



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA ISRAEL

ESCUELA DE POSGRADOS “ESPOG”

MAESTRÍA EN SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

Resolución: RPC-SO-22-No.477-2020

PROYECTO DE TITULACIÓN EN OPCIÓN AL GRADO DE MAGISTER

Título del proyecto:
Estudio de la prevalencia de sobrepeso y obesidad de docentes del Instituto Tecnológico Superior Tsáchila
Línea de Investigación:
Área de Ciencias Administrativas
Campo amplio de conocimiento:
Servicios
Autor/a:
Md. Michel Alejandra Jácome Mejía
Tutor/a:
Dra. Ana Verónica Salazar Mencías

Quito – Ecuador

2022



APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, Ana Verónica Salazar Mencías con C.I: 1716135320 en mi calidad de Tutor del proyecto de investigación titulado: Estudio de la prevalencia de sobrepeso y obesidad de docentes del Instituto Tecnológico Superior Tsáchilas.

Elaborado por: Michel Alejandra Jácome Mejía, de C.I: 0503429920, estudiante de la Maestría: Maestría en Seguridad y Salud Ocupacional, de la **UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA ISRAEL (UISRAEL)**, como parte de los requisitos sustanciales con fines de obtener el Título de Magister, me permito declarar que luego de haber orientado, analizado y revisado el trabajo de titulación, lo apruebo en todas sus partes.

Quito D.M., 15 de marzo de 2022

Firma

Tabla de contenidos

<u>APROBACIÓN DEL TUTOR</u>	
<u>DECLARACIÓN DE AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL ESTUDIANTE</u>	iii
<u>INFORMACIÓN GENERAL</u>	1
<u>Contextualización del tema</u>	1
<u>Problema de investigación</u>	1
<u>Objetivo general</u>	1
<u>Objetivos específicos</u>	1
<u>Vinculación con la sociedad y beneficiarios directos:</u>	1
<u>CAPÍTULO I: DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO</u>	2
<u>1.1. Contextualización general del estado del arte</u>	2
<u>1.2. Proceso investigativo metodológico</u>	2
<u>1.3. Análisis de resultados</u>	2
<u>CAPÍTULO II: PROPUESTA</u>	3
<u>2.1. Fundamentos teóricos aplicados</u>	3
<u>2.2. Descripción de la propuesta</u>	3
<u>2.3. Validación de la propuesta</u>	3
<u>2.4. Matriz de articulación de la propuesta</u>	4
<u>CONCLUSIONES</u>	5
<u>RECOMENDACIONES</u>	6
<u>BIBLIOGRAFÍA</u>	7
<u>ANEXOS</u>	8

Índice de tablas

[Tabla 1. Matriz de articulación](#)

Índice de figuras

No se encuentran elementos de tabla de ilustraciones.

INFORMACIÓN GENERAL

Contextualización del tema

La obesidad se define por un exceso de peso que es consecuencia de la acumulación de grasa con respecto a la talla, sexo y edad. Tradicionalmente se clasifica por el indicador de masa corporal (IMC), que es apropiado al peso en kilos fragmentado a través del cuadrado de la altura en metros este parámetro es controvertido ya que no diferencia la categoría de adiposidad ni la disposición general de los lípidos. (Alpañés et al., 2018)

Además de la clasificación según el IMC, es factible clasificar a la obesidad desde un punto de vista morfológico para lo que se utiliza el perímetro de cintura o circunferencia abdominal que es un indicador de grasa visceral que refleja la adiposidad central y el riesgo cardiovascular que constituye el umbral actual de aumento de riesgo metabólico en algunos países. (MARBÁN et al., 2018)

Actualmente las causas de obesidad son diversas, tales como la herencia genética, factores ambientales y psicológicos. Es por eso, que la añadidura de peso sucede gracias al consumo de calorías superior a lo que nuestro organismo necesita y por no realizar deporte entre otras causas. (Díaz, 2018)

La obesidad es un causante de exposición a enfermedades cardiocirculatorias, que son el resultado de varias complicaciones entre las más importantes y perjudiciales son diabetes mellitus, hipertensión arterial, cánceres ovario en mujeres y próstata en hombres, trastornos psiquiátricos. (MARBÁN, 2018)

La persona que sufre sobrepeso u obesidad, a pesar de, que no se encuentren presentes las patologías antes mencionadas, debe ser asesorado para que, que intente perder peso por los métodos más idóneos y sanos, como son la dieta, actividad física, grupos de apoyo y programas comerciales con base en la evidencia para respaldar la eficacia que son oportunos y tienen éxito, así también como la ayuda de otros tratamientos, que son los fármacos adyuvantes, procedimientos y dispositivos quirúrgicos. (Lavin et al., 2020)

Anteriormente de la llegada del virus de covid-19, los índices de sobrepeso y obesidad eran muy preocupantes en nuestro país Ecuador, lo que significa que, en la actualidad por el teletrabajo, teleeducación y las restricciones, se ha provocado un aumento del sedentarismo y por ello seis de cada diez ecuatorianos adultos la padecen. (El Universo et al., 2021)

La ansiedad según estudios médicos y científicos se ha incrementado considerablemente, y quien la padece tiende a generar malos hábitos alimenticios en su causa, al igual que el estrés es responsable

de interrumpir las horas destinadas al descanso. Que tiene como consecuencia un aumento de apetito, constituyéndose como un escape de tipo emocional.

El Ministerio de Salud Pública, respalda el derecho a la salud impulsando la construcción de políticas públicas a favor de la población trabajadora para lo cual se elaboró la estrategia “Agita tu mundo” que pretende incentivar un cambio de comportamiento en los empleadores, servidores y trabajadores creando un entorno de hábitos favorables para mejorar la calidad de vida. (Ministerio de Salud Pública et al., 2011)

La estrategia “Agita tu mundo” ayuda a la realización de prácticas saludables para la eliminación de percances en el trabajo y la posible precaución de padecimientos profesionales a través de promoción de la salud, enlazando con prácticas saludables durante la jornada laboral, motivando a la realización de deporte y educando a una nutrición beneficiosa para la salud. (Ministerio de Salud Pública et al., 2011)

Lo cual es motivador para todos los ciudadanos, dado que, la pandemia ha generado en nuestras vidas, mucho estrés que en varios casos se deriva de la depresión, en especial para aquellos que no se han podido adaptar a la nueva modalidad virtual, trayendo consigo sedentarismo, ansiedad, malos hábitos alimenticios, que perjudican la salud y aumentan el peso.

Problema de investigación

Los docentes de varias instituciones tanto públicas como privadas, al igual que muchos trabajadores han tenido que someterse al teletrabajo, como nueva modalidad, en el ámbito educativo especialmente, hemos visto mucha decadencia por falta de adaptabilidad. No obstante, hemos tenido que acoplarnos a la misma.

Es así, que los docentes de los distintos campos educativos, entendidos como educación básica, media superior y superior, tienen la responsabilidad del aprendizaje de calidad, frente a un grupo de estudiantes determinado, lo cual genera sedentarismo; puesto que, además de las ocho horas laborables, se destinan horas adicionales a la preparación del material de clases, para encontrar un mejor punto de aprendizaje.

El estrés es otro de los factores en las vidas de los docentes, que del mismo se derivan la ansiedad, provocando malos hábitos alimenticios; ya sea, no comer las cinco comidas al día recomendables, de forma apropiada y llevar una dieta no saludable. Lo que constituyen un peligro para desarrollar sobrepeso y obesidad enfocado específicamente al equipo educador del Instituto Tecnológico Superior Tsáchila.

Objetivo general

Realizar el análisis de prevalencia de sobrepeso y obesidad al equipo docente del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila.

Objetivos específicos

- Analizar la prevalencia de sobrepeso y obesidad al equipo docente del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila.
- Determinar los factores de riesgo relacionados con el sobrepeso y obesidad en los docentes del instituto Superior Tecnológico Tsáchila.
- Diseñar un plan de prevención de sobrepeso y obesidad al equipo docente del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila.
- Validar la estrategia como propuesta, con el criterio de especialistas en el tema.

Vinculación con la sociedad y beneficiarios directos:

En la actualidad se observa un aumento significativo de sobrepeso y obesidad, tras la pandemia de COVID-19 se percibe el sedentarismo en la población general, siendo un factor importante en esta problemática, incluso se ha visto que niños y adolescentes presentan desinterés por la actividad física, prefiriendo sobre ésta a la tecnología y redes sociales.

Por ello, con este proyecto de investigación, y la proposición para un mejor estilo de vida, entendiéndose como objetivo el peso ideal y saludable para las personas, especialmente para los docentes, sujetos en los cuales se centra la investigación, busca un beneficio para el mejor entendimiento respecto a su estado de salud actual, y la advertencia de sobrepeso y obesidad a la cual se encuentran vulnerables por la actual modalidad.

El sobrepeso y obesidad afecta a nivel mundial, cuya tasa de mortalidad ha incrementado para el año 2021, por lo que mi trabajo de investigación es importante para analizar cuáles son las causas que originan y las enfermedades que pueden padecer y así limitar su entorno de trabajo, para lo que es necesario diseñar un plan para el control y prevención para reducir sobrepeso y obesidad en los docentes del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila.

Para obtener beneficios directos en la calidad de vida de los docentes, mejorando sus actividades diarias, manteniéndose saludables y activos para su entorno, familias y comunidad.

CAPÍTULO I: DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

1.1. Contextualización general del estado del arte

1.1.1 Antecedentes

La obesidad se escala desde siglos atrás en la que se desconocía las patologías que se asocian a la obesidad por lo que se creía erróneamente que, entre mayor peso, estaba “mejor alimentado” y se pensaba que la persona tenía más poder, lo que con el paso del tiempo se fue demostrando lo contrario, debido a las graves afectaciones en la salud.

Desde la medicina griega del siglo V a.C. estudios de Hipócrates señalan que las personas obesas están expuestas a desarrollar enfermedades e incluso provocar la muerte. Esto significa que desde la antigüedad existe el efecto de la obesidad lo que, disminuye la calidad de vida siendo aún reconocida en la medicina actual. (Obando et al., 2019)

1.1.2 Bases teóricas

Se define el sobrepeso y obesidad a un desorden de lípidos reservado en el tejido adiposo. Es la indisposición metabólica crónica y multifactorial en el mundo y también se determina por un indicador de masa corporal (IMC) superior de veinte y cinco kg/m² como sobrepeso y un IMC de treinta kg/m² o mayor como obesidad. (MARBÁN, 2018)

La prevalencia del sobrepeso aumenta con los años, incrementando a los 45 a 54 años en hombres y de los 55 a 64 años en las mujeres, lo que significa un 33.5% en los hombres y 36.1% en mujeres. Al nacer el humano presenta en promedio casi el 12% de grasa corporal. (Lavin, 2020)

Desde los primeros años de vida, la grasa corporal aumenta rápidamente y alcanza un 25% a los seis meses y después disminuye en los próximos 10 años a un 18%. En la pubertad existe un incremento notable de grasa en mujeres y una disminución en hombres, entre los 20 y 50 años de edad la grasa de los hombres se duplica y las mujeres aumenta a un 50% aproximadamente. (Lavin, 2020)

Sin embargo, el peso corporal total prolifera por solo 10 a 15%, la mayor cantidad de lípidos se deben al incremento de peso corporal y a un descenso de la masa corporal magra lo cual esta disminución continua mientras se avanza con la edad y se le denomina sarcopenia. (Lavin, 2020)

En la **Tabla 1** observamos la distribución del indicador de masa corporal (IMC) considerándose:

TIPO	IMC
Peso Normal	18.5 -24.9 kg/m ²
Sobrepeso categoría I	25-26.9 kg/m ²
Sobrepeso categoría II	27-29.9 kg/m ²
Obesidad categoría I	30-34.9 kg/m ²
Obesidad categoría II	35-39.9 kg/m ²
Obesidad categoría III o severa o grave	40-49.9 kg/m ²
Obesidad categoría IV o extrema	50 kg/m ²

Fuente: MARBAN 2018

Elaborado por: Md. Michel Jácome

Según MARBÁN (2018) clasifica el indicador de cintura-cadera en:

- Obesidad Androide mayor a 1 en hombres y mayor 0,9 en mujeres
- Obesidad Ginoide menor a 1 en hombres y menor 0,9 en mujeres.

