



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

El ejercicio físico como medio para prevenir el sobrepeso en los conductores de la Compañía de Transportes La Chingiata S.A., del cantón Paquisha, Zamora Chinchipe, 2024.

**Trabajo de Integración Curricular,
previo a la obtención del título de
Licenciado en Pedagogía de la
Actividad Física y Deporte.**

AUTOR:

Yeltsin Adrián Reyes Chininin

DIRECTORA:

Lic. Mariana de Jesús Azuero Azuero. Mg Sc.

Loja – Ecuador

2024

Educamos para Transformar

Certificación



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Sistema de Información Académico
Administrativo y Financiero - SIAAF

CERTIFICADO DE CULMINACIÓN Y APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Yo, **AZUERO AZUERO MARIANA DE JESUS**, director del Trabajo de Integración Curricular denominado **El ejercicio físico como medio para prevenir el sobrepeso en los conductores de la compañía de transporte la Chinglate, del cantón Paquísha, Zamora Chínchipe, 2024.**, perteneciente al estudiante **YELTSIN ADRIAN REYES CHINIMIN**, con cédula de identidad N° **1900531284**.

Certifico:

Que luego de haber dirigido el Trabajo de Integración Curricular, habiendo realizado una revisión exhaustiva para prevenir y eliminar cualquier forma de plagio, garantizando la debida honestidad académica, se encuentra concluido, aprobado y está en condiciones para ser presentado ante las instancias correspondientes.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad, a fin de que, de así considerarlo pertinente, a/la señora docente de la asignatura de Integración Curricular, proceda al registro del mismo en el Sistema de Gestión Académico como parte de los requisitos de acreditación de la Unidad de Integración Curricular del mencionado estudiante.

Loja, 29 de julio de 2024



AZUERO AZUERO MARIANA DE JESUS

F)

DIRECTOR DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR



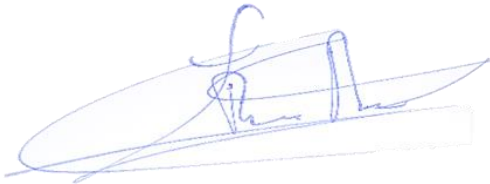
Certificado TIC/IT.: UNL-2024-001399

1/1
Educamos para Transformar

Autoría

Yo, **Yeltsin Adrian Reyes Chininin**, declaro ser autor del presente trabajo de integración curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi trabajo de integración curricular en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.

Firma:

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Yeltsin Reyes Chininin', written over a faint rectangular box.

Cédula de Identidad: 1900531284

Fecha: 03 de octubre del 2024

Correo electrónico: yeltsin.reyes@unl.edu.ec

Teléfono: 0939595265

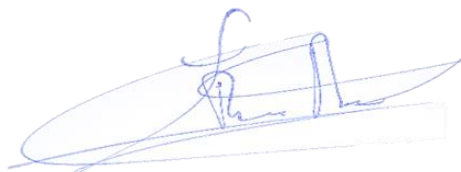
Carta de autorización por parte del autor, para la consulta, reproducción parcial o total, y/o publicación electrónica del texto completo, del trabajo de Integración Curricular.

Yo, **Yeltsin Adrian Reyes Chininin**, declaro ser autor del trabajo de integración curricular denominado: **El ejercicio físico como medio para prevenir el sobrepeso en los conductores de la compañía de transporte la Chingiata, del cantón Paquisha, Zamora Chinchipe, 2024.**, como requisito para optar el título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del trabajo de integración curricular que realice un tercero. Para constancia de esta autorización, suscribo en la ciudad de Loja, a los tres días del mes de octubre del dos mil veinticuatro.

Firma:



Autor: Yeltsin Adrian Reyes Chininin

Cédula: 1900531284

Dirección: Paquisha, Zamora Chinchipe, Ecuador.

Correo electrónico: yeltsin.reyes@unl.edu.ec

Teléfono: 0939595265

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director del trabajo de integración curricular o de titulación: Lic. Mariana de Jesús Azuero Azuero. Mg Sc.

Dedicatoria

El presente Trabajo de Integración Curricular lo dedico y agradezco primeramente a Dios, que con su infinita misericordia me ha dado el conocimiento, paciencia y fuerza para llegar a cumplir esta meta que tanto he anhelado en mi vida.

A mi padre de sangre que desde el cielo me ha ayudado cuando más lo he necesitado y al padre que me crio que ahora está en el cielo y que nunca me dio la espalda y me apoyó siempre.

A mi madre por su sacrificio y esfuerzo que siempre creyó en mí y en todos mis proyectos, tanto en lo económico como en lo emocional, que me apoyó sin importar lo difícil que fueran.

A todos aquellos que han contribuido de alguna manera a la realización de este trabajo, gracias por su apoyo, por su colaboración y por sus palabras de aliento.

Yeltsin Adrian Reyes Chininin

Agradecimiento

Expreso mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, por abrirme sus puertas para cumplir mis sueños de estudiar y ser un profesional en esta magnífica carrera.

Quiero expresar mi sincero agradecimiento a mi directora del Trabajo de Integración Curricular, la Magister Mariana de Jesús Azuero Azuero, por su orientación sus consejos, comentarios y paciencia a lo largo de este proyecto, que fueron invaluable para dar forma a esta tesis.

Al Mg. Sc. Ramiro Andrés Correa, por su enseñanza y su influencia en mi enfoque de la investigación, extendiendo mi sincero agradecimiento por su inestimable orientación, ayuda oportuna y apoyo constante.

Mi agradecimiento especial a los participantes de mi estudio y a las instituciones educativas que me dieron la oportunidad para realizar las prácticas, todas estas experiencias me ayudo a irme formando en el ámbito profesional.

Yeltsin Adrian Reyes Chininin

Índice de contenidos

| | |
|--|-----|
| Portada | i |
| Certificación | ii |
| Autoría | iii |
| Carta de autorización | iv |
| Dedicatoria | v |
| Agradecimiento | vi |
| Índice de contenidos | vii |
| Índice de tablas | x |
| Índice de figuras | xi |
| Índice de anexos | xii |
| 1. Título | 1 |
| 2. Resumen | 2 |
| Abstract..... | 3 |
| 3. Introducción | 4 |
| 4. Marco teórico | 6 |
| 4.1. Ejercicio físico..... | 6 |
| 4.1.1. Definición de ejercicio físico | 6 |
| 4.1.2. Tipos de ejercicio físico | 7 |
| 4.1.3. Beneficios del ejercicio físico para la salud | 8 |
| 4.1.4. Ejercicio físico en el ámbito ocupacional | 9 |
| 4.2. El sobrepeso | 10 |
| 4.2.1. Definición de sobrepeso | 10 |
| 4.2.2. Factores de riesgo que fomentan el sobrepeso | 11 |
| 4.2.3. Consecuencias del sobrepeso en la salud | 12 |
| 4.2.4. Estrategias de control para combatir y prevenir el sobrepeso..... | 14 |
| 4.3. Impacto del sobrepeso en los conductores profesionales..... | 15 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 4.3.1. | Definición de conductores profesionales | 15 |
| 4.3.2. | Características del conductor profesional | 16 |
| 4.3.2.1. | Físicas | 16 |
| 4.3.2.2. | Psicológicas | 17 |
| 4.3.2.3. | Ocupaciones | 17 |
| 4.3.2.4. | Preocupaciones | 18 |
| 4.4. | Sobrepeso y la productividad laboral | 18 |
| 4.5. | Impacto del sobrepeso en el bienestar emocional | 20 |
| 4.6. | Estado de salud y condición física en la Compañía de Transportes La Chingiata S.A..... | 21 |
| 4.6.1. | Compañía de Transporte La Chingiata S.A. | 21 |
| 4.6.2. | Objetivo..... | 22 |
| 4.6.3. | Misión..... | 22 |
| 4.6.4. | Visión | 23 |
| 4.6.5. | Normas de cuidado para mitigar el sobrepeso | 23 |
| 4.6.6. | Medicina ocupacional de la empresa | 24 |
| 4.7. | Métodos de evaluación del estado de salud y la condición física | 24 |
| 4.7.1. | Índice de Masa Corporal (IMC) | 25 |
| 4.8. | Prevalencia del sobrepeso en los colaboradores de una empresa..... | 26 |
| 4.9. | Diseño y efectividad de los programas de ejercicio físico | 28 |
| 4.9.1. | Diseño de programas de ejercicio físico adaptados a las necesidades de los individuos..... | 28 |
| 4.9.2. | Evaluación de la efectividad de los programas de ejercicio físico..... | 30 |
| 5. | Metodología..... | 32 |
| 5.1. | Área de estudio..... | 32 |
| 5.2. | Procedimiento..... | 33 |
| 5.2.1. | Enfoque de la investigación | 33 |
| 5.2.2. | Tipo de estudio de la investigación | 33 |

| | | |
|------------|---|-----------|
| 5.2.3. | Diseño de la investigación..... | 33 |
| 5.2.4. | Alcance de la investigación..... | 33 |
| 5.2.5. | Métodos..... | 34 |
| 5.2.6. | Línea de investigación..... | 34 |
| 5.2.7. | Técnicas para la recolección de información | 35 |
| 5.2.8. | Instrumentos | 35 |
| 5.2.9. | Población y muestra | 35 |
| 5.2.10. | Criterios de inclusión | 36 |
| 5.2.11. | Criterios de exclusión..... | 36 |
| 5.3. | Procesamiento de datos obtenidos..... | 36 |
| 5.4. | Proceso para el desarrollo de la propuesta de intervención | 37 |
| 6. | Resultados | 41 |
| 6.1. | Análisis de la encuesta realizada a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A. | 41 |
| 6.2. | Cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC)..... | 57 |
| 6.3. | Análisis post test..... | 58 |
| 7. | Discusión | 60 |
| 8. | Conclusiones | 65 |
| 9. | Recomendaciones | 67 |
| 10. | Bibliografía | 68 |
| 11. | Anexos | 71 |

Índice de tablas

| | |
|---|----|
| Tabla 1. Clasificación de los tipos de ejercicio físico. | 7 |
| Tabla 2. Clasificación de los niveles de peso en función de la grasa corporal y la estatura.. | 11 |
| Tabla 3. Fórmula y factores de decisión del IMC | 26 |
| Tabla 4. Población del proyecto de investigación. | 36 |
| Tabla 5. Diseño y desarrollo de la propuesta de intervención | 37 |
| Tabla 6. Población con la que se trabajó en la investigación | 41 |
| Tabla 7. Pregunta uno del cuestionario a los participantes..... | 42 |
| Tabla 8. Pregunta dos del cuestionario a los participantes. | 43 |
| Tabla 9. Pregunta tres del cuestionario a los participantes. | 45 |
| Tabla 10. Pregunta cuatro del cuestionario a los participantes..... | 46 |
| Tabla 11. Pregunta cinco del cuestionario a los participantes | 48 |
| Tabla 12. Pregunta seis del cuestionario a los participantes..... | 49 |
| Tabla 13. Pregunta siete del cuestionario a los participantes. | 51 |
| Tabla 14. Pregunta ocho del cuestionario a los participantes..... | 52 |
| Tabla 15. Pregunta nueve del cuestionario a los participantes | 54 |
| Tabla 16. Pregunta diez del cuestionario a los participantes | 55 |
| Tabla 17. Clasificación de los niveles de peso en función de la grasa corporal y la estatura..... | 57 |
| Tabla 18. Clasificación de los niveles de peso en función de la grasa corporal y la estatura..... | 57 |
| Tabla 19. Clasificación de los niveles de peso en función de la grasa corporal y la estatura - postest | 58 |

Índice de figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1. Factores relevantes en el diseño de un programa de ejercicio físico. | 29 |
| Figura 2. Croquis de la ubicación de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.... | 32 |
| Figura 3. Pregunta 1. ¿Practica algún tipo de deporte? | 42 |
| Figura 4. Pregunta 2. ¿Se muestra motivado a la hora de realizar algún tipo de ejercicio físico? | 44 |
| Figura 5. Pregunta 3. ¿Ha tenido problemas de salud que hayan repercutido en sus actividades laborales? | 45 |
| Figura 6. Pregunta 4. ¿Ha experimentado alguna lesión relacionada con el trabajo que haya afectado su capacidad para realizar ejercicios físicos? | 47 |
| Figura 7. Pregunta 5. ¿El tiempo en el trabajo dificulta que realice ejercicios físicos? | 48 |
| Figura 8. Pregunta 6. ¿Utiliza algún tipo de dispositivo o aplicación para monitorear su ejercicio físico o salud en el trabajo?..... | 50 |
| Figura 9. Pregunta 7. ¿Cree que al realizar ejercicios físicos disminuye el estrés que le ocasiona su trabajo?..... | 51 |
| Figura 10. Pregunta 8. ¿Los espacios donde vive son adecuados para realizar algún tipo de ejercicio físico? | 53 |
| Figura 11. Pregunta 9. ¿En su lugar de trabajo, se promueve o se facilita el ejercicio físico a los empleados? | 54 |
| Figura 12. Pregunta 10. ¿Ha recibido capacitación sobre la importancia del ejercicio físico y la salud en su lugar de trabajo?..... | 56 |

Índice de anexos

| | |
|--|----|
| Anexo 1. oficio para la apertura a la institución..... | 71 |
| Anexo 2. solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular..... | 72 |
| Anexo 3. informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular..... | 73 |
| Anexo 4. oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular..... | 74 |
| Anexo 5. guía de observación de clase, instrumento de investigación (cuestionario) | 75 |
| Anexo 6. test de IMC aplicado a la muestra de estudio | 77 |
| Anexo 7. evidencias fotográficas | 78 |
| Anexo 9. propuesta alternativa..... | 79 |

1. Título

**El ejercicio físico como medio para prevenir el sobrepeso en los conductores de la
Compañía de Transportes La Chingiata S.A., del cantón Paquisha, Zamora
Chinchipec, 2024.**

2. Resumen

Esta investigación analiza la relación entre el sobrepeso y la falta de ejercicio físico entre los conductores de la Compañía de Transportes La Chingiata S.A. El objetivo principal es evaluar si la implementación de un programa de ejercicios físicos puede mitigar los problemas de salud asociados con el sobrepeso en este grupo específico de trabajadores. La investigación se basa en un enfoque metodológico que combina los métodos inductivo, deductivo, analítico-sintético y estadístico. Se utilizó un cuestionario para recopilar información sobre los hábitos de ejercicio físico de los conductores, seguido por la medición de Índice de Masa Corporal (IMC) para evaluar su condición de peso. La población de estudio incluyó a 14 miembros activos de la compañía, con una muestra representativa de 10 conductores. Los criterios de inclusión involucraron la aceptación y colaboración de la gerencia y conductores en el estudio, mientras que los criterios de exclusión consideraron la voluntad o condiciones de salud que impidieran la participación en el programa de ejercicios propuesto. Los resultados sugieren una correlación significativa entre la falta de ejercicio físico y los niveles de sobrepeso entre los conductores. Esta investigación busca proporcionar datos objetivos que puedan servir como base para la implementación de políticas y programas de bienestar dentro de la compañía, con el potencial de mejorar la salud individual y la productividad general en el lugar de trabajo. Finalmente, este estudio contribuye al campo de la salud ocupacional al enfocarse en una población específica del sector del transporte, destacando la importancia de promover hábitos de vida saludables para prevenir enfermedades relacionadas con el estilo de vida sedentario. Los hallazgos y recomendaciones de este estudio pueden guiar futuras iniciativas para mejorar la salud y el bienestar de los empleados en entornos laborales similares.

