



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD**

CARRERA DE ENFERMERÍA

TÍTULO DEL TEMA:

**ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO
NUTRICIONAL EN CHOFERES PROFESIONALES DE LA
COOPERATIVA TRANSIRLAPEN. SANTA ELENA,
2022**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

AUTOR

JOSÉ CARLOS MERO CEVALLOS

TUTOR

LIC. ADONIS FAUSTINO HERNÁNDEZ ORTIZ, Esp

PERIODO ACADÉMICO

2022 – 1

TRIBUNAL DE GRADO



Firmado electrónicamente por:
**MILTON MARCOS
GONZALEZ SANTOS**

Lcdo. Milton González Santos, Mgt.
**DECANO DE LA FACULTAD
DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA
SALUD**



Firmado electrónicamente por:
**NANCY MARGARITA
DOMINGUEZ
RODRIGUEZ**

Lic. Nancy Domínguez Rodríguez, MSc
**DIRECTORA DE LA
CARRERA DE ENFERMERÍA**



Firmado electrónicamente por:
**SARA ESTHER
BARROS RIVERA**

Lic. Sara Esther Barros Rivera, MSc
DOCENTE DEL ÁREA

Lic. Adonis Faustino Hernández Ortiz, Esp
TUTOR



Firmado electrónicamente por:
**VICTOR MANUEL
CORONEL ORTIZ**

Ab. Víctor Coronel Ortiz, Mgt.
SECRETARIO GENERAL

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Proyecto de Investigación: ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN CHOFERES PROFESIONALES DE LA COOPERATIVA TRANSIRLAPEN. SANTA ELENA, 2022. Elaborado por la Sr. MERO CEVALLOS JOSÉ CARLOS, estudiante de la CARRERA DE ENFERMERÍA. FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD perteneciente a la UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, previo a la obtención del Título de LICENCIADO EN ENFERMERÍA, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo APRUEBO en todas sus partes.

Atentamente.



Lic. Adonis Faustino Hernández Ortiz
TUTOR

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, por ser parte de mi formación académica forjando mis capacidades y competencias; la misma que, fomenta aprendizajes basadas en la ética profesional, educación integral y valores humanísticos que son la esencia de la profesión.

De igual manera a Dios, por brindarme salud y vida durante todos los años que han transcurrido, siendo mi guía y fortaleza para vencer toda adversidad que se presente, logrando consigo cumplir con mis metas y objetivos.

Y finalmente a mis padres, hermanos y amigos, por ser mis pilares fundamentales y entes que me ayudaron en el trayecto de mi educación académica, personas quienes me han brindado todo su amor incondicional, apoyo y estimación, los mismos que me impulsaron a seguir con mi formación profesional.

José Carlos Mero Cevallos

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, por el trabajo de docencia y personal administrativo, que me impartieron sus conocimientos y experiencias, forjando mi carácter profesional, con el objetivo de desenvolverme en el ámbito laboral y solucionando problemas de la vida, permitiendo desarrollar mis habilidades y poner en práctica mis conocimientos adquiridos como profesional de la salud.

Y al Lic. Adonis Faustino Hernández Ortiz por brindarme su apoyo durante el desarrollo del proceso de titulación, el mismo que supo guiarme y proporcionarme excelentes aportaciones gracias a su experiencia y conocimientos adquiridos en su vida profesional.

José Carlos Mero Cevallos

DECLARACIÓN

El contenido del presente estudio de graduación es de mi especialidad, el Patrimonio intelectual del mismo pertenece únicamente a la Universidad Estatal Península de Santa Elena.



Firmado electrónicamente por:

**JOSE CARLOS
MERO CEVALLOS**

Mero Cevallos José Carlos
CI: 2450024415

ÍNDICE GENERAL

TRIBUNAL DE GRADO	I
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	II
DEDICATORIA.....	III
AGRADECIMIENTO.....	IV
DECLARACIÓN	V
ÍNDICE GENERAL.....	VI
ÍNDICE DE TABLAS	VIII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	IX
RESUMEN.....	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	2
1. El problema	2
1.1. Planteamiento del problema.....	2
1.2. Formulación del problema.....	5
2. Objetivos.....	5
2.1. Objetivo general.....	5
2.2. Objetivos específicos.....	5
3. Justificación.....	5
CAPÍTULO II	7
2. Marco teórico.....	7

2.1. Fundamentación referencial.....	7
2.2. Fundamentación teórica.....	9
2.3. Fundamentación legal.....	20
2.4. Formulación de hipótesis.....	21
2.5. Identificación y clasificación de variables.....	21
2.6. Operacionalización de variables.....	22
CAPÍTULO III.....	23
3. Diseño metodológico.....	23
3.1. Tipo de investigación.....	23
3.2. Métodos de investigación.....	23
3.3. Población y muestra.....	24
3.4. Tipo de muestreo.....	25
3.5. Técnicas de recolección de datos.....	25
3.6. Instrumentos de recolección de datos.....	25
3.7. Aspectos éticos.....	26
CAPÍTULO IV.....	27
4. Presentación de resultados.....	27
4.1. Análisis e interpretación de resultados.....	27
4.2. Comprobación de hipótesis.....	31
5. Conclusiones.....	31
6. Recomendaciones.....	32
7. Referencias bibliográficas.....	33
8. Anexos.....	37

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Factores que Determinan la Actividad Física.....	10
Tabla 2. Tipos de Actividad Física.....	11
Tabla 3. Tipos de Nutrición.....	13
Tabla 4. Tipos de Alimentos	14
Tabla 5. Estado Nutricional en Relación con el Índice de Masa Corporal.....	18
Tabla 6. Identificación y Clasificación de Variables.....	21
Tabla 7. Matriz de Operacionalización de Variables	22

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Descripción del Estado Nutricional de los Conductores Profesionales	27
Gráfico 2. Descripción de la Actividad Física en el Trabajo de los Conductores Profesionales	28
Gráfico 3. Descripción de los Factores que Influyen en la Actividad Física – Horas de descanso	29
Gráfico 4. Descripción de la Relación de la Actividad Física y el Estado Nutricional de los Choferes Profesionales.....	30

RESUMEN

El estado nutricional es la condición física en la que una persona se encuentra, del cual se basada en el resultado del balance de la ingesta de nutrientes y el gasto energético en función de las necesidades humanas. Por lo que, el desarrollo de este problema de salud se da tanto a nivel fisiológico, relacionado con una alimentación inadecuada y una vida monótona en función del estilo de vida, en el caso de los conductores profesionales. Esta investigación tuvo como objetivo establecer la relación de la actividad física y el estado nutricional de los Choferes Profesionales de la Cooperativa Transirlapen. Santa Elena, 2022. La metodología aplicada en el estudio fue en función al enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, transversal y no experimental. La población de la investigación fue de 35 choferes profesionales pertenecientes a la cooperativa que se encontraban en servicio activo; el mismo número que se usó como muestra, aplicando como instrumento de recolección de datos el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) y el Cuestionario del comportamiento alimentario. Los resultados obtenidos en la investigación evidenciaron cinco aspectos con mayor relevancia basados en el desplazamiento en auto durante el día en un 71%, vinculando con ello una baja práctica deportiva en un 57% y la actividad física leve en el trabajo de un 51%. Considerando la relación con el consumo de alimentos de 6 veces al día en un 29% del choferes; desarrollando con esto el sobrepeso en un 49% del grupo de estudio. Se concluyó que el tipo de alimentación y la frecuencia del mismo, influye de manera radical en el estado nutricional de los choferes profesional; puesto que, el consumo de un alto contenido nutricional que tienen las proteínas y los granos, sumado a la inactividad física y la frecuencia mantienen una relación negativa sobre la salud.

Palabras clave: Actividad física; alimentación; estado nutricional; ingesta; nutrientes.

ABSTRACT

Nutritional status is the physical condition in which a person is, which is based on the result of the balance of nutrient intake and energy expenditure based on human needs. Therefore, the development of this health problem occurs both at a physiological level, related to inadequate nutrition and a monotonous life based on lifestyle, in the case of professional drivers. The objective of this research was to establish the relationship between physical activity and nutritional status of the Professional Drivers of the Transirlapen Cooperative. Santa Elena, 2022. The methodology applied in the study was based on the quantitative, descriptive, cross-sectional and non-experimental approach. The research population was 35 professional drivers belonging to the cooperative who were in active service; the same number that was used as a sample, applying the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and the Eating Behavior Questionnaire as data collection instruments. The results obtained in the investigation showed five aspects with greater relevance based on traveling by car during the day in 71%, linking with it a low practice of sports in 57% and light physical activity at work in 51%. Considering the relationship with the consumption of food 6 times a day in 29% of the drivers; developing with this the overweight in 49% of the study group. It was concluded that the type of food and its frequency radically influences the nutritional status of professional drivers; since, the consumption of a high nutritional content that proteins and grains have, added to physical inactivity and frequency, maintain a negative relationship with health.

Keywords: Physical activity; feeding; nutritional condition; intake; nutrients.

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial existen diferentes problemas de salud pública relacionados con la falta de actividad física en personas adultas; de los cuales, generan el desarrollo del sedentarismo, daño en articulaciones, obesidad y trastornos cardiovasculares. Asociándose con el deterioro del estado nutricional de las personas, basada en la valoración universal mediante la antropometría, análisis sobre la nutrición y formas dietéticas, teniendo en cuenta la influencia que genera sobre la salud, situaciones de gravedad y el desarrollo de enfermedades no transmisibles.

En efecto, la valoración de la actividad física y el estado nutricional de los choferes profesionales determina e identifica el nivel de influencia que ejerce este tipo de acciones en la vida de estos trabajadores. Por lo que, se usa un diseño metodológico no experimental con un método deductivo, destacando el manejo del Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) y el Cuestionario del comportamiento alimentario, siendo instrumentos didácticos que permiten conocer el desarrollo del fenómeno de estudio desde puntos particulares que son necesarios en la investigación.

Evidentemente la característica del proyecto de investigación afianza sugerencias de mejora descritas en las recomendaciones, destacando aspectos que puedan ayudar a próximos estudios que tengan relación con las variables establecidas, siendo un punto de referencia para el manejo de choferes profesionales con problemas del estado nutricional, con el fin de mejorar la condición en base al desarrollo de actividades físicas.

Finalmente, el presente estudio tiene un gran impacto y relevancia; debido que, los choferes profesionales al ser un grupo que no es tomado en cuenta por entidades de atención sanitaria, también tienden a desarrollar problemas de salud en función de su trabajo, asociándola con la nutrición y la poca actividad física que llevan cada día durante su jornada. Por tanto, las complicaciones pueden aparecer con el avance del tiempo, considerando que algunas de estas personas presentan antecedentes personales como diabetes mellitus, hipertensión arterial, problemas renales, artritis reumatoide y discapacidad física que imposibilitan llevar una vida adecuada.

CAPÍTULO I

1. El problema

1.1. Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía” (OMS, 2020, párrafo 11). De hecho, es considerada como cualquier actividad que mantenga al cuerpo activo, se puede abarcar varias actividades como: deportivas: nadar, correr; formas de transporte activo e incluso actividades recreativas cuya importancia está vinculada de forma positiva a múltiples beneficios para la salud de las personas.

De acuerdo con Escalante (2018) señala que el estado nutricional es considerado como la condición física que presenta una persona, siendo esta del resultado del balance entre sus necesidades e ingesta y nutrientes. Primariamente, el estado nutricional inicia desde la absorción de cada uno de los alimentos ingeridos, satisfaciendo las necesidades orgánicas en el ser humano.

En España, Asinari et al., (2017) señalan en su investigación que en las tres últimas décadas, en países desarrollados han aumentado el número de casos de personas con sobrepeso, dado que a nivel mundial se ha registrado más de 1900 millones de personas mayores de 18 años con esta condición alcanzando un 39% de la población, de los cuales 600 millones consumen alimentos procesados y con un alto contenido calórico, dicho fenómeno se abordó como epidemia global. Considerando que la actividad física en este grupo de personas es deficiente; razón que los índices de morbilidad y mortalidad con el pasar de los años iban en aumento.

En Madrid, Meléndez et al., (2021) señalan que la conducción es un trabajo que se realiza de forma diaria; del cual, la persona debe mantenerse en una postura sedente con una continua tensión, esto pone en exposición a constantes ruidos del exterior que puede provocar daños a nivel auditivo, las vibraciones pueden afectar la columna vertebral, las malas posturas por largas jornadas laborales pueden ocasionar hernias discales, dolor.

Según lo planteado por Narváez et al., (2021) describen que, en Latinoamérica, la Organización Panamericana de la Salud estima que aproximadamente existe un 50% de personas adultas no mantienen una dieta balanceada. De hecho, estas cifras denotan una problemática importante en el medio y en el sector de la salud pública, donde dichas situaciones se desarrollan a partir del consumo deficiente de nutrientes que aportan un mayor aporte vitamínico como vitaminas A, C, B1, B2, B6. Así mismo, principios minerales como el Calcio, Potasio, Magnesio, Sulfatos y Cloruros. Es así, que las principales consecuencias generadas por este problema desarrollan factores progresivos de enfermedades crónicas, como la hipertensión arterial sistémica, arteriosclerosis, diabetes y dislipidemia.

De acuerdo con Berrones (2019) reporta que en la Ciudad de México alrededor de 1219 mujeres en edades de 21 a 70 años se dedican a la conducción de autos de carga liviana, representando al 1.4% del total de la población de choferes de la ciudad. En general, la mala condición laboral y la falta de atención sobre la salud en estas personas, ha incrementado el índice de morbilidad y factores de riesgos que influyen sobre el estado integral humano.

En efecto, se denotan aspectos sobre el tiempo de experiencia de conducción oscilando a 14 años de trabajo, jornadas laborales en horas de la madrugada y descansos de 4 a 5 horas en el día. Además, se declara que no realizan actividades físicas o deportivas durante su jornada, destacando con esto un 97.6% presentan una acumulación de grasa corporal en el área abdominal, brazos y piernas, donde la presencia de tejido adiposo en estas áreas, son los que conllevan al aumento del IMC.

