



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada. Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATII20618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

Año: VIII

Número: Edición Especial.

Artículo no.:48

Período: Junio, 2021.

TÍTULO: Factores que predisponen el sobrepeso en conductores de la Compañía de Transporte Titanes del Norte -CIATITANORT.

AUTORES:

1. Máster. Melba Esperanza Narvárez Jaramillo.
2. Máster. Julio Rodrigo Morillo Cano.
3. Máster. Olga Mireya Alonzo Pico.

RESUMEN: El estudio realizado en Conductores de la Compañía de Transporte Pesado Titanes del Norte Ciatitanort S.A de Julio Andrade tuvo como objetivo Determinar los factores que predisponen el sobrepeso en conductores de la Compañía de Transporte. Se realizó un estudio de paradigma cuali-cuantitativo, tipo bibliográfico, descriptivo y de campo, y la técnica la encuesta. Se incluye en la investigación al 100 % de la población. Se evidenció factores de riesgo como: extensas jornadas laborales, sedentarismo, el tipo de comida que están obligados a consumir, falta de actividad física habitual y control de su peso, condiciones que podrían influenciar en el desarrollo de una patología cardiovascular. La propuesta de intervención constituye un papel fundamental para mejorar sus estilos de vida.

PALABRAS CLAVES: sobrepeso, estilo de vida, factores.

TITLE: Factors predisposing to overweight in drivers at Company of Transporte Titanes del Norte -CIATITANORT.

AUTHORS:

1. Master. Melba Esperanza Narváez Jaramillo.
2. Master. Julio Rodrigo Morillo Cano.
3. Master. Olga Mireya Alonzo Pico.

ABSTRACT: The study carried out in Drivers of the Compania de Transporte Pesado Titanes del Norte Ciatitanort S.A by Julio Andrade aimed to determine the factors that predispose overweight in drivers of the Transportation Company. A qualitative-quantitative paradigm study, bibliographic, descriptive and field type, and the survey technique was carried out. 100% of the population is included in the research. Risk factors were evidenced such as: long working hours, sedentary lifestyle, the type of food they are forced to consume, lack of regular physical activity and weight control, conditions that could influence the development of cardiovascular disease. The intervention proposal constitutes a fundamental role to improve their lifestyles.

KEY WORDS: overweight, lifestyle, factors.

INTRODUCCIÓN.

La obesidad es un problema de salud pública a nivel mundial, actualmente según la OMS está considerada una enfermedad crónica que afecta a una gran población sin importar edad, raza o género. Este estado de morbilidad es consecuencia del sobrepeso que no fue identificado y controlado en la persona (Municipio de Yamaranguila, 2016).

Según la Organización Mundial de la Salud (Municipio de Yamaranguila, 2016), define a los estilos de vida como aquel componente por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia directa de la escuela, medios de comunicación, o las condiciones de trabajo, etc.

Estudios en Brasil, Corea del Sur, China y Estados Unidos realizados en conductores de sexo masculino y edad media revelaron que una alta frecuencia de factores cardiovasculares como obesidad, hipertensión e hiperglicemia, y factores contribuyentes como el estrés, una carga laboral elevada, deshidratación por altas temperaturas: ambiental y del vehículo; baja actividad física, quemar pocas calorías debido a sus largas horas de trabajo sedentario en posición sentada y dieta alta en calorías no balanceada relacionada con comer fuera del hogar constantemente, carente de diversidad e irregular; conlleva a una mayor probabilidad de desarrollar eventos cardiovasculares que en otras profesiones de la misma edad (Ledezma, et al. 2017).

En la región de Latinoamérica, la Organización Panamericana de la Salud calcula que aproximadamente 58% de las personas mayores de 18 años padece sobrepeso u obesidad. Estas cifras encapsulan una problemática importante en salud pública, dadas las consecuencias de la obesidad, por sí sola o como factor esencial en el progreso de enfermedades crónicas como diabetes, dislipidemia, hipertensión arterial sistémica y enfermedades cardiovasculares (Pisabarro, et al. 2009; Sapag, et al. 2010).

De forma global, la obesidad es una enfermedad compleja, de naturaleza multifactorial y de curso crónico. Normalmente, se acompaña de gran cantidad de trastornos crónico-degenerativos, posee signos y síntomas específicos y genera complicaciones que incrementan la morbimortalidad (García, 2004).