Palabras clave: enfermedad nutricional, deporte, bienestar, transporte.

Abstract

This research analyzes the relationship between overweight and lack of physical exercise among the drivers of La Chingiata Transport Company Inc. The main objective is to evaluate whether the implementation of a physical exercise program can mitigate the health problems associated with overweight in this specific group of workers. The research is based on a methodological approach that combines inductive, deductive, analytical-synthetic and statistical methods. A questionnaire was used to collect information on the drivers' physical exercise habits, followed by Body Mass Index (BMI) measurement to assess their weight status. The study population included 14 active company members, with a representative sample of 10 drivers. Inclusion criteria involved the acceptance and collaboration of management and drivers in the study, while exclusion criteria considered willingness or health conditions that prevented participation in the proposed exercise program. The results suggest a significant correlation between lack of physical exercise and overweight novices among drivers. This research seeks to provide objective data that can serve as a basis for the implementation of wellness policies and programs within the company, with the potential to improve individual health and overall productivity in the workplace. Finally, this study contributes to the field of occupational health by focusing on a specific population in the transportation sector, highlighting the importance of promoting healthy lifestyle habits to prevent diseases related to sedentary lifestyles. The findings and recommendations of this study may guide future initiatives to improve the health and well-being of employees in similar work environments.

Keywords: nutritional disease, sports, wellness, transportaion.

3. Introducción

La salud de los trabajadores, particularmente en sectores con condiciones laborales exigentes como el transporte, representa un tema de creciente interés debido a sus implicaciones en el bienestar individual y el rendimiento laboral. Este estudio se centra en la implementación de programas de ejercicios físicos como estrategia para prevenir el sobrepeso entre los conductores de la Compañía de Transporte la Chingiata S.A.

El sector del transporte enfrenta en la actualidad desafíos significativos relacionados con la salud física de sus trabajadores, exacerbados por las largas jornadas de conducción que pueden llevar al sedentarismo y al desarrollo de sobrepeso u obesidad. El planteamiento del problema se enfoca en la falta de programas estructurados y adaptados que aborden específicamente esta problemática dentro de la compañía La Chingiata S.A., reflejando una necesidad urgente de intervención para mejorar la salud de sus empleados.

La implementación de un programa efectivo de ejercicios físicos no solo puede beneficiar la salud individual de los conductores, sino también mejorar la productividad y reducir los costos asociados con ausentismo y enfermedades relacionadas con el estilo de vida sedentario. Estos beneficios son cruciales para mantener la competitividad y el bienestar dentro del sector de transporte, que puede enfrentar otras presiones de índole económicas y operativas.

Este estudio se fundamenta en investigaciones previas que han demostrado la efectividad de programas de salud y ejercicio físico en entornos laborales similares. Por ejemplo, en un estudio realizado por Miguel et al. (2011), en el que participaron 53 empleados de una empresa, se les incluyó en un programa de ejercicios físicos. Al final del programa todos los participantes reflejaron mejoras importantes en su salud como aumento de la resistencia cardiovascular, fuerza y flexibilidad. Además, se reflejó una reducción de los niveles de estrés e incremento de rendimiento laboral.

Investigaciones en otros sectores como el sobrepeso han demostrado la seriedad del problema. Forero et al. (2023), analizó a 16.607 individuos donde el 45,2% son hombres y de ellos, el 37,6% presentaba sobrepeso. Esto reafirma que la implementación de programas de bienestar puede tener impactos positivos tanto en la salud de los

trabajadores como en la eficiencia organizacional, proporcionando un marco teórico para la investigación.

El objetivo principal de este estudio es diseñar y evaluar la efectividad de un programa de ejercicios físicos adaptado a las necesidades específicas de los conductores de la Compañía de Transportes La Chingiata S.A. Se plantea hipotéticamente que la participación regular en este programa reducirá los niveles de sobrepeso y mejorará la salud general de los empleados. Además, se busca explorar la viabilidad y aceptación de dicho programa entre los conductores.

Los alcances de este trabajo incluyen la implementación y evaluación del programa de ejercicios físicos dentro de la Compañía La Chingiata S.A., así como la recolección y análisis de datos relacionados con la salud y el bienestar de los participantes. Las limitaciones potenciales incluyen restricciones de tiempo y recursos para la ejecución del programa a gran escala, así como posibles variaciones individuales en la adherencia al mismo.

Este estudio busca aportar aspectos importantes y significativos en la investigación sobre la salud ocupacional en el sector del transporte, proponiendo una solución práctica y viable para mejorar la calidad de vida de los conductores y fortalecer la competitividad de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

4. Marco teórico

4.1. Ejercicio físico

4.1.1. *Definición de ejercicio físico*

En primer lugar, el ejercicio físico es una parte fundamental de un estilo de vida saludable. En este apartado se va a explorar en detalle la definición del ejercicio físico, su importancia para la salud y la condición física, así como las diferentes perspectivas sobre su naturaleza y sus beneficios. Además, se considera que esta variable abarca una amplia gama de actividades que van desde el entretenimiento estructurado hasta simple movimientos cotidianos.

El ejercicio físico es vital para el ser humano. De hecho, el cuerpo es la única máquina que se vuelve más fuerte si se la utiliza constantemente. Por el contrario, el sedentarismo solo conduce al deterioro acelerado de nuestra calidad de vida. Considerando de vital importancia entender el verdadero significado del ejercicio físico y su impacto, para así integrarlo de manera efectiva en la rutina diaria de aquellos que llevan un estilo de vida agitado.

El artículo de Cordero et al. (2014) indica que el ejercicio físico consiste en una actividad planificada y estructurada que ayuda a mejorar la aptitud y la salud general de una persona. De ahí que el ejercicio físico constante estimule a adaptaciones fisiológicas significativas que aportan al rendimiento físico y previenen la muerte súbita por complicaciones.

Sin embargo, contrariamente a la opinión antes expuesta, otros investigadores indican que el ejercicio físico puede definirse como cualquier actividad que involucre el uso del cuerpo humano. Es decir, todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía. La falta de actividades de este tipo conduce, a largo plazo, a problemas de salud. Por ende, hay una estrecha relación entre la salud y la condición física.

De este modo, la práctica regular de ejercicio es crucial para preservar la salud de una persona y elevar su calidad de vida. El ejercicio físico constante disminuye significativamente el riesgo de otras enfermedades como: obesidad, enfermedades cardiovasculares etc., no obstante, es crucial complementarla con buenos hábitos, como

una alimentación adecuada, eliminación del alcohol y el tabaco, para potenciar sus efectos positivos.

En este contexto, destaca considerablemente la importancia del ejercicio físico para las personas. Independientemente de la edad, es fundamental mantenerse activo durante el día para fortalecer el cuerpo y mejorar la salud. Además, dado que el ejercicio físico no siempre requiere un gimnasio, se pueden encontrar oportunidades cotidianas y accesibles para realizarlo. Sin embargo, es esencial adaptar este hábito a las necesidades y preferencias individuales.

4.1.2. Tipos de ejercicio físico

El ejercicio físico abarca una amplia variedad de actividades que pueden clasificarse de diversas maneras según sus características y efectos fisiológicos. Dicha división facilita la comprensión y el estudio de los distintos tipos de ejercicios. En esta exploración, se detalla cada categoría para brindar una visión más completa de la diversidad y los beneficios del ejercicio físico.

González et al. (2001) y Bustos et al. (2022) afirman que el ejercicio puede clasificarse de varias formas. Según la dependencia del oxígeno están los aeróbicos y anaeróbicos. En función de la actividad muscular está el ejercicio isométrico e isotónico. Y, cuando cierta actividad está relacionada con la competencia, se la considera un deporte.

En la Tabla 1 se ve la clasificación antes descrita, pero de forma más detallada. De ahí que consten algunos ejemplos que amplíen la comprensión de la definición de cada ejercicio físico.

Tabla 1 Clasificación de los tipos de ejercicio físico.

| Grupo | Tipo | Definición | Ejemplos |
|--------------------------------|------------|--|--|
| Dependencia del oxígeno | Aeróbico | Actividad física donde el cuerpo usa el oxígeno para producir energía. Aquí, los sistemas cardiovascular y respiratorio trabajan en conjunto para suministrar oxígeno a los músculos y eliminar los desechos del cuerpo. | <ul style="list-style-type: none"> - Nadar - Andar en bicicleta - Correr - Caminar a paso rápido |
| | Anaeróbico | Actividad intensa y de corta duración donde el cuerpo no depende principalmente de oxígeno para producir energía. En este | <ul style="list-style-type: none"> - Levantar pesas - Sprints |

| | | | |
|--------------------------------|------------|---|---|
| | | caso, la energía se genera de la descomposición del glucógeno almacenado en los músculos. | - CrossFit |
| Actividad muscular | Isométrico | Actividad que exige la contracción de los músculos. En esta no se ve un cambio aparente en la longitud del músculo ni hay movimiento visible de las articulaciones. Es efectivo para incrementar la resistencia muscular. | - Planchas - Prensa de hombros - Contracción abdominal |
| | Isotónico | Implica la contracción muscular con un movimiento visible de las articulaciones y un cambio en la longitud del músculo. Es efectivo para aumentar la fuerza y la masa muscular. | - Flexiones de brazos - Ejercicios con mancuernas - Sentadillas |
| Grado de competitividad | Deporte | Actividad física estructurada y organizada que implica una competencia sistemática para lograr un resultado específico. | - Fútbol - Básquet - Ballet - Gimnasia |

Nota: adaptado de González et al. (2001). Clasificación del ejercicio físico en función de sus características más elementales.

En resumen, comprender los distintos tipos de ejercicio físico nos permite diseñar programas enfocados en la pérdida de peso más efectivos y adaptados a las necesidades individuales. Esta clasificación propuesta nos ayuda a identificar las características únicas de cada tipo de ejercicio, desde los aeróbicos que promueven la resistencia cardiovascular, hasta los anaeróbicos que desarrollan la fuerza muscular.

4.1.3. Beneficios del ejercicio físico para la salud

La relación entre el ejercicio físico y la buena salud es directa; una no puede estar separada de la otra. Y los beneficios, que se producen de la práctica regular de ejercicio, se hacen presentes independientemente de la edad de la persona que lo realice. Por tanto, lo que se denominaría buena salud engloba varios aspectos que van desde buen estado emocional hasta la conservación de órganos tan importantes como el corazón.

Lamentablemente esta buena práctica encuentra muchos desafíos en la actualidad. Debido a que el estilo de vida cada vez más favorece el sedentarismo, haciendo que tareas tan elementales como adquirir alimentos o prepararlos requieran poco o ningún esfuerzo físico. Esto lleva a que sea necesario aún mayor esfuerzo y planificación para realizar ejercicio y poder disfrutar de sus beneficios.

Un impacto positivo del ejercicio físico se da en el sistema cardiovascular conformado por el corazón, vasos sanguíneos y la sangre. Por ejemplo, el corazón, al ser un músculo, se fortalece cuando trabaja más duro durante el ejercicio. Esto a largo plazo permite bombear la sangre eficientemente a través de todo el cuerpo. Vinculado a esto está la reducción del riesgo de sufrir enfermedades cardíacas (Cordero et al. 2014).

De la misma forma, la práctica regular de ejercicio físico ayuda a alcanzar y mantener un peso corporal saludable. Lo hace por medio de quemar calorías, mejorando el proceso del metabolismo y favorece la pérdida de grasa evitando el sobrepeso y las enfermedades que pueden derivar de este.

Un beneficio estrechamente asociado al ejercicio físico es el mejoramiento de la salud mental y emocional, contribuyendo así a la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión por medio de la producción los neurotransmisores conocidos como endorfinas. Estas producen en las personas una sensación de bienestar y felicidad mejorando la autoestima, favoreciendo un sueño de calidad y optimizando la gestión del estrés diario.

4.1.4. Ejercicio físico en el ámbito ocupacional

A nivel ocupacional el ejercicio físico es de gran importancia ya que mejora el estado de ánimo de los trabajadores, reduce sus niveles de estrés y previene la aparición de enfermedades crónicas. Además, puede incidir notablemente en el aumento de la productividad y reducir los indicadores de ausentismo laboral.

Las afirmaciones anteriores están respaldadas por la investigación llevada a cabo por de Miguel et al. (2011) la cual tuvo por objetivo implementar un programa sistemático de ejercicio físico durante un año. El estudio se realizó con 92 empleados de una empresa de consultoría y un total de 53 aceptaron formar parte del análisis.

Los resultados del estudio antes descrito indican una mejora significativa en la salud integral de los participantes. De hecho, el programa de ejercicio físico resultó ser eficiente ya que aumentó la resistencia cardiovascular, la fuerza y la flexibilidad de la unidad de análisis. Además, los implicados reflejaron una reducción en los niveles de estrés y mejores puntuaciones en las evaluaciones de rendimiento laboral.

El incremento del bienestar laboral como resultado del ejercicio físico también queda probado por otras investigaciones aplicadas al campo de la salud ocupacional. Algunos autores detectan que la educación física aporta a una serie de respuestas

cognitivas positivas. Por ejemplo, mejora el flujo sanguíneo cerebral, incrementa la temperatura y aumenta la sensibilidad neurotransmisora.