En Perú, Bernabel (2019) describe que existen alrededor de 200000 conductores que laboran en las zonas urbanas de la ciudad de Lima, de los cuales 85000 son trabajadores formales pertenecientes al Servicio de Choferes Metropolitano de Lima, siendo en su gran mayoría varones. Se detalla que la jornada laboral de este trabajo es de 10 a 12 horas diarias, a excepción de ciertas personas que extienden este horario. Además, se describe que en este grupo existan personas que mantienen una alimentación de mala calidad, basada en la ingesta mayor de carbohidratos que de verduras y frutas, escaso consumo de líquidos y prevalencia del sedentarismo; por lo que, los conductores tienen un mayor riesgos de padecer patologías a nivel cardiovascular y osteomioarticular en comparación del resto de la población.

En Ecuador, según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) (2019) registró cifras de 74.220 muertes en comparación del 2018 con 71.007 fallecidos, situación relacionada con enfermedades cardiovasculares que se asocian con la obesidad y la arteriosclerosis, destacando con ello variables en el estado nutricional como el consumo de alimentos con alto contenido en grasas y azúcares. Por ello, la ingesta en exceso de estos productos desarrolla un riesgo potencial sobre la salud de toda persona, dado que las afecciones más comunes son el hígado graso, caries, dolor de estómago y problemas intestinales.

En la Ciudad de Machala, Manzanares (2019) reportó que de un total de 2431 choferes de 30 cooperativas del gremio de la Asociación Provincial de Conductores de Camionetas del Oro, presentaban estilos de vida desfavorables en ciertos miembros. Considerando en ello, que la falta de actividad física era el principal ente que no se cumplía; puesto que, en su gran mayoría sobrepasaban un índice de masa corporal de 30 a 34.9, destacada como obesidad de clase 1. Cabe recalcar que muchos de los conductores profesionales presentaban enfermedades de base y antecedentes familiares hereditarios, a su vez este tipo de problemas perjudican de gran manera la calidad de vida de estas personas.

En la Provincia de Santa Elena, Cantón La Libertad se encuentra la Cooperativa de Transporte de carga Liviana Transirlapen constituida por 35 miembros activos donde se ha evidenciado que los conductores profesionales pasan el mayor tiempo sentados frente al volante sin realizar pausas por la demanda de su trabajo. Carecen de tiempo libre o lo poco que tienen lo emplean en descansar mínimo 3 o 4 horas dado que a veces realizan cargas extras para obtener un incremento en su economía.

De la misma manera esto modifica sus hábitos alimenticios por las largas y cansadas jornadas laborales que no permiten al profesional tener una buena alimentación inclinándose al consumo de comidas rápidas y productos con alto contenido de azúcares. Además, se toma en consideración el déficit consumo de frutas y verduras, alimentos que proporcionan altos contenido vitamínico y mineral necesarios para el desarrollo humano. Por lo tanto, es importante identificar la relación entre la actividad física y el estado nutricional de los Choferes Profesionales de la Cooperativa Transirlapen

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación de la actividad física y el estado nutricional de los Choferes Profesionales de la Cooperativa Transirlapen. Santa Elena, 2022?

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

Establecer la relación de la actividad física y el estado nutricional de los Choferes Profesionales de la Cooperativa Transirlapen. Santa Elena, 2022.

2.2. Objetivos específicos

- Determinar el estado nutricional de los choferes profesionales de la Cooperativa Transirlapen.
- Evaluar el nivel de actividad física de los choferes profesionales de la Cooperativa Transirlapen.
- Identificar los factores que influyen en la actividad física de los choferes profesionales.

3. Justificación

Es necesario investigar sobre este problema; ya que tiene un impacto relevante en el ámbito laboral, económico y salud, encontrándose ubicada como grupo afecto en la población adulta, quienes se prioriza su atención ante el riesgo potencial en padecer enfermedades no transmisibles, logrando con ello destacar el índice de morbilidad y mortalidad. Por tal motivo se busca la relación del estado nutricional de los choferes profesionales en función de la actividad física que ejercen durante su jornada laboral.

De igual forma, existe una prevalencia elevada de adultos con presencia de problemas alimenticios, dado que presentan malos hábitos y estilos de vida desfavorables para la salud relacionada con la actividad física. Por ende, las consecuencias ante esta tipo de situaciones se enfocan en la falta de actividad física y el poco gasto energético que realizan los choferes profesionales que cumplen con sus labores.

Asimismo, el estado nutricional de los choferes profesionales de la cooperativa no es la más óptima; puesto que, la alimentación a base de productos procesados con altos contenidos de grasas, carbohidratos y proteínas, generan una desproporción en la antropometría de estas personas, aumentando su índice de masa corporal y desarrollando enfermedades como la diabetes, obesidad e hipertensión.

Finalmente, este proyecto de investigación contribuye a la aportación científica para estudios futuros que tengan relación con la problemática, considerando como punto de partida a la búsqueda alternativas de mejora que favorezcan al colectivo. En efecto, pretende ayudar a la temática de investigación que promueva la comparación de fundamentos, variables, indicadores y la comprobación de hipótesis que se asocien al estudio.

CAPÍTULO II

2. Marco teórico

2.1. *Fundamentación referencial*

En España, López et al, (2018) describen en su trabajo de investigación con el tema “Valoración de conductores profesionales”, el incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles, entre ellas la obesidad asociada con la nutrición. El estudio tuvo como objetivo determinar los riesgos sobre la salud en los principales servicios de transporte del Área Mediterránea Española. Se realizó bajo una investigación de tipo retrospectivo y transversal en una población de 2944 conductores, de los cuales 487 son choferes de carga liviana, de los cuales se utilizó la antropometría y expedientes clínicos como medio de valoración realizada por el profesional de enfermería. Obteniendo resultado de un 44.4% con sobrepeso, el 60% con obesidad y un IMC de 27.7 mayor a los estándares normales.

En México, Hernández et al., (2021) trabajaron sobre el “sedentarismo laboral en taxistas” considerando que dentro de este hábito se encuentra el desarrollo evidente de enfermedades a nivel física y biológica. Para ello, se logró analizar la prevalencia del sedentarismo laboral en choferes profesionales y su relación con los factores de riesgos, destacando con ello la morbilidad desencadenante. El estudio se trabajó en base al análisis de datos de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), aplicadas a 29 personas, obteniendo resultados que el 25% describieron que realizan actividades físicas intensas, sumando a ello un 26% de sedentarismo laboral.

En Colombia, Carvajal et al., (2017) recalcan en su investigación sobre “Características del puesto de trabajo” basadas en las condiciones laborales que tienen los choferes durante su jornada. Para efecto, se logró identificar la actividad física de los conductores profesionales de una Cooperativa de Transporte de la ciudad de Cali. Se realizó en base a un modelo de investigación de tipo correlacional de corte transversal, trabajando con una población de 105 personas de los cuales se les aplicó una encuesta de 18 preguntas basada con un contenido de las condiciones laborales. Obteniendo resultados de un 33% tiene 5 a 10 años de experiencia, el 15% descansan 6 horas en el día, el 12% mencionó que no realizan ninguna actividad física, 31% refirieron dolor en hombros y el 14% dolor de espalda.

En Ecuador, Manzanares (2019) señala en su estudio sobre “Riesgos cardiovasculares en choferes”, que son las principales causas de muertes en el medio que se asocian con la actividad laboral, especialmente conductores profesionales. En efecto, se logró determinar los riesgos potenciales más evidentes en la salud de los miembros de 15 cooperativas de autos de la Ciudad de Machala. Para ello, se realizó bajo un enfoque cuantitativo con un tipo de investigación descriptiva y transversal, trabajando con una población de 2431 choferes en servicio activo, tomando una muestra de 120 conductores, de los cuales se aplicó como instrumento de recolección de datos el Método progresivo para la vigilancia de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas. Logrando obtener que, el 35% de taxistas eran mayores de 18 años, 53.3% laboran 5 a 6 días a la semana, el 81.7% presentan diabetes mellitus, el 81.7% con hipertensión arterial y el 53.3% no realizan actividades físicas durante el día.

En Guayas, Guerrero (2021) destaca en su investigación con el tema “Influencias de los estilos de vida en choferes” sobre las principales conductas alimenticias y hábitos adquiridos por una persona en relación con su trabajo; por ello, lograron determinar la influencia del estilo de vida e impacto sobre el estado nutricional. El trabajo se realizó en base a una investigación no experimental y cuantitativa, considerando una población de 59 taxistas pertenecientes a la Coop. De Taxis San Francisco, de los cuales se utilizó una encuesta con el nombre STEPS v 3.0 que permitió valorar las enfermedades crónicas asociadas con la nutrición.

Por ello, se obtiene resultados de un 23.7% con hipertensión arterial, 69.5% con colesterol elevado, el 10.2% con niveles altos de azúcar; un 38% se alimentaban mínimo 5 a 6 veces al día, el 12% manifestaban que su alimentación eran alimentos procesados; seguido en evidencia de un IMC al 39% presentando obesidad y un 32.2% con condición laboral es sedentaria con gasto energético mínimo, donde el 78% comúnmente usan el auto para movilizarse fuera de la jornada de trabajo.

2.2. *Fundamentación teórica*

2.2.1. Generalidades de la actividad física

Según Bravo (2018) resalta que los desafíos relacionados con la práctica de la actividad física en personas adultas han conllevado a escala mundial el desarrollo de estilo de vida saludables y no saludables; por lo que, es relevante el impacto sobre estado de salud de las personas. En la actualidad, la falta de desarrollo de estrategias que favorezcan a la modalidad laboral, impidiendo que los empleadores logren estar activos durante la jornada de trabajo, generando con esto el sedentarismo y problemas de movilidad.

En las sociedades modernas, la actividad física ha contribuido como una de las soluciones más sobresalientes en el medio, siendo una práctica en beneficio de salud que conlleva a una mejor calidad de vida a nivel individual y colectivo. De esta forma, este estilo de vida genera un cambio sobre los fenómenos culturales y sociales de las personas, con el fin de evitar problemas futuros sobre la salud humana. Además, se establece que para lograr este modelo se debe de fomentar en el sector público y privado, los beneficios de la actividad física, enfocadas en el deporte, ejercicio, actividades recreativas y pausas activas.

De acuerdo con Duperly (2017) señala la importancia que tiene la actividad física sobre el ser humano y la salud, el manejo integral de este parámetro del estilo de vida es indispensable para evitar enfermedades. Es decir, que el espectro del movimiento del ser humano corresponde a la actividad física ejecutada desde cualquier movimiento corporal producido por el sistema musculoesquelético del cuerpo, generando un consumo de energía y logrando el desplazamiento de la persona.

En efecto, se ha demostrado científicamente que la actividad física regular permite prevenir y controlar patologías no transmisibles, entre las más comunes las enfermedades cardiovasculares; tales como la hipertensión arterial, infartos, insuficiencia cardíaca y osteomioarticulares como lesiones, fracturas, malestar general, contracciones musculares, considerando que mantener un peso corporal saludable puede coadyuvar beneficiosamente al estado de salud mental y física de toda persona. Además, tiende a desarrollar un beneficio social en función de disminuir el índice de morbilidad y mortalidad en el medio.

2.2.2. Factores que determinan la actividad física

Según Sirvent y Alvero (2017) señalan que existen varios factores que influyen en el desarrollo de la actividad física, generando un problema a nivel individual y colectivo, considerando que los principales problemas de salud se presentan por el sedentarismo y la falta de actividad física. Para efecto, existen varios autores que describen de manera general aspectos modificables que tienden a generar condiciones desfavorables para el ser humano.

Tabla 1.

Factores que Determinan la Actividad Física

FACTORES	DESCRIPCIÓN
Características genéticas	Se caracteriza por ser determinadas por los genes del ser humano o el medio ambiente donde se desarrolla, considerando entre ellas enfermedades o malformaciones a nivel físico.
Aspectos biopsicosociales	Se basa en función de los factores de riesgos influyentes en el ejercicio, como el nivel socioeconómico, estado mental y asociación del sexo y la edad, determinando las características relevantes para el desempeño de la actividad física.
Calidad de ejercicio	La actividad física correcta para el ser humano debe de acoplarse con el nivel de fuerza y resistencia que tenga, donde se difiere de manera regular o intensa, mejorando la condición física y evitando lesiones.
Circunstancias contextuales	Se orienta en la influencia del entorno, estipulando el estado físico de la persona y su importancia de mejora, logrando una mejor calidad de vida y un estado de salud óptimo acorde con la edad.
Adecuada nutrición	Se enfoca en la alimentación balanceada en beneficio de la persona, permitiendo que el gasto energético sea regular y coadyuvando al estado nutricional.

Nota: Esta tabla explica sobre los factores que influyen en la actividad física del ser humano.

Fuente: Sirvent, J., & Alvero, J. (2017). La nutrición en la actividad física y el deporte. Alicante: Publicacions de la Universitat de Alacant.

Elaborado por: Mero Cevallos José Carlos

2.2.3. Tipos de actividad física

De acuerdo con Cañizares y Celis (2020) describen que las actividades físicas se encuentran asociados en base a los conceptos que la definen, donde expresan el ritmo y la calidad de la actividad, potencia y beneficio. De esta forma, la capacidad de realizar una actividad se asocia con la práctica deportiva, desplazamiento de peso y esfuerzo del individuo; por lo que, se puede distinguir entre tres tipos de actividades físicas que son de fuerza, trabajo cardiovascular y de estiramiento.

Los tipos de actividades físicas se caracterizan por contener componentes específicos para ciertas partes del cuerpo humano, teniendo en cuenta la edad, la calidad del ejercicio y su modalidad, aspectos que definen las características de los resultados y los beneficios para el grupo de choferes profesionales.

Tabla 2.