En la actualidad MARBAN afirma que el contorno de la cintura es un exacto en el tablero de exposición cardiovascular lo que significa que la exposición moderada es mayor de 94 centímetros en hombres y mayor de 89 centímetros en mujeres y la exposición alta es mayor de 102 centímetros en hombres y mayor de 89 centímetros en mujeres. (MARBÁN, 2018)

Dentro de la etiología, es decir de las causas por las cuales se produce la obesidad o sobrepeso, se debe a diversas circunstancias en la totalidad de los casos; dado que, se relaciona con el consumo de alimentos ultraprocesados que son sustanciosos en lípidos, azúcares y sal, y escasos en micronutrientes. La falta de practicar deporte provoca una vida sedentaria. (MARBÁN et al., 2018)

La secundaria, se dan por enfermedades, son aquellas que se originan en el hipotálamo por daño de su porción ventromedial, causando afecciones como síndromes hipotalámicos, tumores, traumatismos o lesiones. (Lavin, 2020)

En la misma línea, existen factores que provocan el sobrepeso y la obesidad, por ende, los factores genéticos, tales como la herencia del IMC, que corresponde a 40 y 70%, como es la herencia poligénica que se entiende que existe once formas de obesidad genética monogénica entre la más común es la variación del receptor de melanocortina-4 lo que desencadena una inestabilidad de consumo energético a la altura del hipotálamo. (MARBÁN, 2018)

Sin embargo, los factores ambientales varían la susceptibilidad genética individual para el exceso de peso corporal, incluido el tiempo de sueño, el grado de actividad física, el tiempo de sedentarismo, el tabaquismo, entre otros. Recientemente respaldan la participación de los

sucesos epigenéticos en el riesgo de obesidad donde los factores intrauterinos y nutricionales de la infancia temprana son clave. (Lavin, 2020)

Existen fármacos que inducen a la obesidad como son, en el tratamiento de la diabetes con insulina, sulfonilurias o tiazolidindionas logra desarrollar hambre y la ingesta de alimentos con un incremento de peso resultante. El tratamiento con varios antidepresivos, antiepilépticos, neurolépticos y glucocorticoides, aumentan de peso sea por sus efectos sobre las monoaminas en el sistema nervioso central. (Lavin, 2020)

Etiopatogenia de sobrepeso y obesidad es el resultado de un balance real entre la ingesta de calorías a través de la alimentación y el gasto energético bajo por falta de actividad física que ocasiona extralimitación de fibra que se retiene dentro del tejido adiposo a modo de grasa y la persona aumente de peso. (González, Ruiz-Tovar y Durán, 2017)

Según Alpañés et al. (2018) las dificultades de la obesidad, se dividen de la siguiente manera:

- Enfermedades endocrinometabólicas: diabetes mellitus, dislipidemia, hiperuricemia, disminución GH, disminución testosterona, hiperestrogenismo.
- Enfermedades vasculares: enfermedad cardiovascular y tromboembólica, hipertensión arterial e insuficiencia venosa.
- Patología respiratoria: son síndrome obesidad hipoventilación y apnea del sueño.
- Patología aparato digestivo: cirrosis hepática, coledocistitis, hernia de hiato, reflujo gastroesofágico.
- Alteraciones musculoesqueléticas: artrosis y deformidades óseas.
- Neoplasias: en el hombre cáncer colon, recto o próstata y en la mujer cáncer de mama, endometrio y vesícula biliar.
- Alteraciones dermatológicas: intertrigo, foliculitis, y acantosis nigricans.

La valoración de la obesidad es un proceso clínico que debemos tener en cuenta en primer lugar a la historia clínica donde se recoge antecedentes personales y familiares de interés, además se realiza anamnesis que se hace hincapié en los hábitos de la persona y su entorno ya que se logra diagnosticar el grado de obesidad y se identifica comorbilidades asociadas. (González, Ruiz-Tovar y Durán, 2017)

Se necesita de una evaluación mental y emocional que incluya preguntas dirigidas respecto de la investigación nocturna de alimentos, los atracones y la bulimia. Y exámenes de laboratorio apropiados que incluyen lípidos, glucemia, química sanguínea con pruebas de función hepática y ácido úrico, prueba función tiroidea y concentración de cortisol cuando este indicada según datos clínicos. (Lavin, 2020)

Es importante identificar los síndromes genéticos raros que se relacionan con el sobrepeso y obesidad o alguna afección neurológica que contribuyen al incremento de peso, con los parámetros descritos anteriormente establecemos una valoración adecuada. (Lavin, 2020)

En cuanto al tratamiento lo más común es el régimen alimenticio y la actividad física, que se acompaña de modificación en el comportamiento para garantizar una aceptación terapéutica a largo plazo. La disminución de peso entre el 5-10% son beneficiosos, y sencillas de perdurar a largo plazo por lo que resulta difícil mantener la motivación para realizarlas. (MARBÁN, 2018)

Se debe optar por cambios de los patrones conductuales de la alimentación estas técnicas son usadas en la modificación conductual que incluyen auto vigilancia, resolución de problemas, control de estímulos, tratamiento del estrés, respaldo social, reestructuración cognitiva y manejo de las contingencias. (Lavin, 2020)

El ejercicio y actividad física es recomendable, según la edad y contextura de cada persona en particular, lo cual tiene muchos beneficios, como disminuir la exposición a padecer enfermedades cardiovasculares, aumenta la glucemia y susceptibilidad a insulina, ayuda a perder peso y disminuye canceres. (MARBÁN, 2018)

Restricción calórica tiene como objetivo de cualquier dieta, la disminución de la ingesta en relación con el gasto calórico diario. Lo que contienen porciones controladas que emplean alimentos preparados con un rango estrecho de calorías, que incluyen bebidas líquidas o en polvo, así como entradas congeladas o enlatadas que contiene casi 100 a 300 kcal/unidad, que se puede combinar de manera conveniente y así, eliminan los problemas de contar calorías. (Lavin, 2020)

Las dietas reducidas en grasas y altas en hidratos de carbono estas incluyen una mayor ingesta de fibra y se desarrollan en un contexto diseñado para revertir las placas ateroscleróticas relacionadas con la exposición a cardiopatías, pero debido al contenido elevado de fibra ayudan a la pérdida de peso. (Lavin, 2020)

Las dietas muy bajas en calorías deben ser supervisadas por un profesional y se usan dietas líquidas bajas en calorías (800 a 1000 kcal/día) para lograr una rápida pérdida de peso segura, y considerar el consumo de proteínas de alta calidad y complementos similares. Tiene como ventaja un efecto bueno sobre el control del apetito. (Lavin, 2020)

El ayuno no se recomienda en uso prolongado como forma de tratamiento por la pérdida de proteínas y la hipotensión. Sin embargo, estudios recientes respaldan un ayuno en días

alternos, como ingestión de 500 a 600 kcal cada tercer día, que se combina con una ingestión a libre demanda. (Lavin, 2020)

Los tratamientos farmacológicos se utilizan para personas que no tienen éxito ni con dieta ni ejercicio y se les hace imposible perder peso, se usa en obesidad grave o extrema. Por lo tanto, deben usarse solo con un esfuerzo en la dieta y de manera responsable; puesto que, no hay medicamento ideal. Los fármacos aprobados son olisart, lorcaserina, liraglutide y las combinaciones. (Lavin, 2020)

Entre otro de los tratamientos, incluyen los de intervención quirúrgica como la bariátrica que es oportuno en personas con IMC $>40\text{kg}/\text{m}^2$ o IMC $<55\text{kg}/\text{m}^2$ y que no responden al tratamiento de régimen alimenticio, actividad física y fármacos, que no padezcan comorbilidades que reduzcan la supervivencia de vida. Esta cirugía ha demostrado una pérdida de peso a largo plazo y se asocia a una mayor supervivencia. (MARBÁN, 2018)

Existen otras técnicas quirúrgicas como es las restrictivas que se basa en conseguir un estómago más pequeño para producir saciedad precozmente, la más frecuente es la banda gástrica que consiste en una banda en contorno al estómago y se insufla gracias a un puerto subcutáneo, permitiendo aumentar la restricción de forma gradual. (MARBÁN, 2018)

Las técnicas malabsortivas como el bypass yeyunoileal, consiste en disminuir la cantidad de intestino por la que pasa la comida, es muy efectiva, pero tienen muchas secuelas metabólicas por lo que está en desuso. El bypass gastroyeyunal es una técnica mixta que se asocia un componente restrictivo y otro malabsortivo. (MARBÁN, 2018)

Tomando en cuenta que la población docente tiene estilos de vida diferentes en horarios, tipos de actividades, actividad física entre otros, es necesario aclarar que las causas de exposición de sobrepeso y obesidad que presentan y con estos elaborar estrategias de prevención tal como agita tu mundo o alimentación saludable entre otros que ayuden a disminuir la incidencia de estas enfermedades. Además de generar un óptimo desempeño en sus actividades laborales

1.2. Proceso investigativo metodológico

Este capítulo explica el proceso investigativo y el desarrollo del Marco Metodológico incluida la gestión de información basada en: métodos, técnicas de investigación, enfoques y resultados.

1.2.1. Métodos de la investigación

El orden que se han utilizado son los siguientes:

Método Deductivo: Va del todo hacia un singular, es decir que parte de lo general a lo particular, comenzando desde la concepción de los términos obesidad y sobrepeso, análisis de la etiología hasta el particular en la aplicabilidad de una estrategia enfocada en mejorar la calidad de vida y alimentación saludable para los docentes.

Estadístico: Para la medicina es importante hacer uso de la estadística como generador de pesquisa en el desarrollo del análisis científico. En el presente proyecto, se utilizará para constituir una herramienta de apoyo analítico procedimental que se complementa con la investigación científica.

No Experimental: Se observa lo que ocurre de forma natural y por consideraciones éticas las variables no pueden ser cambiadas, se analizaron los rangos obtenidos en la ficha médica, encuesta y cuestionario durante un periodo determinado.

Técnicas de Investigación

Son técnicas metodológicas, y sistemáticas que se responsabilizan de poner en práctica el orden de la investigación con la habilidad de reunir referencias de modo aledaño. (Citado por Cabrera, 2020)

Se clasifican en dos: documental y de campo, la primera hace referencia a la búsqueda de la información contenida en fuentes documentales, lo cual es muy importante para establecer la incidencia o prevalencia en el sobrepeso y obesidad, en población enfocada a los docentes, especialmente en los últimos dos años, haciendo referencia al año 2019 hasta el presente año 2022. La técnica de investigación de campo, se basa en la acumulación de información natural válida sin utilizar otras variables.

También es importante su uso, para tener en consideración información real, de la rutina de alimentación, actividad física e inclusive de las relaciones interpersonales y cómo afectan así a la salud mental y física, respecto al grupo en específico al cual se enfoca el presente proyecto de disertación, que son los docentes del Instituto Tecnológico Superior Tsáchila.

Debemos tomar en cuenta que la medicina trasciende más allá de lo físico, sino que debe tener un enfoque en la parte mental del ser humano, y la contribución de la psicología, nos ayudará en el ámbito empresarial de manera importante, ya que, no solo parte de una necesidad de esclarecer objetivos, y delimitar los medios, técnicas y procedimientos de investigación a emplearse, sino que también determina un aspecto prioritario, el cual es su utilidad práctica, es decir, el aporte real a la solución de los problemas en el trabajo, lo cual mejorará la calidad de vida del empleado.

1.2.2. Enfoque

La perspectiva del proyecto de investigación es mixta, la cual se basa en la recopilación, análisis e integración tanto de forma cuantitativa como cualitativa. Lo que exige un alto conocimiento del problema de investigación, que no se obtiene con una sola aplicación de uno de los enfoques por separado, lo cual obliga a la conjugación de ambos enfoques, para obtener una información más completa y precisa. (Sampieri, Collado y Lucio et al., 2014)

En este proyecto de investigación se emplea una orientación cualitativo-cuantitativa, debido a, que los resultados pueden ser tabulados en función de datos obtenidos como las fichas médicas y las encuestas formuladas y respondidas por el personal docente perteneciente al Instituto Superior Tecnológico Tsáchila.

Aplicado el enfoque mixto, se obtendrá una información más precisa y real respecto a la calidad de vida de los docentes del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila, para así poder establecer y determinar estrategias propicias para mejorar la misma.

1.2.3. Población y Muestra

Definimos a la población como una agrupación de afluencia que se aspira en descubrir algo dentro un análisis y/o investigación, entendido así, la muestra es una fracción del infinito que determina un resultado en una investigación.

Considerando que la población forma parte del marco de muestreo, lo que significa que es el total de fundamentos de un estudio. Para el presente proyecto de investigación, se realizó una encuesta en el Instituto Superior Tecnológico Tsáchila a sus cincuenta docentes, que constaban cada uno con una respectiva ficha médica.

Se evaluó una población total de cincuenta trabajadores, todos docentes, los cuales acudieron a la evaluación médica que se realiza de forma anual. Una característica importante de nuestra población es que su trabajo para una institución pública les garantiza un ingreso estable. Es así, que respetó en

todo momento la confidencialidad de cada uno de los implicados en el presente proyecto de investigación.

Criterios de inclusión: docentes del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila.

