



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO UNEMI**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE POSTGRADOS**  
**PROYECTO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL**  
**TÍTULO DE MÁSTER EN SALUD PÚBLICA**

**TÍTULO DEL PROYECTO**

**RELACIÓN DEL SOBREPESO Y OBESIDAD CON EL DESEMPEÑO**  
**LABORAL. SEDE DISTRITAL 12D01. BABAHOYO. 2019**

**AUTORA: OBANDO PEÑA MARÍA ESTHER**

**MILAGRO, 2019**

**ECUADOR**







## ACEPTACIÓN DE LA TUTORA

Por la presente hago constar que he analizado el proyecto de grado presentado por la Sra. Md. **OBANDO PEÑA MARÍA ESTHER**, para optar el título de Magister en Salud Pública y que acepto tutorizar al maestrante, durante la etapa de desarrollo del trabajo hasta su presentación, evaluación y sustentación.

Que he revisado, analizado los resultados y la propuesta de la investigación, presentados en el informe final, sobre **RELACIÓN DEL SOBREPESO Y OBESIDAD CON EL DESEMPEÑO LABORAL. SEDE DISTRITAL 12D01. BABAHOYO. 2019**, como requisito para su aprobación y optar al título de Magister en Salud Pública.

Presentado por:



---

**Md. OBANDO PEÑA MARÍA ESTHER**

**C.I.: CI: 0921459814**



---

**Dra. Katiuska Mederos Mollineda C.I.:0958824575**

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La autora de esta investigación declara ante el Consejo Directivo de la Unidad Académica de Postgrado de la Universidad Estatal de Milagro, que el trabajo presentado con el título **“RELACIÓN DEL SOBREPESO Y OBESIDAD CON EL DESEMPEÑO LABORAL. SEDE DISTRITAL 12D01, BABAHOYO – 2019”** es de mi propia autoría y no contiene material escrito por otra persona, salvo el que está referenciado debidamente en el texto; parte del presente documento o en su totalidad no ha sido aceptado para el otorgamiento de cualquier otro Título o Grado de una institución nacional o extranjera.

Milagro, a los días 6 del mes de junio del 2020



---

María Esther Obando Peña

CI: 0921459814

## CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA (CALIFICACIÓN).

EL TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de Magister en Salud Pública otorga al presente proyecto de investigación las siguientes calificaciones:

MEMORIA CIENTIFICA	[53]
DEFENSA ORAL	[35]
TOTAL	[88]
EQUIVALENTE	[MUY BUENO]



Firmado electrónicamente por:  
LIZAN  
GRENNADY AYOL  
PEREZ

---

**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**

---

**DOCENTE DELEGADO**

---

**DOCENTE SECRETARIO**

## DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo lo dedicamos principalmente a Dios, por ser el inspirador y darnos fortaleza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A nuestros padres, por su dedicación, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes hemos logrado llegar hasta aquí y convertirnos en lo que somos. Ha sido el orgullo y el privilegio de ser sus hijas, son los mejores padres.

A nuestros hijos por estar siempre presentes, acompañándonos y por el apoyo moral, que nos brindaron a lo largo de esta etapa de nuestras vidas.

A handwritten signature in blue ink, reading "María Esther Obando Peña". The signature is written in a cursive style and is centered on the page.

María Esther Obando Peña

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por bendecirnos la vida, por guiarnos a lo largo de nuestra existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

Agradezco a nuestros docentes de la Universidad Estatal de Milagro, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de nuestra profesión.

Y de manera especial agradezco a mi amado esposo Carlos Omar Rodríguez Suárez por siempre darme su confianza, comprensión y fortaleza a cada instante.



María Esther Obando Peña

## DERECHOS DEL AUTOR A LA UNEMI

Ing. Fabricio Guevara Viejó, PhD.  
**RECTOR**  
**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**

Presente.

El presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer la entrega de la Cesión de Derecho del Autor del Trabajo realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Cuarto

Nivel, cuyo tema es **RELACIÓN DEL SOBREPESO Y OBESIDAD CON EL DESEMPEÑO LABORAL. SEDE DISTRITAL 12D01, BABAHOYO – 2019** y el mismo corresponde a la **DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO.**

Milagro, 21 de septiembre de 2019.



---

María Esther Obando Peña

CI: 0921459814

## INDICE

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	ii
CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA (CALIFICACIÓN). .....	iii
DEDICATORIA .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
DERECHOS DEL AUTOR A LA UNEMI .....	vi
INDICE .....	vii
ÍNDICE DE TABLAS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
RESUMEN .....	ix
ABSTRACT .....	
x	
INTRODUCCIÓN .....	11
CAPÍTULO 1 EL PROBLEMA .....	3
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	3
1.1.1.    Problematización .....	3
1.1.2.    Delimitación del problema. ....	6
1.1.3.    Formulación del problema. ....	6
1.1.4.    Sistematización del problema. ....	6
1.1.5.    Determinación del tema. ....	6
1.2. OBJETIVOS .....	6
1.2.1.    Objetivo General .....	6
1.2.2.    Objetivos Específicos. ....	6
1.3. JUSTIFICACIÓN .....	6
1.3.1.    Justificación de la investigación .....	7
CAPÍTULO 2 MARCO REFERENCIAL.....	9
2.1. MARCO TEÓRICO .....	9
2.1.1.    Antecedentes históricos .....	9
2.1.2.    Antecedentes referenciales .....	11
2.1.3.    Fundamentación .....	12
2.1.4.    Factores de riesgos vinculados a la obesidad .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.5.    Obesidad y rendimiento laboral. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2. MARCO CONCEPTUAL .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3. HIPÓTESIS Y VARIABLES .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.6.    Hipótesis General .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.7.    Hipótesis particulares .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.1.8.	Declaración de las variables .....	12
2.1.9.	Operacionalización de las variables.....	21
CAPITULO 3 MARCO METODOLÓGICO .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1.	TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.	POBLACIÓN Y MUESTRA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1.	Características de la población. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.2.	Delimitación de la población .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.3.	Tipo de muestra .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.4.	Tamaño de la muestra .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.5.	Proceso de selección .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.	LOS MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.6.	Métodos teóricos .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.7.	Métodos empíricos .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.8.	Técnicas e instrumentos .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.	PROPUESTAS DE PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.	ASPECTOS ÉTICOS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
CAPÍTULO IV ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.	Análisis estadísticos de las Encuestas a trabajadores .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1.	Pruebas de correlación. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.	Análisis comparativo, evolución, tendencia y perspectivas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
CAPÍTULO V PROPUESTA .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1.	TEMA. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2.	FUNDAMENTACIÓN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3.	JUSTIFICACIÓN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.4.	OBJETIVOS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.5.	OBJETIVOS DE LA PROPUESTA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.6.	DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.7.	ACTIVIDADES.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.8.	RECURSOS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.9.	CRONOGRAMA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.10.	EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
CONCLUSIONES .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
RECOMENDACIONES .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BIBLIOGRAFÍA .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## RESUMEN

La obesidad y el sobrepeso son consideradas enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) que se caracterizan por un aumento de grasa corporal y aumento de peso, resultado de un desequilibrio entre el consumo de alimentos y el gasto energético, mantenido por un periodo de tiempo prolongado. Estas se constituyen en uno de los problemas principales que enfrenta la salud pública, asociados al riesgo de contraer enfermedades, a la calidad y esperanza de vida, y a los trastornos físicos, psicológicos y sociales. Actualmente las (ECNT) son la causa principal de morbimortalidad en los países de América, afectando de manera significativa a personas de diferentes estratos sociales, por lo que nadie está exento de padecerla, es un fenómeno sumamente complejo que implica el nivel cultural y socioeconómico de las personas, afectando su calidad de vida. El objetivo de la investigación se orienta a caracterizar la relación que existe entre el sobrepeso y obesidad con el desempeño laboral de los trabajadores de la Sede Distrital 12D01 Babahoyo, pudiendo obtenerse como principales resultados la importancia de contar con una condición óptima de salud para poder desempeñar con eficiencia y productividad el trabajo, pues este se constituye en la actividad fundamental de la etapa juvenil y de la adultez media, la necesidad de mantener adecuados estilos de vida, nutrición y hábitos alimentarios, pues muchas de las enfermedades (ECNT) se originan o se agravan debido a estas condiciones. Asimismo, se diseña un taller motivacional que permite comprender los problemas de conlleva el sobrepeso y la obesidad, así como la incidencia negativa en el desempeño laboral de los trabajadores que lo presentan. El mismo este compuesto por actividades que comprende las charlas de concientización y dinámicas grupales que permita una mayor comprensión de estos factores de riesgos.

**Palabras clave:** sobrepeso y obesidad, desempeño laboral, enfermedades crónicas no transmisibles, hábitos alimenticios, nutrición.

## **ABSTRACT**

Obesity and overweight are considered chronic noncommunicable diseases (NCDs) that are characterized by an increase in body fat and weight gain, the result of an imbalance between food consumption and energy expenditure, maintained for a prolonged period of time. These constitute one of the main problems facing public health, associated with the risk of contracting diseases, quality and life expectancy, and physical, psychological and social disorders. Currently (NCDs) are the main cause of morbidity and mortality in the countries of America, significantly affecting people from different social strata, so no one is exempt from suffering from it, it is an extremely complex phenomenon that implies the cultural and socioeconomic level of people, affecting their quality of life. The objective of the research is to characterize the relationship between overweight and obesity with the work performance of the workers of District Headquarters 12D01 Babahoyo, being able to obtain as main results the importance of having an optimal health condition to perform with efficiency and productivity work, because this constitutes the fundamental activity of the youth stage and of middle adulthood, the need to maintain adequate lifestyles, nutrition and eating habits, since many of the diseases (NCDs) originate or They get worse due to these conditions. Likewise, a motivational workshop is designed that allows us to understand the problems associated with overweight and obesity, as well as the negative impact on the work performance of workers who present it. It is composed of activities that include awareness talks and group dynamics that allow a greater understanding of these risk factors.

**Keywords:** overweight and obesity, work performance, chronic noncommunicable diseases, eating habits, nutrition.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad el sobrepeso y la obesidad son unas de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) más comunes a nivel mundial y un reto importante para el sector de la salud, estas desempeñan un papel cada vez más importante dentro del marco de la carga general de enfermedades en América Latina y el Caribe, generando el 57,9% de aproximadamente tres millones de muertes anuales por todas las causas.

Del mismo modo, es considerada un factor de riesgo en todas las edades, por las disímiles patologías que a ellas se asocian para las personas que la padecen, provocando así un detrimento en su calidad de vida. Por lo que la prevención y promoción de salud se convierten en estrategias de intervención necesarias para el logro de estilos de vida saludables.

La génesis de estas enfermedades son el resultado de múltiples factores que incluyen lo ambiental, físico, socioeconómico y cultural, siendo los estilos de vida inadecuados y los malos hábitos alimenticios de las personas, las principales causas del incremento de las mismas. Por esta razón en el año 2018, fue considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la “epidemia del siglo XXI”.

En el Ecuador según la **Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT)** (2015), se observa un incremento considerable de personas afectadas con estas enfermedades, evidenciándose un aumento del 62,8 % de prevalencia en adultos, sirviendo esto como base para desarrollar enfermedades crónicas no contagiosas (INEC, 2017), que llegan a afectar tanto el desempeño como el rendimiento laboral debido a la incapacidad que supone para ellos desarrollar con eficiencia diversos tipos de trabajos hasta la presencia de un mayor índice de ocurrencia de accidentes laborales (Gonzales, E. at al., 2013).