Es así que, gracias al ejercicio físico, una persona llega a mejorar su capacidad mental en términos de vascularización, neurogénesis y plasticidad neuronal. Por ende, a largo plazo se vuelve menos propensa a padecer enfermedades mentales como depresión, Alzheimer o demencia senil. Todo esto apunta a que el ejercicio físico se relaciona estrictamente con múltiples mecanismos fisiológicos que generan efectos positivos en la persona y facilitan su adaptación al entorno (Uribe et al. 2013).

En síntesis, el ejercicio físico es clave para el entorno laboral porque potencia las capacidades físicas y mentales de los colaboradores. Es necesario que la Compañía de Transporte La Chingiata S.A. cuente con un programa adaptado a las circunstancias de sus empleados considerando que sus principales actividades se relacionan con el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios.

4.2. El sobrepeso

4.2.1. Definición de sobrepeso

Este primer apartado del marco teórico expone algunos detalles relevantes del sobrepeso, el cual consiste en una variable importante de este estudio. Por eso, en esta parte se define qué es el sobrepeso y cómo diferenciarlo de la obesidad. Además, se exponen las causas y consecuencias de este dilema; así como estrategias de control puntuales que los adultos pueden ejercer.

El sobrepeso es un problema que afecta a millones de personas en todo el mundo y constituye un factor de riesgo considerable para otras enfermedades crónicas. En este apartado se profundiza en la definición de lo que es el sobrepeso, su distinción con la obesidad, sus causas y las posibles estrategias control. Esto dará un punto de inicio para abordar el problema de manera efectiva y sus posibles soluciones.

En este contexto, el sobrepeso puede definirse como el exceso de peso en relación a la estatura de una persona el cual, generalmente, suele ser provocado por el incremento paulatino de la masa grasa (Gómez & Martínez, 2018).

Es así que, en un corto periodo de tiempo, la enfermedad del sobrepeso podría derivar en complicaciones de salud más graves como la obesidad.

Por su parte, otros artículos científicos conceptualizan el sobrepeso como una enfermedad crónica caracterizada por un exceso de masa grasa en el cuerpo. Esta condición puede considerarse una señal de alerta inicial que el organismo emite antes de enfrentarse a problemas de mayor magnitud. De hecho, el exceso de peso es un trastorno sumamente perjudicial para la salud, ya que afecta al organismo en su totalidad y altera el funcionamiento normal de sus sistemas.

Tanto el sobrepeso como la obesidad de una persona pueden detectarse gracias al IMC. Esta fórmula arroja un valor que permite identificar la normalidad de la masa corporal que una persona posee en relación a su estatura en metros. En la Tabla 2 se indica cómo clasificar los resultados de esta ecuación.

Tabla 2 *Clasificación de los niveles de peso en función de la grasa corporal y la estatura.*

| IMC | Nivel de peso |
|-------------|----------------|
| ≤ 18.5 | Bajo peso |
| 18.5 – 24.9 | Peso saludable |
| 25 – 29.9 | Sobrepeso |
| ≥ 30 | Obesidad |

Nota: *adaptado de Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, 2024)*

4.2.2. Factores de riesgo que fomentan el sobrepeso

Las causas del sobrepeso son varias. Sin embargo, algunas investigaciones apuntan exclusivamente a tres factores que podrían promover con mayor frecuencia la presencia de este problema. La primera consideración consiste en la disposición genética natural de la persona.

Villena (2017) indica que, generalmente, los individuos con antecedentes familiares de obesidad tienden a ser más propensos a padecer este problema. Esto se debe a que ciertos genes podrían influir en su metabolismo y la regulación del apetito. Además, algunos genes en concreto están directamente relacionados con la obesidad; sobre todo, aquellos que controlan las hormonas.

Sin embargo, según algunas investigaciones, el sobrepeso tiende a presentarse de forma más común en quienes sostienen a largo plazo malos hábitos alimenticios. Es

inevitable el aumento de peso cuando una persona consume excesivamente comidas ricas en calorías, grasas y azúcares. Este dilema se agudiza en la actualidad ya que casi todos los alimentos son muy procesados y su aceptación depende de estas características dañinas.

Además, ciertos hábitos alimenticios perjudiciales pueden relacionarse con situaciones fuera del control de la persona. Una indagación reciente detecta que la ubicación de la vivienda, el estrato socioeconómico, el género y la cultura son algunas subcategorías que influyen en la forma de comer. Por ende, las áreas rurales tienden a llevar una dieta con más frutas, verduras y alimentos de cultivo (papa, plátano, guineo) que las zonas urbanas. En estas últimas el consumo de comida chatarra y alcohol es mucho más frecuente debido al estilo de vida acelerado que normalmente caracteriza a la ciudad.

Sumado a los malos hábitos alimenticios también está la falta de actividad física en el diario vivir. El estilo de vida sedentario es un factor predominante para que se presente el sobrepeso (Gómez & Martínez, 2018). De ahí que sea relevante apartar regularmente momentos del día para realizar ejercicio físico.

Por eso, esta debería ser una de las medidas correctivas que más pronto vale la pena implementar en la Compañía Transporte La Chingiata S.A. Todo a fin de salvaguardar la salud de los trabajadores.

En conclusión, los factores de riesgo que contribuyen al sobrepeso son multifacéticos y están interrelacionados. La predisposición genética, los malos hábitos alimenticios arraigados y el estilo de vida sedentario son elementos clave que pueden llevar al aumento de peso no deseado. Es esencial abordar estos factores de manera integral, priorizando la promoción de hábitos alimenticios saludables y la incorporación regular de ejercicio físico en la rutina diaria.

4.2.3. Consecuencias del sobrepeso en la salud

El sobrepeso y la obesidad afectan a la totalidad del organismo humano. Por ende, estos problemas tienden a derivar en consecuencias mortales para quienes los padecen. Sin embargo, los efectos del exceso de masa grasa no solamente podrían ser a nivel físico, sino que también podrían incidir en la capacidad cognitiva del individuo.

Es así que la investigación de Ciángura et al. (2017) detecta que el sobrepeso se asocia con numerosas complicaciones somáticas. Algunas de las más comunes se relacionan con problemas respiratorios, mecánicos, cardiovasculares y metabólicos, que pueden ocasionar hipertensión arterial, ovarios poliquísticos, derrame cerebral, etc. Pero los problemas no terminan ahí.

El manejo de las enfermedades crónicas provocadas por la obesidad y el sobrepeso tienden a convertirse en un reto para el sistema de salud público de un país; esto debido a que demandan una mayor atención médica, mayores niveles de medicación, tratamientos más especializados y sumas más elevadas de recursos (Villena, 2017).

Sin embargo, hay que considerar que las consecuencias físicas del sobrepeso no son las únicas derivadas de este problema. La investigación antes citada también detecta que los cambios físicos producidos por el aumento de peso causan problemas psicológicos. Es decir, posibles trastornos de imagen corporal, depresión y baja autoestima. Si estos factores se suman a las complicaciones médicas antes descritas, es lógico deducir que la persona afectada no va a presentar un adecuado rendimiento laboral.

De hecho, quienes padecen sobrepeso tienden a presentar mayor carga sobre las articulaciones lo cual puede aumentar el riesgo de lesiones y dolor crónico. No sería extraño que los conductores de las unidades de la Compañía de Transporte La Chingiate S.A. estén experimentando actualmente este tipo de dolencias en su diario vivir. Tal preocupación constante incidiría en su desempeño laboral e incluso podría provocar accidentes en las vías.

En este contexto, se vuelve indispensable detectar y analizar las consecuencias del sobrepeso en los miembros de la compañía. Tal conocimiento facilitaría la implementación de medidas correctivas y preventivas.

Es así que las empresas pueden enfrentar mayores costos asociados con el ausentismo, la atención médica y la compensación laboral por lesiones relacionadas con el peso. Por lo tanto, abordar el sobrepeso y promover un estilo de vida saludable entre los colaboradores no solo beneficia la salud individual, sino que también contribuye al éxito y la sostenibilidad de la compañía en su conjunto.

4.2.4. Estrategias de control para combatir y prevenir el sobrepeso

Aunque el sobrepeso puede estar ligado a factores genéticos hereditarios, es un problema que puede controlarse y prevenirse. Esto dependerá de la mejoría de los hábitos personales en relación a la alimentación y el ejercicio físico. Por eso, investigaciones como la de Hernández et al. (2021) recomiendan reducir el consumo de carnes rojas, alcohol, grasas, carbohidratos y azúcar.

Desde luego, los cambios en la dieta diaria de una persona siempre deben ser sugeridos y monitoreados por un experto en nutrición (Cordero et al. 2014). Sin embargo, en términos generales, se podría decir que las personas hacen bien en preferir el consumo de alimentos naturales o con muy pocos ingredientes. Asimismo, se puede evitar la comida muy procesada y con sabores artificiales que incitan a consumir porciones más grandes.

Además, se ha de cuidar el horario de las comidas estableciendo momentos fijos del día para consumir los alimentos con calma. Sin embargo, Gómez & Martínez (2018) recomiendan adicionar el ejercicio físico a los buenos hábitos alimenticios. Afirman que esto servirá para potenciar y sostener a largo plazo los resultados. Por ende, dependiendo de la persona, se debe planificar rutinas de ejercicios varias veces por semana, combinando el ejercicio aeróbico y anaeróbico.

Quienes tienen más tiempo pueden optar por acudir a un gimnasio a fin de tener apoyo social y motivación suficiente como para sostener a largo plazo el ejercicio físico. Sin embargo, otros tienen una rutina más copada, han de buscar ejercicios que se inserten a su estilo de vida. Esta sería una estrategia eficaz para gestionar bien el tiempo y cuidar la salud.

Por lo tanto, el control y la prevención del sobrepeso requieren cambios significativos en los hábitos alimenticios y el estilo de vida. Es fundamental buscar la orientación de un experto en nutrición al modificar la dieta, dando preferencia a alimentos naturales y evitando comidas altamente procesadas. Además, establecer horarios fijos para las comidas y complementar estos cambios con ejercicio físico regular, como recomiendan, puede potenciar y mantener los resultados a largo plazo en la lucha contra el sobrepeso.

En este sentido, Vinueza et al. (2021) recomiendan algunas medias prácticas para la población económicamente activa de Ecuador. Por ejemplo, se podría estacionar el auto lejos de la entrada o bajarse del transporte una parada antes de la normal. Además, sería factible hacer pausas activas en el trabajo y mover el cuerpo cada cierto tiempo. Incluso siempre que sea posible es más conveniente subir las escaleras en lugar de usar el ascensor.

Además de los cambios en la alimentación y la incorporación de ejercicio físico regular, es importante adoptar un enfoque integral para combatir y prevenir el sobrepeso. Esto incluye abordar otros aspectos del estilo de vida que pueden contribuir al aumento de peso y la mala salud. Por ejemplo, es fundamental priorizar un adecuado descanso y manejo del estrés, ya que la falta de sueño y el estrés crónico pueden desencadenar desequilibrios hormonales que promueven el aumento de peso.

Asimismo, eliminar el consumo de tabaco y limitar la exposición al humo de otros pueden mejorar la salud cardiovascular y respiratoria. Esta mejora contribuye a la prevención de diversas complicaciones asociadas al sobrepeso, fortaleciendo así la salud en general. Adoptar un enfoque holístico que abarque todos estos aspectos puede potenciar los esfuerzos individuales y comunitarios para combatir el sobrepeso y promover un estilo de vida saludable a largo plazo.

4.3. Impacto del sobrepeso en los conductores profesionales

4.3.1. Definición de conductores profesionales

Los conductores de las unidades de transporte son colaboradores esenciales para una región permitiendo a las personas movilizarse a sus lugares de trabajo o estudio, lo cual afecta en la economía. Sin embargo, su labor puede estar sujeta a muchas tensiones que afectan su calidad de vida y salud. De ahí que tales puntos sean considerados en esta sección.

A través del tiempo la función de la persona que se encarga de conducir un vehículo ha ido definiéndose y adquiriendo un aspecto más técnico. Su importante papel en la sociedad ha hecho que se le preste más atención a fin de regularlo y alcanzar un mejor desempeño.

Por lo tanto, se considera que los conductores son aquellas personas encargadas de operar un vehículo motorizado, como automóviles, camiones, autobuses o motocicletas con el propósito de transportar personas u objetos de un lugar a otro (Martínez, 2018). Por lo tanto, los trabajadores de la Compañía Transporte La Chingiata S.A. desempeñan el rol de conductores profesionales de camionetas.

El Ministerio de Transporte y Obras Públicas de Ecuador (MTOPE, 2019) afirma que, en la actualidad, el chofer no solamente es el conductor de un vehículo. Es una persona que posee conocimientos teóricos y prácticos sobre las leyes de tránsito; además, posee valores cívicos y morales que aportan a la excelencia del servicio y a la comunidad.

Entonces, un conductor profesional debe equiparse de varias herramientas, tanto teóricas como prácticas, para cumplir con esta labor y hacerlo de manera eficiente. Es muy apropiado que los entes reguladores le presten cada vez más atención a este sector a fin de contribuir a un mejor desempeño.

4.3.2. Características del conductor profesional

A fin de buscar un perfil y conocer mejor las implicaciones de la persona que actúa como conductor profesional es necesario destacar algunos de los aspectos que se conjugan al cumplir esta función. A continuación, se analizan los ámbitos físicos, psicológicos, ocupacionales y preocupaciones.

4.3.2.1. Físicas

Es indispensable que los conductores profesionales cumplan algunos requerimientos físicos que les permita desempeñar con éxito su labor. Algunas de las características elementales serían: buena condición motriz, habilidades de manejo, resistencia física para soportar largas jornadas de viaje y la capacidad de mantener la misma postura por algunas horas (Martínez, 2018).

Sin embargo, los requerimientos físicos antes mencionados podrían fomentar malos hábitos alimentarios y de movilidad. Por eso, a largo plazo la salud de los conductores termina comprometida, por lo que algunos llegan a padecer sobrepeso (Arias et al. 2022). Con el tiempo, el sobrepeso puede llegar a influir en la capacidad física de los choferes y su desempeño en el campo laboral, lo cual atentaría contra las personas que movilizan a diario.