Criterios de exclusión: La parte administrativa del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila.

1.2.4. Técnicas e instrumentos

Para obtener la información, se realizaron fichas médicas a cada uno de los docentes, así mismo como una encuesta, relacionada a sus hábitos tanto alimenticios, como cotidianos respecto a actividades diarias para recolectar los datos precisos para el desarrollo del presente proyecto de investigación y poder establecer los resultados requeridos.

Investigador: el medio principal de obtención de datos durante la elaboración de esta investigación es la autora Md. Michel Jácome, elaborando un formato de ficha médica, encuesta y cuestionario exclusivo al personal docente del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila.

Encuesta: realizan un sondeo de cinco preguntas que tiene como objetivo conocer información de los docentes y su estilo de vida, lo que determinará cual sería la causa real para el incremento de sobrepeso y obesidad.

Historia clínica: ingreso y evaluación de los datos obtenidos después de elaborar un análisis clínico, a cada uno de los cincuenta docentes del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila.

Plan de recolección de información: realizaron una tabla en Excel de la información obtenida en las fichas médicas y encuesta para así cumplir con los objetivos mencionados.

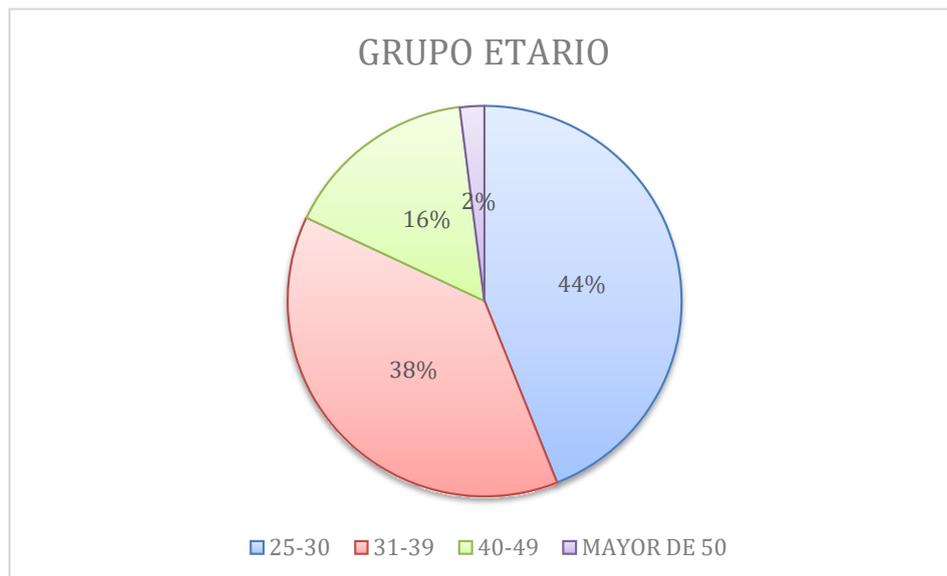
1.3. Análisis de resultados

RESULTADOS

Se aplicó una encuesta, al equipo de docentes pertenecientes al Instituto Superior Tecnológico Tsachila compuesta de cinco preguntas en base a sus hábitos diarios, por ejemplo, cuántas veces a la semana consumen comida chatarra, si realizan actividad física y con qué frecuencia lo hacen, consumen alcohol y tabaco a la semana, cuánto tiempo destinan a hacerlo

En la tabulación de las encuestas se evidenció la virtualidad y el sedentarismo, debido que el trabajo desde casa, inactividad física, y las ocho horas laborales diarias, pasar sentados frente al computador e impartir una clase buscando nuevos mecanismos para proyectar en la pantalla, y al concluir la jornada se retiran a descansar, por lo que provoca un desgaste tanto físico como mental.

Gráfico 1. Grupo etario de los docentes

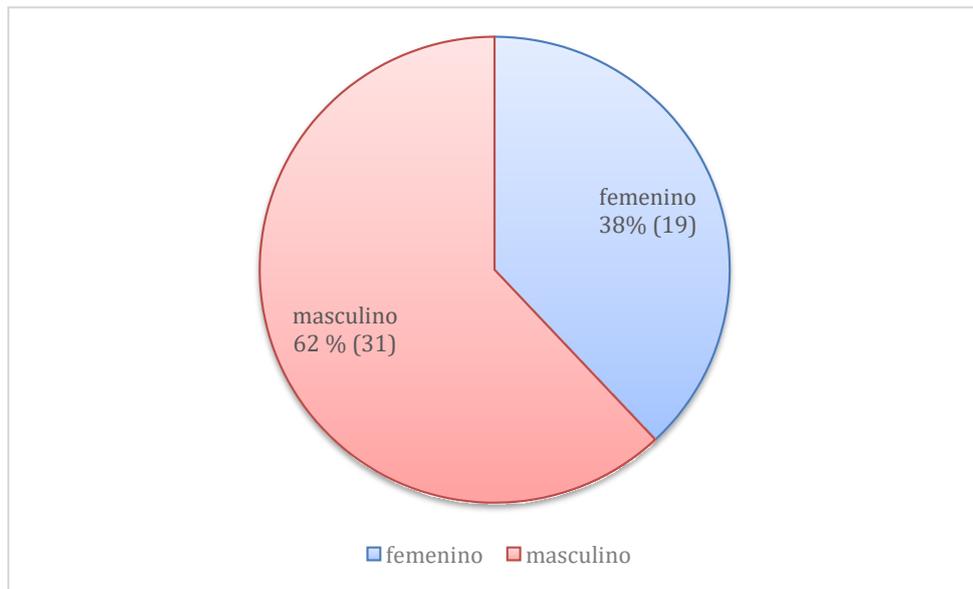


Fuente: historia clínica perteneciente a los docentes

Elaborado por: Md. Michel Jácome

Análisis: Se observa que existe una población de docentes con una edad promedio de entre 25 a 30 años de edad constituyendo un 44% (22), de 31 a 39 años de edad un 38% (19), de 40 a 49 años de edad un 16% (8) y mayor de 50 años tan solo un 2% (1).

Gráfico .2 Genero de los docentes

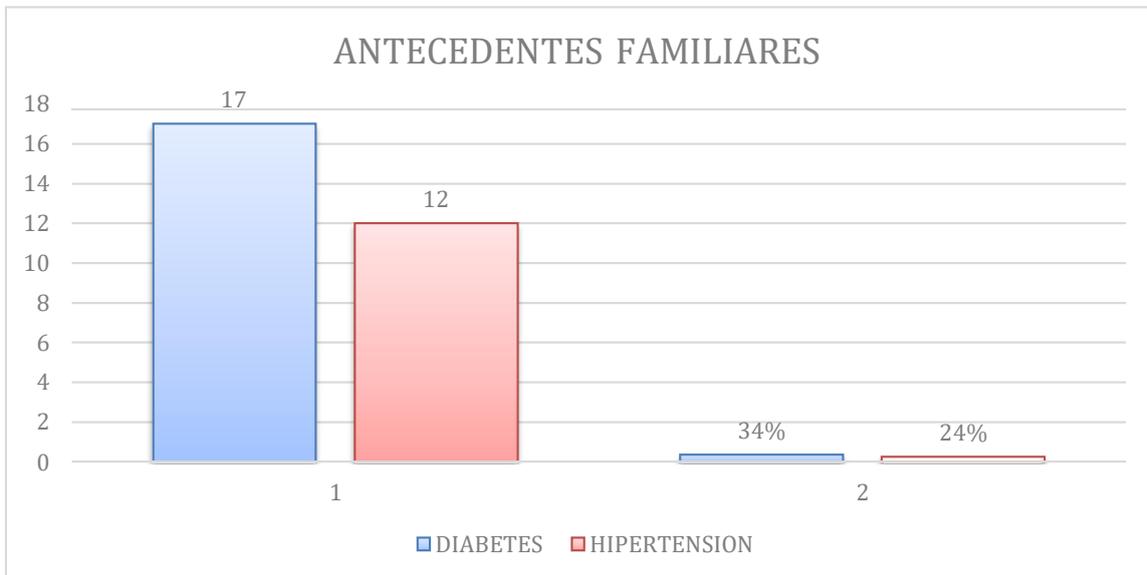


Fuente: historia clínica de docentes

Elaborado por: Md. Michel Jácome

Análisis: La población docente es más de género masculino con un 62% (31) a relación con el género femenino con un 38% (19)

Gráfico 3. Antecedentes familiares de los docentes

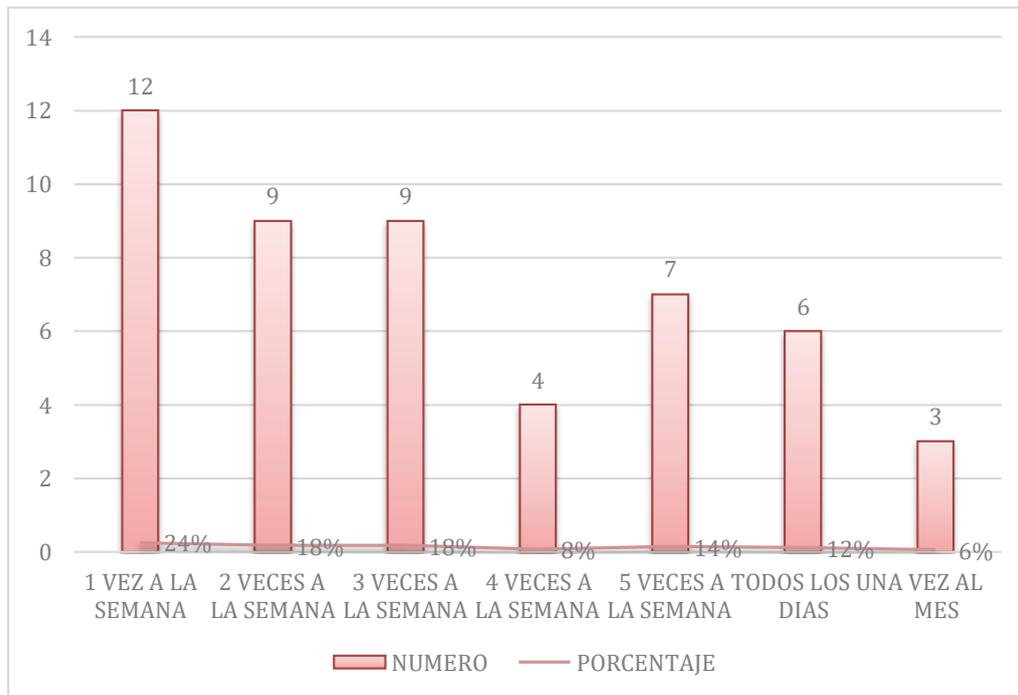


Fuente: historia clínica de los docentes

Elaborado por: Md. Michel Jácome

Análisis: se observa que el 34% (17) presentan antecedentes familiares de diabetes y el 24% (12) de hipertensión. Que destaca que el 58% de los docentes podrían ser más susceptibles a desarrollar estas enfermedades.

Gráfico 4. Encuesta virtual de cuántas veces a la semana consume el personal docente comida chatarra

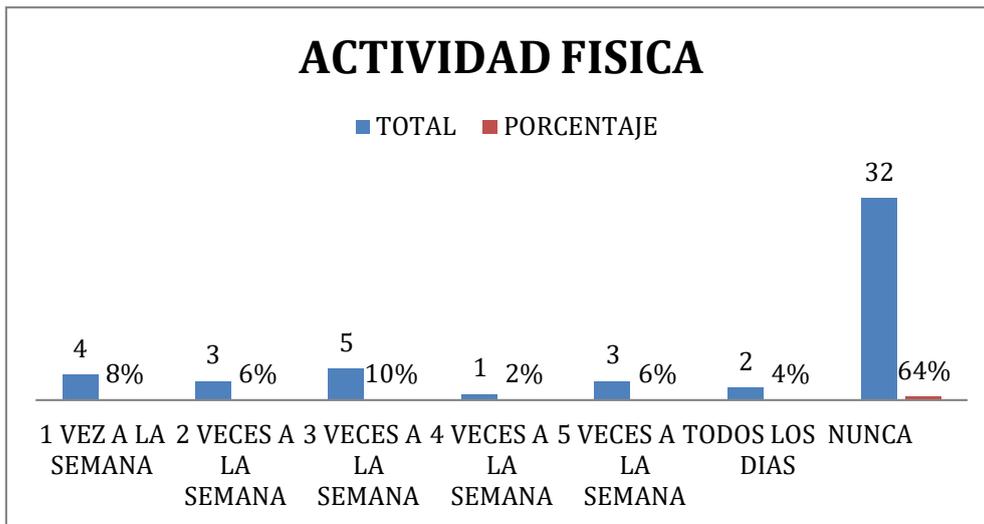


Fuente: encuesta virtual

Elaborado por: Md. Michel Jácome

Análisis: Se realizó una encuesta virtual a los docentes y los resultados obtenidos demostraron que el 24% (12) consumen comida chatarra una vez por semana, el 18% (9) dos veces por semana, el 18% (9) tres veces por semana, el 14% (7) cinco veces por semana, 12% (6) todos los días, 8% (4) cuatro veces por semana y finalmente el 6% (3) una vez al mes.