Uno de los problemas más comunes dentro del ámbito laboral que suelen presentar la mayoría de los pacientes con sobrepeso y obesidad es el ausentismo laboral debido a la presencia de manera constante de cuadros clínicos de hiperglicemias, crisis hipertensivas y problemas osteomusculares como son las lumbalgias y dolores de rodillas, lo que disminuyen el rendimiento y la productividad en el trabajo, otra cuestión importante es que muchas veces corren un grave riesgo de sufrir



accidentes laborales debido a las condiciones en que realizan su trabajo, además de que varias de las tareas desempeñadas por ellos pueden tener consecuencias que comprometan de manera significativa su vida.

Existe una estrecha relación entre salud, trabajo y desarrollo socioeconómico de una nación, por lo tanto, las organizaciones competentes deben tomar las medidas pertinentes encaminadas a solucionar los problemas de salud ocupacional y contribuir a asegurar un desarrollo sostenible.

Con esta investigación se pretende caracterizar la relación que existe entre el sobrepeso y obesidad con el desempeño laboral de los trabajadores de la Sede Distrital 12D01, Babahoyo y con los resultados que se obtengan, concebir nuevas estrategias en función de la prevención y promoción de salud, y la relación entre empleado y empleador, con el objetivo de generar un alto rendimiento laboral en el trabajador, reducir el ausentismo por motivos de salud y generar un adecuado clima organizacional en la organización laboral.

## **CAPÍTULO 1 EL PROBLEMA**

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1.1. Problematicación**

La nutrición hace referencia al consumo de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una nutrición adecuada es fundamental para una buena salud, así como una mala nutrición puede reducir la inmunidad del organismo, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad (Hurtado Quintero, y otros, 2017).

La obesidad y el sobrepeso es definida según la OMS (2018) como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (p.1). Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros. Una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso (OMS, 2018).

La obesidad definida como un índice de masa corporal (IMC)  $> 30 \text{ kg/m}^2$  es una enfermedad crónica, de carácter multifactorial [1,2]. Su prevalencia ha alcanzado en los últimos 30 años proporciones epidémicas, constituyendo una compleja condición médica con serias consecuencias sociales y psicológicas, la cual afecta virtualmente a todas las edades y grupos socioeconómicos (Alfonso Bryce-Moncloa , Edmundo Alegría-Valdivia, & Mauricio G. San Martín-San Martín, 2017), siendo la obesidad un problema de salud pública ya que conlleva no solo la presencia de otras patologías crónicas sino a una esperanza y calidad de vida menor y con el riesgo de presentar muchas dolencias a causa de esta lo que influye no solo en el ámbito familiar y emocional sino en lo laboral.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), la prevalencia de obesidad se ha triplicado desde 1975(1). En 2016, más de 1 900 millones de personas de  $\geq 18$  años de edad tenían sobrepeso. De estos, más de 650 millones de personas fueron obesos (1). Esto significa que 39% de personas con una edad de 18 años o más tenían sobrepeso. Este porcentaje fue 39% en varones

y 40 % en mujeres (1). La obesidad, en 2016, afectaba al 13% de la población mundial, de edad igual o mayor de 18 años, siendo la prevalencia de obesidad 11% en varones y 15% en mujeres.

(Chávez, 2017)

Hace cuarenta años, en el mundo el número de personas con peso bajo era mucho mayor que el de las personas obesas. Esta situación se ha invertido y en la actualidad el número de personas obesas duplica el número de personas con peso bajo (1). De mantenerse la tendencia, para el año 2030 más de 40% de la población del planeta tendrá sobrepeso y más de la quinta parte será obesa (Miguel Malo-Serrano, Nancy Castillo M., & Daniel Pajita D., 2017).

En la actualidad se sabe que la obesidad predispone a que aumenten la morbimortalidad por varias patologías como la diabetes mellitus, hipertensión arterial y también se considera a esta como un factor de riesgo para distintos tipos de cáncer, enfermedades musculo esqueléticas, colelitiasis y enfermedades respiratorias.

Los estilos de vida que incluyen hábitos alimenticios, actividad física y hábitos tóxicos ocupan un lugar importante en la salud humana. Cuando estos son inadecuados constituyen factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, que incluye la hipertensión arterial (HTA), y otras, endocrinas, como la diabetes mellitus y la obesidad entre otras ( González Sánchez, Llapur Milián, Díaz Cuesta, Illa Cos, Yee López, & Pérez Bello, 2015).

Scholte se refiere a ella como "la dinámica por la cual las estructuras sociales de la modernidad (capitalismo, racionalismo, industrialismo, burocratismo, entre otros) se expanden por todo el mundo, destruyendo a su paso las culturas preexistentes y la autodeterminación local".<sup>1</sup> El mercado laboral es parte de estos cambios, el escenario productivo basado en objetivos de rendimiento económico y competitividad suelen ocasionar costos sociales, especialmente en la calidad de vida de los trabajadores, favoreciendo la Malnutrición por Exceso. (Hernández Moreno,

Alvear Almendras, Morales Illanes, & Barriga Miranda, 2018)

Chiang, Méndez y Sánchez comentan que existe una gran cantidad de criterios que podrían medirse al estimar el desempeño. Las capacidades, habilidades, necesidades y cualidades son características individuales que interactúan con la naturaleza del trabajo y de la organización para producir comportamientos, los cuales, a su vez, afectan los resultados. Como ejemplos de criterios

para medir el desempeño de los empleados tenemos: cantidad de trabajo, calidad de trabajo, cooperación, responsabilidad, conocimiento del trabajo, asistencia, necesidad de supervisión, etc.

En el marco laboral, los niveles de competencias de los trabajadores por la importancia que posee en el cumplimiento de las funciones y su compromiso con la empresa, conduciendo al incumplimiento de buenos hábitos alimenticios y estilos de vida saludables, propiciando el desarrollo del sobrepeso y la obesidad. Estas exigencias de competencias laborales producen en los trabajadores, cambios en sus comportamientos y hábitos alimenticios con grandes efectos negativos en su salud e incidiendo en la disminución de la productividad laboral, al desarrollar factores de riesgos morbimortalidad, el incremento del ausentismo laboral y bajo rendimiento laboral (Organización Internacional del Trabajo (OIT), 2005).

En el Ecuador en un sondeo realizado entre el año 2014 y 2015 evidencia que existe un gran incremento de los adultos con sobrepeso y obesidad llegando hasta el 62,8% en los adultos de entre 19 y 59 años, encuesta realizada por Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), debido al aumento del consumo de alimentos con alto contenido calórico como comidas rápidas, con mayor probabilidad de que estas personas presenten enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, cáncer, enfermedades cardiovasculares y enfermedades osteomusculares y trastornos de la marcha por limitaciones estructurales y funcionales; patologías que a su vez son las principales causas de muerte en el Ecuador.

En este marco, estas enfermedades son causas de la pérdida de oportunidades de trabajo y acceso a nuevos puestos de trabajos en el campo laboral, ya sea por las características y funciones de los mismos, así como ser considerados como personas de movilidad lenta, incapacidad para controlar sus impulsos, no contar con dinamismo para realizar las tareas y no cumplir con los requisitos de presentación e imagen de las empresas.

En estudios investigativos (exploratorios y documentales) realizado en la sede del Distrito 12D01 (2018) a 61 trabajadores, se pudo evidenciar que el 42,62% de los trabajadores muestran alguna tipología de obesidad (tipo I, II y III), lo que incide en el insuficiente desempeño laboral de los mismos.

Con la presente investigación se pretende identificar la relación existente del sobrepeso y la obesidad con el rendimiento laboral de los trabajadores de la Sede Distrital 12D01, Babahoyo 2019, con la finalidad de proponer un conjunto de acciones hábitos alimenticios saludables, que posibiliten elevar el rendimiento laboral de los trabajadores.

### **1.1.2. Delimitación del problema.**

Línea de investigación: Salud Pública.

Sublínea de investigación: Enfermedad crónica.

Objeto del estudio: Relación del sobrepeso y obesidad con el desempeño laboral.

Unidad de observación: Trabajadores de la Sede distrito 12D01.

Tiempo: Año 2019.

Espacio: Sede distrito 12D01.

### **1.1.3. Formulación del problema.**

¿Cuál es la relación del sobrepeso y obesidad con el desempeño laboral en los trabajadores de la sede distrital 12D01 de la ciudad de Babahoyo en el año 2019?

### **1.1.4. Sistematización del problema.**

¿Cuáles son los factores que intervienen en el sobrepeso y obesidad?

¿Cómo interviene el sobrepeso y la obesidad en el desempeño laboral?

¿Cómo mejorar los hábitos alimenticios y la calidad de vida de los trabajadores obesos?

### **1.1.5. Determinación del tema.**

Relación del sobrepeso y obesidad con el desempeño laboral en los trabajadores de la sede distrital 12D01 de la ciudad de Babahoyo en el año 2019.

## **1.2. OBJETIVOS**

### **1.2.1. Objetivo General**

Caracterizar la relación del sobrepeso y obesidad con el desempeño laboral en los trabajadores de la Sede Distrital 12D01, Babahoyo 2019.

### **1.2.2. Objetivos Específicos.**

- Identificar las características que definen el sobrepeso y obesidad.
- Identificar los elementos que definen el desempeño laboral
- Determinar la relación existente entre sobrepeso y obesidad con el rendimiento laboral de los trabajadores de la Sede Distrital 12D01.
- Diseñar un taller motivacional sobre la prevención de la obesidad en los trabajadores de la Sede Distrital 12D01 Babahoyo 2019.

## **1.3. JUSTIFICACIÓN**

### **1.3.1. Justificación de la investigación**

En los últimos periodos se ha observado un incremento en las tasas de obesidad constituyendo un grave problema para las personas y a los sistemas de salud. Las mismas ponen de manifiesto elementos importantes de morbimortalidad al estar asociadas a otros tipos de patologías médicas, propiciando de esta manera, dificultades para ejecutar diversas actividades laborales de maneras eficientes.

En la actualidad, las empresas demandan de una mayor entrega y permanencias de los trabajadores, para obtener mejores resultados en las tareas planificadas, sin tomar en cuenta que no se cumple con los horarios de alimentación, sueño o el tiempo de descanso, al dedicarlo a realizar mayores jornadas laborales.

Estas exigencias no permitirán lograr un eficiente desempeño laboral de sus trabajadores, sino que al tener que tomar comidas rápidas para regresar de manera pronta a sus actividades, los

trabajadores presentarán como consecuencia sobrepeso y obesidad que no solo podría ser el precursor de enfermedades crónicas como la Diabetes y la Hipertensión arterial, sino también influirá en la productividad de su trabajo.

Teniendo en cuenta esto, las personas obesas son consideradas por las empresas como pocas rentables para ejercer trabajos determinados, lo cual incide negativamente en el desarrollo empresarial, por las demandas constantes de subsidios por enfermedades asociadas a sus condiciones, ausencias reiteradas a la jornada de trabajo y accidentes de trabajos, imposibilitando lograr una mayor eficiencia en el desempeño laboral (Patraca, 2006).

Por tanto, se requiere de instituciones de salud que fomenten la actividad física y la alimentación saludable y creando entornos laborales satisfactorios, para mejorar la calidad de vida de los trabajadores y por consiguiente aumentar la productividad de estos.