4.3.2.2. Psicológicas

Martínez (2018) indica que un conductor generalmente requiere de una buena condición psicológica para cumplir con sus labores. Debe estar muy concentrado y poner toda su atención en el manejo del vehículo a fin de brindar seguridad a sus pasajeros. Además, debe gestionar bien el estrés y la presión de otros conductores; sobre todo, en horas donde el tráfico es intenso o hay accidentes en la carretera.

También se espera que un conductor tenga una amplia capacidad de resiliencia para hacer frente a la monotonía y la fatiga asociada con su profesión (Parra, 2022). Sin embargo, actualmente es cada vez más difícil poseer una capacidad mental en niveles óptimos debido a las malas condiciones laborales.

Sánchez & Valarezo (2022) encuentran que, en Ecuador, los conductores se ven sometidos a laborar más de 10 horas al día lo cual se asocia directamente con altos niveles de estrés y otros trastornos mentales. Tales dilemas son difíciles de abordar por la comunidad médica de la localidad debido a que hay poca información disponible acerca de la salud mental de los transportistas. Además, cabe resaltar que la investigación detecta que los malestares se agudizan cuando el vehículo en el que se labora es ajeno.

4.3.2.3. Ocupaciones

Las ocupaciones de un conductor pueden variar en función de varios aspectos. Por ejemplo, si el vehículo es propio es muy probable que el conductor no dedique todo su tiempo a laborar en él. Pero, generalmente, cuando el vehículo es ajeno, los ingresos del conductor dependen de su rendimiento diario.

Es por ello que Martínez (2018) afirma que los conductores profesionales han de poseer varias habilidades propias de su ocupación. Primeramente, deben tener un buen nivel de conocimiento acerca de las regulaciones y normativas de tránsito y seguridad vial de la zona. Además, deben tener una comunicación fluida y eficaz para interactuar con sus colegas o los pasajeros. Incluso han de ser expertos en el cumplimiento de rutas y horarios para garantizar la puntualidad en el servicio.

En este sentido, Parra (2022) resalta la importancia de la capacitación constante del conductor a fin de que pueda brindar un servicio de calidad. No obstante, Arias et al. (2022) añaden que, dada la relevancia del conductor para la sociedad, es indispensable

que mantenga niveles óptimos de salud. Este cuidado no solo recae en la persona, sino que también debe ser una responsabilidad de la compañía contratista.

4.3.2.4. Preocupaciones

Sánchez & Valarezo (2022) encuentran en su investigación varias preocupaciones centrales de los conductores profesionales ecuatorianos. Las más comunes tienen que ver con el horario laboral, la remuneración económica, el ambiente de trabajo y los tipos de contrato. Tales factores afectan la condición mental de los choferes, lo cual podría incidir en la calidad de su trabajo y su salud.

Por su lado, Ochoa et al. (2021) indican que los conductores profesionales tienden a preocuparse por el aumento de la competencia. Dado a que existen aplicaciones de transporte informal, el trabajo de los conductores regulados puede verse minimizado, así como su nivel de ingresos. Tales dilemas afectarían la calidad de vida del chofer y podrían derivar en el deterioro de los hábitos ligados a la salud.

Finalmente, Mendoza et al. (2022) detectan que los conductores profesionales de Ecuador también suelen tensionarse debido a los cambios en las normativas viales. La zozobra generada por las modificaciones en las leyes de tránsito altera su cotidianeidad, lo cual pone en alerta su sistema nervioso. Tal condición podría hacer que los choferes busquen medidas de desahogo inmediatas como el consumo excesivo de comida, el alcoholismo o el tabaquismo.

4.4. Sobrepeso y la productividad laboral

Debido a que el desempeño de una actividad laboral en la mayoría de los casos ocupa gran parte del tiempo de una persona y que además puede implicar poco o nada de esfuerzo físico, es natural que esta tenga un impacto significativo en la salud. Esto, a su vez, puede influir en el desempeño o rendimiento dentro del mismo trabajo.

Como menciona López et al. (2018) algunas de las complicaciones que presenta el sedentarismo en el ámbito laboral son enfermedades cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer. Otro problema con un impacto significativo es el sobrepeso y su incidencia en la productividad laboral. A continuación, se abordan algunos problemas asociados al sobrepeso.

Las personas que tienen sobrepeso están expuestas a mayor riesgo de padecer alguna enfermedad que les impida asistir y cumplir con su responsabilidad laboral. Los tipos de complicaciones que tienen su raíz en el sobrepeso pueden ser padecimientos cardiovasculares, diabetes, problemas articulares, etc. Para las autoras Rojas e Izaguirre (2020), este evento se denomina absentismo laboral y que tiene un efecto en la productividad, la continuidad de proyectos y carga laboral en el resto del equipo.

Otro efecto que se deriva del sobrepeso y se refleja en la productividad es la baja energía y fatiga. Esto puede disminuir considerablemente la concentración del trabajador y su rendimiento laboral teniendo un impacto en su capacidad para mantenerse alerta y productivo durante la jornada completa. Las personas que experimentan estos efectos se ven expuestas a peligros y aumenta el riesgo de sufrir lesiones o accidentes en el área de trabajo especialmente en los que exigen movimiento físico.

Para muchas personas el sobrepeso les provoca una baja autoestima y menor confianza en sí mismos afectando su capacidad para asumir responsabilidades y hacer frente a desafíos en el trabajo. Tal situación puede limitar la buena participación de los trabajadores en reuniones y la colaboración con otros miembros del equipo de trabajo.

Y es en este escenario donde se pueden presentar algunos de los problemas más frecuentes: el estrés y la ansiedad. Es una realidad que quienes tienen sobrepeso son más vulnerables a sufrirlo ya que su estado emocional puede estar condicionado por su apariencia física y salud. Esto contribuye a que los empleados sientan insatisfacción laboral y disminución de su rendimiento.

El sobrepeso no solo afecta la salud física y emocional de los individuos, sino que también tiene un impacto significativo en la dinámica y el ambiente laboral afectando en la cultura organizacional y en las relaciones interpersonales en el lugar de trabajo. Por ejemplo, puede generar discriminación o estigmatización hacia los trabajadores con sobrepeso, lo que afecta su integración y participación en equipos de trabajo.

Todos los aspectos de la vida de una persona están enlazados e influyen directa o indirectamente en su bienestar general. Si se desatiende uno de ellos desencadena una serie de problemas. Pero, cuando un aspecto como la salud, está atendido satisfactoriamente puede generar muchos beneficios que alcanzan incluso a terceras personas como compañeros de trabajo.

4.5. Impacto del sobrepeso en el bienestar emocional

El impacto del sobrepeso va más allá del bienestar físico, extendiéndose a la salud emocional. No solo puede socavar la autoestima, sino también influir considerablemente en la salud mental de una persona, a menudo pasando desapercibido. Sin embargo, es crucial abordarlo como un problema de salud pública que abarca aspectos más allá de lo físico. Por tanto, es imperativo comprender cómo el sobrepeso afecta el bienestar emocional.

Una persona que lucha contra el sobrepeso puede ir poco a poco mermando su autoestima y el grado de confianza que tiene en sí mismo. Los sentimientos que la abordan pueden ir desde sentirse juzgadas, avergonzadas o inconformes con su apariencia física. Y algo que puede empeorar la situación es que la sociedad difunde estándares de belleza poco realistas y difíciles de alcanzar. Esto deja a las personas con sobrepeso sintiéndose rechazada y poco valorada (Salamea et al. 2019).

El sobrepeso conlleva la formación de una imagen corporal negativa. Las personas a menudo enfrentan una lucha interna entre aceptar y valorar sus cuerpos y la presión de cumplir con ideales poco realistas. Esto crea un conflicto interno entre la imagen idealizada y la realidad, resultando en sentimientos de vergüenza, enojo y desesperanza.

Por supuesto que el sobrepeso también puede ser el origen de estrés y ansiedad ya que están asociadas a preocupaciones legítimas respecto a la salud, la opinión de los demás y la capacidad para cumplir con los estándares de belleza. Esta presión constante puede llevar a experimentar elevados niveles de estrés emocional, y por ende va a verse afectada su salud física y emocional.

La depresión es uno de los males que ha crecido en la sociedad contemporánea, y se ha observado una estrecha relación entre los desafíos en el control del peso y esta condición. Diversos factores, como desequilibrios químicos en el cerebro, problemas de autoestima y estrés crónico, contribuyen a los síntomas depresivos que una persona puede experimentar.

Es patente entonces que la vida de una persona se ve afectada por la opinión que tiene de su apariencia y el sobrepeso. Sin duda son asuntos que deben ser tomados en cuenta en muchos ámbitos. Por ejemplo, hablando del bienestar de los empleados García et al. (2024) recomiendan contemplar todos estos aspectos a la hora de elaborar programas

de salud ocupacional que contemplen el bienestar emocional y el efecto que tendrá en las actividades cotidianas de las personas.

Esta realidad resalta la importancia de promover la aceptación, la inclusión y el respeto hacia todas las personas, independientemente de su peso o apariencia física, tanto en el ámbito laboral como en la sociedad en general. Asimismo, enfatiza la necesidad de desarrollar programas y políticas que fomenten la equidad y la diversidad, y que promuevan un ambiente inclusivo y respetuoso para todos.

4.6. Estado de salud y condición física en la Compañía de Transportes La Chingiata S.A.

4.6.1. Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Un buen estado de salud y condición física no solo ayudan a prevenir lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo, sino que también contribuyen a mejorar la productividad y el rendimiento general de la empresa. Se tomará como campo de estudio a la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Favorecer a un apropiado estado de salud y condición física de los empleados en una empresa debe ser una prioridad ya que esto permite garantizar su bienestar y seguridad en el trabajo. A través de reglamentos y acciones periódicas, se deben realizar pruebas médicas, mediciones de composición corporal y pruebas de condición física para identificar posibles riesgos para la salud y promover hábitos de vida saludables entre el personal.

Según la información provista por la Superintendencia de Compañías, Valores y Seguros (SCVS, 2024) la Compañía Transporte La Chingiata S.A. fue constituida legalmente en el año 2009 en la provincia de Loja. Sin embargo, actualmente su ubicación yace en la provincia de Zamora Chinchipe; específicamente, en la ciudad de Paquisha. Labora bajo el Registro Único de Contribuyente (RUC) 199090862800 y lleva a cabo sus actividades como compañía de carácter anónimo. Realiza operaciones diarias a través de vehículos de transporte tipo camioneta y cuenta con 14 socios.

La Compañía Transporte La Chingiata S.A. desempeña sus labores diarias en el sector de transporte y almacenamiento, específicamente en el subsector H52. Este subsector se dedica a “actividades relacionadas con el transporte terrestre de pasajeros,

animales o carga: explotación de terminales, estaciones ferroviarias, de autobuses, de manipulación de mercancías, de operación de infraestructura, etc.” (SCVS, 2024).

De modo que la implementación de programas periódicos, permite identificar riesgos para la salud y fomentar hábitos de vida saludables entre el personal. Este enfoque proactivo en la gestión de la salud ocupacional contribuye no solo al bienestar individual de los empleados, sino también a la eficiencia y productividad de la compañía.

4.6.2. Objetivo

“Brindar un servicio de transporte que sea seguro, eficiente y fiable que cumpla las expectativas y se adapte a las necesidades de nuestros clientes; además, que contribuya al desarrollo socioeconómico de la ciudad” (EMIS, 2023).

El objetivo que se plantea tiene como fin el beneficio o ventaja de terceros como los clientes y la ciudad. Sin embargo, para que este se cumpla es indispensable que quienes proveen este servicio tenga las condiciones necesarias que les permita brindar un servicio de calidad sostenido a través del tiempo.

4.6.3. Misión

“Proporcionar soluciones de transporte integrales a la comunidad que superen las expectativas de los clientes, garantizando siempre la seguridad, puntualidad y comodidad de cada viaje” (EMIS, 2023).

La visión de la Compañía Transporte La Chingiata S.A. destaca el propósito que esta entidad tiene para con sus clientes en el presente. Los socios han de estar comprometidos en garantizar la satisfacción de sus pasajeros, por lo que deben centrarse en brindar un servicio de calidad con calidez.

Si bien este es un factor positivo en la cultura organizacional de la empresa, con el tiempo podría incrementar los niveles de estrés en los trabajadores. Haciendo que sus hábitos de salud se vean perjudicados a fin de manejar sus emociones derivando en el sobrepeso.

4.6.4. Visión

“Ser reconocidos como líderes del sector de transporte terrestre en la provincia de Zamora Chinchipe, distinguidos por nuestra excelencia operativa, compromiso con la seguridad y responsabilidad social” (EMIS, 2023).

La visión de la Compañía Transporte La Chingiata S.A. expresa las aspiraciones que la entidad tiene para el futuro. Sin embargo, estas metas deberían ser abordadas con moderación a fin de salvaguardar la calidad de vida de los socios. Así se puede prevenir problemas de salud como el sobrepeso o conflictos mentales como el estrés y la ansiedad.

4.6.5. Normas de cuidado para mitigar el sobrepeso

Un entorno laboral que cumpla con los requerimientos legítimos para las personas que lo desempeñan debe alcanzar aspectos importantes como la salud. Si se analizan las circunstancias particulares de cada ocupación se pueden diseñar medidas que sigan cumpliendo el objetivo principal de la compañía y, a la vez, evitar un impacto negativo en los empleados.

Actualmente, la Compañía de Transporte La Chingiata S.A. no posee normas de cuidado ocupacionales enfocadas en la salud de sus colaboradores. Es así que, con base en las recomendaciones de la investigación de Jaramillo y Reinoso (2023), se formulan algunas normas que la empresa puede considerar para implementar en el futuro.

- **Fomentar en los trabajadores prácticas alimenticias más saludables:** puede conseguirse a través de la organización eficiente de los horarios a fin de que todos tengan tiempo suficiente para comer de forma tranquila.
- **Capacitar en torno a la nutrición y el ejercicio:** brindar charlas informativas a los conductores en relación a la nutrición adecuada y los ejercicios que pueden ejecutar en sus momentos de descanso.
- **Facilitar el acceso a alimentos sanos:** ofrecer a los trabajadores snacks saludables, como frutas frescas o frutos secos, ubicándolos en sus puntos de descanso.
- **Programas de ejercicio físico:** establecer programas continuos que fomenten el ejercicio físico en horas laborales y que puedan ejecutarse en grupo.