Gráfico 5. Encuesta virtual sobre cuántas veces a la semana realiza actividad física.

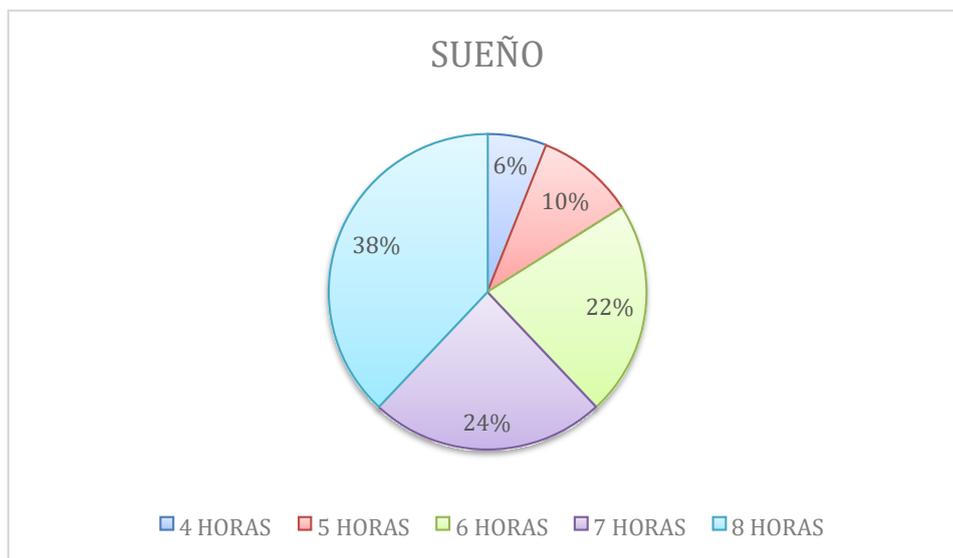


Fuente: Encuesta virtual

Elaborado por: Md. Michel Jácome

Análisis: en la población docente ha quedado demostrado que el 64% (32), siendo la mayoría del personal, no realizan ningún tipo de actividad, ni siquiera una vez al día, lo cual constituye al sedentarismo.

Gráfico 6. Horas de descanso de los docentes

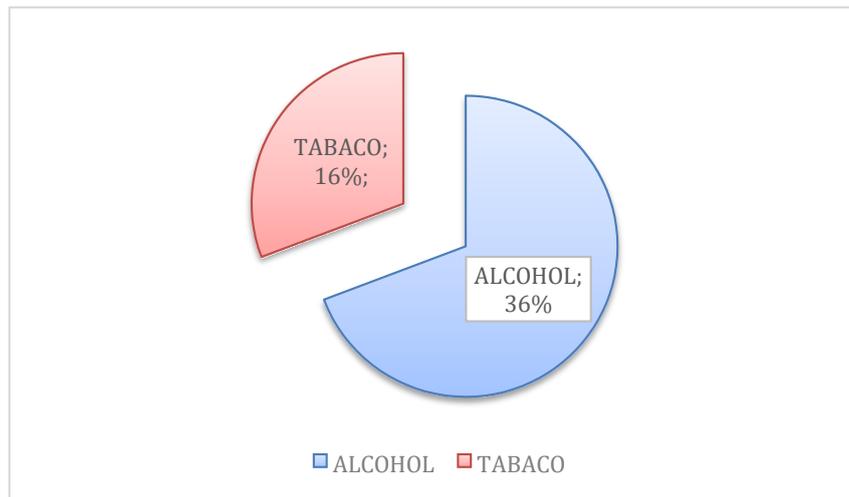


Fuente: Encuesta virtual

Elaborado por: Md. Michel Jácome

Análisis: Dormir, no es solo una satisfacción sino una obligación del organismo y está relacionada con la advertencia a padecer sobrepeso y obesidad, así como mejora la memoria el sistema inmunológico se fortalece entre otros beneficios. La población docente tiene un 38% (19) de personas que descansan las ocho horas diarias recomendadas, un 24% (12) siete horas, un 22% (11) seis horas ,10% (5) cinco horas, y un 6% (3) cuatro horas.

Gráfico 7. Otros hábitos

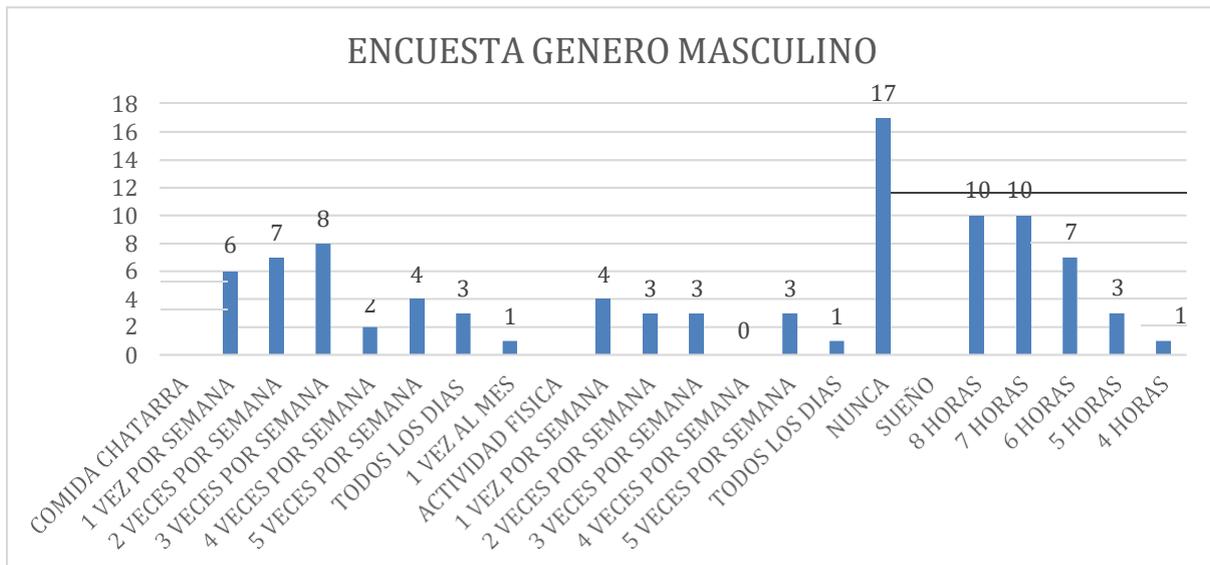


Fuente: historia clínica de los docentes

Elaborado por: Md. Michel Jácome

Análisis: recordemos que la adquisición de tabaco y alcohol son perjudiciales para la salud y pueden desencadenar ciertas enfermedades, en la población docente observamos que existe una mayor afinidad al alcohol con un 36% (18) y tabaco con un 16% (8) que corresponde al total del 52% (26) de la población con malos hábitos.

Gráfico 8. Encuesta realizada en el género masculino

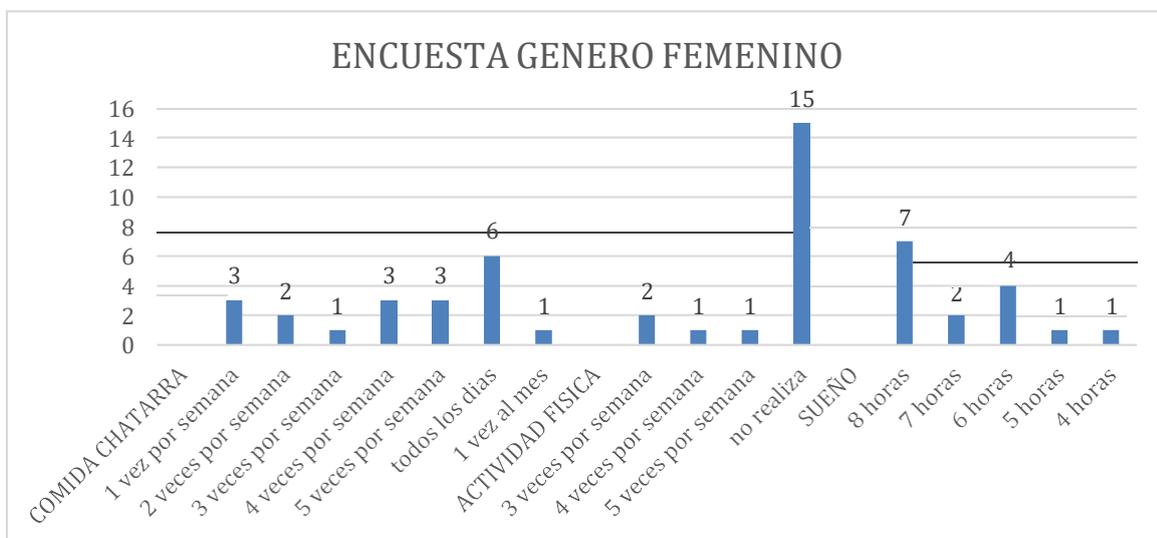


Fuente: encuesta de docentes

Elaborado por: Md. Michel Jácome

Análisis: observamos que existen 31 docentes de género masculino que corresponden al 62% de la población y en la encuesta realizada el 26% (8) consumen 3 veces por semana comida chatarra lo que en cuanto a la actividad física el 55% (17) no realiza actividad física y el sueño corresponde al 32% (10) que descansa 8 horas y un 32% (10) que descansa 7 horas se concluye que la posible causa de sobrepeso y obesidad se debe a una mala alimentación y al no practicar ningún deporte si no ser sedentarios.

Gráfico 9. Encuesta realizada en el género femenino



Fuente: encuesta de docentes

Elaborado por: Md. Michel Jácome

Análisis: observamos que existen 19 docentes del género femenino que corresponden al 38% de la población, en cuanto al consumo de comida chatarra que el 32% (6) comen todos los días. La actividad física no realiza con el 79% (15) y el sueño con 46% (7) descansan las 8 horas lo cual se concluye que su posible aumento de peso se deba al llevar una mala alimentación y al ser sedentarias.

Tabla 2. INDICE DE MASA CORPORAL DEL AÑO 2019

IMC 2019	TOTAL	PORCENTAJE
NORMAL	18	36%
SOBREPESO GRADO I	13	26%
SOBREPESO GRADO II	12	24%
OBESIDAD GRADO I	5	10%
OBESIDAD GRADO II	2	4%
OBESIDAD GRADO III SEVERA	0	0%
OBESIDAD GRADO IV O EXTREMA	0	0%

Fuente: base de datos de Enfermería del Instituto Tecnológico Superior Tsáchila año 2019

Elaborado por: Md. Michel Jácome

Análisis: en el año 2019 se lleva a cabo la verificación de peso y talla de los docentes para determinar el indicador de masa corporal, en el que se observa que un 36% (18) corresponde al peso normal, 26% (13) a sobrepeso categoría I, 24% (12) a sobrepeso categoría II, 10% (5) obesidad categoría I, y 4% (2) obesidad categoría II.