Al realizar este tipo de capacitaciones de manera grupal, se espera que exista el compromiso de las personas que laboran en la institución con la finalidad de mejorar la salud de ellos, lo que supondría una mejor productividad evitando pérdidas para las empresas por el ausentismo y rotación de los trabajadores.

Establecer en una empresa buenas condiciones de trabajo, hábitos alimenticios y una calidad de vida que potencie las capacidades intelectuales y laborales de los trabajadores, se lograría un aumento considerable de la productividad y el rendimiento laboral que se pretende alcanzar (Monge et al., 2012).

De acuerdo al informe de la OIT (2012) se confirma que:

Una alimentación saludable no es solo un tema de responsabilidad social empresarial, sino un aspecto central para la productividad, ya que reduce el ausentismo y minimiza la incidencia de enfermedades como la diabetes, hipertensión, obesidad, etc., asociadas a la alimentación (p.3).

Actualmente, en la sede del distrito se encuentran laborando 61 personas de las cuales 52 presentan sobrepeso y obesidad ya que muchos de sus trabajadores viven fuera de la ciudad lo que conlleva a que tengan que realizar sus comidas en restaurantes lo que no solo agudiza su cuadro, sino que permite que se presenten otro tipo de patologías crónicas como consecuencia de dicha malnutrición como son la hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

El presente estudio sirve para conocer la influencia del sobrepeso y la obesidad en el desempeño laboral, beneficiándose no solo la población en estudio sino la comunidad en general ya que permitirá conocer los medios por el cual podremos evitar la obesidad y en caso de tenerla como podría afectar en nuestro entorno laboral, ya que como se ha ido refiriendo en el estudio nos damos cuenta que el sobrepeso y la obesidad es una enfermedad de salud pública que a su vez es precursora de otro tipo de enfermedades crónicas que son las primeras causas de morbilidad y mortalidad no solo en Ecuador sino a nivel mundial.

Es por esto que se considera necesario realizar esta investigación en la cual se presente elementos teóricos- conceptuales en torno al sobre peso y obesidad, para el desarrollo de estilos de vidas saludables, mediante una correcta alimentación y actividad física aumentaran la productividad de la empresa y mejorara su entorno laboral.

## **CAPÍTULO 2 MARCO REFERENCIAL**

### **2.1. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1.1. Antecedentes históricos**

Hace unos 12.000 años algunos grupos humanos cambiaron el hábito cazador-recolector para iniciar la producción de alimentos. Este cambio requirió la domesticación de plantas y animales, un proceso en el cual los humanos actuaron como agentes de selección de los fenotipos domésticos. Esta transformación económica, conocida como revolución neolítica, puede ser considerada como el suceso más importante en la historia humana y el lejano antecedente de las sociedades modernas que favorecen la obesidad, ya que permitió el crecimiento de la población y la evolución hacia sociedades complejas y civilizadas.

La obesidad se remonta a siglos atrás en la que se desconocía las patologías que se asocian a la obesidad por lo que se creía que entre “mejor alimentado” la persona tenía más poder, lo que con el transcurso de los años se fue demostrando que la obesidad disminuye la calidad y cantidad de vida ya que se asocia a diferentes patologías crónicas.

La consideración de que la corpulencia u obesidad era un signo de ahorro de energía y de poder, y, por tanto, un estado deseable, no está ausente en las culturas antiguas. Así, en el Antiguo Testamento el Faraón agradecido promete a José «toda la grasa de la Tierra» o se señala que «el virtuoso florecerá como el árbol de la palma... ellos traerán abundante fruto en la edad avanzada: ellos serán gordos y florecientes» (Formiguera, 2004).

Desde la medicina griega del siglo V a.C, estudios de Hipócrates señala que las personas obesas son más propensas a ocurrirle la muerte o desarrollar enfermedades. Esto demuestra el conocimiento que existía en la antigüedad sobre el efecto de la obesidad en la salud de las personas al estar relacionadas con otros síntomas que presentaban los pacientes, disminuyendo la calidad y cantidad de vida siendo aún reconocidas en la medicina actual (Basilo, 2000).

Por su parte Avicena (s. X-XI citado por Stunkard et al., 1998) en sus estudios sobre la medicina y la obesidad refleja que:

...la obesidad severa restringe los movimientos y maniobras del cuerpo... los conductos de la respiración se obstruyen y no pasa bien el aire... estos pacientes tienen un riesgo de muerte súbita... son vulnerables a sufrir un accidente cerebral, hemiplejía, palpitaciones, diarreas, mareos... los hombres son infértiles y producen poco semen... y las mujeres no quedan embarazadas, y si lo hacen abortan, y su libido es pobre (p.1144).

Estudios realizados por Flemmyng y Short, expresan que la obesidad entre las múltiples repercusiones que ocasiona para las personas, imposibilita a ejecución eficiente de las funciones de cada parte del cuerpo y reduce considerablemente la calidad de vida (Stunkard et al., 1998).

La literatura francesa ha realizado estudios médicos sobre las principales consecuencias de la obesidad en el cuerpo humano y para realizar diversas tareas, pues esta condición imposibilita la movilidad y agilidad de las personas para ejercer ciertas funciones laborales producto a su peso, así como la correcta circulación, secreción y excreción del cuerpo, la presencia de inflamaciones de las articulaciones y la alteración de la función general del organismo (Hufteland, 1842).

En la segunda mitad del siglo XX las personas obesas han sido marginada cultural y socialmente aun por profesionales de la salud, al ser considerados como personas desprovistas de voluntad y faltos de control en sus hábitos alimenticios, así como en sus estilos de vida cotidianos (Maddox, 1969).

No es hasta 1999 con la Declaración de Milán que se aprobó y consideró a la obesidad como un trastorno en el cual se despliegan comorbilidades o enfermedades asociadas, al contar con diversos

estudios que validaban el ascenso de la obesidad a nivel mundial, siendo decretado por la OMS, como la “Epidemia del siglo XXI” (OMS, 2004).

En el siglo XXI, los datos muestran un incremento alarmante de su prevalencia, no sólo en la población adulta, sino también en la población infantil (2), lo cual se asocia a un alto riesgo de complicaciones en la infancia y aumento de morbilidad y mortalidad a lo largo de toda la vida adulta (5). Por ello se ha considerado como un grave problema de salud pública en el siglo XXI; de acuerdo a informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (6-7), para el año 2013, de los 7.137 millones de habitantes del mundo, 42 millones de niños menores de 5 años presentaban sobrepeso. (Pérez-Salgado, 2015)

Como se puede observar, existe varios elementos de coincidencia sobre las causas y características de las personas obesas y como ha sido abordado en el transcurso del tiempo. Son las patologías que se encuentran relacionadas a esta enfermedad, que la convierten en un punto de análisis necesario por las repercusiones en la vida social y laboral de las personas que la padecen.

### **2.1.2. Antecedentes referenciales**

Diversos son los estudios desarrollados por centros, asociaciones, universidades y organizaciones mundiales en torno a la obesidad y el sobrepeso, por el incremento a nivel mundial de esta enfermedad, llegando a afectar a más del 39 % y 13 % de la población mundial según el informe presentados por la OMS en el 2017.

En investigación realizada por Andrés et al. (2009) titulada “Obesidad, depresión, alcoholismo, estrés laboral y nivel de actividad física en una población laboral en el área de la salud de la ciudad de Medellín en el año 2009”, en el cual fueron evaluadas 201 personas, con distintos oficios y profesiones con edad promedio entre 20 y 62 años, peso entre 42 kg y 125 kg y la talla entre 1.43 y 1.87 cm, se observó que los pacientes con obesidad presentan un porcentaje de depresión laboral y de inactividad física en comparación de los pacientes con peso normal, además que son discriminadas y excluidas de otras labores debido a su condición.

Por su parte, Gema et al. (2010) en su investigación sobre el “Papel del ejercicio físico en la prevalencia y tratamiento de la obesidad en adultos”, concluyeron que la actividad física es un mecanismo eficaz para la perdida y el mantenimiento del peso y que sus efectos se ven aumentados si se los combina con el control de la ingesta calórica, además de crear una calidad de vida eficiente,

permitiéndole cumplir con las exigencias en sus trabajos y otras actividades que imposibilitaba la obesidad.

Otro enfoque para el análisis es el presentado por Li et al, (2010) en un estudio realizado sobre la obesidad en niños y jóvenes comprendidos entre los 5 y 19 años, observaron la presencia de rasgos de sobrepeso y obesidad y como afecta en el desarrollo de actividades diarias, para lo cual se propuso un programa para reducir estos índices, y fomentar nuevos estilos de vida saludables y responsables.

Por su parte, Patraca (2006) analiza la relación entre obesidad y desempeño laboral en trabajadores de la industria minera, en la cual determinó que el 71,5% de los trabajadores obesos de la compañía presentaron un desempeño laboral deficiente o regular, producto al surgimiento de enfermedades asociadas a la obesidad (hipertensión arterial, fracturas, accidentes cardiovasculares), la cual incidió considerablemente en los resultados obtenidos al cierre del mes. Esto demuestra que la ejecución de trabajos en los cuales intervenga la actividad física, el rendimiento laboral de los trabajadores no será óptimo y por consiguiente una disminución en la productividad de los mismos.

En el ámbito ecuatoriano, resaltan estudios realizados por investigadores sobre esta temática, entre los que resaltan el realizado por Aguilar (2014) de la Universidad Técnica de Ambato, en el cual se analiza la calidad de vida y el sedentarismo de personal de administración, proponiendo el diseño de un programa de acción enfocados en actividades deportivas-recreativas con la finalidad de alcanzar en los trabajadores un desempeño laboral y profesional.

Por su parte Gómez y Gallegos (2012) analizan el sedentarismo en personas obesas y proponen como solución el empleo de la escuela para reforzar adecuados estilos de vida, siendo a estas edades donde se instauran hábitos alimenticios saludables y el desarrollo de la actividad física (Liria, 2012).

### **2.1.3. Fundamentación**

El sobrepeso y la obesidad son el sexto factor de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen alrededor 3,4 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. Además, el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles a estas dos patologías (Salvador, 2002).

Por su parte, la OMS (2016) considera al sobrepeso y la obesidad como una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo con efectos perjudiciales para la salud, que al asociarse con otras enfermedades (diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, trastornos al aparato locomotor y el cáncer) inciden directamente en la calidad de vida de los pacientes, producto a estilos de vida inadecuados instaurados, constituyéndose en factores de riesgos o antecedentes para el desarrollo de diversas enfermedades (Mellado, 2011).

En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad se indica a continuación:

- sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
- obesidad: IMC igual o superior a 30.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

Por tanto, la obesidad es un trastorno metabólico que se caracteriza por un aumento excesivo de la grasa corporal, especialmente de la grasa visceral, considerada como un factor de riesgo principal para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y la diabetes mellitus, patologías que en la actualidad son la primera causa de morbilidad mundial.

Por su parte, el Ministerio de Salud Pública de Cuba (2006), define la obesidad como: “el peso excesivo producido por la cantidad excesiva de grasa corporal, que resulta del desbalance entre el total del aporte energético y el de su gasto, afectando a personas de todas las edades, sexos, razas y

niveles económicos; y asociada a aparición de enfermedades crónicas” (p.46)

Como se observa, esta definición atendiendo a las diversas características que comprenden, muestra a la obesidad como una enfermedad compleja, diversa y multifactorial. Lo que demandan una atención diferenciada en el área de la salud por servir de base al surgimiento de otros padecimientos.