- **Monitoreo de la salud y el estilo de vida:** realizar evaluaciones periódicas de las condiciones físicas de los asociados para identificar el sobrepeso en etapas tempranas.
- **Apoyo psicológico eventual:** proporcionar programas de capacitación enfocados en enseñar técnicas para la gestión del estrés y la ansiedad.

Este conjunto de medidas llevadas a la práctica puede ayudar a afrontar el sobrepeso, e incluso a evitarlo. Dentro de un entorno laboral que no necesariamente está relacionado con la salud, como lo es el transporte, es importante ejecutar una socialización con los empleados para tener un efecto positivo y persuadir a la acción.

4.6.6. Medicina ocupacional de la empresa

García et al. (2024) indican que todo trabajo posee ciertas circunstancias, condiciones y factores de riesgo a los que el colaborador queda expuesto. Es decir, que un ambiente laboral no está libre de accidentes y enfermedades que afecten el bienestar físico y psicológico del trabajador. Debido a ello, es importante que toda empresa cuente con un departamento de medicina ocupacional.

Actualmente la Compañía de Transporte La Chingiata S.A. no cuenta con un departamento de medicina ocupacional. Esto supone una debilidad de la empresa ya que sus colaboradores quedan expuestos a padecer problemas de salud que afecten su rendimiento diario como el sobrepeso y el sedentarismo propios de sus actividades.

Por eso, es importante que la Compañía de Transporte La Chingiata S.A. invierta tiempo y recursos en colaborar estrechamente con instituciones involucradas en la salud física que aporten al cuidado de sus empleados. En este sentido, la presente investigación aportaría un práctico programa de ejercicio físico que la entidad puede aplicar a largo plazo; tanto con los socios actuales como con los futuros.

4.7. Métodos de evaluación del estado de salud y la condición física

La salud y la condición física de una persona pueden medirse a través de varios métodos. Estos pueden proporcionar importante información sobre la salud en general, la condición física y los riesgos más probables para la salud de una persona. De tal forma que las técnicas de evaluación son fundamentales para la prevención de enfermedades, la detección temprana de complicaciones y la gestión eficiente de padecimientos.

La evaluación de la salud también permite llevar a cabo un monitoreo a largo plazo. Si estas son periódicas, ayudarán a registrar cambios notables en la condición física e identificar tendencias negativas que las estén originando. Lo que permitirá tomar medidas preventivas y así evitar que un problema se convierta en algo más serio.

Los equipos médicos también pueden beneficiarse de los resultados arrojados por estas evaluaciones ya que les permitirá ejecutar programas de salud ajustados a las necesidades presentes. Así se optimizan los recursos y se realizan mejoras a áreas que lo necesiten. De esta forma podrán alcanzar objetivos de salud y crear un bienestar general (García et al. 2024).

Dentro de los métodos de evaluación se pueden mencionar los más básicos como los exámenes médicos regulares que pueden incluir análisis de sangre o análisis de orina. Otros pueden abordar evaluación de capacidad y rendimiento físicos como fuerza muscular, flexibilidad y agilidad. Sin embargo, ahora se hablará sobre el índice de Masa Corporal (IMC).

4.7.1. Índice de Masa Corporal (IMC)

La intención de cuidar la salud de un grupo de personas inicia con una evaluación que permita conocer la posición actual en este aspecto. Solo así se podrá identificar posibles problemas de salud asociados con el peso corporal.

En el caso del sobrepeso los indicadores deben ser más precisos si se busca erradicar el problema de raíz. Es así que una de las ratios más empleadas en este ámbito es el Índice de Masa Corporal (IMC) cuyo resultado indica si la persona está o no en su peso ideal.

Respecto a ello, Bauce (2022) indica que el propósito del IMC es comparar el porcentaje de grasa corporal de un individuo en función de su estatura. A través de una sencilla ecuación permite diagnosticar si una persona padece o no de sobrepeso. En la Tabla 3 se indica la fórmula para calcular este factor y la segmentación general de los resultados obtenidos.

Tabla 3 Fórmula y factores de decisión del IMC

| Fórmula | Factores de decisión | |
|--|----------------------|-----------|
| $\frac{\text{Peso en kg}}{\text{Altura en m}^2}$ | Debajo de 18.5 | Bajo peso |
| | 18.5 – 24.9 | Normal |
| | 25 – 29.9 | Sobrepeso |
| | 30 o más | Obesidad |

Nota. Adaptado de CDC, 2024.

Aunque el IMC no mide la grasa corporal de forma inmediata, sí se correlaciona moderadamente con otras medidas directas de la grasa corporal. Además, esta variable tiene que ver con diversos resultados metabólicos y otras enfermedades producidas por el exceso de masa grasa. Sin embargo, esta medida debe complementarse con otros factores a fin de evaluar integralmente los potenciales riesgos en la salud.

Sin embargo, para la mayoría de la población con escasos recursos el IMC puede ser una herramienta accesible para tener una primera vista de su condición de salud; dicha característica hace que esta técnica sea una de las más utilizadas en múltiples investigaciones relacionadas al sobrepeso o la obesidad.

En síntesis, el IMC es una medida que, hasta cierto punto, indica la condición física y de salud de una persona. Tiendo en cuenta los factores que incorpora esta ecuación es posible conocer si los niveles de grasa en el cuerpo son los óptimos; es así que, debido a su facilidad de aplicación múltiples profesionales lo utilizan para analizar a ciertos grupos de individuos.

4.8. Prevalencia del sobrepeso en los colaboradores de una empresa

Muchas actividades profesionales pueden ser considerados de alto riesgo para la salud debido a las condiciones que ofrecen al trabajador. Cabe considerar también que la jornada laboral de la gran parte de personas es de al menos ocho horas, por lo que las condiciones laborales son cruciales para salvaguardar la salud.

Una de las profesiones más riesgosas para la salud humana es la de conductor profesional. Forero et al. (2023) coinciden en que los choferes generalmente no practican ejercicio físico debido a que su trabajo es de carácter sedentario. A esto se le suma el estado nutricional de estas personas que no siempre tienen buenos hábitos alimentarios en su diario vivir.

Es así que la investigación antes mencionada analiza la condición física a más de dieciséis mil individuos; en este caso, encuentran que el 37,6% de hombres padece sobrepeso mientras que el 22,1% de mujeres fueron detectadas con obesidad. Además, el estudio revela que casi el 50% no sigue las recomendaciones médicas relacionadas a la actividad física e incluso, aun cuando tienen tiempo libre, prefieren pasarlo sentados mirando la pantalla.

Cuando el sedentarismo se convierte en un estilo de vida durante varias décadas la persona tiene altas probabilidades de padecer enfermedades. Sin embargo, las condiciones laborales sí pueden llegar a impactar positivamente en el bienestar humano, pero, muchas empresas no destinan recursos a este aspecto relacionado a los colaboradores. Los costos de estos programas y la falta de preocupación hacen que la atención de estos elementos sea relegada a un segundo plano.

El descuido de muchas compañías respecto a la salud de los empleados ha despertado la curiosidad de varios investigadores. De hecho, Arias et al. (2022) concluyen que las condiciones laborales influyen directamente sobre el estado de salud. Cuando las circunstancias de un trabajador son precarias éste tiene tendencia a padecer sobrepeso, enfermedades cardíacas, osteomusculares, ansiedad, depresión o incluso caer en adicciones de alcohol o tabaco.

Lamentablemente, en ocasiones, los mismos directivos de la empresa sostienen algunos hábitos perjudiciales para la salud lo cual hace que transmitan esos valores a su equipo. De ahí que la cultura organizacional de muchas entidades de más prioridad a la productividad a corto plazo en lugar del bienestar a largo plazo.

Asimismo, hay que considerar que, en el caso de los conductores profesionales, el bienestar se ve atentado de muchas más maneras si se compara esta función a otras más tradicionales. Por ejemplo, los choferes no suelen tener un espacio fijo para descansar, tampoco duermen las horas suficientes e incluso carecen de adecuada iluminación; además, su sistema nervioso permanece en alerta constante debido a los peligros de las vías lo cual hace que el sobrepeso prevalezca en ellos (Sepúlveda et al. 2020).

En este contexto, se entiende que muchas profesiones están constantemente expuestas a factores de riesgo para su salud; sobre todo, aquellas más sedentarias. Sin embargo, las condiciones laborales de los conductores profesionales potencian todavía más la prevalencia del sobrepeso y la tendencia a la obesidad debido a múltiples motivos.

Tales dilemas no se solucionan debido a la falta de apoyo de las empresas y la ausencia de programas de capacitación y ejercicio físico.

4.9. Diseño y efectividad de los programas de ejercicio físico

El desarrollo y la efectividad de los programas de ejercicio físico son aspectos cruciales para promover la salud y el bienestar de los empleados. Estos programas se diseñan cuidadosamente teniendo en cuenta las necesidades y capacidades de los trabajadores, así como los objetivos de la empresa en términos de salud ocupacional y productividad.

Los objetivos deben ser implementar actividades físicas variadas y adaptadas que pueden incluir entrenamiento cardiovascular, ejercicios de fuerza y flexibilidad, así como sesiones de educación sobre salud y nutrición. La efectividad de estos programas debe ser evaluados de manera regular y así garantizar su relevancia y beneficios tangibles para el bienestar general del personal y el éxito operativo de la compañía (López et al. 2018).

Así que, el diseño de un programa ajustado a las necesidades de un grupo de personas podrá conseguir ser efectivo si es sistemático, adecuado y realista. Esto incluso puede requerir el direccionamiento de recursos a fin de que se puedan ejecutar.

4.9.1. Diseño de programas de ejercicio físico adaptados a las necesidades de los individuos

El ejercicio físico es vital para el ser humano, aunque debe ir acompañada de muchos otros hábitos diarios que potencien el bienestar. Sin embargo, el ejercicio diario puede ser muy beneficioso para quienes lo practican, de ahí que las compañías pueden considerar implementar este tipo de programas a fin de aportar a la calidad de vida de sus colaboradores.

Los programas de ejercicio físico en el ámbito empresarial implican la proposición y ejecución de estrategias bien organizadas para promover el ejercicio regular dentro del entorno laboral (Collazos et al. 2021). Estas iniciativas envuelven algunas actividades como estiramientos, entrenamientos o incluso maquinarias para la realización de ciertos movimientos de fuerza o cardiovasculares.

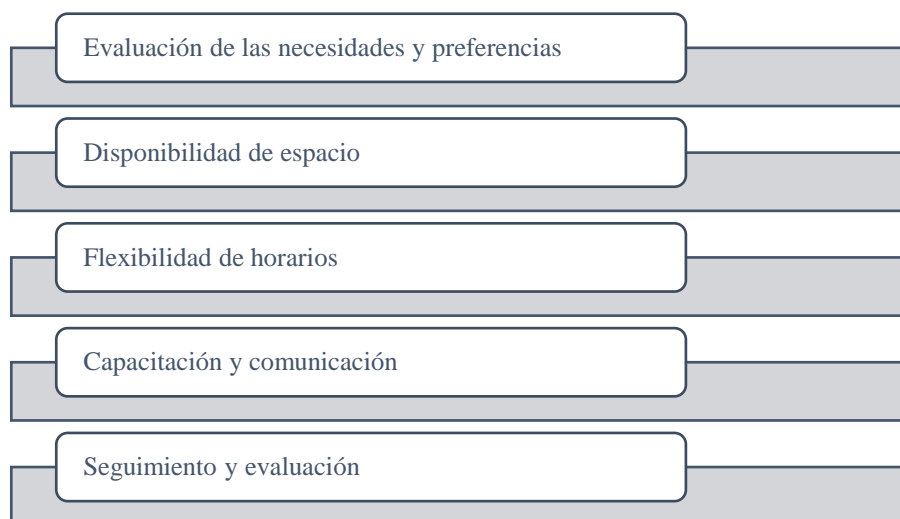
Los programas de ejercicio físico en las empresas son importantes debido a que tienen un impacto directo en el rendimiento laboral, emocional y cognitivo de los trabajadores. De hecho, cuando los propietarios fomentan el ejercicio físico aportan a la

mejoría de la salud cardiovascular de su equipo, así como a la reducción de estrés, el incremento de energía, concentración y productividad. Además, estas medidas podrían disminuir los niveles de recurrencia al médico y el ausentismo laboral.

En este sentido, cuando los empleados gozan de mejor salud la empresa puede beneficiarse de una cultura organizacional más positiva y eficiente. Sin embargo, es necesario que estas medidas se formulen con paciencia y tacto a fin de que correspondan a los requerimientos de los colaboradores (Ochoa et al. 2021).

Lo antes dicho se debe a que cada empleado tiene diferentes preferencias, niveles de condición física y limitaciones de tiempo; por eso, el enfoque del programa debe considerar estos términos y adaptarse a ellos a fin de que sean más manejables. Ha de considerarse que el programa llega a ser eficiente solo cuando los colaboradores pueden implementarlo en sus horarios de manera accesible y atractiva.

Figura 1 Factores relevantes en el diseño de un programa de ejercicio físico.



Nota. Adaptado de CDC, 2024.

En resumen, en la Figura 1 se indica que, al tener en cuenta las necesidades particulares de los trabajadores de la empresa, se maximiza la participación en el programa y el compromiso de los empleados. Además, se deberá contar con un espacio adecuado para ejecutar los movimientos y explicarlos de la manera correcta para evitar daños.

Aparte de la buena comunicación el programa deberá contar con un seguimiento para evaluar los resultados obtenidos y ajustar las técnicas si es necesario. Esto incluiría

la retroalimentación de los empleados; de esta forma se incrementa la posibilidad de que las actividades físicas surtan efecto y se logren los objetivos de salud planteados por los individuos.

4.9.2. Evaluación de la efectividad de los programas de ejercicio físico

Medir la efectividad de un programa de ejercicio físico es importante para determinar si ha tenido impacto en la salud y el bienestar de los empleados. Este paso también es necesario para verificar si los objetivos organizacionales de la empresa se benefician de las prácticas propuestas. Es así que se puede recurrir en varias estrategias para verificar los efectos de las medidas implementadas.

Primero, se puede realizar mediciones periódicas de ciertos parámetros de salud de los empleados. Por ejemplo, cada tres meses se podría apuntar el peso y la presión arterial de los colaboradores; además, se les podrían aplicar algunos análisis de sangre para constatar la existencia de una mejoría (Gómez & Martínez, 2018). También se pueden realizar pruebas de condición física relacionadas con la resistencia cardiovascular, la fuerza de los músculos y la flexibilidad.