Tabla 3. INDICE DE MASA CORPORAL DEL AÑO 2022

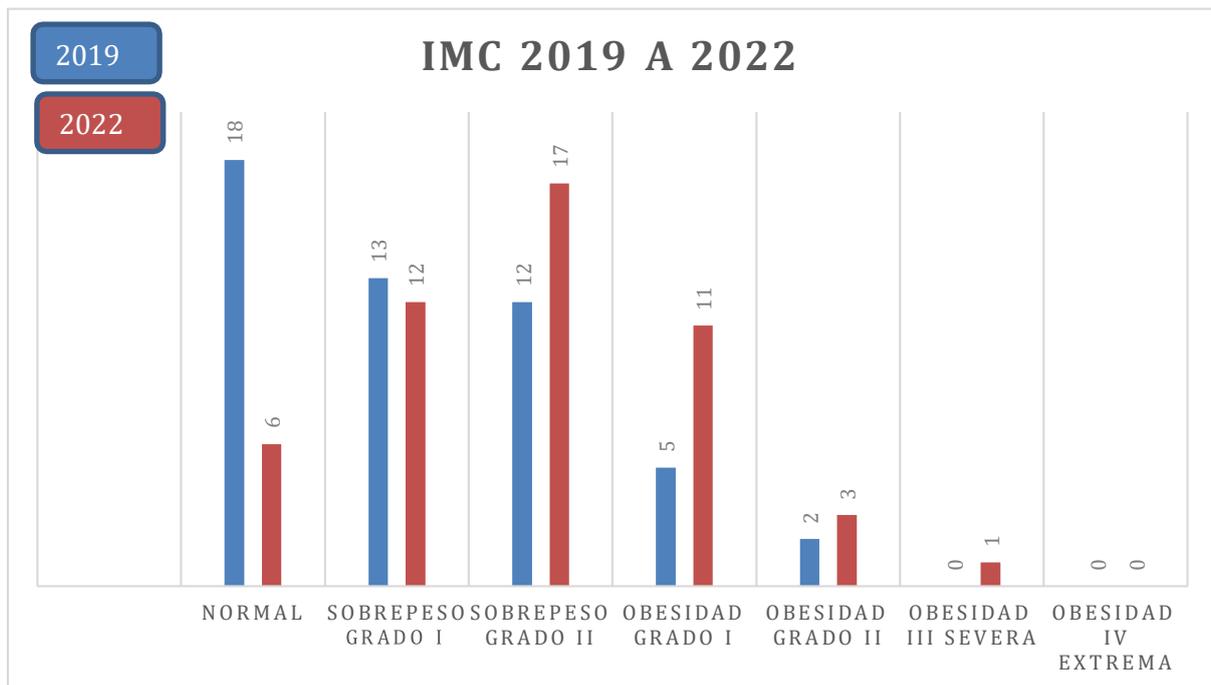
IMC 2022	TOTAL	PORCENTAJE
NORMAL	6	12%
SOBREPESO GRADO I	12	24%
SOBREPESO GRADO II	17	34%
OBESIDAD GRADO I	11	22%
OBESIDAD GRADO II	3	6%
OBESIDAD GRADO III SEVERA	1	2%
OBESIDAD GRADO IV EXTREMA	0	0%

Fuente: ficha medica actualizada del año 2022

Elaborado por: Md. Michel Jácome

Análisis: En el mes de enero del año 2022 se realiza la obtención de peso y estatura de los docentes observamos un incremento en 34% (17) el, sobrepeso categoría II 24% (12) sobrepeso categoría I, 22% (11) obesidad categoría I, 12% (6) normal, 6% (3) obesidad categoría II Y 2% (1) obesidad categoría III.

Gráfico 10. INDICE DE MASA CORPORAL DEL AÑO 2019 A 2022

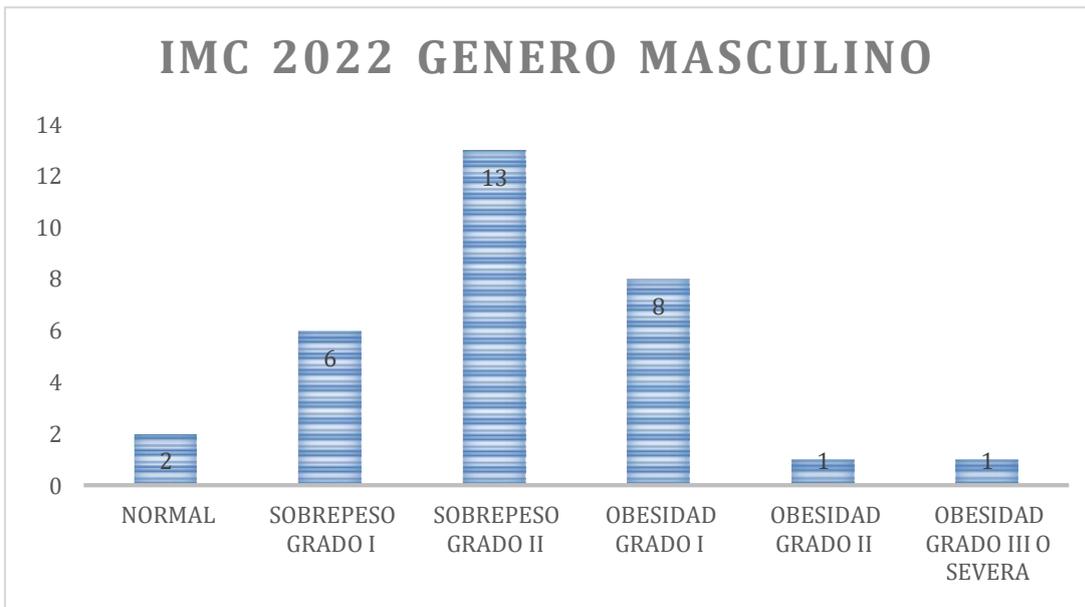


Fuente: base de datos de Enfermería del Instituto Tecnológico Superior Tsáchila y ficha medica actualizado año 2022.

Elaborador por: Md. Michel Jácome

Análisis: Se observa un notable aumento de peso, a comparación del año 2019 lo que existe una prevalencia de sobrepeso y obesidad en los docentes del Instituto Tecnológico Superior Tsachila que corresponde al 88% de la población investigada

Gráfico 11. Indicador de masa corporal en el género masculino 2022

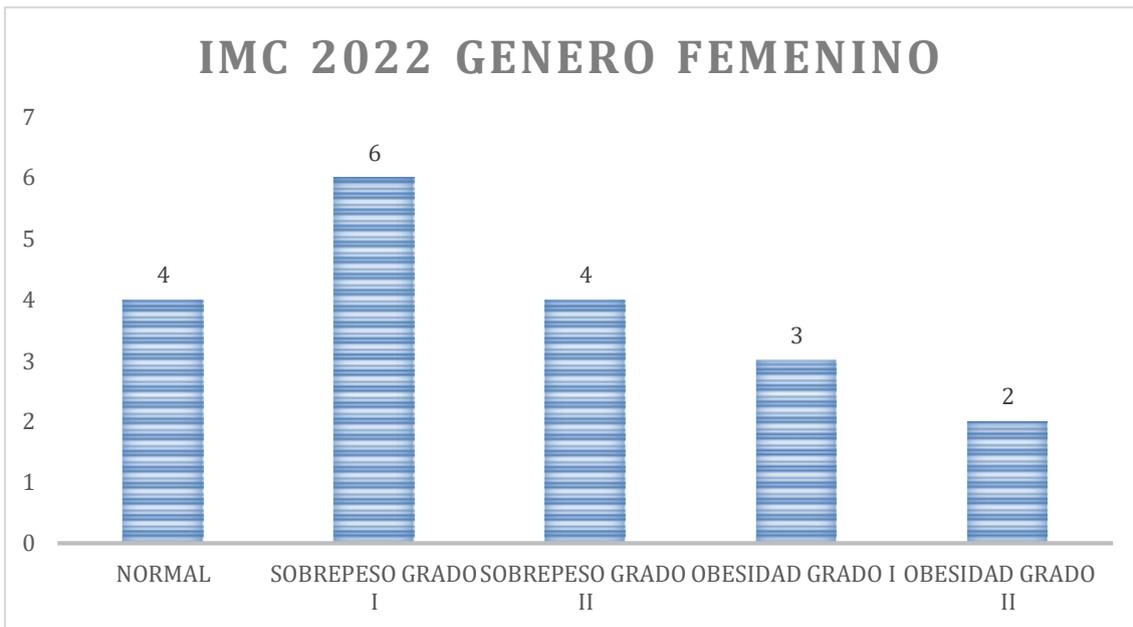


Fuente: ficha medica actualizada 2022

Elaborado por: Md. Michel Jácome

Análisis: observamos que en el género masculino existe un aumento de peso con un 42% (13) en el sobrepeso grado II, 26% (8) obesidad grado I, 19% (6) sobrepeso grado I, 7% (2) peso normal, 3% (1) obesidad grado II, 3% (1) obesidad grado III o severa y se nota la prevalencia.

Gráfico 12. Indicador de masa corporal en el género femenino 2022



Fuente: historia clínica actualizada 2022

Elaborado por: Md. Michel Jácome

Análisis: examinamos que en el género femenino existe una prevalencia de sobrepeso y obesidad con los siguientes datos 32% (6) sobrepeso grado I, 21% (4) sobrepeso grado II, 21% (4) peso normal, 16% (3) obesidad grado I, 10% (2) obesidad grado II.

CAPÍTULO II: PROPUESTA

1.1. Fundamentos teóricos aplicados

En la historia de la humanidad el sobrepeso y obesidad ha estado vigente entre todas las culturas y civilizaciones. En la prehistoria no se veía casos de sobrepeso u obesidad, porque existía escasez de alimentos y dependían de la caza de alimentos para sobrevivir y al ser una población nómada realizaban múltiples actividades físicas, lo cual mantenía un equilibrio en la calidad de vida del ser humano, de hecho, existen estudios que demuestran que en la prehistoria la gente llegaba a vivir hasta 120 años. (Ruíz, Bacardí y Jiménez et al., 2019)

En la edad antigua tener un cuerpo corpulento era un signo de riqueza y poder. Según Hipócrates en la antigua Grecia asocio a la obesidad con la muerte súbita y Platón agrupo a la obesidad con la menor esperanza de vida y creo una dieta equilibrada para mantener la salud. (Ruíz, Bacardí y Jiménez et al., 2019)

Según la Organización Mundial de la Salud define a la obesidad como el aumento de peso que es perjudicial para la salud, ya que limitan las actividades diarias y contribuye al desarrollo de enfermedades crónicas, afectando a la condición de vida de las personas, más aún cuando vivimos en un estado de sedentarismo habitual, por la nueva normalidad a causa de la pandemia. (Ruíz, Bacardí y Jiménez et al., 2019)

La regla de sobrepeso y obesidad es muy alarmante en el planeta; ya que, afecta a hombres como mujeres sin implicar la edad, y tras la pandemia de covid-19 ha incrementado notablemente por los cambios que han sufrido, los malos hábitos alimenticios, descuido en su estado mental y la inactividad física.

Las causas del sobrepeso son varias, tales como el consumo excesivo de calorías en porciones más grandes ya sea muchos carbohidratos, frituras, alimentos procesados y azúcares, recordando que una persona necesita alrededor de 1500 a 2000 calorías al día para mantener un peso ideal, al aumentar esta ingesta se produce la ganancia de peso.

La notable variedad de alimentos en los restaurantes de autoservicio y supermercados y tras la pandemia los servicios de comida a domicilio son factores contribuyentes al desarrollo de sobrepeso y obesidad lo cual la ingesta calórica aumenta.

Otra de las causas más comunes es llevar una práctica de vida sedentaria y la escasez de realizar algún deporte, en los trabajos prefieren usar el ascensor en vez de las gradas, y actualmente, en virtualidad los medios tecnológicos además de ser muy útiles implican mayor comodidad, provocando

mayor inactividad entre los docentes. Por ello, tras la pandemia las personas han optado por una vida sedentaria al no salir de casa, el uso excesivo de la televisión o videojuegos, así como la computadora.

Los factores de riesgo psicosociales como es el estrés por la carga de trabajo están relacionados a causas de obesidad hace que la persona aumente su apetito cuya alimentación sea a base de alimentos ultraprocesados.

Según Lavin 2021 refiere que las principales causas del exceso de mortalidad relacionada con el sobrepeso y obesidad son hipertensión, accidente vascular cerebral, diabetes mellitus, algunos cánceres, apnea del sueño y muerte súbita. También se relaciona con afecciones reproductivas, enfermedades de la vesícula biliar trastornos psicológicos, psiquiátricos y así mismo un mayor riesgo de disfunción cognitiva conforme se envejece.

MARBÁN 2018 afirma que existe muchas dietas, entre las más conocidas es la dieta hipocalórica es muy aceptada por las personas ya que es equilibrada en los macronutrientes y se recomienda disminuir un aproximado de 500-600 kcal diarias de su consumo diario. Es recomendado utilizar suplementos vitamínicos para obtener un mejor alcance y control del apetito.

Actualmente optan por el ayuno ya que no se recomienda el uso prolongado como tratamiento para la pérdida de peso ya que existe una supresión de proteínas e hipotensión. Estudios recientes respaldan realizar el ayuno en días alternos, ingiriendo de 500 a 600 kcal cada tercer día, combinados con una ingestión a libre demanda ya que es eficaz para algunas personas por la adición de una pequeña cantidad de alimentos lo que disminuye el hambre.

La Organización Mundial de la Salud manifiesta que se debe aconsejar realizar algún deporte como caminar a paso acelerado, aeróbicos dependiendo la edad y la contextura de la persona, bicicleta entre otros ejercicios, como una cantidad mínima de treinta minutos ya que es muy beneficioso para la salud y se elimina el estrés, concilia mejor el sueño y contribuye a un estado de relajación, mejora su autoestima y su salud mental. (Ministerio de Salud Pública et al., 2011)

El tratamiento farmacológico se utiliza en personas que no logren la pérdida de peso tanto en dietas y actividad física y con una obesidad extrema, solo en esos casos en particular, podemos optar por el consumo de fármacos. La fibra dietética tiene un efecto saciante y se recomienda utilizarla antes de las comidas con el fin de la disminución de peso. (MARBÁN et al., 2018)

El tratamiento quirúrgico como es la cirugía bariátrica consiste en la reducción del estómago. En Ecuador se practica esta cirugía, ya que, tiene como beneficios, la reducción de peso sin efecto rebote, aumenta la perspectiva de vida, y la deducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejora la condición de vida. (MARBÁN et al., 2018)

El actual proyecto de investigación tiene como meta la indagación de la relación directa que existe en los estados nutricionales como son sobrepeso y obesidad en los docentes del Instituto Tecnológico Superior Tsáchila.