Entre las patologías más frecuentes que se encuentran en los pacientes con obesidad son las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes mellitus tipo 2, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares, enfermedades que son las primeras causas de morbilidad a nivel mundial representando no solo un peligro en la vida del paciente, sino que generan problemas en el entorno familiar y laboral.

Según los informes de la OMS (2017), la definición de la obesidad depende de los grupos en los cuales se originan. En pacientes pertenecientes a la población pueril, esta se considera “el exceso de peso con relación a la estatura normal de un infante” (p. 19), mientras que en la población púber o juvenil se define como “el excesivo peso corporal para los patrones de crecimiento en niños y adolescentes” (González, 2015, p.13).

Según Santos (2011), la obesidad se define como aumento del peso corporal por el su exceso de grasa que hace peligrar seriamente la salud. Es una enfermedad metabólica de múltiples factores fisiológicos, metabólicos, genéticos y socio-culturales, donde el elemento esencial esta dado en los estilos de vida que se asumen por las personas.

Asimismo, la National Audit Office (2001) también la reconoce como enfermedad metabólica y multifactorial, pero la relaciona a la combinación de una inadecuada alimentación, a la disminución de la actividad física-recreativa y a la realización de trabajos sedentarios.

#### **1.1.1.1. Factores de riesgos vinculados a la obesidad**

Las fuentes o causas de la obesidad son variables y comprenden factores como lo genético, metabólico y el estilo de vida. Según Mazza (2001) el por ciento de factores que ocasionan

la obesidad están dados en: “factores genéticos (30 %), factores no heredables (40 %) y factores exclusivamente sociales (30 %)” (p.29).

**Factores genéticos:** Se define como “El conjunto de todos los caracteres transmisibles, que vienen fijados en los genes, recibe el nombre de genotipo y su manifestación exterior en el aspecto del individuo el de fenotipo” (Ayala, 1984). Por tanto, el papel de los factores genéticos de la obesidad responde a transmisiones de informaciones genética de carácter hereditario (Stynedm, 2017, p.2).

Entre los principales factores resaltan:

- Síndrome de Laurence-Moom
- Síndrome de Bardet-Biedl
- Síndrome de Alstrom-Halgren
- Obesidad ligada al cromosoma X
- Síndrome de Cohen
- Síndrome de Prader-Willi
- Síndrome de Carpenter

**Factores patológicos:** están definidos por los antecedentes patológicos familiares y personales, los cuales determinan la proclividad para desarrollar la enfermedad, ya sea por causa hereditaria o endógena. Además, la patología hipotalámica tumoral, médica y traumática se asocia a mayor incidencia de obesidad en el humano.

Factores principales:

- Síndrome hipotalámico
- Traumatismo
- Tumores
- Enfermedad inflamatoria
- Hipofisaria (déficit de somatotropina)
- Enfermedad suprarrenal (Cushing)
- Hipogonadismo
- Ovario poliquístico (Stein-Leventhal)
- Hiperinsulinismo
- Seudohipoparatiroidismo
- Hipotiroidismo

**Factores ambientales:** Lo determinante en este factor son los aprendizajes de comportamientos establecidos en la familia, el ámbito social y laboral. Estos se encuentran vinculados a desajustes de hábitos de salud (descontrol en el consumo de sustancias tóxicas legales, práctica deportiva,

descanso), a lo ajuste psicológico (estrés, autoestima, autovaloración, autopercepción) y social (aceptación social, percepción social) de cada persona (Volkow, 2007)

Dentro de los principales factores se encuentran:

- Ocupacional - Falta de apoyo y de calidad de
- Por envejecimiento liderazgo
- Por inmovilización obligada
- Patrones de alimentación inadecuados
- Uso de medicamentos
- Abuso de sustancias legales (café, alcohol, tabaco)
  
- Exceso de exigencias psicológicas
- Falta de influencia y de desarrollo

#### **1.1.1.2. Obesidad y rendimiento laboral.**

El rendimiento laboral responde al cumplimiento de un conjunto de objetivos, planes y estrategias empresariales, las cuales son evaluadas mediante desempeño alcanzado por los trabajadores, que según Meter (2016) analiza:

- La correlación de los resultados y el tiempo destinado para alcanzarlos - Medir los indicadores de eficiencia, los recursos destinados y la producción - El cumplimiento de sus funciones de trabajo, la productividad y la calidad.

Según Campbell, McCloy, Oppler y Sager la definición del rendimiento laboral expresa en sí misma, su diferencia en cuanto a la efectividad del trabajo, pues está definido como: "... el comportamiento laboral de los trabajadores de lo que realizan (contribución) y su vez puede ser medido en su evaluación" (2012).

Por su parte, Borman et al. (2014) analizan el rendimiento laboral desde dos vertientes y de acuerdo a los resultados de las empresas, definiéndolo de la siguiente forma:

- Rendimiento de la tarea: es el cumplimiento de las tareas y actividades planificadas, atendiendo al desarrollo de habilidades y competencias laborales, que se requieran para el logro de las metas empresariales.
- Rendimiento de contextual: son las actitudes del trabajador para cumplir con tareas que posibiliten el desarrollo empresarial atendiendo, asumiendo una actitud positiva, voluntaria, intencional y sin la búsqueda de beneficios personales.

Como se puede observar, el trabajador es la principal herramienta de este proceso puesto que este, es un conjunto de competencias, acciones, actitudes que pueden ser medibles de manera cuantitativa o cualitativa. Por tanto, la evaluación constituye una guía para conocer el desarrollo de la persona en su lugar de trabajo y la contribución con la empresa, cuyos resultados al aplicar esta herramienta la organización podrá tomar acciones correctivas o planes de mejora según las deducciones obtenidas.

Visto así y de acuerdo a lo expresado por Williams (2003):

... concentramos demasiado en el volumen producido o los resultados, corremos el peligro de obviar los medios por los que se obtienen los resultados. Pero centrar excesivamente nuestra atención en las conductas puede llevar a olvidar la importancia de lo que el trabajador es. Por ello, seguramente sea mejor adoptar una perspectiva amplia de las competencias que reconozcan la importancia para el rendimiento de determinados aspectos del individuo, como es su personalidad. De esta perspectiva, aunque definamos una competencia como el impulso de obtener unos resultados mediante sus manifestaciones conductuales, tales conductas son reflejo de una combinación de características personales que podrían fácilmente ser olvidadas si nos centramos en las conductas exclusivamente ... (pág. 102).

Atendiendo a esto, el trabajador debe cumplir con una serie de factores que le permitan alcanzar un buen rendimiento laboral, que según Marban (2010) estos factores responden a:

- Factores físicos: habilidades técnicas y laborales, constancia, coordinación visomotora, agudeza sensorial, fuerza, etc.
- Factores laborales: Experiencia, instrucción, adiestramiento, capacitación, Equipo/ materiales - diseño del puesto – reglamento y políticas institucionales - Leyes y regulaciones, etc.
- Factores psicológicos: Satisfacción laboral, personalidad, motivación, capacidad de análisis, nivel intelectual, eficiencia, etc.

Lo planteado anteriormente refleja las condiciones o características necesarias que debe presentar un trabajador para alcanzar un buen rendimiento laboral en el desarrollo de su trabajo. De acuerdo con Salinero (1999), estos factores se encuentran relacionados con las actitudes, características y capacidades de las personas en el desempeño laboral, lo que permite que el trabajador se encuentre implicado con los objetivos empresariales y conforme con su ambiente laboral, permitiéndole un desempeño laboral óptimo (Torres, 2008).

Por tanto, es necesario que las empresas implementen acciones o estrategias de salud que le permitan a los trabajadores mejorar sus desempeños y cumplan con los rendimientos laborales esperados, potenciando la calidad de vida responsable y estilos de vida responsables, los cuales tendrán un efecto directo en la productividad, disminución de costos médicos y absentismo. Estas estrategias institucionales de salud permitirán desarrollar en los trabajadores, una mayor motivación, mayores niveles de creatividad e innovación, el compromiso incondicional de los trabajadores con la empresa, un ambiente de trabajo saludable y aumentar los niveles productivos. Asimismo, debe comprender una buena gestión del talento humano, promover un liderazgo colaborativo y participativo, en donde el principal objetivo sea la búsqueda del bienestar y autorrealización de los trabajadores en el desempeño laboral.

## **2.2. MARCO CONCEPTUAL**

**Obesidad:** La mayoría de las definiciones de obesidad están basadas en el IMC (peso [kg] dividido por el cuadrado de la altura [metros]). Un IMC entre 18,5 y 25 kg/m<sup>2</sup> es considerado por la Organización Mundial de la Salud como peso normal, entre 25 y 30 kg/m<sup>2</sup> como sobrepeso, y un IMC > 30 kg/m<sup>2</sup> como obesidad. (Csaba et al., 2017)

**Hábitos alimentarios:** conjunto de prácticas alimenticias dependiendo de sus costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos (FAO, 2014).

**La obesidad y el sobrepeso:** acumulación excesiva de grasa que puede ser nocivo para la salud, cuando las personas exceden el IMC igual o mayor a 30kg/m<sup>2</sup> (obesa) y con un IMC igual o mayor a 25 kg/m<sup>2</sup> (sobrepeso), además de ser consideradas factores de riesgo para el surgimiento de otras (OMS, 2018).

**Rendimiento laboral:** “el valor total que la empresa espera con respecto a los episodios discretos que un trabajador lleva a cabo en un periodo de tiempo determinado. Ese valor, que puede ser positivo o negativo, en función de que el empleado presente un buen o mal rendimiento, supone la contribución que ese empleado hace a la consecución de la eficiencia de su organización” (Motowidlo, 2003, p. 86)

**Desempeño Laboral:** “comportamiento del evaluado en la búsqueda de los objetivos fijados. Constituye la estrategia individual para lograr los objetivos deseados” (Chiavenato, 2004, 359).

**Índice de masa corporal:** El índice de masa corporal (IMC) es un método utilizado para estimar la cantidad de grasa corporal que tiene una persona, y determinar por tanto si el peso está dentro del rango normal o, por el contrario, se tiene **sobrepeso** o delgadez. Para ello, se pone en relación la estatura y el peso actual del individuo. Esta fórmula matemática fue ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como índice de Quetelet o Body Mass Index (*BMI*).

**Factores de riesgos:** “toda circunstancia o situación que aumenta las probabilidades de una persona de contraer una enfermedad o cualquier otro problema de salud” (Miguel, 1998).