En segundo lugar, la efectividad de un programa de ejercicio físico se puede constatar a través de la correcta aplicación de encuestas de satisfacción. Los resultados de tales cuestionarios permiten conocer la percepción de los empleados con respecto al programa, los obstáculos que ha generado en ellos, los beneficios percibidos, y las sugerencias de cambios.

Otra forma de medir efectividad de los programas de ejercicio físico es por medio de registros de participación. En este ámbito sería adecuado mantener notas detalladas sobre la participación de los empleados, la duración de su asistencia y el cumplimiento de los objetivos establecidos. Esta información indicaría el grado de compromiso con el programa recomendado.

No obstante, si el programa de ejercicio físico se está manejando a nivel individual, la entidad podría optar por otros indicadores que revelen la eficacia de estas decisiones. Una de ellas sería monitorear la salud de los trabajadores a través de los niveles de ausentismo laboral, el grado de estrés percibido y el ánimo global del equipo. Los cambios en estos índices podrían reflejar si el programa está generando un impacto positivo en bienestar general de la empresa.

Asimismo, la empresa que opta por implementar un programa de ejercicio físico puede evaluar los resultados a través de ciertas medidas económicas. Por ejemplo, podrían revisar si los gastos médicos han disminuido, si la rotación de empleados ha mejorado o si la cantidad de imprevistos se ha reducido (Carrasco et al. 2008). Tales indicadores ayudan a justificar la inversión en el programa y son prueba de que aportan positivamente a la compañía y su crecimiento.

En resumen, la efectividad de un programa de ejercicio físico debe medirse de forma exhaustiva. Es válido considerar aspectos directamente relacionados al sobrepeso, pero, también se deberá tomar en cuenta las opiniones de los participantes y las dificultades que esto significa para ellos. Asimismo, se debería evaluar el ánimo general del equipo de trabajo, los niveles de ausentismo y el monto de los gastos médicos.

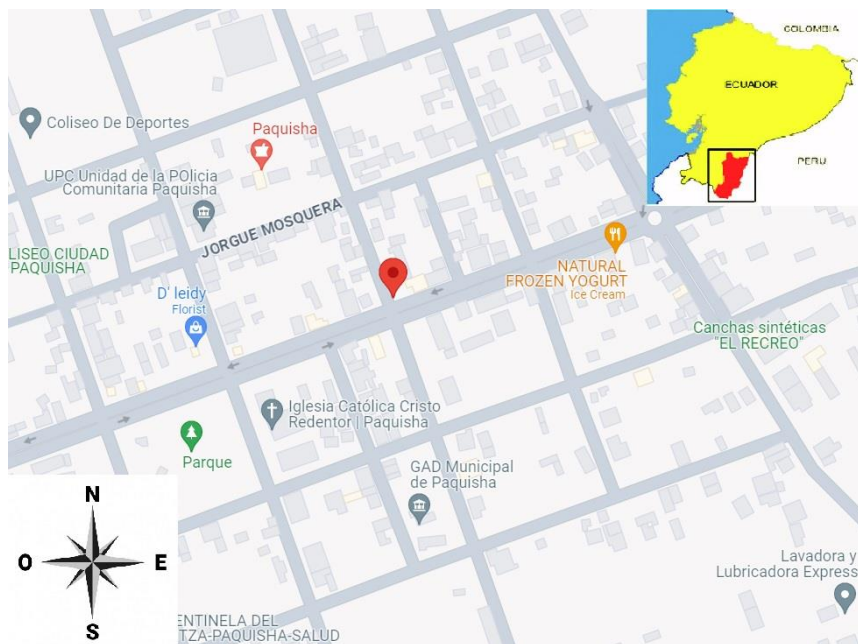
Considerar todas las medidas mencionadas en el párrafo anterior le permitirán ver a la empresa que la inversión de recursos no es en vano. Un programa de ejercicio físico puede ser rentable en muchos aspectos intangibles que, a largo plazo, le agregan valor a la compañía y la vuelven más apreciada en el mercado por sus buenas prácticas. Esto considerando que los trabajadores son la esencia de todo negocio; de ahí que valga la pena cuidarlos.

5. Metodología

5.1. Área de estudio

El presente trabajo de investigación se desarrollará en la provincia de Zamora Chinchipe, cantón Paquisha, donde funciona actualmente la Compañía de Transporte La Chingiata S.A. Como se indica en la Figura 2, sus instalaciones están localizadas en la Av. Jaime Roldós Aguilera y calle 24 de mayo. Se encuentra conformada por 14 miembros y su campo de acción dentro del transporte es la movilización de pasajeros, animales o carga. Para realizar sus operaciones utilizan vehículos tipo camioneta.

Figura 2 Croquis de la ubicación de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.



Nota: En la Compañía de Transporte La Chingiata S.A. se desarrolla un plan de actividades físicas para evitar el sobrepeso en los conductores (<https://acortar.link/CtnfWp>).

Debido a la naturaleza de sus actividades, es oportuno realizar una investigación relacionada con el exceso de peso entre los miembros de la compañía y analizar su impacto en el desempeño laboral. Por ello, se pretende llevar a cabo un test de salud enfocado en este problema y, en base a los resultados diseñar un programa que implemente rutinas de ejercicio físico. Para este propósito, se utilizarán recursos humanos y materiales; computador, internet, impresora, báscula, estadiómetro y tablas de referencia.

5.2. Procedimiento

5.2.1. Enfoque de la investigación

Debido a la naturaleza del estudio, la presente investigación tiene un enfoque mixto. Este contribuirá a que el desarrollo abarque todas sus etapas; desde el planteamiento del tema hasta determinar las conclusiones y recomendaciones respectivas. La investigación mixta se enfoca en la comprensión profunda de los fenómenos a través de la interpretación de experiencias, vivencias y contextos. Es así que, al combinar ambos enfoques, se puede obtener una variedad de evidencias que facilitan y enriquecen la comprensión del fenómeno indagado.

5.2.2. Tipo de estudio de la investigación

Al hablar sobre el alcance de la investigación, se entiende sobre los resultados a obtener en todo el proceso; así mismo como sus delimitaciones, por lo que la presente investigación será de tipo descriptivo y correlacional. Ambos enfoques elegidos, son útiles para comprender el fenómeno del sobrepeso a mayor cabalidad en el ámbito de los conductores profesionales. Estos tipos de investigación facilitarán la consideración de perspectivas diferentes que proporcionen información valiosa para la toma de decisiones.

Además, al ser de tipo descriptivo y correlacional, la investigación permitirá conocer si la falta de ejercicio físico conduce al sobre peso en los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A. Esta realidad será plasmada en los informes del proceso a fin de constatar lo obtenido al culminar la indagación.

5.2.3. Diseño de la investigación

Es por ello que la presente investigación trabaja con los varios métodos mencionados anteriormente, utilizando técnicas apropiadas para determinar como la inexistencia del ejercicio físico afecta en el sobrepeso en los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

5.2.4. Alcance de la investigación

La investigación de la que será objeto la Compañía de transporte La Chingiata S.A. será de mucha utilidad este alcance descriptivo a fin de identificar el problema del sobrepeso entre sus miembros.

Aplicada a la Compañía de Transporte La Chingiata S.A. la investigación pretende destacar si existe una relación entre problemas de sobrepeso de los miembros conductores

de la compañía y la falta de ejercicio físico. Los resultados pueden ser punto de inicio de acciones que permitan mitigar las causas que desembocan en los problemas de salud de los socios.

5.2.5. Métodos

Los métodos a utilizar son muy importantes debido a que gracias a ellos se logra trabajar en el proceso investigativo y conseguir los resultados esperados para posteriormente ser plasmados y poner en consideración a las partes interesadas.

Se empezó utilizando el **método inductivo**, ya que, permite determinar los resultados finales, contrastar preguntas de investigación y relacionar variables de investigación, como también consiste en diseñar enunciados universales, como hipótesis y teorías, basados en los resultados de observaciones y experiencias, permitiendo la generalización y comparación de los hechos estudiados.

De igual manera se utilizó el **método deductivo**, por lo que, realiza una investigación que va de lo más general a lo más particular, nos permite poner en práctica los conocimientos adquiridos sobre el tema planteado y relacionarlos con la realidad, es decir como la falta de actividad física influyen en el sobrepeso.

De la misma manera el método **analítico sintético**, nos ayudará a efectuar un análisis de cómo influye la falta de ejercicio físico en las personas para conllevarlos a un sobrepeso; cuáles son sus causas y los efectos que puede traer a corto y largo plazo.

Para concluir, utilizamos el **método estadístico**, que nos ayuda en el manejo de datos basado en técnicas estadísticas y nos permite emitir conclusiones a partir de los datos recopilados. Este enfoque será de especial utilidad para estudiar el sobrepeso en los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

5.2.6. Línea de investigación

Dentro de la carrera de Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, se ha seleccionado como tema de investigación “El ejercicio físico como medio para prevenir el sobrepeso en los conductores de la compañía de transporte La Chingiata”. Por lo tanto, delineando el campo de estudio, se va a enfocar en el aspecto de la salud ocupacional dentro de los miembros de dicha empresa.

5.2.7. Técnicas para la recolección de información

Las técnicas de investigación son los medios utilizados por los investigadores para la obtención de datos informativos y facilitar su proceso. Con el propósito de conocer las características de peso de los miembros de la compañía y del entorno en el cual se desarrollan las actividades de los conductores, se usaron las técnicas descritas a continuación:

En primer lugar, se utilizó un cuestionario a fin de obtener información de los conductores y elaborar una muestra estadísticamente representativa de una población y que se pueda aplicar sola o en combinación con otros métodos de investigación.

Finalmente, se emplea un test para medir el IMC de los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A. Este nos proporcionará una medida de la relación entre el peso y la altura de una persona, obteniendo su porcentaje de grasa corporal y determinar si se encuentra dentro de un rango de peso saludable.

5.2.8. Instrumentos

En un trabajo investigativo es muy importante aplicar los instrumentos adecuados para obtener los resultados esperados en un proceso investigativo. Deben ser aplicados para conocer sobre opiniones, actitudes, habilidades a una muestra representativa de un grupo seleccionado.

El primero, será de un cuestionario que facilitará la recolección de datos cualitativos de los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A., donde se investigaba a cerca de la práctica de ejercicios físicos dentro y fuera de la compañía, por lo consiguiente aquellos datos sirvieron para proponer a todos los conductores un programa de ejercicios físicos.

Por último, otra herramienta importante para evaluar la condición de peso de los conductores es el Índice de Masa Corporal (IMC). Esto permitirá obtener datos objetivos sobre la condición de peso de los conductores y también comprender en profundidad las condiciones laborales y hábitos relacionados con el sobrepeso.

5.2.9. Población y muestra

La población de estudio está compuesta por los 14 conductores de la compañía de transporte La Chingiata S.A. durante el año 2024. Este grupo posee las características que serán el foco principal de la investigación. Se utilizará una muestra de 10 miembros del

total de conductores activos. Así se puede obtener una representación amplia y detallada de la condición de peso y otros factores relevantes para el estudio.

5.2.10. Criterios de inclusión

- Apertura y aceptación de la gerente y socio/as de la compañía para llevar a cabo la presente investigación con los conductores.
- Predisposición por parte de los conductores para realizar con optimismo y empeño las distintas actividades de ejercicios físicos, que involucra el trabajo investigativo.
- Consentimiento por parte de los conductores para realizar las diferentes actividades previamente establecidas como parte del desarrollo de la investigación, en caso de desarrollarse las actividades en horas de trabajo

5.2.11. Criterios de exclusión

- Conductores que por voluntad propia no deseen participar en el programa de ejercicios físicos propuesto.
- Conductores que por condiciones de salud se abstengan de realizar las actividades propuestas.

Así mismo, en la Tabla 4 se observa la población y muestra de esta investigación de manera detallada para favorecer su comprensión.

Tabla 4 Población del proyecto de investigación.

| Población | | | |
|---|-----------------|--------------|----------------------------|
| Población | Cantidad | | Nro. de conductores |
| Miembros de la Compañía de transporte La Chingiata S.A. | Hombres 14 | Mujeres 0 | 14 |
| Muestra | | | |
| Muestra | Cantidad | | Nro. de conductores |
| Miembros de la Compañía de transporte La Chingiata S.A. | Hombres 10 | Mujeres 0 | 10 |

Nota: Datos obtenidos de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

5.3. Procesamiento de datos obtenidos

El presente trabajo investigativo se llevó a cabo de diferentes fases detalladas a continuación:

En primer lugar, se realizaron observaciones directas en búsqueda de condiciones tanto saludables como no saludables en el entorno laboral. Además, se aplicaron tres instrumentos de diagnósticos: el test de IMC, una rúbrica de observación y un cuestionario. Así es posible detectar hábitos y situaciones que estén afectando la salud de los conductores, buscar soluciones por medio de una propuesta de intervención y mejorar su salud ocupacional.

Con los resultados finales, se procedió a diseñar un programa de ejercicios físicos para 6 semanas que deben ser llevados a la práctica tres días a la semana, enfocándose en áreas como la flexibilidad, resistencia y fuerza.

Por último, después de la aplicación del programa de ejercicios físicos, se analizan los resultados obtenidos entre los participantes. El objetivo es implementar una rutina saludable en los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A., de la ciudad de Paquisha, provincia Zamora Chinchipe.

5.4. Proceso para el desarrollo de la propuesta de intervención

Objetivo específico 2. Proponer un plan de actividades de ejercicio físico para prevenir el sobrepeso en los conductores de la compañía de transporte La Chingiata.

Objetivo específico 3. Desarrollar el programa de ejercicio físico para prevenir el sobrepeso en los conductores de la compañía de transporte La Chingiata.