La mayoría de las industrias de transporte no tienen bien regulados las condiciones de los trabajadores, es fundamental y un dato importante que estas situaciones en la actualidad se estén produciendo; podemos evidenciar que un factor crucial a la hora de ponerle frente a la obesidad en identificar las personas más propensas a sufrirla y las determinantes tanto ambientales, sociales, culturales.

El presente estudio la metodología empleada es de una modalidad cuali- cuantitativo, el diseño de la investigación es de tipo transversal, se incluye en la investigación al total del universo que son 28 conductores de la población objetivo en el lugar de estudio.

Dentro de las consideraciones éticas, la investigación se enmarca en un interés en salud de la población, considera de interés los valores que prevalecen a los derechos humanos universales, pero también a los objetivos y principios que rigen a la Medicina (en relación a la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad y el bienestar de las personas).

DESARROLLO.

Materiales y métodos de la investigación.

Métodos Teóricos.

Analítico- Sintético.

Esta investigación permitió interpretar la situación actual sobre que estilos de vida saludables son usados por los transportistas. Así como la organización de información para obtener una sistematización sobre factores que contribuyen a la obesidad, datos adquiridos en el previo desarrollo del diseño de la propuesta.

Inductivo- Deductivo.

El método deductivo permitió obtener conclusiones y recomendaciones universales que llevaron a la formulación de la propuesta de solución, aplicando conceptos científicos y medidas estratégicas de

intervención para mejorar los estilos de vida saludables de los transportistas, considerando las posibles causas que limiten poder llevarlos de forma cotidiana, mismo que al aplicarlo compartirá conclusiones del tema en cuestión logrando brindar una solución que se considere válida y eficaz. Realizando una serie de evaluaciones enfocadas en el conocimiento sobre la educación de los cuidados de enfermería que se pueden realizar en el hogar dirigidos a los conductores profesionales de la compañía de transporte pesado Titanes del Norte Ciatitanort S.A, obteniendo una deducción sobre las barreras que impiden llevar un estilo de vida de forma rutinaria, y en ese caso, de obtener una respuesta contraria, determinar porque los indicadores de obesidad son altos, y porque los indicadores de estilos de vida saludable son bajos.

Método Sistémico.

Este método se basa en la organización de los componentes, así como en el objetivo general, situación problemática e idea a defender que siempre van a estar relacionadas, el cual permitió llevar a cabo el desarrollo de la investigación de forma ordenada y lógica.

Métodos Empíricos.

Observación Científica.

Consiste en la percepción directa del objeto de investigación, la observación investigativa es el instrumento universal científico mientras la observación permite conocer la realidad mediante la percepción directa de objetos y fenómenos.

En la investigación se realizó la recolección de datos cualitativos y cuantitativos mediante la encuesta diagnóstica y el cuestionario, permitiendo identificar cuál es la posición de la obesidad y los estilos de vida saludables usados por los conductores profesionales de la compañía de transporte pesado Titanes del Norte Ciatitanort S.A.

Validación mediante análisis de resultados.

Método que permite verificar la fiabilidad de una investigación y que pueden dar información, juicios y valoraciones. En la investigación permitió validar la propuesta de la investigación identificando el beneficio que se brindara a la población estudio.

Técnicas e instrumentos.

Técnica de la Encuesta.

Se consideró la técnica como una operación del método que se relaciona con el medio y que se usa en la investigación para recolectar, procesar y analizar la información sobre el objeto de estudio los conductores profesionales, de la compañía de transporte pesado Titanes del Norte Ciatitanort S.A., permitiendo así recolectar información individual, dando a conocer los factores de riesgo que contribuyen al sobrepeso.

Se utilizó como instrumento el cuestionario con 8 preguntas cerradas, las mismas que permitieron determinar el nivel de captación por parte de los transportistas sobre los factores de riesgo para el sobrepeso.

Resultados.

Pregunta 1. ¿Qué deportes practica de forma rutinaria?