#### **2.1.4. Declaración de las variables**

**Variable independiente:** sobrepeso y obesidad

**Variable dependiente:** desempeño laboral

	Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
<b>INDEPENDIENTE</b>	El sobrepeso y obesidad	Es el aumento del índice de masa corporal por encima de 30, para sacar el índice de masa corporal se saca una relación entre el peso y la talla.	Es medido a través de los indicadores del desempeño y la calidad con que realizan sus actividades	Sobrepeso (IMC)	Peso Normal: 18.5 – 24.9	Ordinal
					Sobrepeso: 25 – 29	Ordinal
				Obesidad	Obesidad Grado I 30 – 34.9	Ordinal
					Obesidad Grado II 35 – 39.9	Ordinal
					Obesidad grado III $\geq$ 40	Ordinal
<b>DEPENDIENTE</b>	Desempeño laboral	Son las acciones o comportamientos de los trabajadores que son importantes para los objetivos de la Empresa, ya sea desde las competencias de cada individuo y su nivel de contribución a la empresa. Salazar (2010)	Los resultados que se obtiene en sus trabajos y el cumplimiento de sus objetivos de trabajo presentados en sus funciones.	Comportamiento	Actitud antes las tareas planteadas	Ordinal
					Nivel de motivación	
				Resultados	Productividad	Ordinal
					Calidad	
				Eficiencia y Eficacia	Usos adecuados de recursos	Ordinal
					Cumplimiento de los objetivos de trabajo	
Cumplimiento de las funciones	Ordinal					



--	--	--	--	--	--	--

**2.1.5. Operacionalización de las variables**

## **CAPITULO 3 MARCO METODOLÓGICO**

### **2.1. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

Para el desarrollo de nuestra investigación, se hará uso de una investigación de carácter Descriptiva-correlacional, que de acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2010, p. 278) consiste en: encontrar el grado de relación que puede existir entre dos o más variables. En este caso, estará dirigido a determinar si existe una relación significativa entre el sobrepeso y la obesidad con el desempeño laboral de los trabajadores Distrito 12D01 Babahoyo 2019.

La metodología a utilizar integrará los métodos cualitativos y cuantitativos, así como el uso de técnicas y métodos de obtención de información, las cuales nos brindarán los datos necesarios para comprender y analizar nuestro objeto de estudio. Asimismo, se aplicó la triangulación metodológica como forma de alcanzar la validez en los métodos utilizados, que desde la perspectiva de Sampieri (1999) no es más que “la combinación de métodos de investigación (no similares) en la medición de una misma unidad de análisis, convirtiéndose en un vehículo para la validación cruzada, cuando se alcanzan los mismos resultados con métodos distintos, pero que apuntan a la misma dimensión del problema de investigación” (p.98).

### **2.2. POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **2.2.1. Características de la población.**

Desde la perspectiva Para Hernández Sampieri, "una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones" (p. 65). Es la totalidad del fenómeno a estudiar, donde las entidades de la población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación.

La característica con las que cuenta la población escogida reviste en que presentan obesidad que van desde el tipo 1 al tipo 3, de los cuales 5 presentan patologías concomitantes como son hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo 2, de estos pacientes el 9% presentan obesidad tipo 3 por lo que han tenido que ser reubicados a realizar actividades que no necesiten mayor esfuerzo físico.

Como características en común presentan que estos pacientes se aquejan frecuentemente de dolores osteomusculares, de crisis hipertensivas y de hiperglicemia, lo que ha llevado a estos pacientes a

recibir atención médica de emergencia con ausentismo por presentar estas patologías, factores que intervienen en su desempeño laboral.

### **2.2.2. Delimitación de la población**

Se tomará una población que consta de 69 trabajadores del Distrito 12D01 de los cuales 24 pacientes presentan obesidad, la fecha de duración del estudio será durante 8 meses (marzo a octubre 2019).

### **2.2.3. Tipo de muestra**

Se realizará un muestreo no probabilístico.

### **2.2.4. Tamaño de la muestra**

La muestra seleccionada será de 24 trabajadores ya que es una población finita.

### **2.2.5. Proceso de selección**

Ya que el tipo de muestra es no probabilística se realizará una muestra de sujetos voluntarios.

## **2.3. LOS MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS**

### **2.3.1. Métodos teóricos**

Los Métodos teóricos utilizados en la investigación fueron:

#### **1. Método Inductivo-Deductivo.**

Relaciona lo general con lo particular, detalla del problema, permitiendo arribar a conclusiones concretas, su aplicación corresponde a un análisis de la situación actual del sobrepeso y la obesidad.

#### **2. Método Analítico-Sintético.**

Permite conocer las partes de un hecho y analizarlo para explicar las causas de los hechos que constituyen un todo, para una mayor comprensión del objeto de estudio.

### **2.3.2. Métodos empíricos**

**Análisis documental:** La cual nos dotará de los elementos teóricos-conceptuales sobre las variables de estudio y explicar en el marco teórico, los elementos referentes al sobrepeso, obesidad y desempeño laboral.

**Encuesta:** Es la recopilación de información a través de cuestionarios, herramienta mediante la cual se obtendrá información directa de los sujetos del estudio.

### **2.3.3. Técnicas e instrumentos**

**Cuestionario:** Para la aplicación de las encuestas, se contó con la participación de los trabajadores del Distrito 12D01 Babahoyo, para obtener la visión que poseen cada uno sobre los indicadores del sobrepeso, obesidad y desempeño laboral. La misma nos permitirá obtener elementos de interés para la investigación partiendo de los resultados obtenidos.

## **2.4. PROPUESTAS DE PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN**

Para el procesamiento de los datos obtenidos en las técnicas de recogida de información, se utilizó Programa estadístico **SPSS**, para ser sometidas a pruebas o test estadísticas y, por consiguiente, a su análisis e interpretación.

Asimismo, se realizará la triangulación metodológica, que no es más que “la aplicación de diversos o iguales métodos en la investigación para la recogida de información y contrastando sus resultados, para el proceso de validación de la hipótesis” (Denzin, 1970). Esto permitirá conocer la validez y fiabilidad de las informaciones obtenidas con la aplicación de las técnicas y métodos.

## CAPÍTULO IV ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

### 3.1. Análisis estadísticos de las Encuestas a trabajadores

1. ¿Considera usted que la salud y los hábitos alimenticios están relacionados?

#### ¿Considera usted que la salud y los hábitos alimenticios están relacionados?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Si	24	100,0	100,0	100,0

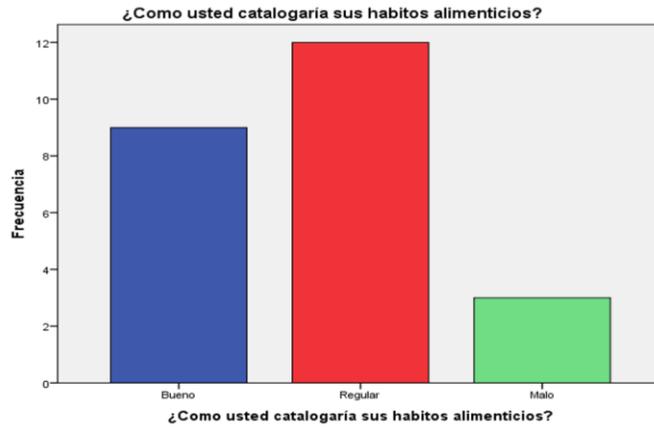
Como se observa, el 100% de la muestra encuestada consideran que la salud y los hábitos alimenticios están relacionados, por lo que reconocen la importancia de asumir buenos hábitos alimenticios para mantener una vida saludable.

2. ¿Cómo usted catalogaría sus hábitos alimenticios?

#### ¿Cómo usted catalogaría sus hábitos alimenticios?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Bueno	9	37,5	37,5	37,5
Regular	12	50,0	50,0	87,5
Malo	3	12,5	12,5	100,0
Total	24	100,0	100,0	

Como se puede observar el 50% (12) de los encuestados catalogan sus hábitos alimenticios como regular, el 37,5% (9) como bueno y el 12,5% (3) lo consideran malo. Esto refleja que a pesar de encontrarse bajo supervisión médica no concientizan la necesidad de cambiar sus estilos de vida por su salud.



3. ¿Conoce usted los problemas de salud que provoca la obesidad a las personas?

**¿Conoce usted los problemas de salud que provoca la obesidad a las personas?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido				91,7
	22	91,7		100,0
Si		8,3	91,7	
No	2		8,3	
Total	24	100,0	100,0	

Como se observa el 91,7% (22) de lo encuestados, poseen pleno conocimientos sobre los problemas de salud que genera la obesidad y un 8,3% (2) desconocen los problemas. En charlas impartidas por personal de salud a los pacientes, se les brindan informaciones amplias y claras sobre las posibles enfermedades que se podrían surgir al tener como base o causas la obesidad.



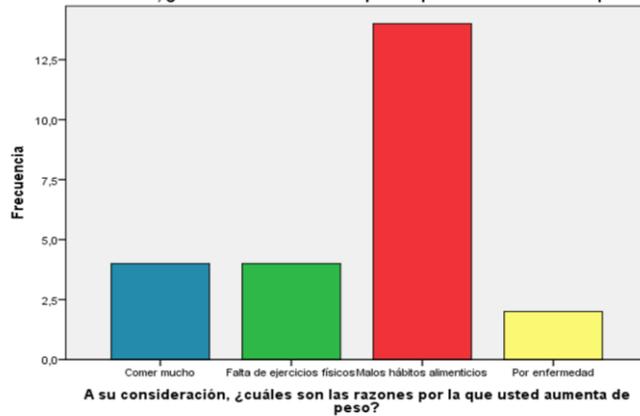
4. A su consideración, ¿cuáles son las razones por la que usted aumenta de peso?

**A su consideración, ¿cuáles son las razones por la que usted aumenta de peso?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Comer mucho	4	16,7	16,7	16,7
	Falta de ejercicios físicos	4	16,7	16,7	33,3
	Malos hábitos alimenticios	14	58,3	58,3	91,7
	Por enfermedad	2	8,3	8,3	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Como se puede observar, persisten entre los en 58,3% (14) de los encuestados la asunción de malos hábitos alimenticios, siendo este un factor determinante en el aumento de los pacientes con este padecimiento. Por otra parte, el 16,7% (4) expresan que el comer mucho y la falta de ejercicios físicos son las razones por la cual aumentan el peso y un 8,3% (2) aumentan de peso producto a enfermedad.

A su consideración, ¿cuáles son las razones por la que usted aumenta de peso?

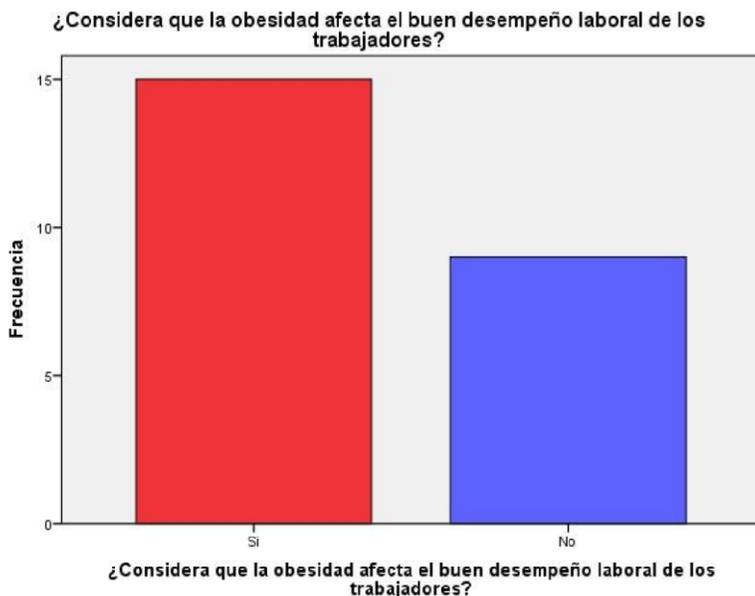


5. ¿Considera que la obesidad afecta el buen desempeño laboral de los trabajadores?