Tipos de Actividad Física

TIPOS	DESCRIPCIÓN
Trabajo cardiovascular	Se enfoca por realizar movimientos grandes a nivel muscular, donde la actividad física es de baja intensidad, pero larga duración de tiempo, donde hay mayor activación del sistema pulmonar y cardiovascular.
Trabajo de fuerza	Se caracteriza por ser una actividad centrada en la fuerza de los músculos para el fortalecimiento del mismo, donde existe la mejora de la resistencia y potencia, ocasionalmente existe atrofia de los músculos.
Trabajo de estiramientos	Se basa en actividades físicas donde existe una mejora en la flexibilidad, destacando la prevalencia de la capacidad del movimiento total de las articulaciones del cuerpo, generando con ello la acción de estiramiento y desplazamiento corporal.

Nota: Esta tabla explica sobre los tipos de actividad física establecida a nivel científico.

Fuente: Cañizares, J., & Celis, C. (2020). Temario Resumido de Oposiciones de Educación Física Secundaria (LOMCE). Sevilla, España: Editorial WANCEULEN.

Elaborado por: Mero Cevallos José Carlos

2.2.4. Beneficios y riesgos de la actividad física

Según Salguero et al., (2021) describen que la actividad física tiene un fin terapéutico en la medicina, considerándose como un tratamiento para ciertas enfermedades; entre ellas la artritis, cáncer, enfermedad coronaria, dolores de espalda, enfermedad obstructiva crónica, obesidad, osteoporosis, diabetes, infartos, fallo renal crónico, depresión e hipertensión. Es así que, la práctica de la actividad física evita a toda persona el desarrollo de enfermedades, logrando tener beneficios sobre la vida de cada individuo, ya sea a nivel biológico, psicológico y social.

- Aporta con la satisfacción personal y al bienestar físico enfocadas en la prevención de enfermedad y al mantenimiento de la salud, generando actitud positiva sobre la vida.
- Mejora la seguridad y autoestima, teniendo un mayor dominio sobre el cuerpo y desarrolla un mejor desenvolvimiento en las tareas de la vida diaria.
- Mejora la respuesta ante el estrés, depresión, ansiedad, temores y decepciones.
- Fortalece el concepto e imagen corporal, otorgando una sensación de bienestar y realización sobre el control de la vida, estimulando la perseverancia hacia el logro de metas.
- Regula el insomnio y ayuda al sueño-descanso
- Ayuda a controlar el estrés y a la liberación de tensiones.

De acuerdo con Goldman y Schafer (2020) señalan que la actividad física y el cumplimiento de ejercicios conllevan ciertos riesgos tanto para la integridad de las personas; por lo que, los efectos adversos son más frecuentes y entre ellas se encuentran las lesiones musculoesqueléticas. Es así, que el riesgo de lesión depende del volumen y el tipo de actividad que se ejecute, siendo generadas por la baja forma física y el exceso de peso; debido que, existe la presencia de generar mialgias y fracturas.

De esta manera, se considera que los riesgos potenciales se asocian con el desarrollo del sedentarismo y la falta de movilidad física de las personas, asociándose a ello la alimentación y el tipo de trabajo que tenga cada persona, considerándose dentro de los factores de riesgos más comunes.

2.2.5. Nutrición

De acuerdo con Maldonado (2018) describe a la nutrición como todo nutriente que se encuentra en los alimentos y este implica que se cumplan los procesos una vez que este ingrese al cuerpo humano, donde se cumple con la asimilación y digestión de los nutrientes en el organismo.

En efecto, el equilibrio del consumo de alimentos se basa en la ingesta de cierta cantidad de productos, que contengan los suficientes nutrientes necesarios para el ser humano, donde la dieta se cumple a partir de la alimentación en cantidades moderadas, donde se pueda controlar la ingesta energética y proporcionar un componente alimentación determinada. Por ello, la nutrición de una persona debe de basarse en el consumo de carbohidratos cumpliendo con un máximo del 55% de calorías, seguido de las verduras, frutas y vegetales. Además, la administración de líquidos es muy esencial, donde beber al menos 2 litros de agua diaria, ayuda a mantener el cuerpo humano físicamente activo.

Tabla 3.

Tipos de Nutrición

TIPOS	DESCRIPCIÓN
Enteral	Se enfoca por ser una alternativa para ciertas personas que tienen incapacidad de consumir alimentos ordinarios ante situaciones clínicas. Por lo que, usualmente es útil para tratar muchos problemas de personas que presentan alteraciones en la ingesta, digestión y absorción de nutrientes necesarios para el organismo humano.
Parenteral	Se caracteriza por ser un método de alimentación que reemplaza al tracto gastrointestinal; por lo que, usualmente se suministra fórmulas especiales directamente al torrente sanguíneo ya sea en vena, proporcionando todos los nutrientes y electrolitos que necesita el cuerpo para cumplir con las necesidades nutricionales básicas.

Nota: Esta tabla explica sobre los tipos de nutrición de las personas.

Fuente: Maldonado, J. (2018). Materiales docentes de gerontología y protección de los mayores. Madrid, España: Dykinson S,L.

Elaborado por: Mero Cevallos José Carlos.

2.2.6. Tipos de alimentos

Según Jiménez (2021) describe que existen diferentes tipos de alimentos que inciden sobre la salud humana, mejorando la condición física a través de la alimentación en base a propiedades nutritivas, coadyuvada con el ejercicio y deporte. Además, se encuentra relacionada con la genética en función del consumo de alimentos adecuados para cada persona, donde la dieta puede enlazar una variedad de productos, ubicando a las proteínas, lácteos, frutas, vegetales, granos y cereales.

Tabla 4.

Tipos de Alimentos

TIPOS	DESCRIPCIÓN
Proteínas	Se caracteriza por poseer nutrientes de gran importancia biológica, perteneciente al grupo de las macromoléculas, siendo el principal componente para la formación muscular del organismo.
Frutas	Son considerados como los alimentos más llamativos, donde este tipo de productos contienen una mayor cantidad de nutrientes y sustancias naturales que proporcionan propiedades beneficiosas para la salud; de los cuales, se encuentran las vitaminas A, B1, B2, B 1, C, E y D.
Vegetales	Se refiere que dentro de este grupo de alimentos se ubican las hortalizas y legumbres con aportaciones elevadas de oligoelementos como el potasio, hierro, magnesio y calcio; así mismo, propiedades antioxidantes beneficiosas para el cuerpo humano.
Granos	Se caracterizan por aportar una gran cantidad de nutrientes y energía con un importante nivel calórico en comparación con otras fuentes de carbohidratos, denotando con ello que el consumo excesivo de este grupo de alimentos, aumentan la masa corporal en una persona.

Nota: Esta tabla explica sobre los tipos de alimentos que existen en el medio.

Fuente: Jiménez, L. (2021). Aprendizaje para la vida. Barcelona, España: Plataforma Editorial.

Elaborado por: Mero Cevallos José Carlos.

2.2.7. Estado nutricional

Según define al estado nutricional como “procesos de ingestas, absorción y utilización de los nutrientes son los correctos para satisfacer las necesidades del organismo” (González, 2021, p. 11). Es decir, se considera que es el resultado final del balance y equilibrio de la ingesta en función de los requerimientos de los nutrientes que necesita toda persona para sobrevivir. Por lo que, a su vez, es secundario la influencia de factores de riesgos atenuantes sobre la integridad humana, entre ellas se presentan los aspectos biológicos, ambientales, psicosociales y genéticos.

Las investigaciones realizadas a nivel nacional y local ratifican que existe una alta cifra de obesidad y desnutrición en personas adultas, asociándose con ello, los estilos de vida y el sedentarismo de los mismos. La modalidad de vida se genera a partir de la falta de voluntad en realizar actividades físicas y la ingesta de alimentos no nutritivos, considerando que el trabajo que ejerza es un factor predominante al desarrollo de desproporciones en el estado nutricional.

2.2.8. Valoración nutricional

La valoración nutricional es considerada como un “proceso estandarizado para la prestación de atención nutricional” (Pinzón, 2019, párrafo 1). Es decir, que constituye el primer paso de la atención médica que permite determinar las necesidades nutricionales de las personas y así mismo realizar las intervenciones necesarias para evitar algún tipo de problema de salud. De esta forma, se abarca los hábitos dietéticos, hematologías, antropometría y pruebas de laboratorio bioquímicas, dando paso con el proceso de atención sanitaria empezando con la evaluación, diagnóstico, intervención, monitoreo y evolución del paciente.

En efecto, la valoración nutricional en los choferes profesionales se realiza a partir de una evaluación general de cada persona, considerando como parte esencial la toma de medidas antropométricas, entre ellas el peso, talla y perímetro abdominal, considerándose indicadores claves para describir diagnósticos e indicaciones acorde a la necesidad y el factor problema que lo amerite.

2.2.9. Indicadores de la evaluación nutricional

González (2021) describe que para llevar a cabo una valoración nutricional correcta de las personas adultas se debe de tener en cuenta la utilización de diferentes métodos que permitan la obtención de la mayor cantidad de datos que favorezcan a la orientación sobre los problemas nutricionales que tienen las personas. Para ello, es necesario realizar una valoración médica general conocida como anamnesis donde se obtendrá información sobre los antecedentes nutricionales, antecedentes sociales y aspectos biológicos que influyan a desarrollo de un estado nutricional fuera de las consideraciones normales establecidas por los protocolos de salud.

2.2.10. Medidas antropométricas

De acuerdo con Salas et al., (2019) señalan que las medidas antropométricas son aquellas que nos aportan información relativas sobre la envergadura de una persona y su composición corporal, determinada ante una valoración de tipo somática. Dentro de estas medidas se encuentran el peso, talla y los perímetros basados en el componente corporal; de los cuales, las determinaciones lo realizan un profesional capacitado.

2.2.10.1. Peso corporal

Courtney et al., (2018) consideran que es un componente esencial en la valoración del estado nutricional; debido que, es un indicador de masa donde se obtiene en las diferentes mediciones tanto como en kilogramos, gramos o libras, donde el método de proporción de este dato se da a través de básculas y balanzas.

En efecto, el peso corporal se refleja en base al equilibrio hídrico y el estado nutricional, donde los cambios físicos diarios de una persona ya sea el aumento o la pérdida de peso, dependerán netamente de la retención de líquidos, lesiones o enfermedad. Además, el desbalance de los valores estándares del peso pueden variar en relación con la talla de una persona o en función de la ingesta de alimentos.

2.2.10.2. Estatura o talla

Sirvent y Alvero (2017) definen a la estatura como parte del índice de la masa corporal se realiza con el individuo descalzo y de espaldas mediante el tallímetro, teniendo valores en centímetros y metros, donde en ciertas ocasiones este tipo de medida puede tomarse en posición ventral, debido de algún problema de salud que le impida a la persona estar parada, considerando como concepto básico de la distancia entre el plano de sustentación y el vértex.

2.2.11. Índice de masa corporal (IMC)

Según Hernández (2020) estipula que el índice de masa corporal da la posibilidad de conocer el peso ideal en todo individuo; por lo que, nos permite valorar e identificar el estado nutricional de la persona, donde su cálculo se lleva mediante el peso en kilogramos por la talla en centímetros al cuadrado. Considerando que dicho resultado nos permite determinar las posibles medidas e intervenciones que se deben de brindar, logrando una mejor calidad de vida para el sujeto de estudio.

En efecto, el IMC es considerado como un método de evaluación económica y fácil de realizar para la categoría de la valoración nutricional, donde este tipo de actividad permite determinar si una persona se encuentra en delgadez extrema, bajo peso, normopeso, sobrepeso u obesidad. Además, para su valoración se debe de tener en cuenta los antecedentes personales, familiares, nutricionales y aspectos relativos que conlleven a este tipo de problemas.

De acuerdo con Cabezuelo y Frontera (2020) señalan que en la actualidad el control del peso y talla en las unidades de salud se basa en la atención brindada por parte del personal sanitario en pacientes que se realizan chequeos médicos consecutivos, con el fin de prevenir posibles enfermedades. Es así que, se dispone de su valoración previa antes de indicar un diagnóstico, que permita considerar un IMC dentro o fuera de los valores referenciales. Considerar una captación oportuna de pacientes con problemas sobre su peso ideal, es una de las actividades donde interviene la promoción de salud, con el propósito de reducir el índice de morbilidad en el medio.

2.2.12. Clasificación del IMC

Según Baynes y Dominiczak (2019) describen que el IMC presenta una clasificación estandarizada por la Organización Mundial de la Salud, donde se destacan parámetros de valoración médica donde se presunta un diagnóstico acorde a la evaluación del peso y talla de cada persona, determinando el estado en que se encuentra cada persona.

Tabla 5.

Estado Nutricional en Relación con el Índice de Masa Corporal

CLASIFICACIÓN	VALORES REFERENCIALES
Peso inferior al normal	< 18.50
Delgadez extrema	< 16.00
Delgadez moderada	16.00 – 16.99
Delgadez leve	17.00 – 18.49
Intervalo normal	18.50 – 24.99
Sobrepeso	≥ 25.00
Preobeso	25.00 – 29.99
Obesidad	≥ 30.00
Obesidad de clase I	30.00 – 34.99
Obesidad de clase II	35.00 – 39.99
Obesidad de clase III	≥ 40.00

Nota: Esta tabla explica sobre los valores del IMC de personas adultas establecidas por la OMS.

Fuente: Velasco, M. (2018). Desarrollo comunitario. Madrid, España: Paraninfo. Ciclos formativos.

Elaborado por: Mero Cevallos José Carlos.

2.2.13. Fundamentación de enfermería

Modelo de Promoción de Salud (MSP) – Nola Pender

Según Tejada (2020) señala que Pender en su modelo pretendió alcanzar el bienestar y el potencial humano en función de las respuestas que adoptan las personas ante las decisiones sobre el cuidado de su salud, considerando el uso de la naturaleza multifacética que tienen las personas en el proceso de alcanzar el estado de salud deseado. Por ello, destaca el uso de las características personales, creencias, conocimiento y aspectos situacionales que se asocian con el cambio de conductas y comportamientos que se pretende lograr.