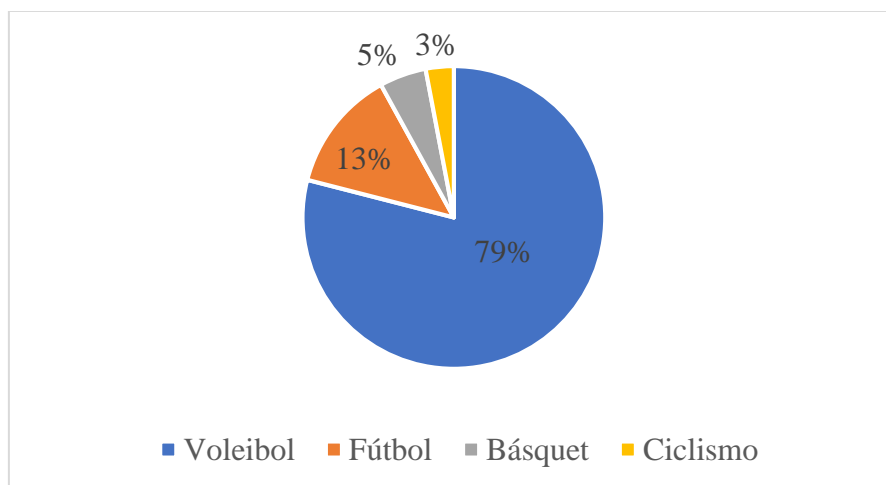


Figura 1. Deporte que practica.

Análisis e interpretación de resultados.

De acuerdo a los datos obtenidos por medio de la encuesta, la mayoría de los conductores profesionales de la compañía 79%, refieren practicar el voleibol y en un 13% el fútbol, por lo tanto, se logra determinar que la población de estudio no tiene una cultura de practicar deportes de alta intensidad y siendo una población que requieren mucha actividad física.

Pregunta 2. ¿Qué actividades realiza en su tiempo libre?

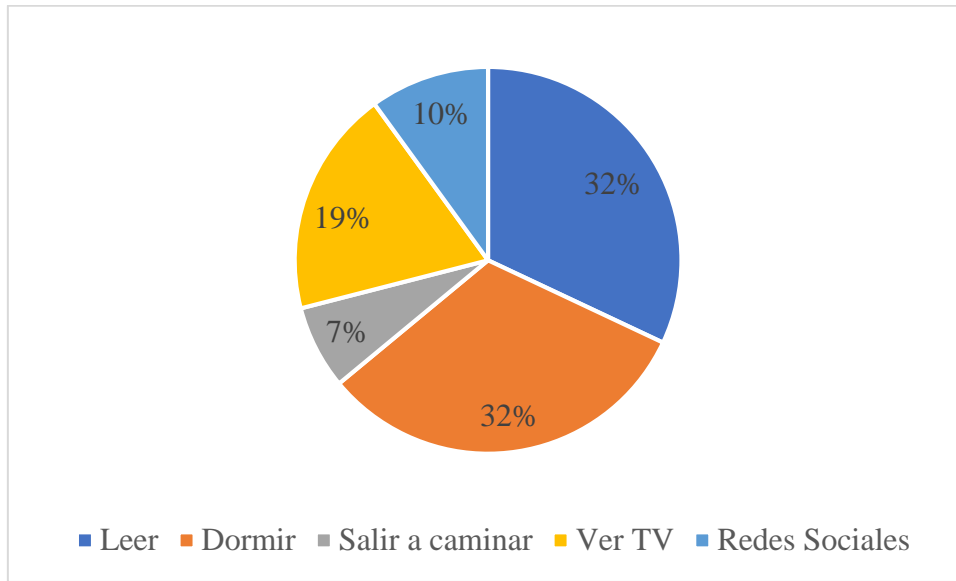


Figura 2. Actividades de tiempo libre.

Análisis e interpretación de resultados.

Mediante los datos alcanzados en la investigación, se puede observar en el gráfico antes descrito, que la mayoría de transportistas realizan actividades que contribuyen al sedentarismo como son uso de las redes sociales y dormir en un 32%; cabe mencionar, que solo el 7% de los transportistas salen a caminar en sus tiempos libres, lo que constituye llevar un estilo de vida poco activo y consecuencias que genera como son el sedentarismo y todos los factores que se desencadenan las enfermedades cardíacas.

Pregunta 3. ¿Cuántas horas le dedica al descanso nocturno?



Figura 3. Tiempo de descanso nocturno.

Análisis e interpretación de resultados.