Un sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo tiene como objetivo la prevención de enfermedades crónicas proporcionando puestos de trabajo saludables y seguros, eliminando peligros y disminuyendo riesgos a través de medidas de prevención y protección ayudando en si al cumplimiento de requisitos legales.

Según el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional desarrollo un plan estratégico para mitigar la aparición de enfermedades profesionales, enfermedades crónicas como es el sobrepeso y obesidad y reducir el riesgo cardiovascular y promover un diseño para un trabajo seguro y saludable. (Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional, 2018)

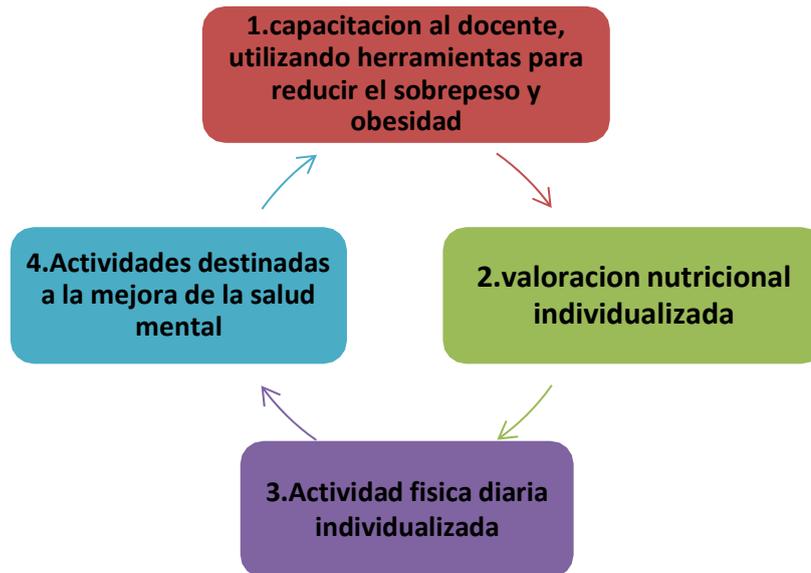
La Organización Panamericana de la Salud afirma que en estos tiempos es complicado llevar una alimentación saludable por la variedad de comidas ricas en grasas, azúcares sobreañadidos entre otros, pero recomienda una dieta equilibrada y saludable dependiendo de la edad sexo y actividad física de la persona. (Organización Panamericana de la Salud et al., s.f.)

El plan de acción de la Organización Panamericana de Salud que espera disminuir la falta de deporte en un 10% para el 2025 y un 15% para el 2030, lo que apoya una vida activa incentivando a la práctica del deporte como el uso de bicicleta y caminar con el fin de mejorar la salud y la condición de vida de cada trabajador. (Organización Panamericana de la Salud et al., s.f.)

1.2. Descripción de la propuesta

La propuesta del proyecto de investigación, es diseñar un plan estratégico que brinde herramientas y ayuda necesaria a la población docente del Instituto Tecnológico Superior Tsáchila, para mejorar su condición de vida, prevenir enfermedades cardiovasculares y metabólicas y así disminuir la obesidad y/o sobrepeso, de igual manera mejorar la seguridad y autoestima entre los docentes.

a. Estructura general



b. Explicación del aporte

Capacitaciones: es muy importante capacitar al docente acerca de cuál es el origen de sobrepeso y la obesidad, que alimentos debe dejar de consumir y otros consumir en pequeñas cantidades, optar por la promoción de llevar una vida saludable ya sea por charlas, afiches, presentaciones, redes sociales para prevenir y así perfeccionar la condición de vida.

Actividades a realizar:

- Educación a los docentes mediante capacitaciones, presentación, videos sobre alimentación saludable y la importancia de mantenerse hidratado.
- Información a los docentes mediante trípticos, correos institucionales o redes sociales de cuales son los alimentos que se debe consumir para llevar una vida saludable.
- Promover campañas para consumir alimentos saludables en las instalaciones del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila.

Valoración Nutricional: con la ayuda de un profesional que es un nutricionista se mejora la alimentación de cada uno de los docentes, dependiendo de la persona para lograr reducir el peso de manera saludable a un intervalo largo para hacer de esto una práctica de vida saludable para evitar muchas enfermedades crónicas.

Actividades a realizar:

- Valoración nutricional a quien lo requiera
- Alimentación diaria elaborado por un nutricionista dependiendo su grado de sobrepeso y obesidad, teniendo en cuenta los aportes nutricionales, micro y macro nutrientes para una pérdida de peso saludable y a largo plazo.
- Evaluación mensual de los docentes con sobrepeso y obesidad
- Tratamiento farmacológicos y derivación de especialidades para tratamiento quirúrgico a quien lo requiera.

Actividad física: incentivar al Instituto Tecnológico Superior Tsáchila en realizar encuentros deportivos, carreras para que los docentes realicen ejercicio físico, que es muy importante que el cuerpo este en movimiento y lo recomendado es practicarlo tres veces por semana al menos treinta minutos con el fin de disminuir peso y la exposición a padecer enfermedades cardiovasculares.

Actividades a realizar:

- Desarrollar las relaciones interpersonales con los compañeros de trabajo a través de campeonatos deportivos como juegos de futbol, básquet y vóley.
- Realizar carreras para incentivar al Instituto Superior Tecnológico Tsáchila a la práctica del deporte.

Salud mental: incentivar a la población docente con la ayuda de un psicólogo a realizar actividades que les provoque bienestar como son la práctica de yoga, cultivar una buena actitud, meditación, contacto con la naturaleza, técnicas de relajación y la importancia de dormir bien descansar al menos 8 horas ya que nos ayuda a perder peso, mejora la memoria entre otros beneficios.

Actividades a realizar:

- Realizar pausas activas con ejercicios de estiramiento y relajación.
- Evaluación psicológica, a quien lo requiera.

La propuesta se justifica en base a la investigación de las historias clínicas ocupacionales realizadas a los docentes donde se observa que el sobrepeso y obesidad establecen una incertidumbre en su desempeño laboral. Después de tabular las historias clínicas y las encuestas virtuales formulada al personal docente del Instituto Tecnológico Superior Tsáchila se observa que en el año 2022 la población docente se encuentra con un índice de masa corporal de:

- 34% Sobrepeso Grado II
- 24% Sobrepeso Grado I
- 22% Obesidad Grado I
- 12% Normal
- 6% Obesidad Grado II
- 2% Obesidad Grado III

La meta de esta propuesta es promover alimentación y hábitos saludables como incentivar a la realización de cualquier deporte que dure al menos treinta minutos, así mismo como reducir el estrés que tiene como propósito la responsabilidad individual e institucional, en cuanto al sobrepeso y obesidad.

c. Estrategias y/o técnicas

Después de realizar las historias clínicas ocupacionales, encuesta se decide diseñar un plan de medidas preventivas para los docentes del Instituto Tecnológico Superior Tsáchila con capacitaciones, presentaciones y videos dando a conocer que el sobrepeso y obesidad es perjudicial para la salud y como se puede prevenir.

Desarrollar la práctica del deporte, ya que tiene muchos beneficios positivos para la salud como son reducir el estrés, mejora el estado físico, desarrolla el metabolismo energético, aumenta la fuerza en los músculos, y reduce la exposición a padecer enfermedades cardio vasculares y metabólicas entre otras.

También la importancia de las pausas activas para reducir la carga de trabajo y estrés así mismo ayudan para mejorar las posturas, propician la autoestima y la concentración, mejorar las relaciones interpersonales como el desempeño laboral y su productividad que duren al menos quince minutos para ejercitar la mente y así mejorar su condición de vida y su rendimiento laboral.

1.3. Validación de la propuesta

La propuesta planteada presenta un gran impacto en los docentes del Instituto Tecnológico Superior Tsáchila que es de gran utilidad porque con las actividades realizadas pueden modificar su estilo de vida.

El presente estudio de investigación fue validado por personal profesional con conocimiento del área y véase en el anexo 4, 5 y 6.

1.4. Matriz de articulación de la propuesta

Tabla 4.

Matriz de articulación

EJES O PARTES PRINCIPALES	SUSTENTO TEÓRICO	SUSTENTO METODOLÓGICO	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS	DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS	INSTRUMENTOS APLICADOS
ESTUDIO DE LA PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN DOCENTES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO TSACHILA	La obesidad es una enfermedad crónica que desencadena otros trastornos cuando no se controla a tiempo, existe una limitación en estudios de docentes	Realizar el estudio de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en docentes del instituto Tecnológico Superior Tsáchila a través del IMC,	Estudio de tipo deductivo, estadístico, no experimental Enfoque mixto	El sobrepeso y obesidad en los docentes estudiados es 34% Sobrepeso Grado II 24% Sobrepeso Grado I 22% Obesidad Grado I 12% Normal 6% Obesidad Grado II 2% Obesidad Grado III	Historia clínica Ocupacional Encuesta

Fuente: estudio de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en docentes del Instituto Tecnológico Superior Tsáchila

CONCLUSIONES

Se evidencia prevalencia de Sobrepeso y Obesidad en docentes del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila en el año 2019, presentando un 64% de aumento a comparación del año 2022 incrementando al 88 %, lo que evidencia el proyecto de investigación, es que existe un incremento notable de un 24%; lo que significa que, el 44 de la población sobre 50 sufre sobrepeso y obesidad.

A partir de comienzos de la pandemia provocada debido al COVID-19, la vida de todos en especial de los docentes ha cambiado mucho, puesto que, las escuelas y universidades decidieron optar por la virtualidad por dos años, los cuales nos han permitido aprender, de forma cómoda y accesible, no obstante, los docentes han sido quienes han desarrollado enfermedades tanto físicas como psicosociales y psicológicas, debido al sedentarismo, estrés, malos hábitos alimenticios, entre otros componentes de exposición, que inciden al sobrepeso y obesidad.

Los componentes de riesgo, son hereditarios o provocados por diversas causas, como el medio ambiente, consumo inadecuado de los alimentos, falta de sueño, consumo de alcohol y tabaco. Una vez determinados dichos factores, podemos concluir en que los mismos se relacionan íntimamente con la salud mental, el estrés, la ansiedad y depresión, influyen en malos hábitos, que perjudican directamente la salud de los docentes, los cuales al no realizar actividad física ni tener equilibrio en su alimentación, van deteriorando su calidad de vida.

La desinformación es uno de los mayores enemigos para todos quienes desean mejorar su estilo de vida, para advertir la obesidad y el sobrepeso, dado que, el internet implementa nuevas tendencias, que no son controladas ni recomendadas por un especialista, por ello, es realmente importante otorgar información comprobada científica y médicamente, respecto a los factores beneficiosos para la prevención de enfermedades.

RECOMENDACIONES

Realizar evaluaciones periódicas del índice de masa corporal a los docentes del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila, para reducir la prevalencia y evitar enfermedades crónicas y el riesgo cardiovascular.

La obesidad y el sobrepeso es una afección crónica que afecta en todos los ejes a la persona que lo padece ya sea física, en la sociedad y emocionalmente por lo que es importante que todas las empresas, instituciones, realicen estrategias para reducir esta enfermedad, utilizando medidas de promoción y prevención para así crear conciencia en las personas al llevar una alimentación saludable, realizar ejercicio para mejorar su condición de vida.

Incentivar al deporte en cada uno de los docentes por medio de campeonatos deportivos, pausas activas, bailoterapia para mejorar su estado nutricional. Además, deben difundir por medios de internet, redes sociales, correos electrónicos, correos institucionales a los docentes sobre los riesgos que es para la salud llevar una vida sedentaria, no asumiendo el conocimiento, sino informando y capacitando al personal docente.