En efecto, el estudio se fundamenta en relación con el Modelo de Promoción de Salud; puesto que, parte de los hábitos que tiene una persona sin actividad física, desatando con ello una influencia directa sobre el estado nutricional de los choferes profesionales pertenecientes al gremio. Además, la conducta de conductores radica del sedentarismo, la monotonía, la modalidad de trabajo y el horario del mismo; por lo que, la mala alimentación y la falta de actividad física, conllevan a desarrollar enfermedades y molestias a nivel físico.

Por otro lado, la promoción de salud se cumple con el trabajo del profesional de enfermería, a raíz de la motivación y cambios de actitud sobre el estilo de vida de los choferes profesionales, cuya intención logra el compromiso personal con la acción de mejorar la condición física de los miembros de la cooperativa. A su vez, conseguir el control médico de enfermedades desarrolladas por la falta de actividad física e IMC no acorde con los estándares normales.

2.3. Fundamentación legal

La Constitución de la República del Ecuador

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional (Constitución de la República del Ecuador, 2018, p. 19).

El Código de Trabajo

Art. 347.- Riesgos del trabajo.- Riesgos del trabajo son las eventualidades dañosas a que está sujeto el trabajador, con ocasión o por consecuencia de su actividad. Para los efectos de la responsabilidad del empleador se consideran riesgos del trabajo las enfermedades profesionales y los accidentes.

Art. 349.- Enfermedades profesionales.- Enfermedades profesionales son las afecciones agudas o crónicas causadas de una manera directa por el ejercicio de la profesión o labor que realiza el trabajador y que producen incapacidad (Código de Trabajo, 2015, p. 91).

La Ley Orgánica de Salud

Art. 12.- La comunicación social en salud estará orientada a desarrollar en la población hábitos y estilos de vida saludables, desestimular conductas nocivas, fomentar la igualdad entre los géneros, desarrollar conciencia sobre la importancia del autocuidado y la participación ciudadana en salud (Ley Orgánica de Salud, 2017, p. 6).

2.4. *Formulación de hipótesis*

La actividad física influye en el estado nutricional en choferes profesionales de la Cooperativa Transirlapen. Santa Elena, 2022.

2.5. *Identificación y clasificación de variables*

Tabla 6.

Identificación y Clasificación de Variables

COMPONENTES	DESCRIPCIÓN
Unidad de estudio	Choferes profesionales de la Cooperativa Transirlapen. Santa Elena
Variables	Variable independiente: Actividad física Variable dependiente: Estado nutricional
Nexo	Influyen en

Elaborado por: Mero Cevallos José Carlos

2.6. Operacionalización de variables

Tabla 7.

Matriz de Operacionalización de Variables

HIPÓTESIS	VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	
			DIMENSIONES	INDICADORES TÉCNICAS
La actividad física influye en el estado nutricional en choferes profesionales de la Cooperativa Transirlapen. Santa Elena, 2022.	V.I.: Actividad física	Es cualquier movimiento corporal que se acciona por los músculos generando el consumo de energía.	Tipo de actividad	Estiramiento / De fuerza / Cardiovascular
			Tiempo de actividad	1 vez por semana 2 veces por semana 3 veces por semana Ninguna
			Actividad	Caminar / trotar / correr / nadar / bailar
			Valoración nutricional	Antecedentes personales Antecedentes familiares
	V.D.: Estado nutricional	El proceso de ingesta, absorción y utilización de los nutrientes son los correctos para satisfacer las necesidades del organismo	Índice de masa corporal	Cuestionario del comportamiento alimentario Talla Peso
			Nutrición	Tipo de alimentación

Elaborado por: Mero Cevallos José Carlos

CAPÍTULO III

3. Diseño metodológico

3.1. Tipo de investigación

El presente proyecto de investigación se ejecutó en función del tipo no experimental; razón que, se desarrolla a partir del análisis de postulaciones, conceptos, teorías, categorías y variables del estudio como la actividad física y el estado nutricional de los choferes profesionales. Es así que, no hubo la intervención directa sobre las variables de estudio, analizando fuentes y evitando con ello la alteración de los resultados.

El estudio se basa en el tipo de diseño transversal, descriptivo asociado con el análisis de la actividad física y su relación con el estado nutricional, denotando con ello la descripción de cada uno de los conceptos y teorías, donde se determinó las principales fuentes que expresan las características del problema de salud en el medio, logrando abordar mayor parte las afectaciones sobre la integridad del ser humano.

3.2. Métodos de investigación

El método de investigación que se empleó fue el tipo cuantitativo; razón que, se logró recabar la información mediante el análisis estadístico y numérico sobre los resultados obtenidos en el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ). Además, se logró valorar mediante el sistema numérico los resultados obtenidos en el IMC de cada uno de los conductores, aportando con una base de datos concreta.

Por otro lado, el estudio también se realizó bajo la modalidad del método deductivo; debido que, parte del análisis en forma general con aspectos que describen a la actividad física, asociándose con el estado nutricional de los choferes profesionales. Para ello, se logró

interpretar los diferentes conceptos de cada variable de estudio, obteniendo conclusiones que abordan el problema de investigación.

3.3. Población y muestra

La población de estudio fue de 35 choferes profesionales de carga liviana de 18 a 60 años de edad que pertenecen a la Cooperativa Transirlapen de Santa Elena que se encuentran en servicio activo. En efecto, se trabajará en función de la población total, siendo un grupo reducido de personas para sacar la muestra.

La población de estudio fue de 35 choferes profesionales de carga liviana de 18 a 60 años de edad que pertenecen a la Cooperativa Transirlapen de Santa Elena que se encuentran en servicio activo. En efecto, se trabajará en función de la población total, siendo un grupo reducido de personas para sacar la muestra.

Criterios de inclusión:

- Choferes profesionales que desean participar.
- Choferes profesionales activos en su jornada laboral

Criterios de exclusión:

- Choferes profesionales que no desean participar.
- Choferes profesionales no activos en su jornada laboral

3.4. Tipo de muestreo

El tipo de muestreo sujeto a la investigación fue el no probabilístico por conveniencia; razón que, el número de muestra se encontraba sujeta a personas que convenientemente se encuentran disponibles para el estudio, siendo un grupo fácil para trabajar ante los diferentes procesos que se llevan a cabo durante la investigación, teniendo en cuenta la participación activa de los choferes profesionales.

3.5. Técnicas de recolección de datos

Observación

La técnica de recolección de datos utilizada en el proyecto de investigación fue la observación del problema de estudio, logrando ver la naturaleza que tiene la falta de actividad física sobre los choferes profesionales de carga liviana. Además, de identificar a las personas con problemas nutricionales evidenciada en base de la estructura corporal y la valoración de IMC.

3.6. Instrumentos de recolección de datos

Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)

El Cuestionario Mundial sobre Actividad Física es una herramienta de uso didáctico y científico, se encuentra validado por la Organización Mundial de la Salud, que permite establecer el nivel de actividad física y el comportamiento sedentario de una persona, valorada en tres marcos (o campos), siendo la Actividad en el trabajo, Actividad al desplazarse y Actividad en el tiempo libre.

Por otra parte, el cuestionario valora las actividades que realiza en la vida diaria de los conductores, donde su puntuación se cumple en base a los resultados en un nivel leve,

moderado e intenso. Donde el método de calificación varía según la puntuación y la respuesta brindada por los choferes profesionales.

Cuestionario del comportamiento alimentario

En la primera versión del instrumento se encuentra validado por el Departamento de Medicina y Nutrición de la Universidad de Guadalajara, México, del cual se realizó el uso de 5 componentes esenciales sobre la nutrición de los choferes profesionales, realizada en función de una escala de Likert de 5 a 1 (5 = totalmente de acuerdo; 4 = de acuerdo; 3 = no estoy seguro, 2 = en desacuerdo; 1 = en total desacuerdo).

Medidas antropométricas y estado nutricional

La antropometría es considerada como uno de los medios de obtención de información verídica y validada por organizaciones de salud, cuyo fin es valorar el peso y talla de los choferes profesionales, estableciendo su índice de masa corporal y determinando el estado nutricional que se encuentre la persona.

3.7. Aspectos éticos

Los aspectos éticos asociados con el proyecto de investigación se sustentan desde primera instancia con la aprobación del anteproyecto por parte del Consejo Académico de la Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. Además, de contar con el respaldo del consentimiento informado de los conductores profesionales de la Cooperativa Transirlapen de Santa Elena, los mismos que se sujetan en base al cumplimiento de la autonomía, donde dispusieron de la decisión de ser partícipe del estudio.

CAPÍTULO IV

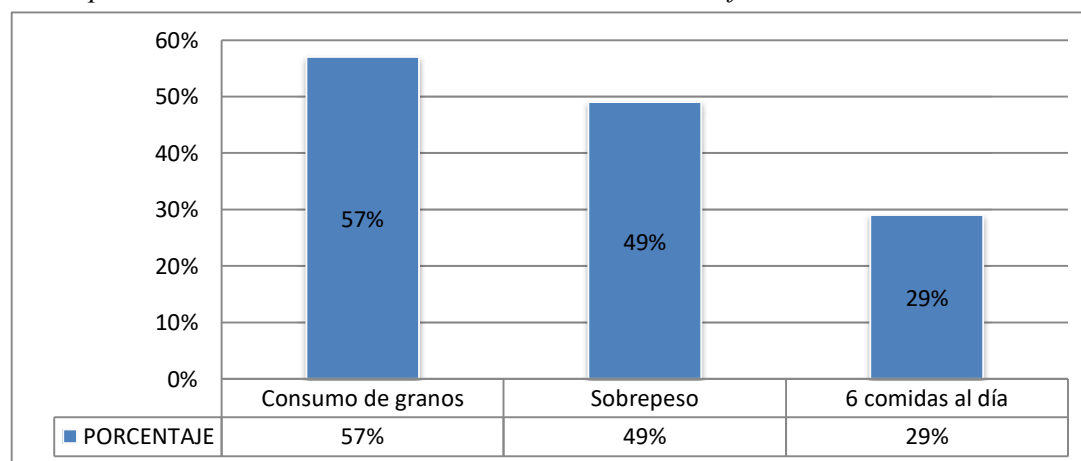
4. Presentación de resultados

4.1. Análisis e interpretación de resultados

En función del primer objetivo específico, se logró determinar el estado nutricional de los choferes profesionales de la Cooperativa Transirlapen, los resultados fueron obtenidos mediante la aplicación del cuestionario de comportamiento alimentario, destacando la siguiente información.

Gráfico 1.

Descripción del Estado Nutricional de los Conductores Profesionales



Fuente: Instrumento de recolección de datos “Cuestionario del comportamiento alimentario”

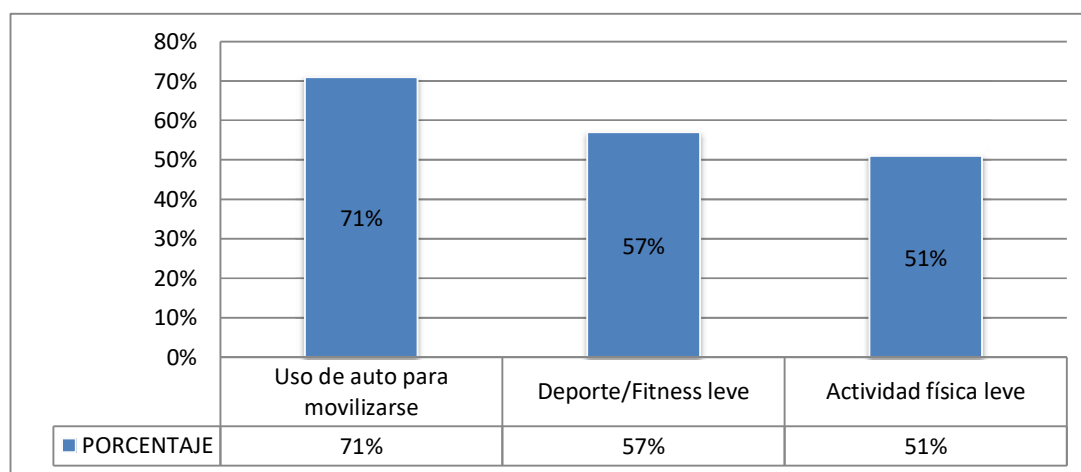
Elaborado por: Mero Cevallos José Carlos

Análisis: En el gráfico 1 se evidenció que el 57% de los choferes profesionales en gran mayoría consumieron alimentos a base granos; seguido de un 49% que presentaron sobrepeso en la valoración del IMC aplicando las medidas antropométricas, el 29% manifestaron que consumieron al menos 6 comidas al día, aspectos relevantes que se asocian con la ingesta de alto contenido calórico.

Por otro lado, para dar cumplimiento al segundo objetivo específico, se logró evaluar el nivel de actividad física de los Conductores Profesionales de la Cooperativa Transirlapen, aplicando como instrumento de recolección de datos el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ), de los cuales se enfocó en tres parámetros como la actividad física en el trabajo, actividad física para desplazarse y actividad física en el tiempo libre, obteniendo los siguientes resultados.

Gráfico 2.