De las personas investigadas, el 68% reconocen que le dedican de 4 a 5 horas al descanso nocturno; esto sin tomar en cuenta las siestas que pueden tomar en el transcurso del día, solo el 12% le dedica más de 8 horas al día; por lo tanto, podemos evidenciar que en la población que se está trabajando la mayoría no tiene bien definido un estilo de vida saludable, esto puede ser por desconocimiento o porque no se ha producido una sensibilización de forma adecuada, también influyen factores directos como la familia que es un pilar fundamental a la hora de realizar una actividad en conjunto y de forma periódica, hasta convertirla en un hábito.

Pregunta 4. Consume algún tipo de sustancias tóxicas, tales como:

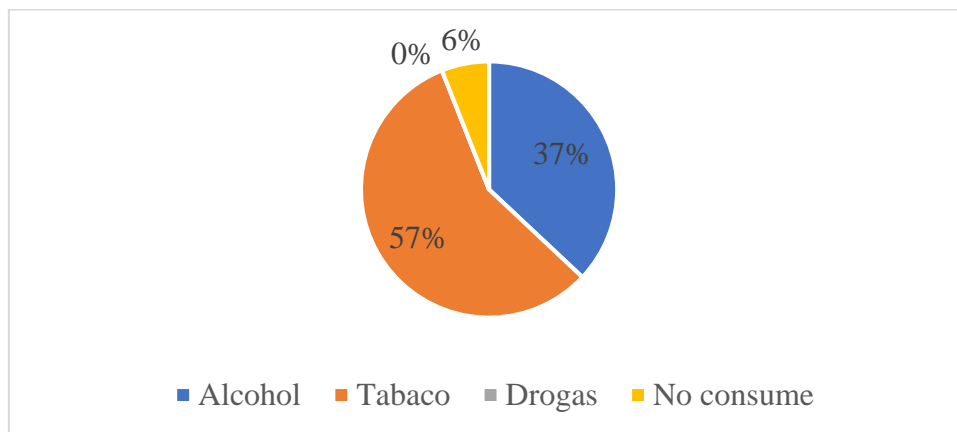


Figura 4. Consumo de sustancias tóxicas.

Análisis e interpretación de resultados.

De acuerdo con los datos obtenidos, la mayoría de las personas reconoce que tienen hábitos poco saludables como es el consumo de tabaco en un 57%, considerando la naturaleza de su trabajo, ya que al transportarse por toda la zona ecuatoriana no puede consumir sustancias alcohólicas, por eso prefieren el tabaco, sin embargo, en un 37% se evidencia el consumo de alcohol, esta actividad puede realizarse en tiempos libres o días de descanso.

Pregunta 5. ¿Cuándo se encuentra de viaje dónde compra su comida?

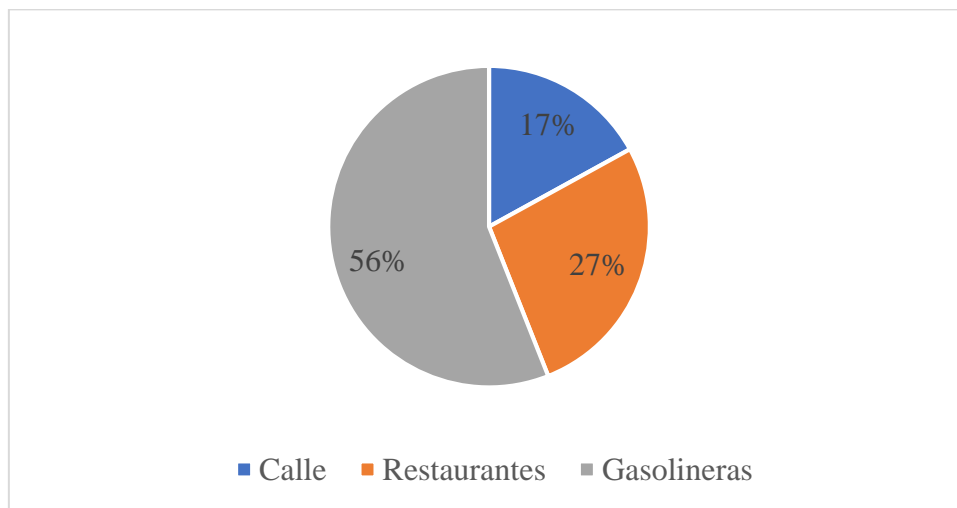


Figura 5. Consumo de comida.

Análisis e interpretación de resultados.