¿Considera que la obesidad afecta el buen desempeño laboral de los trabajadores?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Si	22	91,7	91,7	62,5
No	2	8,3	8,3	100,0
Total	24	100,0	100,0	

Un 91,7% (22) de los pacientes refieren que la obesidad afecta el desempeño laboral de los trabajadores y un 8,3% (2) no lo consideran cierto. Esto refleja como la obesidad si influye en el desempeño laboral y como es percibido por los mismos trabajadores, los cuales comentan que existen tareas a cumplir ya sea directas o indirectas a sus funciones que se ven imposibilitados a cumplimentar.

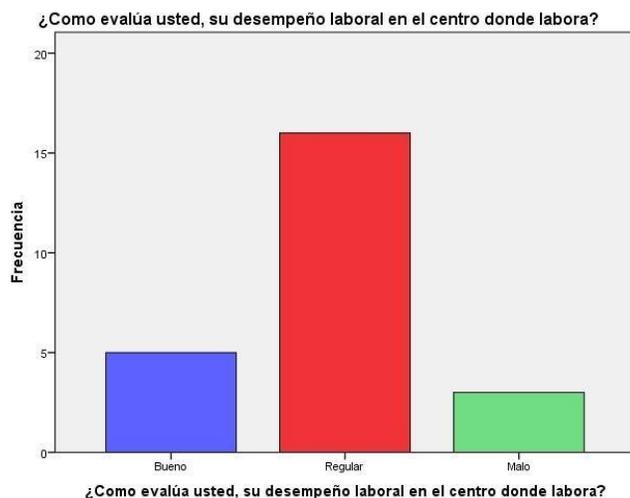


6. ¿Como evalúa usted, su desempeño laboral en el centro donde labora?

**¿Cómo evalúa usted, su desempeño laboral en el centro donde labora?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido		20,8	20,8	20,8
Bueno	5	66,7	66,7	87,5
Regular	16	12,5	100,0	100,0
Malo	3			
Total	24	100,0		

Aun cuando en el anterior ítem, la mayoría de los encuestados respondieron que la obesidad si afecta el desempeño laboral, el 66,7% (16) consideran que el desempeño es regular, el 20,8% (5) refieren que es bueno y el 12,5% (3) comentan que es malo. De igual forma, expresan que su desempeño depende de las tareas que tenga que cumplir, la agilidad para desarrollarlas y el plazo para hacerlo, pero comentan que no siempre son incumplidas las tareas por cuestiones personales y de enfermedades.



7. ¿Considera usted, que su enfermedad le imposibilita de realizar ciertos trabajos que demanden un mayor esfuerzo?

¿Considera usted, que su enfermedad le imposibilita de realizar ciertos trabajos que demanden un mayor esfuerzo?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido				
Si	22	91,7	91,7	91,7
No	2	8,3	8,3	100,0
Total	24	100,0	100,0	
		0		

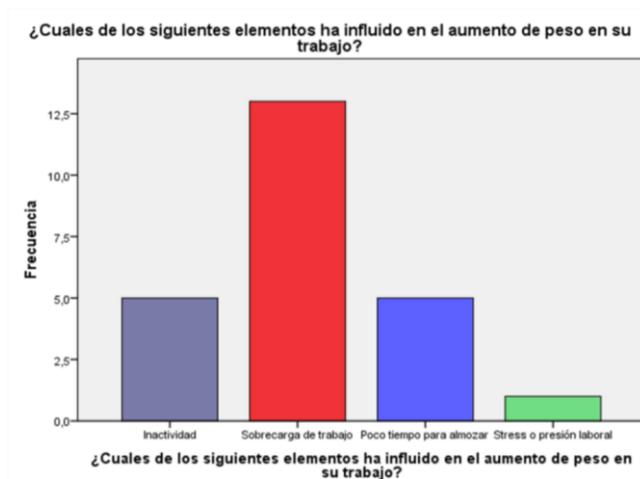
Como se refleja en el cuadro, el 91,7% (22) de los encuestados, refieren que la obesidad si les imposibilita realizar trabajos que demandan mayor fuerza, esto es debido que no poseen la agilidad necesaria, destrezas y seguridad de cumplir con la meta. En cambio el 8,3% (2) no consideran que su enfermedad sea un impedimento.



8. ¿Cuáles de los siguientes elementos que han influido en el aumento de peso en su trabajo?  
 ¿Cuáles de los siguientes elementos que han influido en el aumento de peso en su trabajo?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inactividad	5	20,8	20,8	20,8
	Sobrecarga de trabajo	13	54,2	54,2	75,0
	Poco tiempo para almorzar	5	20,8	20,8	95,8
	Stress o presión laboral	1	4,2	4,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Como se observa, el 54,2% (13) de los encuestados refieren que la sobrecarga de trabajo es el principal de los elementos que han influido en el aumento de su peso, un 20,8% (5) refieren que el poco tiempo de almorzar y la inactividad y solo el 4,2% (1) lo relaciona al stress o presión laboral. Estos resultados avalan diversas perspectivas teóricas que expresan como estos factores de riesgos poseen una influencia directa a la obesidad y la aparición de otras enfermedades.



9. ¿Considera que los centros de trabajo deberían desarrollar estrategias de salud? ¿Considera que los centros de trabajo deberían desarrollar estrategias de salud?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Si	24	100,0	100,0	100,0
		0		

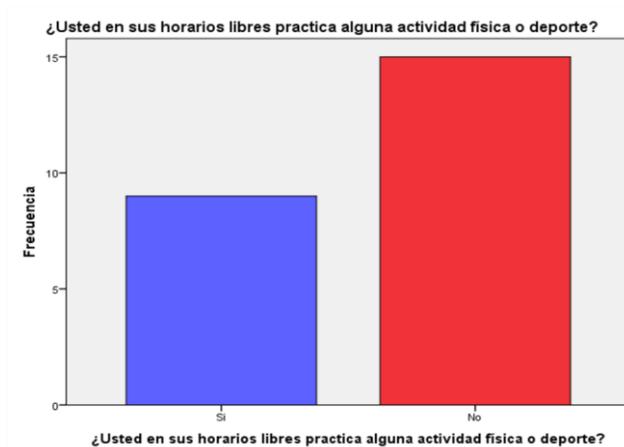
En cuanto al desarrollo de estrategias de salud, la totalidad de los encuestados refieren estar de acuerdo con la planificación, ejecución y gestión de proyectos de salud institucionales, que permitan potenciar un clima organizacional adecuado, nuevos modos y estilos de vida saludables.

10. ¿Usted en sus horarios libres practica alguna actividad física o deporte?

¿Usted en sus horarios libres practica alguna actividad física o deporte?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Si	9	37,5	37,5	37,5
No	15	62,5	62,5	100,0
Total	24	100,0	100,0	
		0		

Al preguntar sobre la práctica de deportes o actividad física, el 62,5% (15) de los encuestados no practica ningún deporte y solo el 37,5% (9) si realizan actividades físicas. Este es uno de los elementos a potenciar entre los trabajadores como forma de crear un bienestar psicológico y mejoras del estado de ánimo.



### 3.1.1. Pruebas de correlación.

Al realizar la prueba de correlación, para evaluar la relación entre obesidad y sobrepeso con el desempeño laboral, nos arrojó que existe una correlación significativa. Por lo que, estas enfermedades, inciden directamente en el bajo rendimiento laboral. Esta correlación está reflejada de la siguiente forma:

**Correlaciones**

	Obesidad y sobrepeso	Desempeño laboral de trabajadores obesos
Obesidad y sobrepeso	1	,107
Correlación de Pearson		,723
Sig. (bilateral)		24
N	24	24
Desempeño laboral de trabajadores obesos	,107	1
Correlación de Pearson	,723	
Sig. (bilateral)		24
N	24	24

Existe una **Buena Correlación** según criterio de medición de correlación de Pearson = 0.60 – 0.80

### **3.2. Análisis comparativo, evolución, tendencia y perspectivas**

Partiendo de los resultados obtenidos con la aplicación de los test estadísticos a la encuesta de los trabajadores y la revisión de documentos sobre las características de la obesidad, el sobrepeso y el desempeño laboral, se realizó una triangulación de carácter metodológica, arrojando los siguientes resultados.

- No se evidencian estudios en los cuales se analicen la obesidad y el sobrepeso en el ámbito laboral. Los estudios existentes se basan en la explicación de los factores de riesgos genéticos y su relación con la aparición de otras enfermedades o patologías.
- No se cuentan en la sede distrital 12d01 Babahoyo 2019 con documentos rectores o institucionales, en los cuales se planifiquen o diseñen estrategias de salud en la gestión empresarial.
- Los trabajadores no poseen hábitos alimenticios saludables que permita mejorar su calidad de vida, basados en métodos o tratamientos de salud sino a sus actuar y en los procesos que los componen. Esto valida lo propuesto por Cockerham (2007), el cual expresa que los estilos de vida son conjuntos de normas de comportamientos vinculados a la salud.
- Dentro de las principales razones por la que aumentan de peso los trabajadores están los malos hábitos alimenticios como elemento recurrente, la falta de ejercicios y actividad física-recreativas.
- Los trabajadores reconocen que la obesidad imposibilita desarrollar ciertos trabajos, debido a que la persona obesa en su condición representa en sí, la proliferación de enfermedades y por consiguiente el ausentismo y la dificultad para la realizar tareas que requieran de peso. Por tanto, los alcances de la obesidad en el desempeño laboral son un objeto de análisis de toda organización (Cecchini y Uthoff, 2007).
- Por otra parte, el diseño de programas de salud institucionales deberá integrar las necesidades de formación, la sensibilización y las propuestas de actividades que respondan a un clima organizacional adecuado, un buen desempeño laboral, nuevos modos y estilos de vida saludables.

- Se determina que existe una **Buena Correlación** según criterio de medición de correlación de Pearson (0.60 – 0.80) en cuanto a la obesidad y sobrepeso con el desempeño laboral, reflejando que estos indicadores inciden directamente en el bajo desempeño laboral de los trabajadores.

## **CAPÍTULO V PROPUESTA**

### **4.1. TEMA**

Tema: Diseñar un taller motivacional que permita prevenir la obesidad de los trabajadores de la Sede Distrital 12D01 Babahoyo 2019

### **4.2. FUNDAMENTACIÓN**

La propuesta se justifica en base a la investigación realizada centro de salud Enrique Ponce Luque de Babahoyo, y sobre todo a la verificación de la hipótesis donde se constató que el sobrepeso y obesidad constituyen un problema en el desempeño laboral.

El aumento exagerado de peso es la causa de múltiples enfermedades que imposibilitan a un gran porcentaje de personas a realizar sus actividades cotidianas constituyendo un factor de riesgo de patologías metabólicas y otras, que agravan la calidad de vida de los individuos.

Mundialmente el incremento del consumo de aceites, azúcares y carne, acompañados de la inactividad física son unas de las causas del aumento de peso en la población y si se concientizara la eliminación del estilo de vida sedentario y el consumo de comidas chatarras, se reducirá la obesidad.