Descripción de la Actividad Física en el Trabajo de los Conductores Profesionales



Fuente: Instrumento de recolección de datos “Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)”

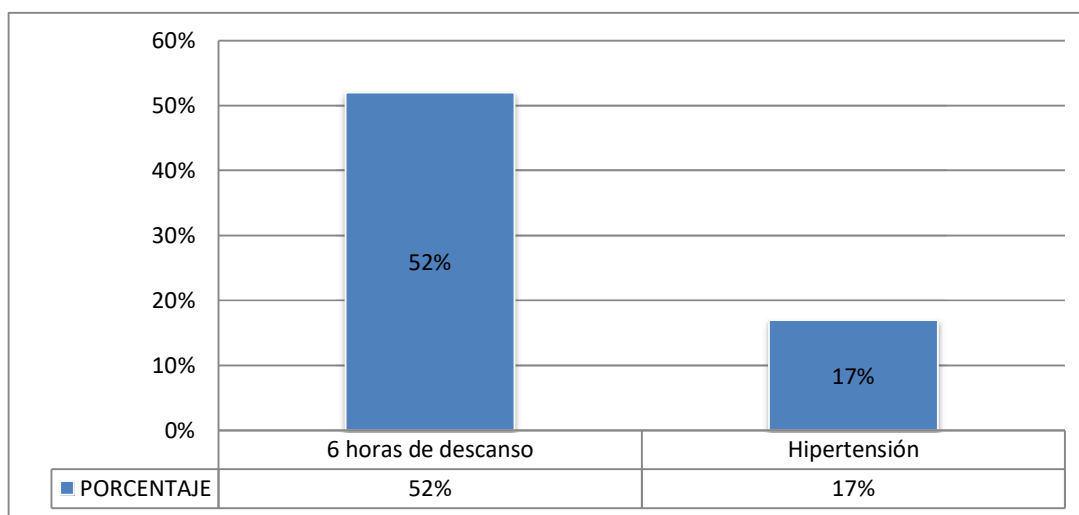
Elaborado por: Mero Cevallos José Carlos

Análisis: En el gráfico 2 podemos observar de acuerdo al nivel de actividad física en el trabajo realizado por los conductores profesionales de la cooperativa de transporte de carga liviana, se destacó que durante la jornada de trabajo el 71% usaban su vehículo para poderse movilizar; seguido de un 57% que realizan deporte de forma leve y el 51% cumplieron con actividades físicas leves. Lo que se relaciona con el déficit de actividad física en el lugar de trabajo, considerando que este aspecto reduce el gasto energético que debe de tener una persona en su vida.

En efecto, para dar cumplimiento con el tercer objetivo específico, se logró identificar los factores que influyen en la actividad física de los conductores profesionales, por ello se aplicó como instrumento de recolección de datos “Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)”, del cual se obtiene los siguientes resultados.

Gráfico 3.

Descripción de los Factores que Influyen en la Actividad Física – Horas de descanso



Fuente: Instrumento de recolección de datos “Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)”

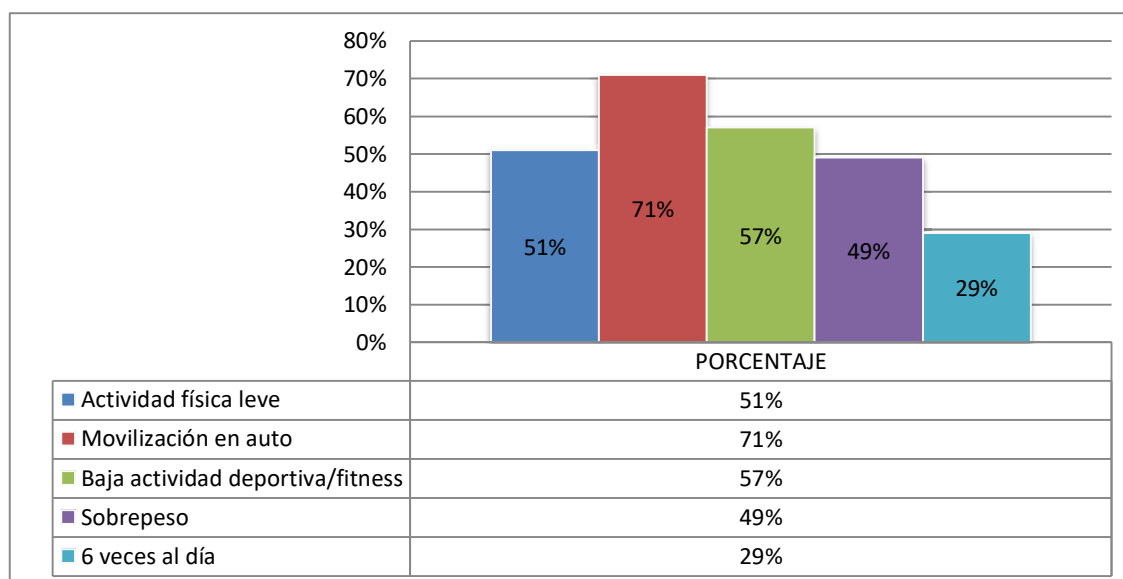
Elaborado por: Mero Cevallos José Carlos

Análisis: En relación con los factores que influyen en la actividad física se pudo destacar dos aspectos importantes, las horas de descanso y las patologías que impiden que una persona realice actividad física intensa. En este indicador tenemos que el 52% de los choferes profesionales de la cooperativa manifestaron que solo tienen 6 horas de descanso; razón que, cumplen con jornadas extras y el 17% señalaron que son hipertensos ya diagnosticados por valoración médica. Es así, que se logra entender que el descanso irregular diario y la presencia de enfermedades de base que presentan los choferes, impiden la realización de actividades físicas.

Finalmente, para cumplir con el objetivo general del proyecto de investigación, se logró establecer la relación de la actividad física y el estado nutricional de los Choferes Profesionales de la Cooperativa Transirlapen. Santa Elena, 2022. Para ello, se obtuvo los siguientes resultados sintetizando y relacionando aspectos relevantes en el grupo de estudio.

Gráfico 4.

Descripción de la Relación de la Actividad Física y el Estado Nutricional de los Choferes Profesionales



Fuente: Instrumento de recolección de datos “Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)”.
Elaborado por: Mero Cevallos José Carlos

Análisis: En descripción de la actividad física y el estado nutricional se destacó que existe un porcentaje según la valoración de la media de los cinco aspectos más destacados en el estudio, con un 51,4%. Los resultados se basaron en el desplazamiento en auto durante el día en un 71% asociado a la baja actividad deportiva en un 57%, la actividad física leve en el trabajo en un 51%. Considerando la relación con el consumo de alimentos de 6 veces al día en un 29% de los choferes; desarrollando sobrepeso en un 49% del grupo de estudio. Es así que,

estos aspectos se relacionan entre sí; puesto que, la alimentación no balanceada y la falta de actividad física desarrollan problemas en el estado nutricional de los choferes profesionales.

4.2. Comprobación de hipótesis

Acorde a los resultados obtenidos del proyecto de investigación se pudo comprobar la hipótesis planteada “La actividad física influye en el estado nutricional en choferes profesionales de la Cooperativa Transirlapen. Santa Elena, 2022”. Por lo que, el tipo de labor, el desplazamiento, el nivel de actividad física que se realiza en el trabajo y las actividades que realiza en tiempos libres, no son las más correctas, donde existe una influencia directa con la modalidad de la alimentación. Por lo que, la ingesta de los choferes profesionales en su gran mayoría es de un alto contenido de granos y proteínas, con un contenido calórico elevado, el mismo que se asocia con el desarrollo de la variabilidad del índice de masa corporal fuera de los valores normales, asociado con el sobrepeso y obesidad.

5. Conclusiones

Los choferes profesionales de carga liviana de la Cooperativa de Transporte Transirlapen del cantón Santa Elena se encuentran con un estado nutricional desfavorable, donde el IMC representa un 49% de las personas estudiadas se encuentra con sobrepeso; debido a que su alimentación no es equilibrada.

Mediante la aplicación del Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) se encontró que existe un 51% del personal que realizan actividades físicas leves, en relación a las acciones diarias que desarrolla el conductor, el tipo de desplazamiento y clase de ejercicios que ejecuta en el tiempo libre.

Los factores que influyen en la actividad física de los choferes profesionales prevalecen desde el tiempo de descanso de 6 horas que tienen durante el día y las enfermedades que presentan los conductores de la cooperativa de transporte liviana, como la hipertensión arterial y diabetes mellitus, enfermedades que pueden generar un efecto colateral sobre la actividad física de todo ser humano,

En relación a la actividad física, el estado nutricional, el desplazamiento y traslado; se observó que se asocian con el escaso nivel de actividad física que presentan los miembros de la cooperativa de transporte. Demostró que la alimentación con un alto contenido nutricional, la inactividad física y la frecuencia de alimentación diaria, mantienen una relación negativa sobre la salud de los choferes profesionales.

6. Recomendaciones

De acuerdo con los resultados obtenidos se recomienda a los profesionales de salud, promover campañas de prevención y control de enfermedades relacionadas con el estado nutricional de las personas, basándose en un plan dietético promoviendo la alimentación saludable y mejorar el estilo de vida.

Implementar actividades recreativas durante la jornada laboral de los choferes profesionales tales como pausas activas o momentos deportivos que tengan como objetivo ejercitar los músculos y articulaciones, mejorando la condición física de las personas, disminuyendo con esto la tasa de morbilidad y mortalidad.

Fomentar el descanso en base a las horas de reposo, descanso y el control de enfermedades no transmisibles mediante los chequeos médicos que se puedan realizar dentro de la organización de la cooperativa de transporte de carga liviana o en servicios de consulta externa.

Insertar un plan dietético con actividades físicas complementarias después de cada jornada, vinculando a una alimentación saludable y ejercicio moderado evitando con ello el sedentarismo de los choferes profesionales.

7. Referencias bibliográficas

Artículo de revista

Asinari, F., Martínez, C., & Romero, B. (2017). Frecuencia de consumo de Alimentos Ultraprocesados, Actividad Física y su relación con el Estado Nutricional en conductores de taxis de la Ciudad de Córdoba. Córdoba, España: Universidad Nacional de Córdoba.

<https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/4945/TIL%20Asinari%2C%20Martinez%2C%20Romero.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bernabel, J. (2019). Estilo de vida y estado nutricional por antropometría en taxistas de dos empresas. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Berrones, L. (2019). Condiciones laborales de las mujeres taxistas de la Ciudad de México. Foro de Investigación de la Red de Posgrados en Salud en el Trabajo, 2. http://132.248.60.104:8888/ocs/index.php/6o_Foro/6o_Foro/paper/view/325

Carvajal, R., Rivas, K., Rubiano, J., & Martínez, L. (2017). Características del puesto de trabajo y la sintomatología osteomuscular de los taxista de la ciudad de Cali. Institución Universitaria Antonio José Camacho, 11. <file:///C:/Users/HP/Downloads/revista-sapientia-no.-18-pp-39-49.pdf>

Guerrero, E. (2021). Influencia de los estilos de vida en el desarrollo de enfermedades no transmisibles en los choferes de la Cooperativa de Taxis San Francisco en Milagro. Milagro, Ecuador: Universidad Estatal de Milagro. http://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/5724/GUERRERO_POZO_ERIKA_PILAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hernández, R., Hernández, S., López, A., & Silva, G. (2021). Sedentarismo laboral en distintos contextos ocupacionales en México: prevalencia y factores asociados.

Revista Salud Pública de México, 9.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/salpubmex/sal-2021/sal215g.pdf>

INEC. (2019). Índices de mortalidad. Ecuador: Instituto Nacional de Estadística y Censos. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Poblacion_y_Demografia/Defunciones_Generales_2019/Presentacion_EDG%20_2019.pdf

López, Á., Llinás, M., & Carmona, M. (2018). Valoración del Riesgo Cardiovascular en Varones Conductores Profesionales del Área Mediterránea y Variables Asociadas. *Revista Ciencia y Trabajo*, 6.

<https://www.scielo.cl/pdf/cyt/v20n61/0718-2449-cyt-20-61-00001.pdf>

Manzanares, S. (2019). Riesgo cardiovascular en taxistas. Machala, Ecuador: Universidad Estatal de Milagro.

<http://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/handle/123456789/5403>

Meléndez, C., González, P., Núñez, A., Castro, G., Martínez, C., & Ojeda, I. (2021). Condiciones de trabajo y estado de salud en conductores de transporte público: revisión sistemática. *Revista Medicina y Seguridad del Trabajo*, 20.

<https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v67n265/1989-7790-mesetra-67-265-278.pdf>

Narváez, M., Morillo, J., & Alonzo, H. (2021). Factores que predisponen el sobrepeso en conductores de la Compañía de Transporte. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*, 15.

<https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/articulo/view/2729/2754>

Cita de libro

Baynes, J., & Dominiczak, M. (2019). *Bioquímica Médica*. Barcelona, España: ELSEVIER.

Bravo, D. (2018). Modelo Integrado de Gestión de Programas Sociales Deportivos. México: Copyrighth.

Cabezuelo, G., & Frontera, P. (2020). Alimentación saludable: Preguntas, casos y dietas. Madrid, España: Ediciones RIALP,S.A.

Cañizares, J., & Celis, C. (2020). Temario Resumido de Oposiciones de Educación Física Secundaria (LOMCE). Sevilla, España: Editorial WANCEULEN.

Courtney, T., Beauchamp, D., Evers, M., & Mattox, K. (2018). Sabiston. Tratadp de cirugía. Fundamentos biológicos de la práctica quirúrgica moderna. Barcelona, España: ELSEVIER.

Duperly, J. (2017). Obesidad, Enfoque integral. Bogotá, Colombia: Centro Editorial Universidad del Rosario.

Escalante, M. (2018). Nutrición y Salud. México: Nutrición y salud.

Goldman, L., & Schafer, A. (2020). Goldman Cecil. Tratado. Barcelona, España: ELSEVIER.

González, N. (2021). Estado nutricional y su influencia en el rendimiento académico . Madrid, España: Editorial Inclusión.

Hernández, M. (2020). Ganarle tiempo a la obesidad. La Habana, Cuba: Editorial Científico-Técnica.

Maldonado, J. (2018). Materiales docentes de gerontología y protección de los mayores. Madrid, España: Dykinson S,L.

Pinzón, O. (2019). Atención nutricional integral en pediatría. Bogotá, Colombia: Universidad Nacional de Colombia.

Salas, J., Bonada, A., Trallero, R., & Burgos, R. (2019). *Nutrición y dietética clínica*. Barcelona, España: ELSEVIER.

Salguero, D., Sánchez, G., Manrique, J., & Araque, M. (2021). *Actividad física para colectivos especiales y tercera edad*. México: Editorial AEA. Asociación de Estudios Almerienses.