Para dar respuesta a estos objetivos y trabajar con los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A., se procedió a diseñar, implementar y evaluar un programa de ejercicios físicos, ejecutado de la siguiente manera:

Tabla 5 *Diseño y desarrollo de la propuesta de intervención*

| | |
|---|---|
| TALLER I: Socialización | |
| Tema: | Socialización del trabajo investigativo a los directivos y conductores de la Compañía |
| Objetivo: | Dar a conocer cómo se va a trabajar con los socios de la compañía de Transporte La Chingiata S.A. de la ciudad de Paquisha, y la aplicación de la ficha de observación. |
| TALLER II: Aplicación del test de la propuesta | |
| Tema: | Aplicación del test de la propuesta. |
| Objetivo: | Aplicar el test de IMC., a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A. |
| TALLER III: Aplicación de cuestionario | |
| Tema: | Aplicación de cuestionario a los conductores. |

| | |
|--|---|
| Objetivo: | Aplicar el cuestionario de la propuesta a los conductores, para saber si realizan ejercicio físico y poder diseñar un programa de acuerdo a sus circunstancias y tareas. |
| TALLER IV: Diseño de la propuesta | |
| Tema: | Plan de entrenamiento de un programa de actividades de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A. de la ciudad de Paquisha provincia de Zamora Chinchipe |
| Objetivo: | Determinar como el ejercicio físico influye para evitar el sobrepeso en los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A. de la ciudad de Paquisha provincia de Zamora Chinchipe |
| TALLER V: Fase de aplicación | |
| Tema: | Ejercicios funcionales. |
| Objetivo: | Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y el conocimiento del cuerpo para adaptar el movimiento a cada situación motriz. |
| Estrategia: | Se realizo el primer día los ejercicios funcionales; como son Skipping alto, zancada lateral, flexiones de brazos de pie apoyados en la pared, etc. |
| TALLER VI: Fase de aplicación | |
| Tema: | Ejercicios dinámicos. |
| Objetivo: | Mejorar la función cardiovascular mediante una rutina de ejercicios de media intensidad. |
| Estrategia: | El segundo día se realizó movimientos cíclicos, ejercicios dinámicos y ejercicios genéricos con los conductores de la compañía. |
| TALLER VII: Fase de aplicación | |
| Tema: | Ejercicios Funcionales |
| Objetivo: | Resolver problemas motores en entornos habituales y naturales, seleccionando y aplicando principios en la práctica de actividades físicas, lúdicas y expresivas. |
| Estrategia: | Se realizó ejercicios de fuerza con el peso corporal, ejercicios funcionales y de núcleo central y para finalizar estiramientos. |
| TALLER VIII: Fase de aplicación | |
| Tema: | Ejercicios de core |
| Propuesta: | Trabajar en direcciones con la fuerza, resistencia y flexibilidad con los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A. |

| | |
|--|--|
| Estrategia: | Se realizó calentamiento, ejercicios de fuerza con el peso corporal, de core, estiramiento y al finalizar una charla. |
| TALLER IX: Fase de aplicación | |
| Tema: | Ejercicios de core |
| Objetivo: | Mejorar la condición física, el equilibrio, la coordinación, prevenir lesiones a través de ejercicios de core. |
| Estrategia: | Se realizó ejercicios de core nuevamente, de acuerdo a la condición física de los conductores se da un tiempo para que se hidraten. |
| TALLER X: Fase de aplicación | |
| Tema: | Ejercicios del tren inferior |
| Objetivo: | Trabajar y fortalecer los músculos del tren inferior para un mayor equilibrio corporal ganar musculatura y obtener unas piernas más definidas. |
| Estrategia: | Se realizó ejercicios de tren inferior, estiramientos, movilidad articular. |
| TALLER XI: Fase de aplicación | |
| Tema: | Ejercicios de resistencia |
| Objetivo: | Realizar ejercicios de resistencia para obtener una excelente circulación sanguínea y mejorar las capacidades cardiovasculares y disminuir el riesgo de sufrir lesiones y estar en buen estado de salud. |
| Estrategia: | Se realizó ejercicios de carrera continua, estiramiento dinámico, ejercicios de resistencia. |
| TALLER XII: Fase de aplicación | |
| Tema: | Ejercicios de fuerza con el peso corporal |
| Objetivo: | Realizar ejercicios de tren superior para lograr una mejor flexibilidad y la adquisición de una mejor postura corporal al caminar, sentarse o al levantar algún objeto del suelo. |
| Estrategia: | Los principales ejercicios que se trabajó fueron los ejercicios de fuerza con el peso corporal, core y estiramientos dinámicos. |
| TALLER XIII: Fase de aplicación | |
| Tema: | Ejercicios de core |
| Objetivo: | Realizar ejercicios de core para reducir los dolores en la espalda baja y quemar grasa de la zona media y una mejor postura corporal. |
| Estrategia: | Se empezó con ejercicios de movimiento articular, ejercicios de core, ejercicios dinámicos y por último una charla. |

| | |
|---------------------------------------|---|
| TALLER XIV: Fase de evaluación | |
| Tema: | Aplicación de test final para evaluar resultados finales |
| Objetivo: | Demostrar y comparar los resultados obtenidos a través del test aplicado a los conductores |
| Estrategia: | Se aplicarán los test para verificar los resultados de la propuesta de ejercicios físicos. |
| TALLER XV: Fase de evaluación | |
| Tema: | Evaluación y análisis de los resultados de la aplicación de cuestionario final. |
| Objetivo: | Evaluar el programa de ejercicios físicos para prevenir el sobrepeso en los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A. |
| Estrategia: | Se realizarán la evaluación y análisis de resultados con el fin de constatar si dio resultado el programa de ejercicios físicos con los conductores de la compañía de Transporte La Chingiata S.A. |
| TALLER XVI: Fase de evaluación | |
| Tema: | Cierre final y agradecimiento por la participación activa de los socios |
| Objetivo: | Agradecer a socios y conductores por la predisposición y participación de la propuesta denominada: El ejercicio físico como medio para prevenir el sobrepeso en los conductores de la compañía de transporte la Chingiata, del cantón Paquisha, Zamora Chinchipe, 2024. |

Nota: descripción del plan de entrenamiento para un programa de actividad físicas para evitar el sobrepeso de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A. de la ciudad de Paquisha.

Autor: Reyes, Y. (2024)

6. Resultados

6.1. Análisis de la encuesta realizada a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

La muestra tomada para el presente estudio de investigación está formada por 10 miembros de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.; dicho grupo representa muy bien a la población y los resultados pueden ser extrapolados en el diseño del programa de ejercicios físicos que beneficiará a todos los conductores de la empresa.

Se plantearon 10 preguntas a los participantes con opciones de sí y no. Estas se respondieron presencialmente por cada uno de los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A. que formaron parte de la muestra.

Como característica principal es que todos los participantes en el cuestionario aplicado son de género masculino. Las edades rondan un amplio margen de tiempo donde el menor tiene 38 años y el mayor 65 años. En la Tabla 6 se indican dichos datos y se segmenta la muestra en rangos de edades.

Tabla 6 Población con la que se trabajó en la investigación.

| Edad | Género | | | | Total |
|--------------|-----------|-------------|----------|-----------|-----------|
| | Masculino | | Femenino | | |
| 20-30 | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 |
| 31-40 | 4 | 40% | 0 | 0% | 4 |
| 41-50 | 4 | 40% | 0 | 0% | 4 |
| 51-60 | 1 | 10% | 0 | 0% | 1 |
| 61-70 | 1 | 10% | 0 | 0% | 1 |
| Total | 10 | 100% | 0 | 0% | 10 |

Nota: Edades y género de los participantes de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

Además, dentro de los participantes la gran mayoría están en el rango de edad entre 31 a 50 años. Esto puede beneficiar al estudio pues los resultados revelarán un perfil de comportamientos que, relacionados a la salud laboral, muestre con claridad la realidad dentro de las circunstancias para los conductores de vehículos de transporte.

Posteriormente se realizó la tabulación de las respuestas y se representan por medio de gráficos tipo pastel. A continuación, se analiza cada pregunta que formó parte del cuestionario, mostrando los resultados obtenidos y su interpretación.

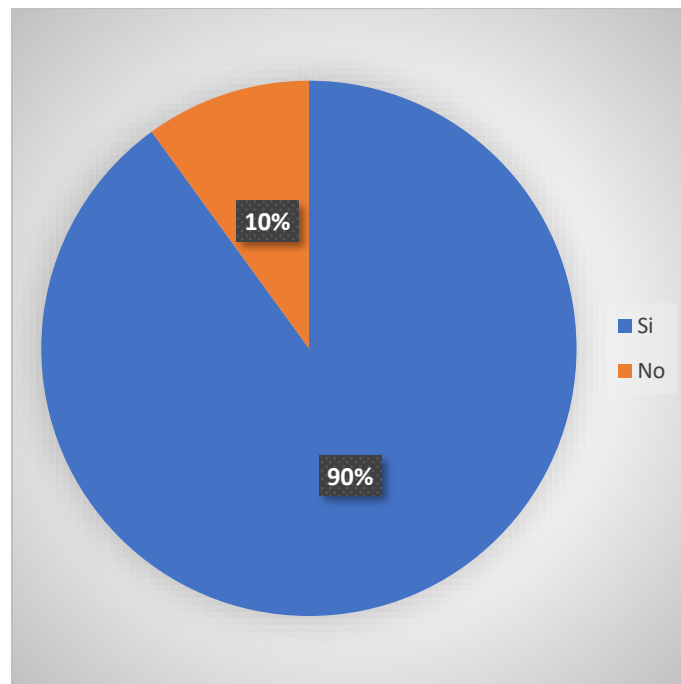
Tabla 7 Pregunta uno del cuestionario a los participantes.

| Pregunta 1. ¿Practica algún tipo de deporte? | Cantidad (#) | Porcentaje % |
|--|--------------|--------------|
| Si | 9 | 90 |
| No | 1 | 10 |
| Total | 10 | 100 |

Nota: Datos obtenidos a través del cuestionario aplicado a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

Figura 3 Pregunta 1. ¿Practica algún tipo de deporte?



Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

Análisis e interpretación

La práctica de deporte que involucre ejercicio físico es esencial en el buen funcionamiento del cuerpo humano. Son muchos los beneficios que se pueden aportar

tanto a la salud física como a la emocional y mental. De ahí que muchos profesionales en diferentes ramas incluyan en el ejercicio como medio para alcanzar bienestar.

A fin de contar con los antecedentes de los participantes en el ámbito de ejercicio físico, la Tabla 7 indaga sobre la costumbre de practicar algún tipo de deporte. De los 10 conductores que responden a la pregunta, 90% manifiestan que, si practican deportes, mientras que el 10% no lo hace como se refleja en el Figura 3.

Como punto de partida en el estudio, se puede vislumbrar cierta inclinación favorable a realizar deporte. Aunque estos no necesariamente pueden tener fines de salud sino más bien de entretenimiento, plantean un campo de posibilidades en fomentar la práctica de ejercicio físico. Y dicho hábito puede estar vinculado directamente a la motivación que puedan encontrar los participantes como se indaga en la pregunta 2.

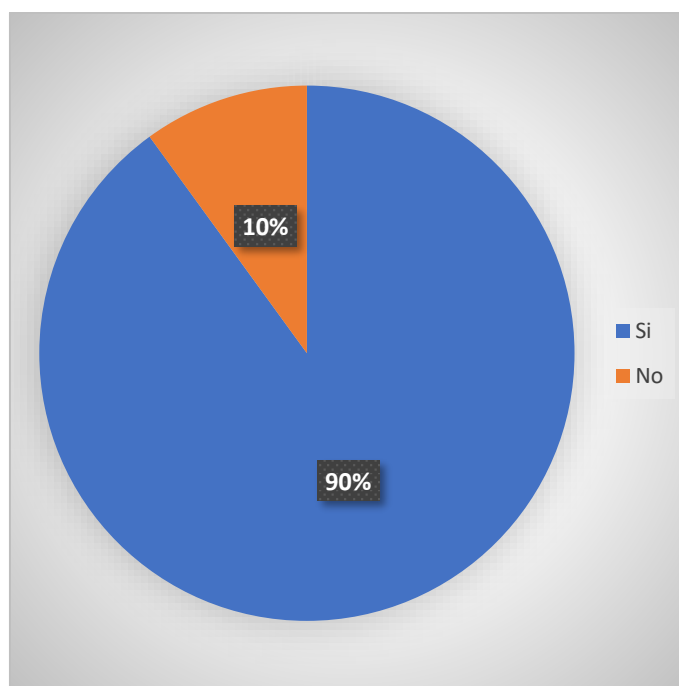
Tabla 8 *Pregunta dos del cuestionario a los participantes.*

| Pregunta 2. ¿Se muestra motivado a la hora de realizar algún tipo de ejercicio físico? | Cantidad (#) | Porcentaje % |
|---|---------------------|---------------------|
| Si | 9 | 90 |
| No | 1 | 10 |
| Total | 10 | 100 |

Nota: Datos obtenidos a través del cuestionario aplicado a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

Figura 4 Pregunta 2. ¿Se muestra motivado a la hora de realizar algún tipo de ejercicio físico?



Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

Análisis e interpretación

Dentro de la práctica laboral de conducir un vehículo de transporte, no es un requerimiento inmediato contar con óptimas condiciones físicas de salud y fuerza. Es por eso que tener la práctica de ejercicio físico no toma el valor que debería tener dentro de los conductores,

En el Figura 4 se refleja que el 90% de los participantes tienen una actitud favorable y una disposición a realizar ejercicio físico. Sumado a la primera respuesta, se aprecia claramente que consideran beneficioso a nivel personal dedicarle tiempo a ejercitarse. De la muestra, como indica la Tabla 8, solamente el 1% opina que no se encuentra motivado.

Probablemente, los obstáculos para realizar ejercicio físico las presenta el propio entorno laboral ya que los participantes se muestran con buena disposición creando una base muy fuerte a la hora de buscar y aplicar soluciones al problema de sobrepeso. Aunque exista la costumbre y la disposición de ejecutar algún tipo de

ejercicio físico, es importante revelar si esto está teniendo efectos positivos en la salud y es justamente lo que busca averiguar la pregunta 3.