En los centros laborales queda demostrado existe un gran número de personas con obesidad que puede ser modificada si se implementaran las herramientas proporcionadas por lineamientos ya establecidos por diferentes instituciones, puesto que es conocido las acciones de prevención y control son menos costosas que las de que llevan evaluación y tratamiento, en estudios realizados los costos de la obesidad para la sociedad pueden sobrepasar los 100.000 millones de dólares anuales, y hoy en día es la segunda amenaza de salud pública. (Hernández Moreno, Alvear Almendras, Morales Illanes, & Barriga Miranda, 2018)

En el incremento de peso de las personas intervienen una combinación compleja de factores entre las que se encuentran: un exceso de ingesta calórica, no realización de actividad física por tanto no hay gasto de energía, incremento del apetito, factores psicosociales, exceso de trabajo con

violación de horarios de alimentación, entre otros, estas tensiones laborales deriva cada vez de mayores exigencias y retos del trabajador, por lo que es necesario realizar intervenciones eficaces y frecuentes para disminuir la obesidad y el sobre peso en los individuos y de esta manera mejorar el estilo de vida.

### **4.3. JUSTIFICACIÓN**

En estudios revisados no se evidencian análisis concretos de la relación o problemas que puedan presentarse en las personas obesas o con sobrepeso, y el desempeño laboral, las investigaciones muestran que se encuentran más relacionados al factor genético y modificaciones en el estilo de vida, por lo que se decide realizar esta propuesta en la sede distrital 12d01 Babahoyo 2019 porque la misma no cuenta con documentos rectores o institucionales, en los cuales se planifiquen o diseñen estrategias de salud en la gestión empresarial, encontrándose un gran porcentaje de trabajadores obesos y sobrepeso, lo cual ha traído dificultades en su desempeño laboral.

El Parlamento Latinoamericano (PARLATINO), compuesto por Parlamentarios de Argentina, Chile, Costa Rica, Ecuador, República Dominicana, Perú, Uruguay y Venezuela, llevan años promoviendo una propuesta de marco jurídico no vinculante que regule la publicidad y promoción de alimentos sanos.

### **4.4. OBJETIVOS**

#### **Objetivo General de la propuesta**

Diseñar un taller motivacional para fomentar estilos de vida saludables al personal administrativo y de servicio del centro de salud Enrique Ponce Luque de Babahoyo para mejorar su calidad de vida y desempeño laboral.

#### **Objetivos Específicos de la propuesta**

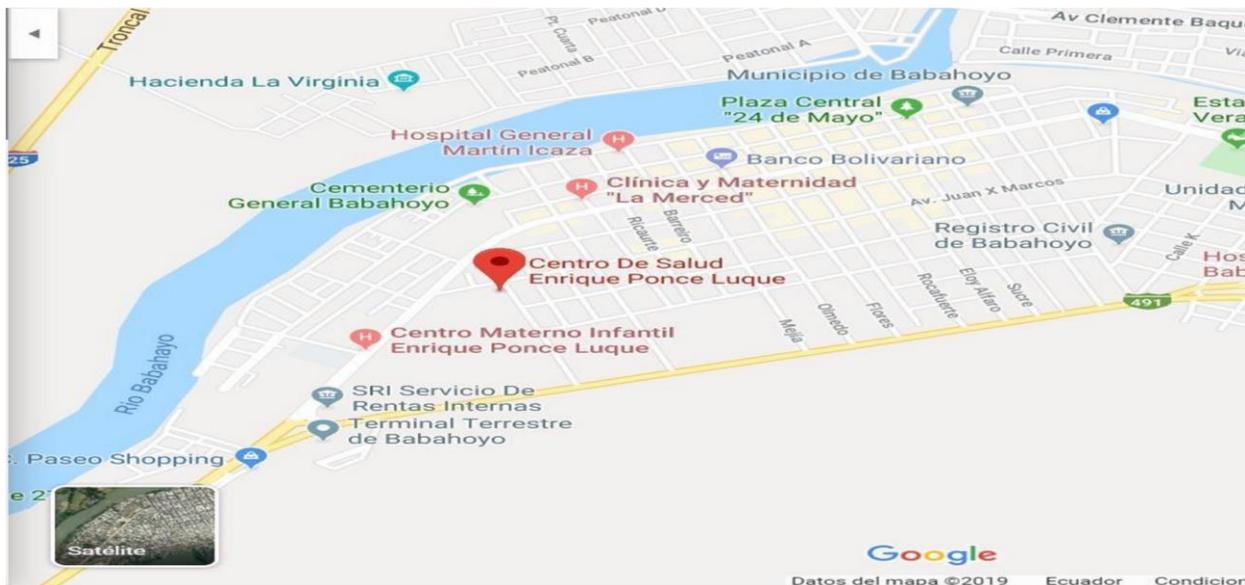
Enunciar los estilos de vida saludables para que los trabajadores entiendan como modificar y mejorar su calidad de vida.

Realizar pausa activa con ejercicios dinámicos 3 o 4 veces por semana, para modificar su dinámica laboral.

Incentivar al personal de salud a realizar estos talleres motivacionales para incrementar el interés del personal administrativo y de servicio a modificar sus estilos de vida.

#### 4.5. UBICACIÓN

El centro de salud Enrique Ponce Luque de Babahoyo. Ecuador, pertenece al Ministerio de salud pública y es categorizado tipo B, y es el lugar donde se realizará la propuesta, cuenta con múltiples especialidades y un gran número de pacientes con obesidad y sobrepeso, beneficiando así al personal laboral y la comunidad.



#### 4.6. FACTIBILIDAD

La propuesta será realizada en el centro de salud Enrique Ponce Luque de Babahoyo, siendo factible su aplicación según el tiempo y los recursos existentes, con la autorización de las autoridades y el personal que labora.

No existen normas ni leyes o reglamentos que impida se realice con satisfacción la propuesta teniendo una factibilidad legal.

Se describe en un cuadro los gastos que se necesitan para efectuar la propuesta, siendo factible la misma.

#### 4.7. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Después de realizar la investigación se decide diseñar la propuesta con un taller motivacional en los trabajadores administrativos y de servicio de la sede del Distrito 12D01 salud de Babahoyo, para tratar de modificar sus estilos de vida y mejorar la calidad de vida de ellos.

Se impartirán talleres a los trabajadores con varias modalidades ofertando clases taller con videos, laminas y experiencias sobre aumento exagerado de peso, malos hábitos alimentarios, y enfermedades asociadas a la obesidad. Se realizarán pausas activas con ejercicios en varios horarios a la semana modificando su dinámica laboral.

Con la implementación de esta propuesta se pretende que los trabajadores del centro de salud puedan modificar sus estilos de vida para mejorar su calidad de vida y garantizar mejor rendimiento laboral.

#### **4.7.1. Actividades**

- Educación mediante documentos, videos, plegables, trípticos sobre. Alimentación saludable, dieta sana, dieta mediterránea, fibras, frutas antioxidantes e ingesta de agua.
- Realizar pausas activas con ejercicios dinámicos de relajación mostrando la pirámide de actividad física con gran variedad de fórmulas para mantener un estado saludable adecuado.
- Dinámica grupal sobre la importancia de reducir el tiempo que dedican a tareas o actividades sedentarias, explicando los beneficios de la actividad física como: previene el sobrepeso y la obesidad, fortalece músculos y articulaciones mejorando masa muscular, disminuye riesgo de enfermedades cardiovasculares, refuerza el calcio y por tanto mejora la salud ósea, mejora sistema inmunología y tránsito gastrointestinal, entre otros.
- Enunciar los estilos de vida saludables para que los trabajadores entiendan como modificar y mejorar su calidad de vida.
- Realizar pausa activa con ejercicios dinámicos 3 o 4 veces por semana, para modificar su dinámica laboral.
- Incentivar al personal de salud a realizar estos talleres motivacionales para incrementar el interés del personal administrativo y de servicio a modificar sus estilos de vida

**4.7.2. Recursos Análisis Financiero** □ Investigador del proyecto.

- Médicos y enfermeras del centro de salud.
- Promotores de salud.

<b>RECURSOS</b>			
<b>RECURSOS ADMINISTRATIVOS Y OPERATIVOS</b>			
Lápiz	5	0,02	1,00
Esferos	20	0,35	7,00
Borradores	4	0,25	2,00
Copias	200	0,03	6,00
Cuadernos	40	1,50	60,00
Anillados	6	2,00	12,00
CD	10	1,00	10,00
<b>TOTAL</b>			<b>98,00</b>
<b>OPERATIVOS</b>			
Refrigerios	1	25,00	25,00
Internet	20	0,75	15,00
<b>TOTAL</b>			<b>40,00</b>
<b>GASTOS INCURRIDOS EN LA CAPACITACIÓN</b>			
Trípticos	50	1,00	50,00
Refrigerios	50	1,00	50,00
Folleto de diapositivas	50	1,00	50,00
Varios	1	60,00	60,00
<b>TOTAL</b>			<b>210,00</b>
<b>TOTAL GASTOS ADMINISTRATIVOS Y OPERATIVOS</b>			<b>348,00</b>

### 4.7.3. Impacto

La propuesta planteada representa un impacto para el centro de salud con gran beneficio porque con las actividades realizadas por el diseño los trabajadores podrán modificar su estilo de vida, realizando pausas activas con ejercicios físicos que mejoren su salud y el sedentarismo, los

enseñarán a mantener una alimentación saludable, y de esta forma mejor calidad de vida, manteniendo por tanto mejor rendimiento laboral y menos gasto al sistema de salud.

4.7.4. CRONOGRAMA DE LA PROPUESTA: DISEÑAR UN TALLER MOTIVACIONAL DE RELACIÓN DEL SOBREPESO Y OBESIDAD CON EL DESEMPEÑO LABORAL. SEDE DISTRITAL 12D01. BABAHOYO. 2019.

ACTIVIDADES	MESES	
	DICIEMBRE	ENERO

**Fuente:** Elaboración propia.

**4.7.5. Lineamiento para evaluar la propuesta**

En dos meses se encuentra previsto realizar el taller motivacional, y tratar de replicar de forma trimestral a los trabajadores administrativos y de servicio del centro de salud y poder evaluar los beneficios de la propuesta tanto para la salud de los trabajadores como para el rendimiento de ellos en el trabajo diario.

	<b>SEMA NA DEL 2 AL 6</b>	<b>SEMA NA DEL 9 AL 13</b>	<b>SEMAN A DEL 16 AL 20</b>	<b>SEMA NA DEL 23 AL 27</b>	<b>SEMA NA DEL 6 AL 10</b>	<b>SEMA NA DEL 13 AL 17</b>
Socialización con las autoridades del centro de salud, médicos y enfermeras el taller motivacional para su aplicación y autorización.						
Explicar y profundizar los temas del taller con el personal de salud que labora en el centro y motivación para aplicarlo.						
Desarrollo del taller y mantener control y asesoría permanente por parte de las autoridades y personal capacitado para lograr mejorar cambios en los estilos de vida.						

Siendo relevante y pertinente porque nos define los beneficios que aporta la investigación en los trabajadores del centro de salud, además de poder aportar a las necesidades de salud de las personas objetos de estudio.

La investigación es de gran impacto por el beneficio que aportará tanto a la salud de los trabajadores como al rendimiento laboral del centro de salud.

Se encuentra previsto la realización del taller en un tiempo de 2 meses donde se impartirán las clases motivacionales programadas y se realizarán las pausas activas en los trabajadores con una frecuencia de 3 veces semanal, evaluando el peso corporal cada 15 días y entrevistas sobre sus hábitos alimentarios para evaluar los cambios en sus estilos de vida.