Sirvent, J., & Alvero, J. (2017). *La nutrición en la actividad física y el deporte*. Alicante: Publicacions de la Universitat de Alacant.

Tejada, N. (2020). *Estrategias para un cambio saludable*. Bogotá, Colombia: Universidad Cooperativa de Colombia.

Informe de gobierno

Ecuador, C. d. (2018). *Constitución de la República del Ecuador*. Ecuador: LEXISFINDER. <https://www.ambiente.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/09/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador.pdf>

Salud, L. O. (2017). *Ley Orgánica de Salud*. Ecuador: LEXISFINDER. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/03/LEY-ORG%C3%81NICA-DE-SALUD4.pdf>

Trabajo, C. d. (2015). *Código de Trabajo*. Ecuador: LEXISFINDER.

<https://www.epn.edu.ec/wp-content/uploads/2018/08/C%C3%B3digo-de-Trabajo.pdf>

Página de sitio web

OMS. (26 de Noviembre de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Temas de Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20actividad%20f%C3%ADsica,%e1%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa.>

8. Anexos

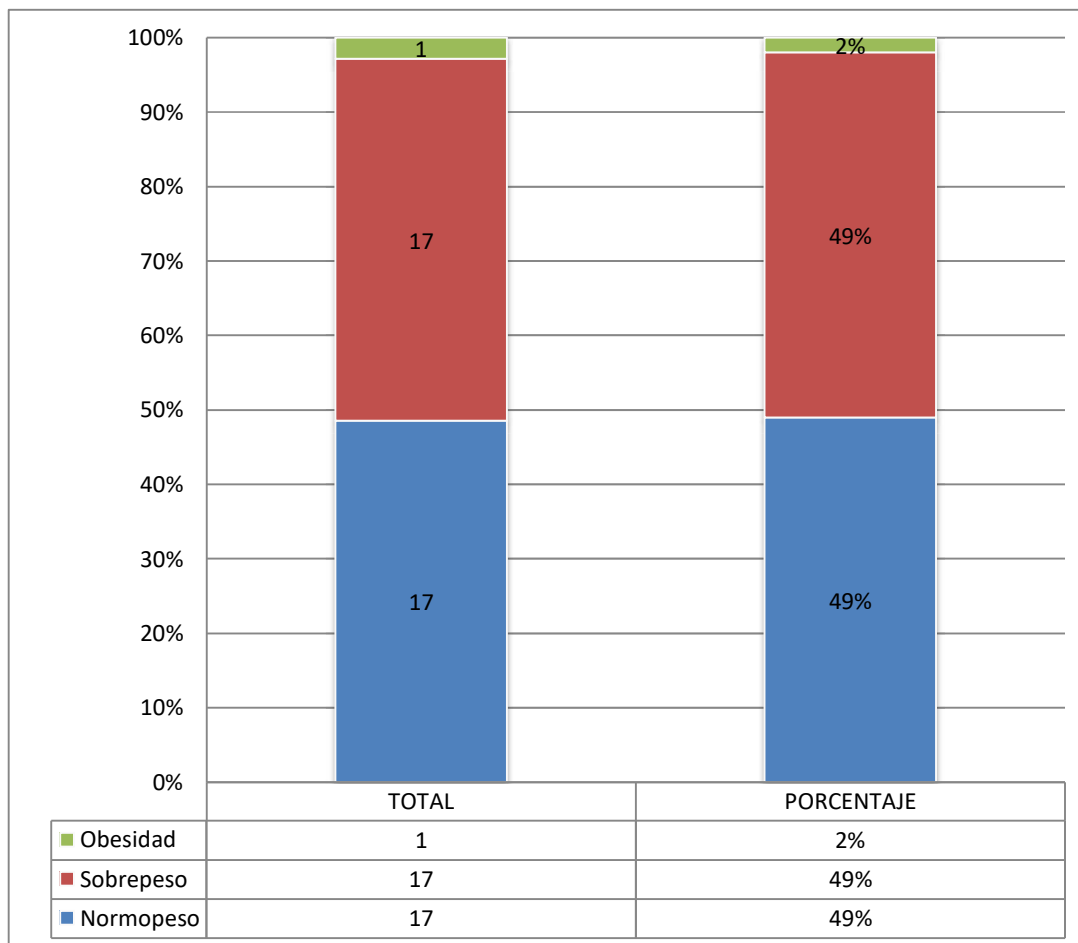
Anexo 1. Evidencia fotográfica



Anexo 2. Tablas y gráficos estadísticos

Gráfico 5.

Descripción del Estado Nutricional de los Conductores Profesionales



Fuente: Instrumento de recolección de datos “Cuestionario del comportamiento alimentario”

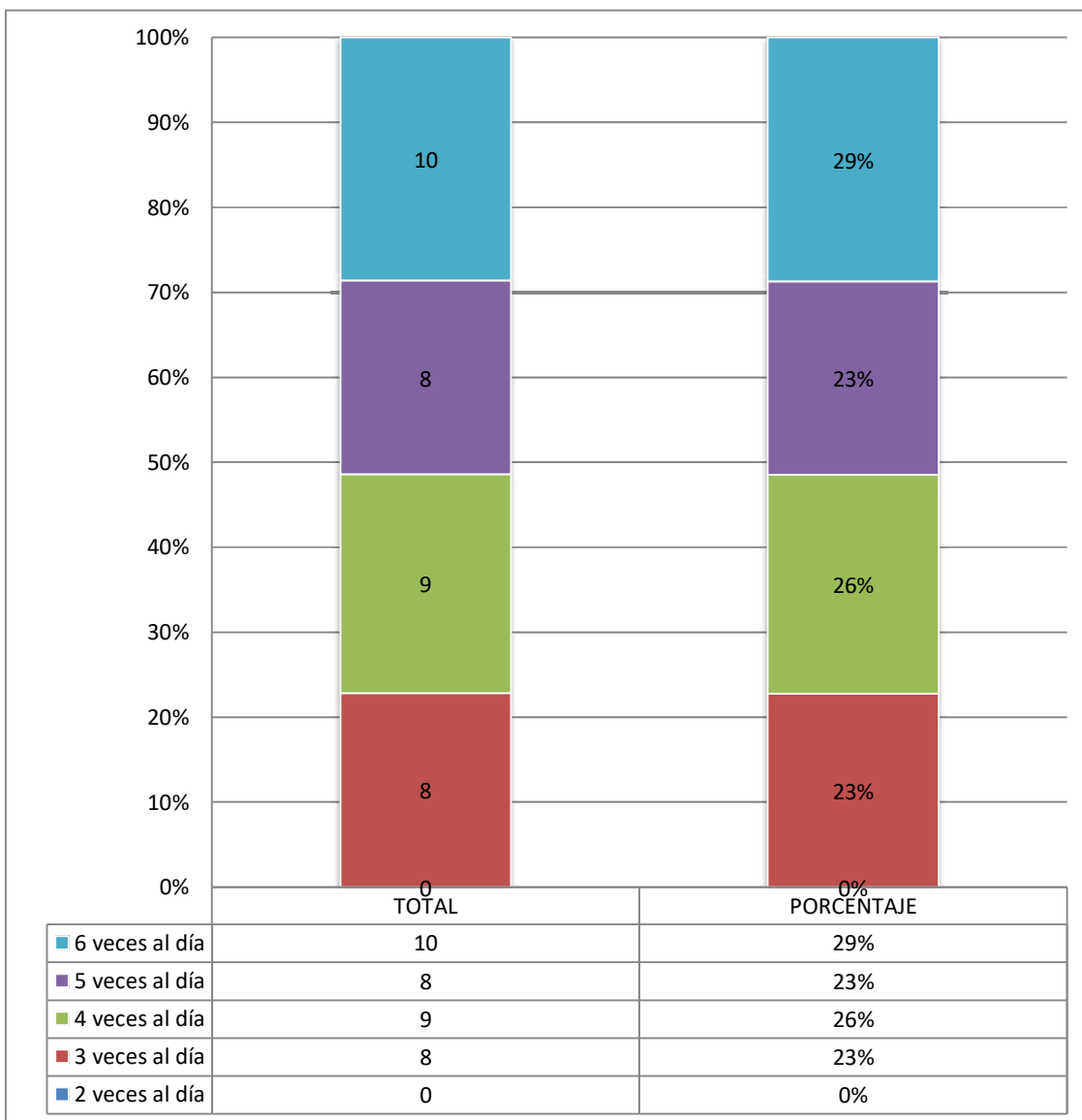
Elaborado por: Mero Cevallos José Carlos

Análisis: En función del estado nutricional de los choferes profesionales se evidenció mediante la aplicación de la antropometría valorando el IMC de cada persona, destacando con ello un 49% se encontraban con normopeso o peso normal; seguido del 49% con sobrepeso y el 2% se encontraban con obesidad. Así mismo, López et al, (2018) describen en su trabajo de

investigación con el tema “Valoración de conductores profesionales” que el 44.4% del grupo de investigación presentaron sobrepeso y el 60% con obesidad.

Gráfico 6.

Descripción del Número de Comidas al Día de los Choferes Profesionales



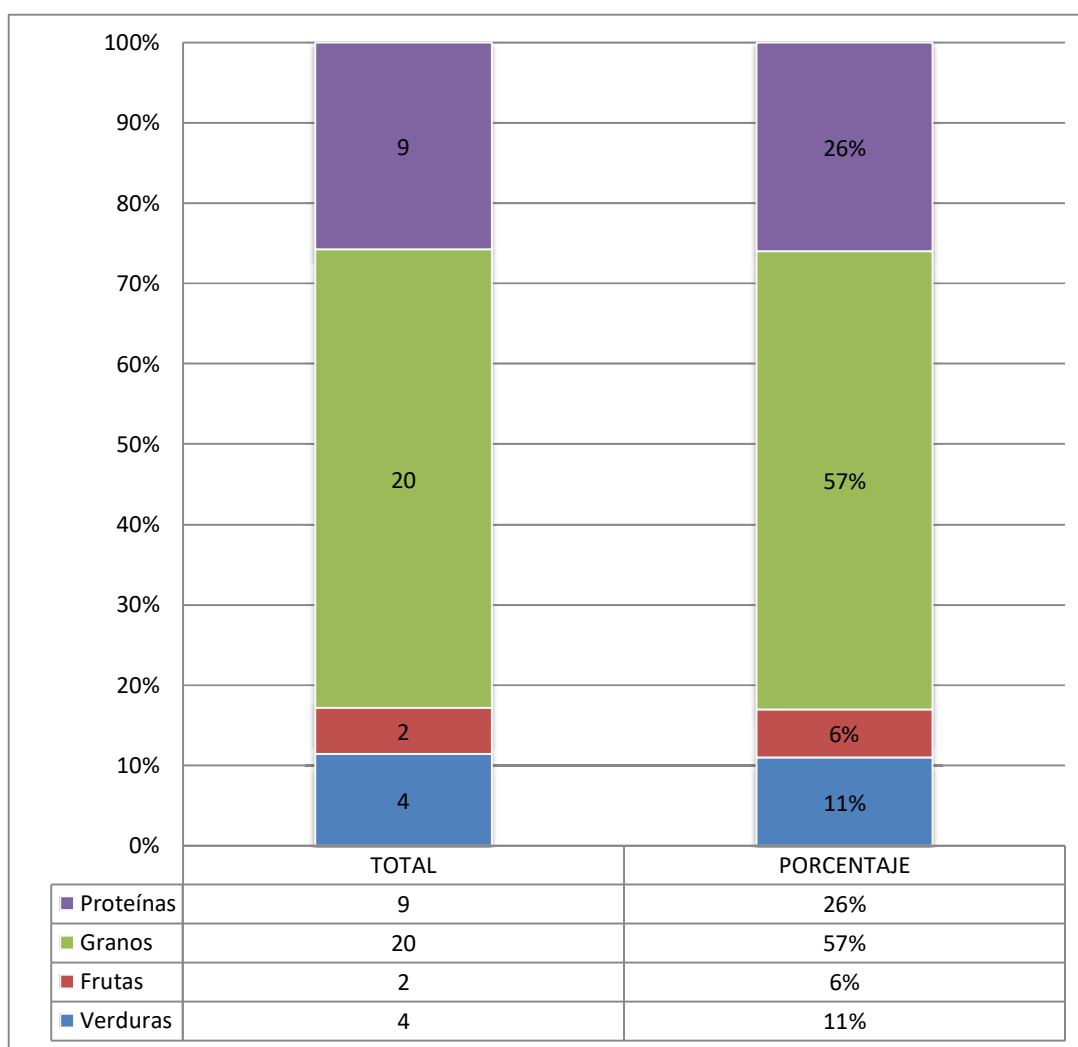
Fuente: Instrumento de recolección de datos “Cuestionario del comportamiento alimentario”

Elaborado por: Mero Cevallos José Carlos

Análisis: El número de comidas de los choferes profesionales es un componente esencial en la valoración del nivel nutricional, donde se presentaron como resultados que el 29% se alimentan 6 veces al día; seguido de un 26% que comen 4 veces al día. Mientras que, el 23% lo realizan 5 veces día y el otro 23% que solo tiene los tres platos al día. Por ello, Guerrero (2021) destaca en su investigación el 38% se alimentaban mínimo 5 a 6 veces al día.

Gráfico 7.