Un 56% de la población consume la comida de forma frecuente cuando está de viaje en los restaurantes de las gasolineras, hay que tomar en cuenta que dichos restaurantes se prepara la comida en gran cantidad y sobre todo elevando el uso de grasas saturadas que en la mayoría de ocasiones son reutilizadas, el trabajo periódico y no poder permanecer en sus casas dificulta a los transportistas poder llevar una dieta adecuada, sin embargo no justifica el consumo de comida chatarra, por lo tanto es evidente educar y sobre todo personalizar la dieta.

Pregunta 6. ¿Cuántas veces prefiere consumir alimentos preparados en casa?

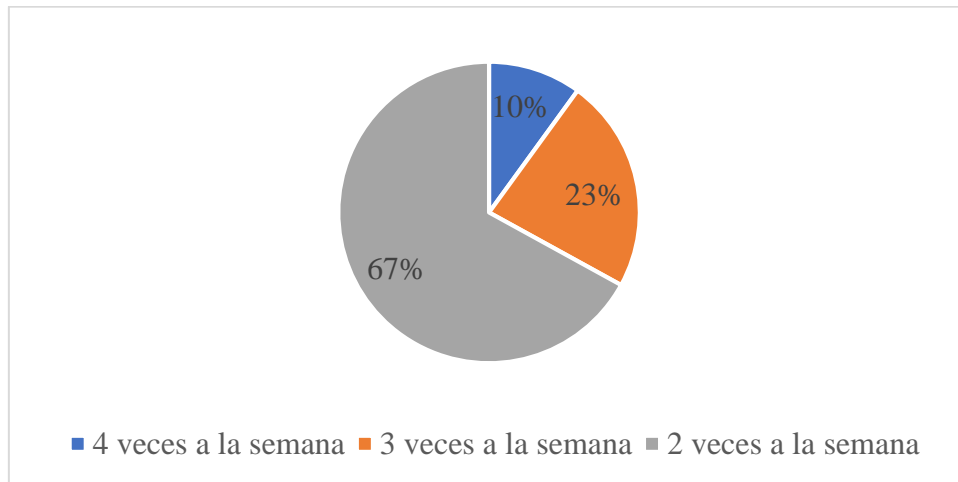


Figura 6. Consumo de alimentos en casa.

Análisis e interpretación de resultados.

Mediante los datos alcanzados se determina, que en un mayor porcentaje los conductores profesionales solo prefieren comer 2 veces a la semana; eso se ve reflejado por su trabajo debido a que se ven obligados a dejar sus hogares por un largo periodo de tiempo, viéndose obligados a comprar en otros lugares; cuando los alimentos son preparados en el hogar, además de ahorrar dinero, nos aseguramos de que todos sus ingredientes sean naturales y no contienen conservantes excesivos.

Pregunta 7. ¿Por lo general cuántas horas dura su jornada laboral?

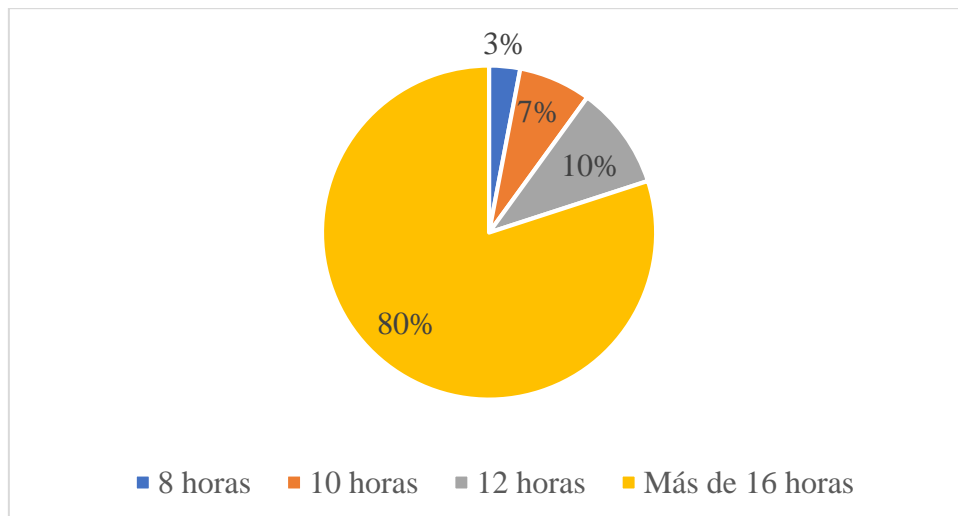


Figura 7. Horas de la jornada laboral.