## **CONCLUSIONES**

Se evidencia una relación significativa entre Sobrepeso, Obesidad y el Rendimiento Laboral, mostrando que existe una asociación directa entre las variables analizadas, por lo que la hipótesis queda validada. permitiéndonos se puede concluir que no existe asociación entre estas variables en la muestra perteneciente al rubro de consumo masivo y por ello se rechaza la hipótesis propuesta.

Se analizaron los factores de riesgos que conlleva al sobrepeso y obesidad, determinándose en las características esenciales de la enfermedad, resaltando los estilos de vida inadecuados, malos hábitos alimenticios, enfermedades genéticas y carencias de actividades físicas-recreativas.

A partir de las historias clínicas de los trabajadores se determinaron las principales comorbilidades que presentan como: obesidad HTA, diabetes, osteoporosis, síndrome Metabólico y la presencia de varices.

Se comprobó a través de la encuesta que la Sede Distrital Sede Distrital Distrito 12D01 Babahoyo 2019 no integran en su gestión institucional y administrativas, estrategias educativas y de salud.

Se arriba a la conclusión que el sobrepeso y obesidad tienen relación con deficiente desempeño laboral de los trabajadores de la Sede Distrital Distrito 12D01 Babahoyo 2019.

Se propone el diseño un taller motivacional que permita prevenir la obesidad en los trabajadores de la Sede Distrital 12D01 Babahoyo 2019.

### **RECOMENDACIONES**

La obesidad y el sobrepeso son enfermedades que afecta a las personas tanto física, como social y emocionalmente por tanto los Ministerios de Salud de los Estados deberían trazar estrategias para la prevención y promoción de salud más que para la intervención de estas enfermedades. A pesar de todas las campañas que a nivel nacional e internacional se desarrollan para promover y crear una conciencia social que oriente a las personas hacia el consumo de alimentos nutritivos para elevar su calidad de vida, resulta insuficiente el trabajo realizado, por lo que se hace necesario el trabajo conjunto.

Otro de los problemas que enfrentan las personas con sobrepeso y obesidad, dentro del espacio laboral es la discriminación ya que en muchas organizaciones laborales existe el imaginario social instituido, manejan el supuesto de que las persona con sobrepeso son lenta, débiles, con poca fuerza, afectan el mobiliario y la imagen de la empresa, son pocos agradables físicamente.

Las organizaciones laborales y los empleadores deberían contemplar dentro de sus políticas organizacionales la adecuación de los puestos de trabajos y condiciones necesarias para el desarrollo del desempeño laboral, el rendimiento y la productividad.

La práctica de la actividad física se constituye en un elemento clave para mejorar nuestra capacidad física y mental, para formar seres humanos capaces de afrontar las situaciones difíciles en el área laboral y personal.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Bryce-Moncloa, A., Alegría-Valdivia, E. y San Martín-San Martín, M. (2017). Obesidad y riesgo de enfermedad cardiovascular. *An Fac med.*

Ayala, F y Kiger, J. (1984). Genética moderna. Ediciones Omega, Barcelona, España

Gómez, C., Stella, B., García, D. y Urrego, B. (2009). *Obesidad, depresión, alcoholismo, estrés laboral y nivel de actividad física en una población laboral en el área de la salud de la ciudad de Medellín en el año 2009.* Obtenido de Google académico: <http://bdigital.ces.edu.co:8080/jspui/bitstream/10946/2790/1/Obesidad%20depresion%20alcoholismo%2c%20estres.pdf>

Chávez, J. (2017). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú. *Rev Peru Ginecol Obstet.* 2017, Perú.

Chiang, M., y San Martín, N. (2015). Análisis de la Satisfacción y el Desempeño Laboral en los Funcionarios de la Municipalidad de Talcahuano. *Scielo*, 159-165.

Chiavenato, I. (2011). *Administración de Recursos Humanos*. 9ª ed. Bogotá- Colombia. Editorial McGraw-Hill.

Csaba, P., Kovesdy, S. y Zoccali, C. (2017). Obesidad y enfermedad renal: consecuencias ocultas de la epidemia. *Revista de la Sociedad Española de Nefrología*.

Mariela Diéguez Martínez, Pedro Enrique Miguel Soca, Raisa Rodríguez Hernández, Jackeline López Báster, & Delmis Ponce de León. (2017). Prevalencia de obesidad abdominal y factores de riesgo cardiovascular asociados en adultos jóvenes. *Revista Cubana de Salud Pública*.

Enzi G, Busetto L, Inelmen E. y Coin, S. (2003). Historical perspective: visceral obesity and related comorbidity in Joannes Baptista Morgagni's «De sedibus et Causis Morborum per Anatomen Indagata. *Int J Obes Relat Metab Disord* 27:534-535.

García, E. (2008). Nivel de ansiedad y evaluación de desempeño. Tesis. Universidad Rafael Landívar. Quetzaltenango, Guatemala.

Gestoso, C. (2007). *Psicología del trabajo para relaciones laborales*, McGraw-Hill, México

García, R., García, R., Pérez, D. y Bonet, M. (2007). “Sedentarismo y su relación con la calidad de vida relativa a salud”. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*.

González Sánchez, M., Llapur Milián, M., Díaz Cuesta, M., Illa Cos, L. d., Yee López, D., & Pérez Bello, L. (2015). Estilos de vida, hipertensión arterial y obesidad en adolescentes. *Revista Cubana de Pediatría*, 273-284.

Hernández Moreno, M. A., Alvear Almendras, M., Morales Illanes, G., & Barriga Miranda, M. (2018). Representaciones Sociales y Percepciones de la Malnutrición por Exceso en Trabajadores Chilenos del Retail. *Scielo*, 19-26.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ª ed.). México: McGraw Hill.

Hernán, W., Borrero, J. y Restrepo, J. *Endocrinología* 2006, p. 391.

Hurtado Quintero, C., Mejía, C., Mejía, F., Arango, C., Chavarriaga, L., & Grisales Romero, H.

- (2017). Malnutrición por exceso y déficit en niños, niñas y adolescentes, Antioquia, 2015. *Scielo*, 58-70.
- Maddox, L.(1969). Overweight as a social disability with medical implications. *J Med Educ.*, 44, p. 214-220.
- Moreno, B., Monereo, S. y Alvarez, J. (2000) *Obesidad: La epidemia del siglo XXI*. Ediciones Díaz de Santos, pág. 191.
- MORENO, J. A. (2005). OBESIDAD Y LA ACTIVIDAD LABORAL. *IntraMed*.
- Moreno, L., Sarria, A., & Popkin, B. (2006). The nutrition transition in Spain: a European Mediterranean country. *European Journal of Clinical Nutrition*, 992-1003.
- Motowidlo, S. (2003). *Rendimiento Laboral*. Ottawa: DCSR.
- Pérez-Salgado, M. J.-L. (2015). Factores socioeconómicos, demográficos, institucionales y familiares asociados con exceso de peso en niños de 2 a 5 años asistentes a los jardines infantiles de Envigado-Colombia, 2014-2015. *Perspect Nutr Humana*. .
- Robbins, S. y Judge, T. (2013). *Comportamiento organizacional*. Decimoquinta edición. México: Pearson.
- Stunkard A., LaFleur, W. y Wadden, T. (1998). Stigmatization of obesity in medieval times: Asia and Europe. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 22, 1141-1144.
- Maddox, L. (1969) Overweight as a social disability with medical implications. *J Med Educ*. 44:214-220.
- Gema, L., García, M. Villaverde, C. y Garatachea, N.(2010). Papel del ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la obesidad en adultos. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*.
- Malo-Serrano, M., Castillo, N. y Pajita, D. (2017). La obesidad en el mundo. *An Fac med.* , Perú.
- Miguel, F. (1998). Factores de riesgo: una nada inocente ambigüedad en el corazón de la medicina actual. *Atención Primaria*, 22, 585-595.

MINSAP (2006). Pediatría. Autores Cubanos. La Habana. Editorial Ciencias Médicas, p. 25

Mazza, C. (2001). Obesidad en pediatría: Panorama Actual. SAOTA, Obesidad; 12 (1):28-30.

ORLANDO, H. (2005). Obesidad: una carrera de regularidad contra el sobrepeso. Clarín: Buenos Aires.

## ANEXOS

### **Anexo 1. Encuesta a Trabajadores Demanda de cooperación:**

**Estimado/a:** Nos encontramos realizando una Encuesta para determinar la relación existente entre el sobrepeso y la obesidad con el desempeño laboral en la Sede Distrital 12D01 Babahoyo, por lo que solicitamos su participación en la investigación, demandando su total sinceridad y claridad en sus respuestas a las preguntas, las cuales serán de gran importancia para el desarrollo del presente trabajo.

**Objetivo:** Identificar la relación existente entre el sobrepeso y la obesidad con el desempeño laboral de los trabajadores en la Sede Distrital 12D01 Babahoyo 2019.

Muchas gracias de antemano por su cooperación.

**Datos generales:**

Área de Trabajo: \_\_\_\_\_

Tiempo de trabajo: \_\_\_\_\_

1. ¿Considera usted que la salud y los hábitos alimenticios están relacionados?

\_\_\_\_\_ Sí \_\_\_\_\_ No

¿Por qué? \_\_\_\_\_

2. ¿Cómo usted catalogaría sus hábitos alimenticios?

Bueno \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Malo \_\_\_\_\_

3. ¿Conoce usted los problemas de salud que provoca la obesidad a las personas?

\_\_\_\_\_ Sí \_\_\_\_\_ No

¿Por qué? \_\_\_\_\_

4. A su consideración, ¿cuáles son las razones por la que usted aumenta de peso?

\_\_\_\_\_ Comer Mucho

\_\_\_\_\_ Falta de ejercicios físicos

\_\_\_\_\_ Malos hábitos alimenticios

\_\_\_\_\_ Por enfermedad

\_\_\_\_\_ Otros ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

5. ¿Considera que la obesidad afecta el buen desempeño laboral de los trabajadores?

\_\_\_\_\_ Sí \_\_\_\_\_ No

¿Por qué? \_\_\_\_\_

6. ¿Cómo evalúa usted, su desempeño laboral en el centro donde labora? Bueno \_\_\_\_\_

Regular \_\_\_\_\_ Malo \_\_\_\_\_

7. ¿Considera usted, que su enfermedad le imposibilita de realizar ciertos trabajos que demanden un mayor esfuerzo?

\_\_\_\_\_ Sí \_\_\_\_\_ No

¿Por qué? \_\_\_\_\_

8. ¿Considera usted que su trabajo ha influido en el aumento de su peso?

\_\_\_\_\_ Sí \_\_\_\_\_ No

¿Por qué? \_\_\_\_\_

9. ¿Cuáles de los siguientes elementos ha influido en el aumento de peso en su trabajo?

\_\_\_\_\_ Inactividad

\_\_\_\_\_ Sobrecarga de trabajo

\_\_\_\_\_ Poco tiempo para almorzar

\_\_\_\_\_ Estrés o presión laboral

\_\_\_\_\_ Violación de los horarios de descansos

\_\_\_\_\_ Otras ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

10. ¿Considera que los centros de trabajo deberían desarrollar estrategias de salud?

\_\_\_\_\_ Sí

\_\_\_\_\_ No

¿Por qué? \_\_\_\_\_

11. ¿Usted considera necesario la práctica alguna actividad física o deporte en sus horarios libres?

\_\_\_\_\_ Sí

\_\_\_\_\_ No

¿Por qué? \_\_\_\_\_