Descripción del Tipo de Alimentos de Consumo de los Choferes Profesionales



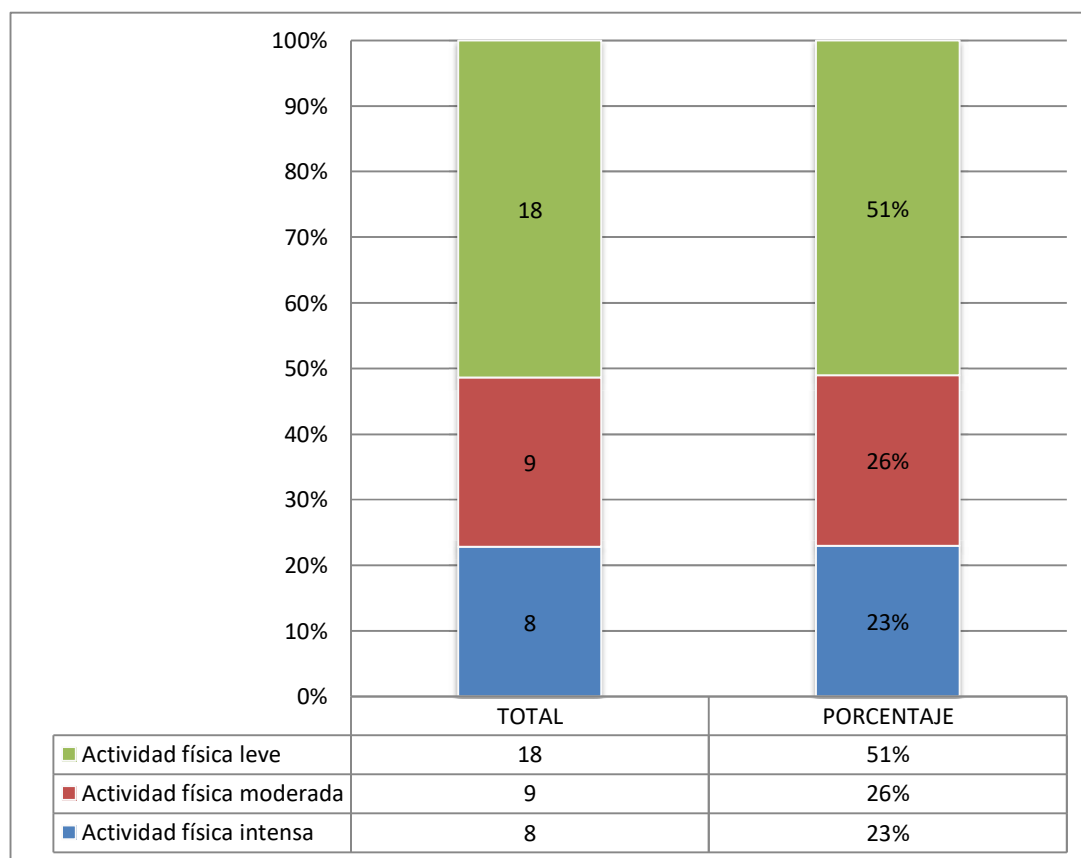
Fuente: Instrumento de recolección de datos “Cuestionario del comportamiento alimentario”

Elaborado por: Mero Cevallos José Carlos.

Análisis: La dieta de los choferes profesionales se basó en los diferentes tipos de alimentos de los cuales proporcionan ciertos nutrientes en beneficio para el ser humano; por lo que, se evidenciaron resultados de un 57% que consumían granos; seguido de un 26% que ingieren proteínas. Mientras que; un 11% mantienen una dieta basada en frutas y un 6% que se alimentan con verduras. Al igual que, Guerrero (2021) dentro de su trabajo de investigación menciona que 69.5% del grupo de estudio tienen colesterol elevado y el 10.2% con niveles altos de azúcar.

Gráfico 8.

Descripción de la Actividad Física en el Trabajo de los Conductores Profesionales



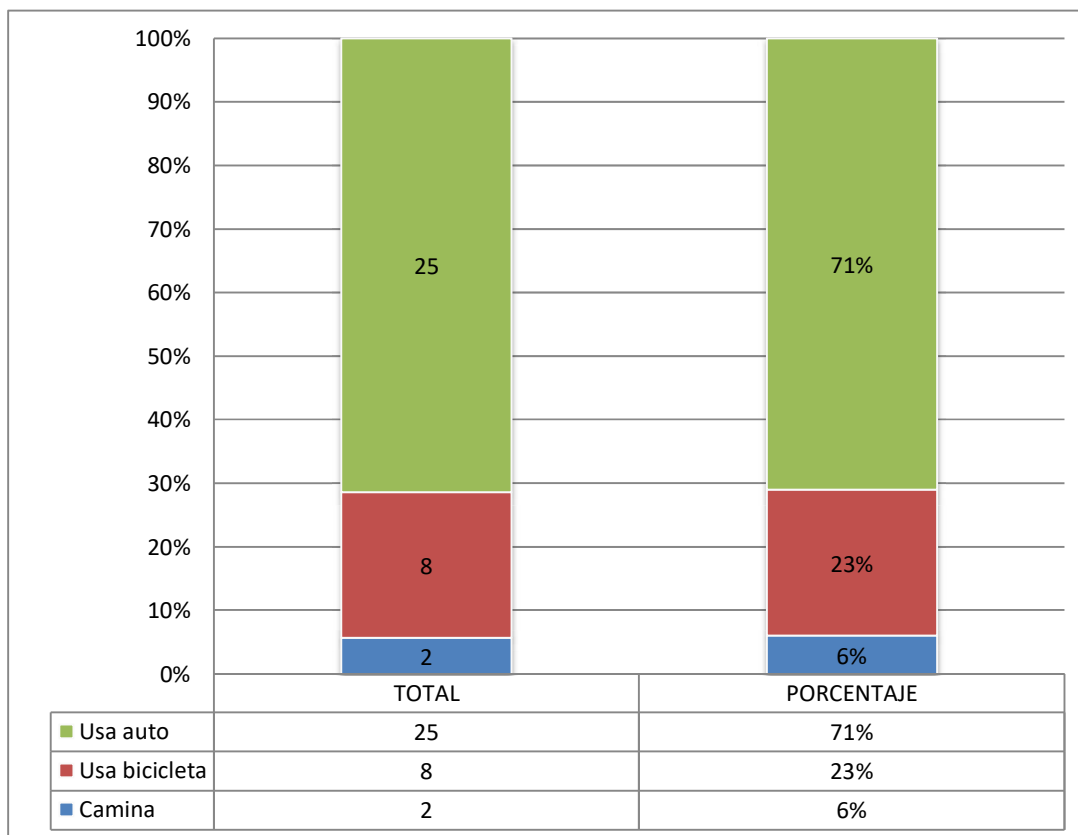
Fuente: Instrumento de recolección de datos “Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)”

Elaborado por: Mero Cevallos José Carlos

Análisis: La actividad física en el trabajo realizada por los conductores profesionales de la cooperativa de transporte de carga liviana, se destacó durante la jornada de trabajo, evidenciando que el 51% realizaban actividades físicas leves, seguido de un 26% en función de actividades moderadas y el 23% con un alto nivel de demanda física. Al igual que, Hernández et al., (2021) trabajaron sobre el “sedentarismo laboral en taxistas” considerando que dentro de este hábito se encuentra el desarrollo evidente de enfermedades a nivel física donde obtuvo como resultados que el 25% describieron que realizan actividades físicas intensas, sumando a ello un 26% de sedentarismo laboral.

Gráfico 9.

Descripción de la Actividad Física para Desplazarse de los Conductores Profesionales



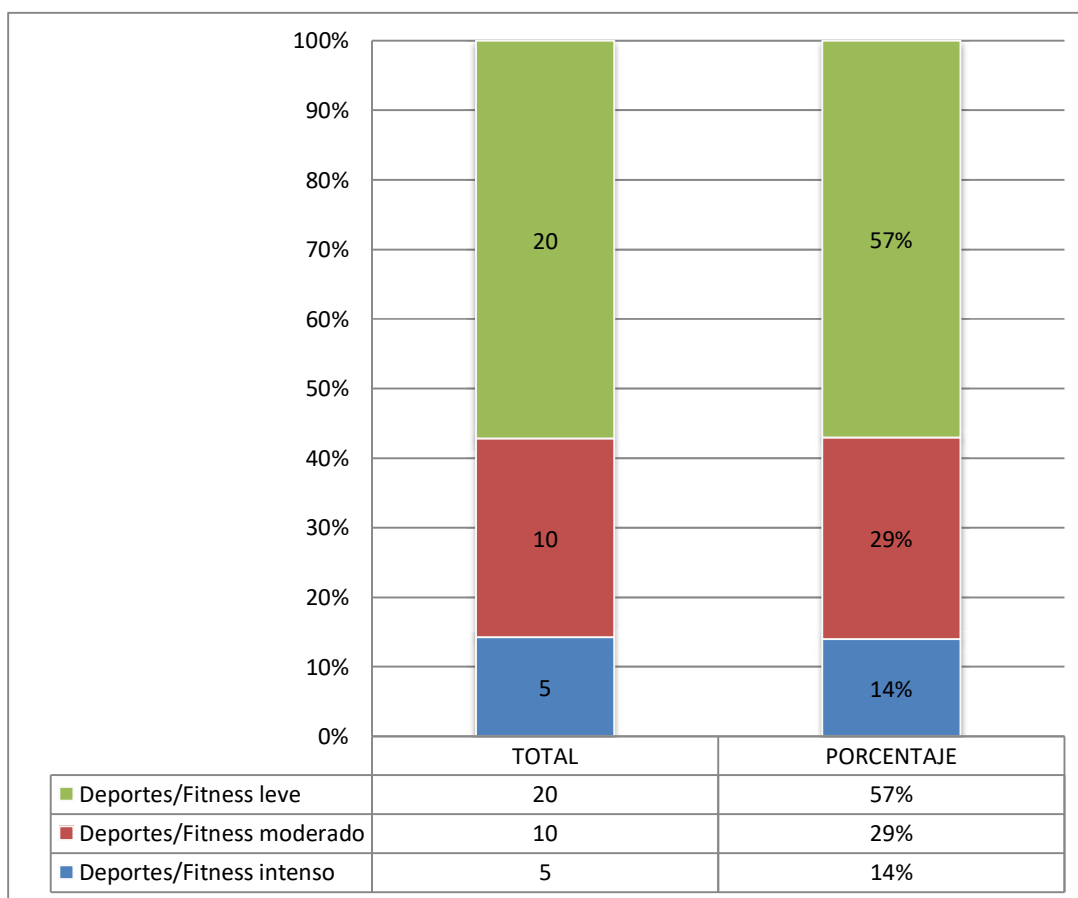
Fuente: Instrumento de recolección de datos “Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)”

Elaborado por: Mero Cevallos José Carlos

Análisis: En función de la actividad física para trasladarse, los conductores profesionales de la cooperativa mantienen un estilo de sedentarismo sobre este parámetro que abarca el nivel de actividad física donde el 71% utilizan el medio de transporte para movilizarse, seguido de un grupo del 23% que usan bicicleta fuera de la jornada laboral y el 6% describieron que caminan para desplazarse a ciertos lugares. Por ello, Guerrero (2021) destaca en su investigación que el 78% comúnmente usan el auto para movilizarse fuera de la jornada de trabajo.

Gráfico 10.

Descripción de Actividades Físicas en el Tiempo Libre de los Conductores Profesionales



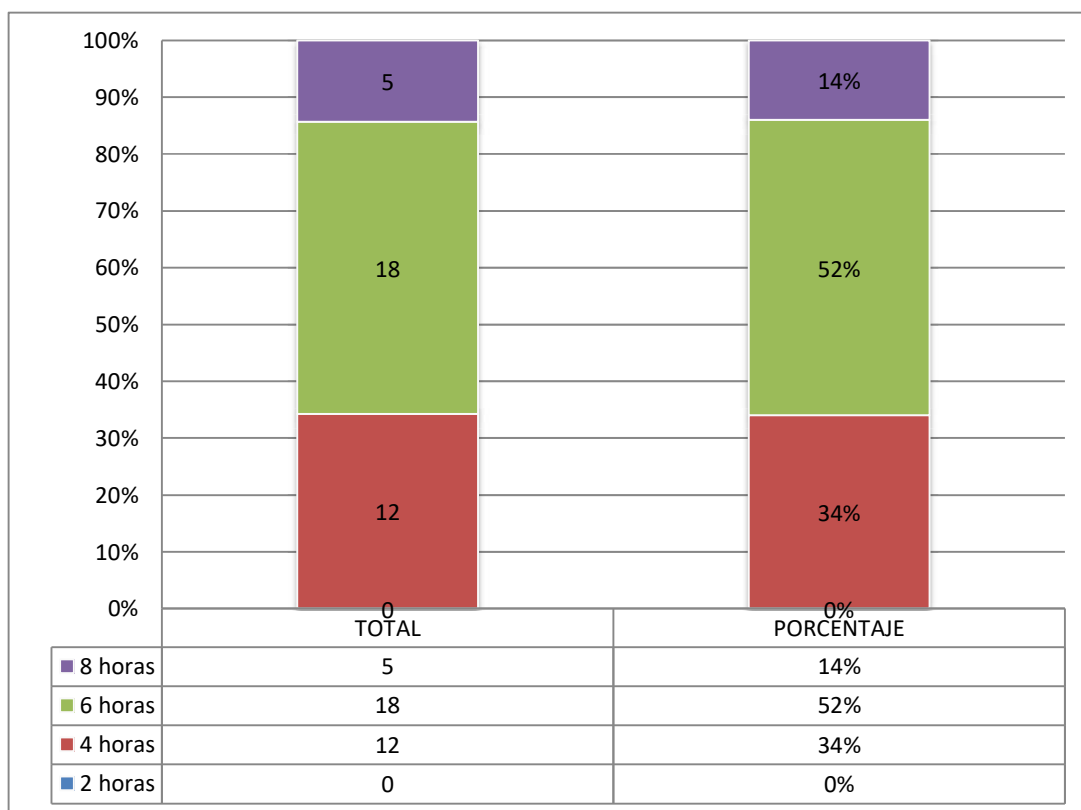
Fuente: Instrumento de recolección de datos “Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)”

Elaborado por: Mero Cevallos José Carlos

Análisis: Acorde con las actividades físicas realizadas en el tiempo libre de los conductores profesionales, se evidencia que existe un grupo mayoritario del 57% que solo realizan deportes leves destacando a las caminatas como principal acción; seguido de un 29% que realizan actividades fitness moderadas como trotar y andar en bicicleta y finalmente un 14% que cumplen con deportes de intensidad como la natación. De igual forma, Manzanares (2019) señala en su estudio que el 53.3% no realizan actividades físicas durante el día, principal problema en desarrollar enfermedades a futuro.