Fomentar campañas respecto a la hidratación, es decir al consumo de al menos dos litros diarios de agua, comer entre comidas lo que significa alimentarse cinco veces al día; es decir, media mañana y media tarde, teniendo en cuenta, que por lo general se consuma frutas, ya que, es importante para mejorar el metabolismo y así la pérdida de peso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alpañés, M., Batanero R., Hernández E., Martínez, E., Mas L., Miñambres, I., Molina, A., Natteró, L., Renard, M., Riveiro, J., Sanchón, R. y Valtas B. (2018). *Endocrinología, Metabolismo y Nutrición*. Grupo CTO Editorial.
- Artiles, L., Otero, J. y Barrios, I. (2017). *Metodología de la Investigación para las Ciencias de la Salud*. Editorial Ciencias Médicas. <https://files.sld.cu/ortopedia/files/2017/12/Metodolog%C3%ADa-de-la-investigaci%C3%B3n.pdf>
- Cabrera, K. (2020). *Manual de Seguridad y Salud Ocupacional para el Seguro Social Campesino Distrito 17D10 Cayambe*. [Tesis de maestría, Universidad Tecnológica Israel]. Repositorio Digital de la Universidad Tecnológica Israel. <https://repositorio.uisrael.edu.ec/bitstream/47000/2569/1/UISRAEL-EC-MASTER-ADMP-378.242-2020-030.pdf>
- Cajal, A. (2018). *Investigación de Campo: Características, Tipos, Técnicas y Etapas*. [Archivo PDF]. <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Investigaci%C3%B3n%20de%20Campo.pdf>
- Díaz, J. (2018). *El libro negro de los secretos de la obesidad*. Bubok Publishing. <https://elibro.net/es/ereader/uisrael/51297>
- El Universo. (14 de febrero de 2021). Pandemia aumenta el sobrepeso y la obesidad en Ecuador. *El Universo*. <https://www.eluniverso.com/noticias/informes/pandemia-aumenta-el-sobrepeso-y-la-obesidad-en-ecuador-nota/>
- González, J., Ruiz-Tovar, J. y Durán, M. (2017). *Principios de la Obesidad Mórbida*. Dykinson. <https://elibro.net/es/ereader/uisrael/58825>
- Lavin, N. (2020). *Manual de Endocrinología y Metabolismo*. (5ª ed). Wolters Kluwer.
- MARBÁN. (2018). *Textbook AMIR 2 Medicina*. MARBÁN Editorial.
- Ministerio de la Protección Social. (2010). Baterías de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial. [Archivo PDF]. <https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2019/08/bateria-instrumento-evaluacion-factores-riesgo-psicosocial.pdf>
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA DEL ECUADOR COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN. (2011). GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA dirigida al personal de salud II. [Archivo PDF]. <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/GUIA%20E%20ACTIVIDAD%20FISICA%202.pdf>
- Obando Peña, M. E. (2019). *RELACIÓN DEL SOBREPESO Y OBESIDAD CON EL DESEMPEÑO LABORAL*. [Tesis de maestría, Universidad Estatal de Milagro]. Repositorio Digital de la Universidad de Milagro. <http://201.159.222.36/bitstream/123456789/5291/1/LISTA%20-%20TESIS%20%20OBANDO.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). Actividad física. <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

- Ruiz Cota, P., Bacardí Gascón, M. y Jiménez Cruz, A. (2019). Historia, tendencias y causas de la obesidad en México. PROEDITIO. JONNPR, ;4(7):737-45.
- Sampiere, R., Collado, C. y Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación. [Archivo PDF]. <http://metodos-comunicacion.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/219/2014/04/Hernandez-Sampieri-Cap-1.pdf>

BIBLIOGRAFÍA

- Arias, F. (2010). Paradigmas de la Investigación Científica. España: Editorial: Luces.
- Carbalí, A. (2015). *Diseño e implementación de material gráfico para la presentación de temas en seguridad y salud ocupacional para la empresa SOLEQUIP*. [Tesis de maestría, Universidad Tecnológica Israel]. Repositorio Digital de la Universidad Tecnológica Israel. <https://repositorio.uisrael.edu.ec/bitstream/47000/669/1/UISRAEL-EC-DIS-378.242-101.PDF>
- Cencott, P. (2016). Programa de Organización Saludable. *Cuaderno de desarrollo económico*, 3, 12-22.
- Cuencas, E. (2015). Programas de Organización Saludable. *Revista Vida Económica de las Organizaciones de la Universidad Nacional de México*, 1-24.
- Garrido, A. (2016). Efectos de los Programas de Organización Saludable en empresas. *Foro Regional sobre Política Industrial*, 34-38.
- Mariño Andrade, H.G, Salazar Mencías, V., Peralta Beltrán, A. y Andrade Rivadeneira, E.F. (2022). Teletrabajo y sus repercusiones en la salud mental. *RECIMUNDO. Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 6(1),135-144.
- Ministerio de Salud Pública. (2021). *Ambientes de Trabajo Saludables*. Registro Oficial. [Archivo PDF]. <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/AM%20No.%2030%20AMBIENTES%20DE%20TRABAJO%20SALUDABLE%20RO.pdf>
- Occupational Safety and Health Administration. (24 de enero de 1988). Administración de Seguridad y Salud Ocupacional. <https://www.osha.gov/index.html>
- Salazar, J. (2017). *DESARROLLO DE UN SISTEMA DE GESTIÓN WEB PARA LA ADMINISTRACIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL*. [Tesis de pregrado, Universidad Tecnológica Israel]. <http://repositorio.uisrael.edu.ec/bitstream/47000/1406/3/UISRAEL-EC-SIS-378.242-2017-008.pdf>
- Suárez, A. (2021). Estrategias para fortalecer la participación ciudadana en la formulación de políticas públicas en salud. [Tesis de maestría, Universidad Tecnológica Israel].

ANEXO 1. Formato de Historia Clínica

A. DATOS DEL ESTABLECIMIENTO - EMPRESA Y USUARIO																				
INSTITUCIÓN DEL SISTEMA O NOMBRE DE LA EMPRESA				RUC		CIU		ESTABLECIMIENTO DE SALUD				NÚMERO DE HISTORIA CLÍNICA			NÚMERO DE ARCHIVO					
PRIMER APELLIDO		SEGUNDO APELLIDO		PRIMER NOMBRE		SEGUNDO NOMBRE		SEXO	EDAD (AÑOS)	RELIGIÓN					GRUPO SANGUÍNEO		LATERALIDAD			
										Católica	Evangeliz	Fe de San	Jehová	Mormona	Otras					
ORIENTACIÓN SEXUAL		IDENTIDAD DE GÉNERO		DISCAPACIDAD		FECHA DE INGRESO AL TRABAJO (aaaa/mm/dd)	PUESTO DE TRABAJO (CIU)	ÁREA DE TRABAJO	ACTIVIDADES RELEVANTES AL PUESTO DE TRABAJO A OCUPAR											
Lesbiana	Gay	Bisexual	Heterosexual	No sabe o no responde	Femenino	Masculino	Ambiguo	No sabe o no responde	SI	NO	TIPO	%								
B. MOTIVO DE CONSULTA																ANOTAR LA CAUSA DEL PROBLEMA EN LA VERSIÓN DEL INFORMANTE				
Descripción																				
C. ANTECEDENTES PERSONALES																				
ANTECEDENTES CLÍNICOS Y QUIRÚRGICOS																				
Descripción																				
ANTECEDENTES GINECO OBSTÉTRICOS																				
MENARQUÍA		CICLOS		FECHA DE ÚLTIMA MENSTRUACIÓN (aaaa/mm/dd)		GESTAS	PARTOS	CESÁREAS	ABORTOS	HIJOS		VIDA SEXUAL ACTIVA		MÉTODO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR						
										VIVOS	MUERTOS	SI	NO	SI	NO	TIPO				
EXÁMENES REALIZADOS		SI	NO	TIEMPO (s/seg)		RESULTADO		EXÁMENES REALIZADOS		SI	NO	TIEMPO (s/seg)		RESULTADO						
PAPANICOLAOU								ECO MAMARIO												
COLPOSCOPIA								MAMOGRAFÍA												
ANTECEDENTES REPRODUCTIVOS MASCULINOS																				
EXÁMENES REALIZADOS		SI	NO	TIEMPO (s/seg)		RESULTADO		MÉTODO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR		SI		NO		TIPO		HIJOS				
ANTÍGENO PROSTÁTICO																				
ECO PROSTÁTICO																				
HÁBITOS TÓXICOS										ESTILO DE VIDA										
CONSUMOS NOCIVOS		SI	NO	TIEMPO DE CONSUMO (meses)	CANTIDAD	EX CONSUMIDOR	TIEMPO DE ABSTINENCIA (meses)	ESTILO	SI	NO	¿CUÁL?				TIEMPO / CANTIDAD					
TABACO								ACTIVIDAD FÍSICA							Tiempo (día)					
ALCOHOL															Cantidad (unidad)					
OTRAS DROGAS:								MEDICACIÓN HABITUAL												

PUESTO DE TRABAJO / ÁREA	ACTIVIDADES	BIOLÓGICO					ERGONÓMICO					PSICOSOCIAL										MEDIDAS PREVENTIVAS						
		Virus	Hongos	Bacterias	Parásitos	Exposición a vectores	Exposición a animales salvajes	Otros	Manejo manual de cargas	Movimiento repetitivos	Posturas forzadas	Trabajos con PVD	Otros	Monotonía del trabajo	Sobrecarga laboral	Minuscuidad de la tarea	Alta responsabilidad	Autonomía en la toma de decisiones	Supervisión y estilos de dirección deficientes	Conflicto de rol	Falta de claridad en las funciones		Incorrecta distribución del trabajo	Turnos rotativos	Relaciones interpersonales	Inestabilidad laboral	Otros	
1.																												
2.																												
3.																												
4.																												

G. ACTIVIDADES EXTRA LABORALES

Descripción

H. ENFERMEDAD ACTUAL

Descripción

I. REVISIÓN ACTUAL DE ÓRGANOS Y SISTEMAS EN CASO DE EXISTIR PATOLOGÍA MARCAR CON "X" Y DESCRIBIR ABAJO COLOCANDO EL NUMERAL

1. PIEL - ANEXOS	3. RESPIRATORIO	5. DIGESTIVO	7. MÚSCULO ESQUELÉTICO	9. HEMO LINFÁTICO
2. ÓRGANOS DE LOS SENTIDOS	4. CARDIO-VASCULAR	6. GENITO - URINARIO	8. ENDOCRINO	10. NERVIOSO

Descripción

J. CONSTANTES VITALES Y ANTROPOMETRÍA

PRESIÓN ARTERIAL (mmHg)	TEMPERATURA (°C)	FRECUENCIA CARDIACA (Lz/min)	SATURACION DE OXÍGENO (O2%)	FRECUENCIA RESPIRATORIA (rir/min)	PESO (Kg)	TALLA (cm)	INDICE DE MASA CORPORAL (kg/m ²)	PERÍMETRO ABDOMINAL (cm)
/								

K. EXAMEN FÍSICO REGIONAL

REGIONES

1. Piel	a. Cicatrices	3. Oído	a. C. auditivo externo	5. Nariz	a. Tabique	8. Tórax	a. Pulmones	11. Pelvis	a. Pelvis	
	b. Tatuajes		b. Pabellón		b. Cornetes		b. Parrilla Costal		b. Genitales	
	c. Piel y Faneras		c. Tímpanos		c. Mucosas		a. Visceras		a. Vascular	
2. Ojos	a. Párpados	4. Oro faringe	a. Labios	6. Cuello	d. Senos paranasales	9. Abdomen	b. Pared abdominal	12. Extremidades	b. Miembros superiores	
	b. Conjuntivas		b. Lengua		a. Tiroides / masas		a. Flexibilidad		c. Miembros inferiores	
	c. Pupilas		c. Faringe		b. Movilidad		b. Desviación		a. Fuerza	
	d. Córnea		d. Amígdalas		a. Mamas		c. Dolor		13. Neurológico	b. Sensibilidad
	e. Motilidad		e. Dentadura		b. Corazón					c. Marcha
								d. Reflejos		

SI EXISTE EVIDENCIA DE PATOLOGÍA MARCAR CON "X" Y DESCRIBIR EN LA SIGUIENTE SECCIÓN COLOCANDO EL NUMERAL

Observaciones:

RESULTADOS DE EXAMENES GENERALES Y ESPECIFICOS DE ACUERDO AL RIESGO Y PUESTO DE TRABAJO (IMAGEN, LABORATORIO Y TROS)

EXAMEN	FECHA aaaa/mm/dd	RESULTADOS

M. DIAGNÓSTICO

PRE= PRESUNTIVO

DEF= DEFINITIVO

CIE

PRE

DEF

1	Descripción				
2					
3					

N. APTITUD MÉDICA PARA EL TRABAJO

APTO	APTO EN OBSERVACIÓN	APTO CON LIMITACIONES	NO APTO
Observación			
Limitación			

O. RECOMENDACIONES Y/O TRATAMIENTO

Descripción

CERTIFICO QUE LO ANTERIORMENTE EXPRESADO EN RELACIÓN A MI ESTADO DE SALUD ES VERDAD. SE ME HA INFORMADO LAS MEDIDAS PREVENTIVAS A TOMAR PARA DISMINUIR O MITIGAR LOS RIESGOS RELACIONADOS CON MI ACTIVIDAD LABORAL.