Análisis e interpretación de resultados.

De acuerdo a la gráfica, podemos identificar, que el 80% de los miembros de la compañía de transporte tienen demandantes jornadas de trabajo, sujetándose a estar prolongadas horas sentado, sumando factores que predisponen el sobrepeso; cabe mencionar, que son actividades que no se pueden asegurar un control, pero sensibilizando a los transportistas sobre los riesgos o elaborando un plan personalizado se pueden mitigar dichos factores.

Pregunta 8. ¿Cómo son sus condiciones de trabajo?

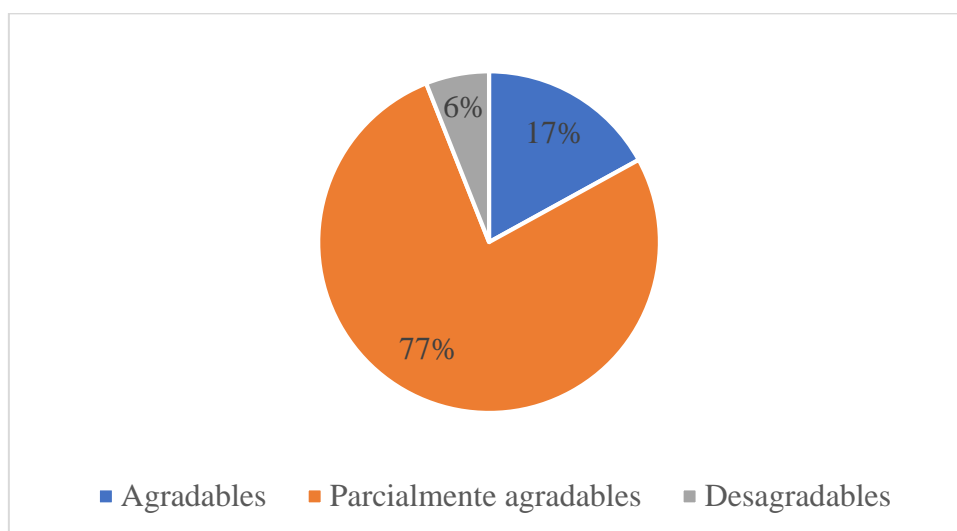


Figura 8. Condiciones de trabajo.

Análisis e interpretación de resultados.

El gráfico se refleja que el 77% de los transportistas perciben como parcialmente agradables las condiciones laborales que ofrece la compañía; esto puede ser debido a que no tiene implementadas actividades que puedan ayudar a controlar el estado de salud general así como actividades lúdicas; por lo tanto, se refleja la necesidad de implementar herramientas que contribuyan a llevar un control periódico de la salud, así como también herramientas educativas que sensibilicen sobre los riesgos del sobrepeso las comorbilidades que se pueden producir.

Discusión de resultados.

Entre los resultados más relevantes y que permiten visualizar los factores desencadenantes del sobrepeso en la población estudio, citamos: El 79% de los conductores prefieren el Voleibol como deporte que practican, aunque no se realiza con mucha frecuencia. Este resultado se relaciona con el 21% de los transportistas que ya practica deporte, que favorece en los factores de riesgo para el desarrollo del sobrepeso (De Correa, 2006; Romero, 2009).

El sedentarismo conjugado con la utilización de las redes sociales y dormir, el 32% de los investigados lo presenta; pudiendo relacionarse con el estudio, el sedentarismo es una tendencia social que en la actualidad se presenta por la serie de peligros que se dan en los espacios públicos, la mayoría de las personas prefiere comunicarse y trabajar en casa e interrelacionarse por las redes sociales (Blua., López., Luhning & de Córdoba, 2014; Baquero-Yépez & Chávez, 2017).

Otro factor identificado es en relación con las horas de descanso, el 68% reconocen que le dedican de 4 a 5 horas al descanso nocturno; esto sin tomar en cuenta las siestas que pueden tomar en el transcurso del día; cuando la recomendación en algunos estudios, los conductores no deben trabajar más de 6 horas consecutivas sin pausa. Si los empleados trabajan de 6 a 9 horas, deben hacer una pausa de al menos 30 minutos, si trabajan más de 9 horas, deben dejar de trabajar durante al menos 45 minutos.