Gráfico 11.

Descripción de los Factores que Influyen en la Actividad Física – Horas de descanso



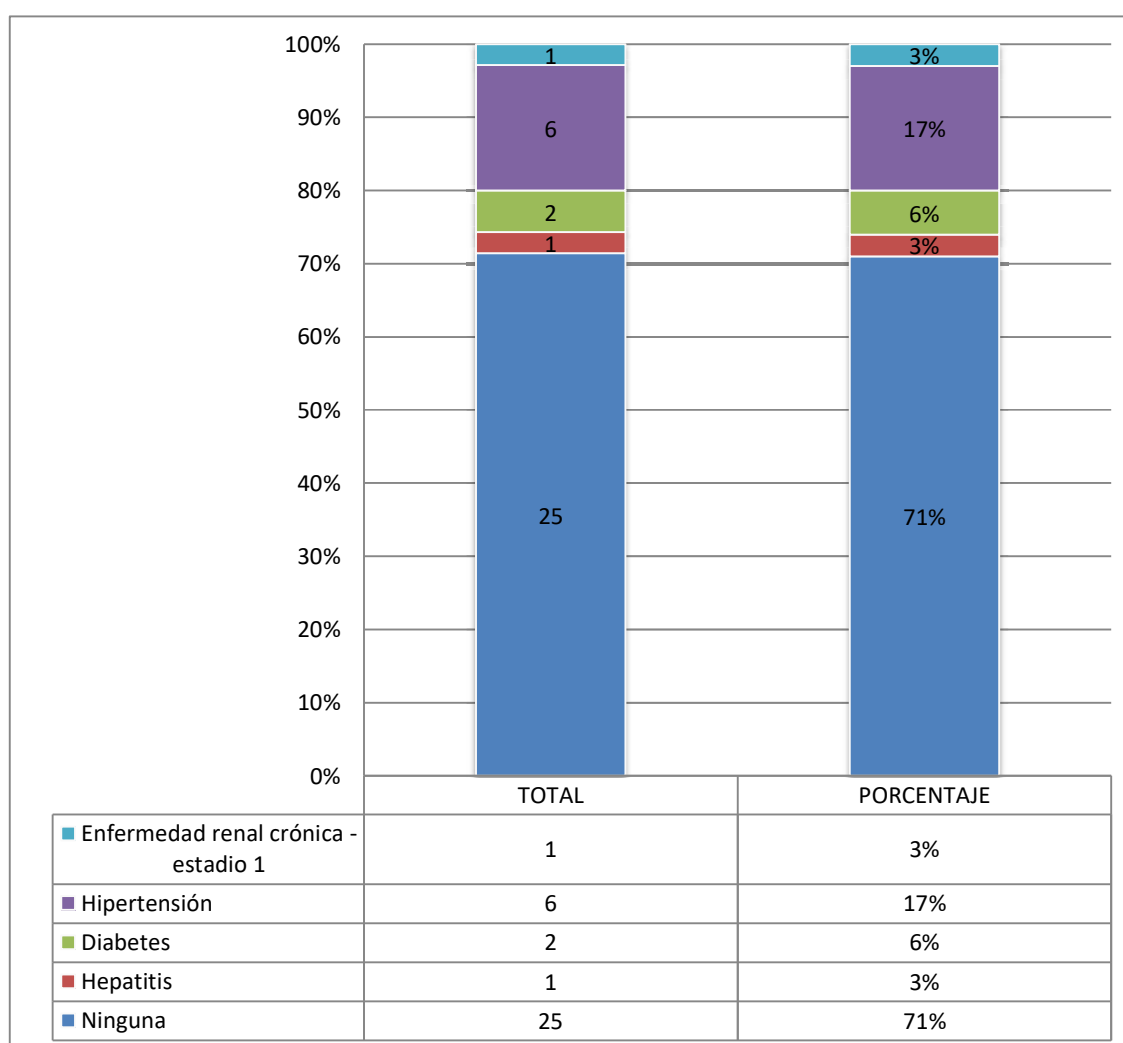
Fuente: Instrumento de recolección de datos “Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)”

Elaborado por: Mero Cevallos José Carlos

Análisis: En relación con las horas de descanso se evidenció que el 52% solo tienen un tiempo de 6 horas, seguido del 34% que descansan 4 horas en el día. Mientras que, un grupo reducido del 14% cumplen con 8 horas de descanso. De acuerdo con Carvajal et al., (2017) recalcan en su investigación sobre “Características del puesto de trabajo” que el 15% de los choferes descansan 6 horas en el día.

Gráfico 12.

Descripción de los Factores que Influyen en la Actividad Física – Patologías



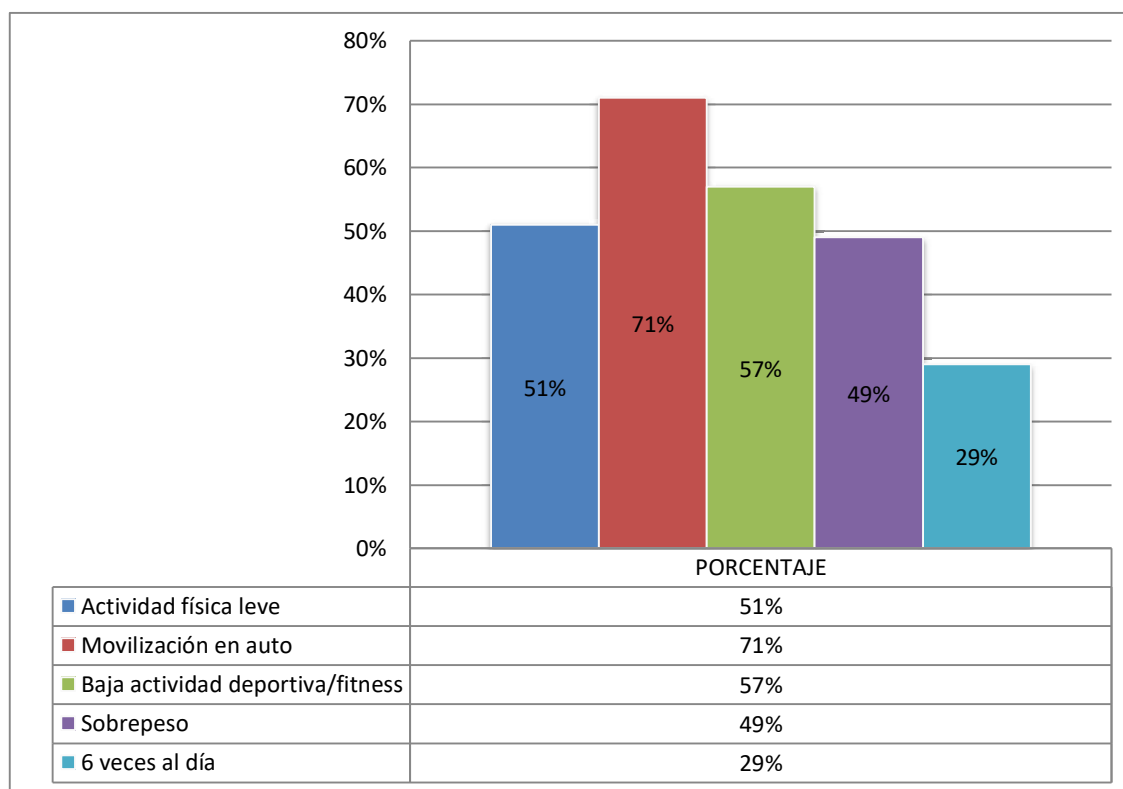
Fuente: Instrumento de recolección de datos “Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)”

Elaborado por: Mero Cevallos José Carlos

Análisis: Acorde con las enfermedades que presentan los choferes profesionales, se destaca que el 71% no presentan ninguna patología que influya en la actividad física; seguido de un 17% que tienen hipertensión ya diagnosticados. Mientras que, el 6% tienen diabetes mellitus, seguido de un 3% que padecen de hepatitis y finalmente el 3% con enfermedad renal crónica – estadio 1. Así mismo, Manzanares (2019) señala en su estudio que el 81.7% presentan diabetes mellitus y el 81.7% con hipertensión arterial, patologías que influyen de manera leve a la actividad física.

Gráfico 13.

Descripción de la Relación de la Actividad Física y el Estado Nutricional de los Choferes Profesionales



Fuente: Instrumento de recolección de datos “Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)”.

Elaborado por: Mero Cevallos José Carlos

Análisis: En función de la relación de la actividad física y el estado nutricional se destacó que existe un porcentaje obtenido ante la valoración de la media los cinco aspectos más destacados en el estudio, siendo esta de un 51,4%. Por ello, los resultados se basaban en el desplazamiento en auto durante el día en un 71% asociado a la baja actividad deportiva en un 57% y la actividad física leve en el trabajo de un 51%. Considerando la relación con el consumo de alimentos de 6 veces al día en un 29% del choferes; desarrollando con esto el sobrepeso en un 49% del grupo de estudio.

Anexo 3. Instrumento de recolección de datos



Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)

PARTE I:

El Cuestionario Mundial sobre Actividad Física es un instrumento que permite establecer el nivel de actividad física y el comportamiento sedentario de una persona, valorada en tres marcos (o campos), siendo la Actividad en el trabajo, Actividad al desplazarse y Actividad en el tiempo libre. Responda acorde a su apreciación, duración solo es de 10 minutos.

Pregunta	Respuesta	Código
En el trabajo		
49	¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardiaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	P1
	Si 1 No 2 Si No, Saltar a P4	
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	P2
	Número de días <input type="text"/>	
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	P3 (a-b)
	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	
52	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardiaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	P4
	Si 1 No 2 Si No, Saltar a P7	
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	P5
	Número de días <input type="text"/>	
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	P6 (a-b)
	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	
Para desplazarse		
En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]		
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	P7
	Si 1 No 2 Si No, Saltar a P10	
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	P8
	Número de días <input type="text"/>	
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	P9 (a-b)
	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	
En el tiempo libre		
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso]		
58	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardiaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	P10
	Si 1 No 2 Si No, Saltar a P13	
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	P11
	Número de días <input type="text"/>	
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	P12 (a-b)
	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	

Cuestionario del comportamiento alimentario

PARTE II.

El Cuestionario del comportamiento alimentario es un instrumento que permite establecer la relación de una persona en base a la influencia del consumo de nutrimentos, parámetros que contribuyen a la valoración nutricional, constando de preguntas básicas sobre la alimentación, denotando en su encabezado la toma de talla, peso e IMC, duración 3 minutos.

Peso: _____

Talla: _____

IMC: _____

1.- Evitas algún tipo de alimento

- Porque no me gusta
- Por cuidarme
- Porque me hace sentir mal
- No suelo evitar ningún alimento

2.- Masticas más de 25 veces un bocado

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

3. Marque el tipo de alimento que más consume en el día

- Verduras
- Frutas
- Granos
- Proteínas

4. Cuantas veces come al día

- 2 veces al día
- 3 veces al día
- 4 veces al día
- 5 veces al día
- 6 veces al día

5. Consideras que tu dieta es:

- Diferente cada día
- Diferente algunas veces durante la semana
- Diferente solo durante los fines de semana
- Muy monótona

Anexo 4. Certificado de antiplagio

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

(Formato No. BIB-009)

La Libertad, 30 de mayo del 2022

001-TUTOR AHO -2022

En calidad de tutor del trabajo de titulación denominado **Actividad física y su relación con el estado nutricional en choferes profesionales de la Cooperativa Transirlapen. Santa Elena, 2022**, elaborado por **José Carlos Mero Cevallos**, estudiante de la Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud perteneciente a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciada en Enfermería, me permito declarar que una vez analizado en el sistema antiplagio URKUND, luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente trabajo de titulación, se encuentra con el **2%** de la valoración permitida, por consiguiente, se procede a emitir el presente informe.

Adjunto reporte de similitud.

Atentamente,



Lcdo. Adonis Faustino Hernández Ortiz, Esp.
Docente Carrera de Enfermería
Tutor del trabajo de titulación

Reporte Urkund.

Documento	JOSE CARLOS MERO CEVALLOS.docx (D138369328)
Presentado	2022-05-29 12:13 (-05:00)
Presentado por	jose.merocevallos@upse.edu.ec
Recibido	ahernandez.upse@analysis.orkund.com

2% de estas 12 páginas, se componen de texto presente en 3 fuentes.

Fuentes de similitud

100% # 1 Activo

la actividad física como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía" (

OMS, 2020, párrafo 11). De hecho, es considerada como cualquier actividad que mantenga al cuerpo activo, se puede abarcar varias actividades como: deportivas: nadar, correr; formas de transporte activo e incluso actividades recreativas cuya importancia está vinculada de forma positiva a múltiples beneficios para la salud de las personas.

De acuerdo con Escalante CITATION Man18 \n \t \l 12298 (2018) señala que

el estado nutricional es considerado como la condición física que presenta una persona, siendo esta del resultado del balance entre sus necesidades e ingesta y nutrientes. Primariamente, el

estado nutricional inicia desde la absorción de cada uno de los alimentos ingeridos, satisfaciendo las necesidades orgánicas en el ser humano. En España, Asinari et al., CITATION Asi17 \n \t \l 12298 (2017) señalan en su investigación que en las tres últimas décadas, en países desarrollados han aumentado los casos de personas con sobrepeso, dado que a nivel mundial se ha registrado más de 1900 millones de personas mayores de 18 años con esta condición alcanzando un 39% de la población, de los cuales 600 millones consumen alimentos procesados y con un alto contenido calórico, dicho fenómeno se abordó como epidemia global. Considerando que la actividad física en este grupo de personas no eran las más óptimas; razón que los