P. DATOS DEL PROFESIONAL						Q. FIRMA DEL USUARIO	
FECHA aaaa/mm/dd		HORA	NOMBRES Y APELLIDOS		CÓDIGO		FIRMA Y SELLO

Fuente: Ministerio de salud Pública, formularios de historia clínica ocupacional

Anexo 2. Encuesta de hábitos Saludables

ENCUESTA DE HABITOS SALUDABLES

***Obligatorio**

1. 1. SEXO *

Marca solo un óvalo.

- Masculino
- Femenino
- Otros: _____

2. 2. EDAD *

3. 3. CUANTAS VECES A LA SEMANA CONSUME COMIDA CHATARRA

Marca solo un óvalo.

- 1 VEZ
- 2 VECES
- 3 VECES
- 4 VECES
- 5 VECES
- TODOS LOS DIAS
- UNA VEZ AL MES
- Otros: _____

4. 4. CUANTAS VECES A LA SEMANA REALIZA EJERCICIO

Marca solo un óvalo.

- 1 VEZ
- 2 VECES
- 3 VECES
- 4 VECES
- 5 VECES
- TODOS LOS DIAS
- NO REALIZO
- Otros: _____

5. 5. CUANTAS HORAS DUERME

Marca solo un óvalo.

- 8 HORAS
- 7 HORAS
- 6 HORAS
- 5 HORAS
- 4 HORAS
- Otros: _____

Elaborado por: Md. Michel Jácome

ANEXO 3. Consentimiento Informado

Yo ----- con cedula de identidad -----
declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada
ESTUDIO DE LA PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN DOCENTES DEL INSTITUTO
TECNOLOGICO SUPERIOR TSACHILA , este es un proyecto de investigación científica por lo
que doy mi consentimiento.

Firma del participante

Fecha

Elaborado por: Md. Michel Jácome

ANEXO 4. Validación de experto número 1.

VALIDACIÓN POR EXPERTOS

Título del Trabajo/Artículo: Estudio de la prevalencia de sobrepeso y obesidad de docentes del Instituto Tecnológico Superior Tsáchila

Autor del Trabajo/Artículo: Md. Michel Jácome

Fecha: 10/03/2022

Objetivos del Trabajo/Artículo:

1. **Objetivo General**
Realizar el análisis de prevalencia de sobrepeso y obesidad al equipo docente del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila.
2. **Objetivo específico 1**
Analizar la prevalencia de sobrepeso y obesidad al equipo docente del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila.
3. **Objetivo específico 2**
Determinar los componentes de exposición relacionados con el sobrepeso y obesidad en los docentes del instituto Superior Tecnológico Tsáchila.
4. **Objetivo específico 3**
Diseñar una estrategia de prevención de sobrepeso y obesidad al equipo docente del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila.

Datos del experto:

Nombre y Apellido	No. Cédula	Título académico de mayor nivel	Tiempo de experiencia
Walter Hernán Tipán Umataambo	1712744109	Magister en Seguridad y Prevención de Riesgos Laborales	8 años

Criterios de evaluación:

Criterios	Descripción
Impacto	Representa el alcance que tendrá el modelo de gestión y su representatividad en la generación de valor público.
Aplicabilidad	La capacidad de implementación del modelo considerando que los contenidos de la propuesta sean aplicables.
Conceptualización	La propuesta tiene como base conceptos y teorías propias de la gestión por resultados de manera sistémica y articulada.
Actualidad	Los contenidos consideran procedimientos actuales y cambios científicos y tecnológicos.
Calidad Técnica	Miden los atributos cualitativos del contenido de la propuesta.
Factibilidad	Nivel de utilización del modelo propuesto por parte de la Entidad.
Pertinencia	Los contenidos son conducentes, concernientes y convenientes para solucionar el problema planteado.

Evaluación:

Criterios	En desacuerdo	total	En Desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Impacto					X
Aplicabilidad					X
Conceptualización					X
Actualidad					X
Calidad técnica					X
Factibilidad					X
Pertinencia					X

Resultado de la Validación:

VALIDADO	X	NO VALIDADO		FIRMA DEL EXPERTO	
----------	---	-------------	--	-------------------	--

ANEXO 5. Validación de experto número 2

VALIDACIÓN POR EXPERTOS

Título del Trabajo/Artículo: Estudio de la prevalencia de sobrepeso y obesidad de docentes del Instituto Tecnológico Superior Tsáchila

Autor del Trabajo/Artículo: Md. Michel Jácome

Fecha: 13/03/2022

Objetivos del Trabajo/Artículo:

Realizar el análisis de prevalencia de sobrepeso y obesidad al equipo docente del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila.

Analizar la prevalencia de sobrepeso y obesidad al equipo docente del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila.

Determinar los componentes de exposición relacionados con el sobrepeso y obesidad en los docentes del instituto Superior Tecnológico Tsáchila.

Diseñar una estrategia de prevención de sobrepeso y obesidad al equipo docente del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila.

Datos del experto:

Nombre y Apellido	No. Cédula	Título académico de mayor nivel	Tiempo de experiencia
SHIRLEY SEGURA	1716843212	MEDICO GENERAL ESPECIALISTA EN SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL MENCION EN SALUD OCUPACIONAL	1 AÑO

Criterios de evaluación:

Criterios	Descripción
Impacto	Representa el alcance que tendrá el modelo de gestión y su representatividad en la generación de valor público.
Aplicabilidad	La capacidad de implementación del modelo considerando que los contenidos de la propuesta sean aplicables.
Conceptualización	La propuesta tiene como base conceptos y teorías propias de la gestión por resultados de manera sistémica y articulada.
Actualidad	Los contenidos consideran procedimientos actuales y cambios científicos y tecnológicos.
Calidad Técnica	Miden los atributos cualitativos del contenido de la propuesta.
Factibilidad	Nivel de utilización del modelo propuesto por parte de la Entidad.
Pertinencia	Los contenidos son conducentes, concernientes y convenientes para solucionar el problema planteado.

Evaluación:

Criterios	En desacuerdo	total	En Desacuerdo	De acuerdo	Totalmente De acuerdo
Impacto					X
Aplicabilidad					X
Conceptualización					X
Actualidad					X
Calidad técnica					X
Factibilidad					X
Pertinencia					X

Resultado de la Validación:

VALIDADO	X	NO VALIDADO		FIRMA DEL EXPERTO	SHIRLEY LIZETH SEGURA ORTEGA Firmado digitalmente por SHIRLEY LIZETH SEGURA ORTEGA Fecha: 2022.03.13 09:38:20 -05'00'
----------	---	-------------	--	-------------------	---

ANEXO 6. Validación de Experto numero 3

Título del Trabajo/Artículo: Estudio de la prevalencia de sobrepeso y obesidad de docentes del Instituto Tecnológico Superior Tsáchila

Autor del Trabajo/Artículo: Md. Michel Jácome

Fecha: 10/03/2022

Objetivos del Trabajo/Artículo:

- 1. Objetivo General**
Realizar el análisis de prevalencia de sobrepeso y obesidad al equipo docente del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila.
- 2. Objetivo específico 1**
Analizar la prevalencia de sobrepeso y obesidad al equipo docente del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila.
- 3. Objetivo específico 2**
Determinar los componentes de exposición relacionados con el sobrepeso y obesidad en los docentes del instituto Superior Tecnológico Tsáchila.
- 4. Objetivo específico 3**
Diseñar una estrategia de prevención de sobrepeso y obesidad al equipo docente del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila.

Datos del experto:

Nombre y Apellido	No. Cédula	Título académico de mayor nivel	Tiempo de experiencia
MARIA BELEN VALENZUELA CALLE	2300624265	NUTRICIONISTA DIETISTA	1 AÑO

Criterios de evaluación:

Criterios	Descripción
Impacto	Representa el alcance que tendrá el modelo de gestión y su representatividad en la generación de valor público.
Aplicabilidad	La capacidad de implementación del modelo considerando que los contenidos de la propuesta sean aplicables.
Conceptualización	La propuesta tiene como base conceptos y teorías propias de la gestión por resultados de manera sistémica y articulada.
Actualidad	Los contenidos consideran procedimientos actuales y cambios científicos y tecnológicos.
Calidad Técnica	Miden los atributos cualitativos del contenido de la propuesta.
Factibilidad	Nivel de utilización del modelo propuesto por parte de la Entidad.
Pertinencia	Los contenidos son conducentes, concernientes y convenientes para solucionar el problema planteado.

Evaluación:

Criterios	En desacuerdo	total	En Desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Impacto					X
Aplicabilidad					X
Conceptualización					X
Actualidad					X
Calidad técnica					X
Factibilidad				X	
Pertinencia					X

Resultado de la Validación:

VALIDADO	X	NO VALIDADO		FIRMA DEL EXPERTO	
----------	---	-------------	--	-------------------	--

ANEXO 7. Vinculación con la sociedad

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA ISRAEL / ESCUELA DE POSGRADOS

FORMATO PARA DESCRIBIR LOS APORTES A LA INVESTIGACIÓN Y VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD EN EL TRABAJO DE TITULACIÓN – (RESUMEN INV+VCS)

(según el Instructivo de Estructura y Normas de Trabajos de Titulación para Grado y Posgrado UISRAEL 2021)

Estudiante(s):	Michel Alejandra Jácome Mejía
Programa de maestría:	Proyecto de Investigación
Proyecto desarrollado:	Estudio de la prevalencia de sobrepeso y obesidad de docentes del Instituto Tecnológico Superior Tsáchila
Fecha de entrega final del TT:	15/03/2022
Línea de investigación institucional a la cual tributa el proyecto:	Área de Ciencias Administrativas
Beneficiarios directos e indirectos del proyecto:	
<p>Los principales beneficiarios del presente proyecto son el personal docente del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila , puesto que en ellos se llegó a determinar cuál es la prevalencia y factores de riesgo para desencadenar sobrepeso y obesidad mejorando sus actividades diarias, manteniéndose saludables y activos para su entorno, familias y comunidad. Y esta investigación puede ayudar a futuros docentes de distintas instituciones.</p>	
Resumen de los aportes de la investigación para el área del conocimiento	
<p>En el Ecuador la investigación sobre sobrepeso y obesidad en el personal docente es muy limitado, existen escasas tesis sobre el tema. En la actualidad se observa un aumento significativo de sobrepeso y obesidad, tras la pandemia de COVID-19 se percibe el sedentarismo en la población general, siendo un factor importante en esta problemática, incluso se ha visto que niños y adolescentes presentan desinterés por la actividad física, prefiriendo sobre ésta a la tecnología y redes sociales.</p> <p>Por ello, con este proyecto de investigación, y la proposición para un mejor estilo de vida, entendiéndose como objetivo el peso ideal y saludable para las personas, especialmente para los docentes, sujetos en los cuales se centra la investigación, busca un beneficio para el mejor entendimiento respecto a su estado de salud actual, y la advertencia de sobrepeso y obesidad a la cual se encuentran vulnerables por la actual modalidad.</p> <p>El sobrepeso y obesidad afecta a nivel mundial, cuya tasa de mortalidad ha incrementado para el año 2021, por lo que mi trabajo de investigación es importante para analizar cuáles son las causas que originan y las enfermedades que pueden padecer y así limitar su entorno de trabajo, para lo que es necesario diseñar un plan para el control y prevención para reducir sobrepeso y obesidad en los docentes del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila.</p>	

Resumen de los aportes de vinculación con la sociedad: empresas, organizaciones y comunidades

El sobrepeso y obesidad se define como un desorden de lípidos reservado en el tejido adiposo. Es la enfermedad metabólica crónica y multifactorial en el mundo, afectando no solo la calidad de vida si no también incidiendo en la economía de los institutos educativos o empresas, debido al ausentismo laboral, la baja productividad dando lugar a enfermedades cardiovasculares o metabólicas e incluso la incapacidad laboral. Por esta razón es importante el control de peso y llevar una vida saludable por lo que es necesario gestionar un plan para prevenir el sobrepeso y obesidad, generando propuestas que no requieran de gastos económicos exuberantes.

Nota: se adjunta al proyecto

Firmas de responsabilidad:

Estudiante	Profesor-tutor del proyecto	Coordinador del programa demaestría
<p>Michel Alejandra Jácome Mejía</p>  <p>Firmado electrónicamente por: MICHEL ALEJANDRA JACOME MEJIA</p>	 <p>Ana Verónica Salazar Mencías</p>	 <p>Henry Geovanny MariñoAndrade</p>

Revisado por:

Coordinación de Vinculación con la Sociedad	Coordinación de Investigación