El 56% de los conductores consume los alimentos cuando está de viaje en los restaurantes de las gasolineras, lugares donde se observa la preparación con uso de grasas saturadas que en la mayoría de las ocasiones son reutilizadas; resultados que tienen similitud con la investigación realizada en conductores de Azogues-Ecuador que data que el 38% de los conductores prefieren asados, y tan solo el 51% almorzaba y la diferencia se sirven jugo o comía algo ligero; demostrando así la inadecuada alimentación que este grupo población tiene (Auqui & Chuya, 2018).

CONCLUSIONES.

El avance tecnológico y la utilización de material bibliográfico permitió obtener información para ampliar conocimientos y fundamentar este trabajo investigativo sobre el sobrepeso, así como fundamentos básicos para mejorar la calidad en los estilos de vida de los choferes profesionales de la compañía Titanes del Norte Ciatitanort S.A.

La investigación permitió valorar la situación actual y la aplicación de ellos en lo que se refiere a los conocimientos sobre el sobrepeso y las consecuencias que esta trae en su camino, por lo que a través del diagnóstico se concluyó que no basta tener el conocimiento, sino que se debe apoyarlo por parte de la familia para que la persona pueda tomar conciencia sobre la gravedad de esta enfermedad.

Los resultados obtenidos fueron de vital importancia, ya que genera una propuesta de cambios positivos en los choferes profesionales, así como también en sus familias, modificando el sedentarismo el consumo de sustancias alcohólicas, el tabaco y sobre todo la poca cultura en la alimentación, permitiendo hacer válida y factible la propuesta planteada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Auqui, G., & Chuya, X. (2018). Hábitos alimenticios y estado nutricional de los conductores de la empresa de transporte urbano" Truraz. *Cuenca: Universidad de Cuenca.*
2. Baquero-Yépez, F., & Chávez Cevallos, E. (2017). Nivel de sedentarismo y propuesta de intervención físico-recreativa en servidores públicos de Santa Rosa. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 248-259.
3. Blua, A. E., López, A. M., Luhning, S., & de Córdoba, S. N. (2014). Detección de compromiso respiratorio subdiagnosticado en transportistas de la ciudad de Córdoba. *Revista americana de medicina respiratoria*, 14(2), 127-135.

4. De Correa, G. V. (2006). *Fundamentos de alimentación saludable*. Colombia: Universidad de Antioquia.
5. García, E. (2004). ¿Qué es la obesidad? *Revista de endocrinología y nutrición*, 12(4), S88-S90.
6. Ledesma, R. D., Poó, F. M., Úngaro, J., López, S. S., Cirese, A. P., Enev, A., ... & Tosi, J. D. (2017). Trabajo y salud en conductores de taxis. *Ciencia & trabajo*, 19(59), 113-119.
7. Municipio de Yamaranguila. (2016). Guía de entornos y estilos de vida saludables en Comunidades indígenas Lencas. Honduras: OMS/OPS.
<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
8. Pisabarro, R., Gutiérrez, M., Bermúdez, C., Prendez, D., Recalde, A., Chaftare, Y., & Manfredi, A. (2009). Segunda Encuesta Nacional de Sobrepeso y Obesidad (ENSO 2) adultos (18-65 años o más). *Revista médica del Uruguay*, 25(1), 14-26.
9. Romero, T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. *Revista chilena de cardiología*, 28(4), 409-413.
10. Sapag, J. C., Lange, I., Campos, S., & Piette, J. D. (2010). Estrategias innovadoras para el cuidado y el autocuidado de personas con enfermedades crónicas en América Latina. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 27, 1-9.

DATOS DE LOS AUTORES.

1. Melba Esperanza Narváez Jaramillo. Magíster en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local.

Docente de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Ecuador. E-mail:

ut.melbanarvaez@uniandes.edu.ec

2. Julio Rodrigo Morillo Cano. Magíster en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local. Docente de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Ecuador. E-mail: ut.juliormorillo@uniandes.edu.ec

3. Olga Mireya Alonzo Pico. Magíster en Gerencia de Servicios De Salud. Docente de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Ecuador. E-mail: alonzoolga2@gmail.com

RECIBIDO: 2 de mayo del 2021.

APROBADO: 18 de mayo del 2021.