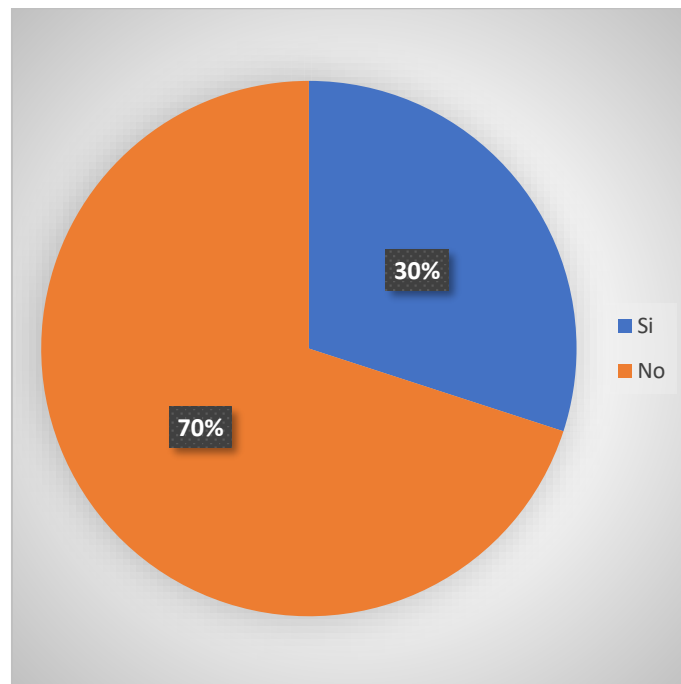
Tabla 9 *Pregunta tres del cuestionario a los participantes.*

| Pregunta 3. ¿Ha tenido problemas de salud que hayan repercutido en sus actividades laborales? | Cantidad (#) | Porcentaje % |
|--|---------------------|---------------------|
| Si | 3 | 30 |
| No | 7 | 70 |
| Total | 10 | 100 |

Nota: Datos obtenidos a través del cuestionario aplicado a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

Figura 5 *Pregunta 3. ¿Ha tenido problemas de salud que hayan repercutido en sus actividades laborales?*



Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

Análisis e interpretación

La salud física está muy relacionada con el rendimiento laboral. Estos aspectos ocupan el interés ampliamente del estudio y pueden generar hechos y respuestas a los objetivos planteados, así como a la problemática.

Por eso, en el Figura 5, se busca conocer si los participantes han experimentado algún tipo de complicación en el trabajo causado por una condición saludable sensible. El 70% responde que no, mientras que el 30% dice que sí. Como se indica en la Tabla 9, al parecer, la mayoría no ha tenido que suspender sus actividades laborales por complicaciones de salud.

Con estos resultados, se obtiene un panorama relativamente bueno de que los problemas de salud graves no han llegado a estar tan presentes dentro de los miembros de la compañía que están participando. Sin embargo, para ir identificando posibles riesgos propios de la actividad laboral, la pregunta 4 inquiriere acerca de lesiones relacionadas con el trabajo.

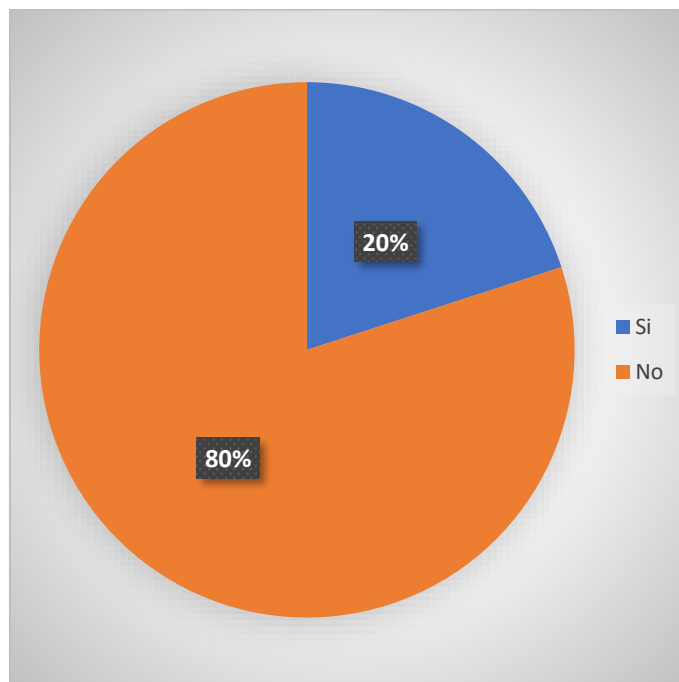
Tabla 10 *Pregunta cuatro del cuestionario a los participantes.*

| Pregunta 4. ¿Ha experimentado alguna lesión relacionada con el trabajo que haya afectado su capacidad para realizar ejercicios físicos? | Cantidad (#) | Porcentaje % |
|--|---------------------|---------------------|
| Si | 2 | 20 |
| No | 8 | 80 |
| Total | 10 | 100 |

Nota: Datos obtenidos a través del cuestionario aplicado a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

Figura 6 Pregunta 4. ¿Ha experimentado alguna lesión relacionada con el trabajo que haya afectado su capacidad para realizar ejercicios físicos?



Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

Análisis e interpretación

El desempeño laboral puede suponer diferentes niveles de riesgo físico para los empleados que lo realizan. En especial, los que involucran esfuerzo físico considerable o exigen tomar determinada postura física.

El Figura 6 muestra que el 80% a quienes se les preguntó no ha sufrido una lesión relacionada con el trabajo que haya limitado su participación en actividades de ejercicio físico. Esto puede responder a que el trabajo del conductor de vehículos no exige mucho movimiento o fuerza física que los exponga a lesiones.

Por otra parte, el 20% responde que si han pasado por una situación parecida. Al analizar las respuestas en la Tabla 10, quizá esto revele que la ocupación de conductor no es de mucho riesgo.

Será muy oportuno averiguar si, en el caso del entorno laboral de La Chingiata S.A., los trabajadores están expuestos a riesgo físico para su salud. Dentro del análisis,

también se aborda el aspecto del tiempo que un participante utiliza para trabajar y si esto es un obstáculo para realizar ejercicio físico, tal como se plantea en la pregunta 5.

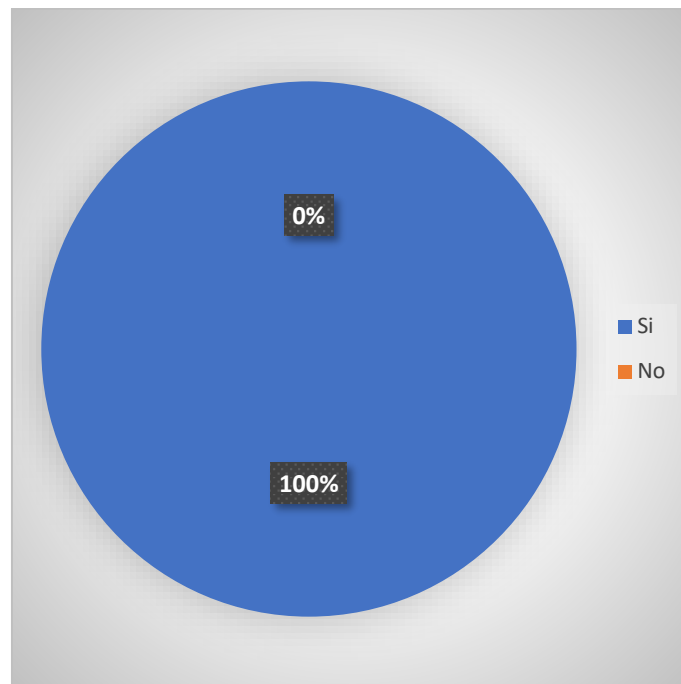
Tabla 11 *Pregunta cinco del cuestionario a los participantes.*

| Pregunta 5. ¿El tiempo en el trabajo dificulta que realice ejercicios físicos? | Cantidad (#) | Porcentaje % |
|---|---------------------|---------------------|
| Si | 10 | 100 |
| No | 0 | 0 |
| Total | 10 | 100 |

Nota: Datos obtenidos a través del cuestionario aplicado a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

Figura 7 *Pregunta 5. ¿El tiempo en el trabajo dificulta que realice ejercicios físicos?*



Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

Análisis e interpretación

Las jornadas laborales deben contemplar espacios de tiempo para que los empleados puedan dar atención oportuna a otros temas de interés y prioritarios que fomenten un buen estilo de vida, lo que incluye el ejercicio físico.

Por lo tanto, la pregunta 5 dejar ver un punto muy destacado de este estudio. Tal como indican la Tabla 11 y el Figura 7, muestra que el 100% de participantes coinciden que la duración de las jornadas supone un obstáculo para realizar ejercicio físico.

Estas circunstancias tienen un efecto muy significativo en la salud de los participantes pues limita la actividad física que pueden llevar a cabo. Además, es probable que los efectos se puedan ver solo después de mucho tiempo y cuando las complicaciones hayan alcanzado un nivel crítico. La pregunta 6 busca información sobre el uso de herramientas tecnológicas vinculadas al cuidado de su salud.

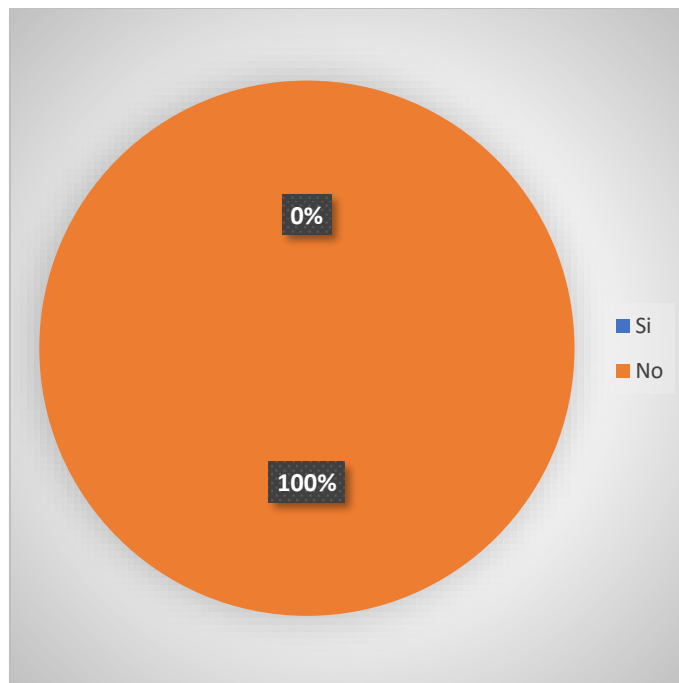
Tabla 12 *Pregunta seis del cuestionario a los participantes.*

| Pregunta 6. ¿Utiliza algún tipo de dispositivo o aplicación para monitorear su ejercicio físico o salud en el trabajo? | Cantidad (#) | Porcentaje % |
|---|---------------------|---------------------|
| Si | 0 | 0 |
| No | 10 | 100 |
| Total | 10 | 100 |

Nota: Datos obtenidos a través del cuestionario aplicado a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

Figura 8 Pregunta 6. ¿Utiliza algún tipo de dispositivo o aplicación para monitorear su ejercicio físico o salud en el trabajo?



Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

Análisis e interpretación

La tecnología puede ayudar en el campo de la salud y para ello existen algunas herramientas. De hecho, muchos avances buscan facilitar la práctica del ejercicio físico y hacerlo de manera sistemática y estructurada.

En respuesta a la pregunta sobre el uso de dispositivos o aplicaciones, el Gráfico 6 muestra de manera categórica que el 100% de participantes no las usa. Es probable que sea un indicio de que las nuevas tecnologías no sean atractivas entre los participantes y muestren inflexibilidad a usar métodos más novedosos. Estos resultados también se muestran en la Tabla 12.

Es probable que, sumado a la poca práctica de ejercicio físico evidenciada, exista muy poco interés en otro tipo de método más elaborado o que requiera incluso una inversión económica para su obtención. Posteriormente, el cuestionario pasa a tocar un tema diferente, el beneficio del ejercicio físico como medio para combatir el estrés

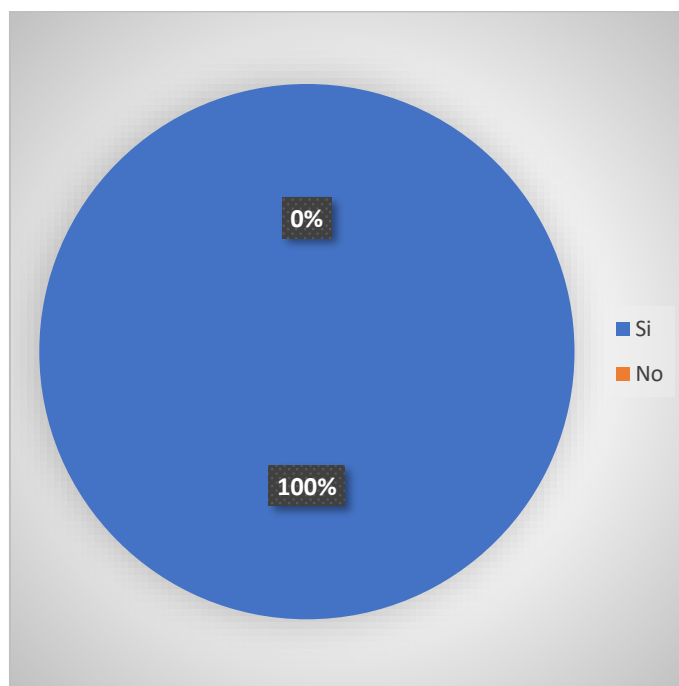
Tabla 13 Pregunta siete del cuestionario a los participantes.

| Pregunta 7. ¿Cree que al realizar ejercicios físicos disminuye el estrés que le ocasiona su trabajo? | Cantidad (#) | Porcentaje % |
|--|--------------|--------------|
| Si | 10 | 100 |
| No | 0 | 0 |
| Total | 10 | 100 |

Nota: Datos obtenidos a través del cuestionario aplicado a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

Figura 9 Pregunta 7. ¿Cree que al realizar ejercicios físicos disminuye el estrés que le ocasiona su trabajo?



Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

Análisis e interpretación

Una de las maneras más efectivas de evitar o manejar efectivamente el estrés es el ejercicio físico. La práctica regular ayuda a una persona a reducir los niveles de estrés y los efectos posteriores que puede causar.

El Figura 9 aporta la respuesta clara de que los participantes están enterados de los beneficios del ejercicio físico como medio para reducir el estrés laboral. Como destaca la Tabla 13, el 100% está de acuerdo y es un punto de inicio para considerar que un plan de ejercicios puede tener la acogida deseada entre los miembros de la Compañía La Chingiata S.A.

Existe una gran brecha entre lo que se conoce que es provechoso y lo que se lleva a la práctica en el campo de la salud en general. Para crear entornos que incentiven el ejercicio físico es probable que sea necesario brindar ayuda complementaria. Y la pregunta 8 recoge información para saber si los participantes cuentan con ayudas adicionales.

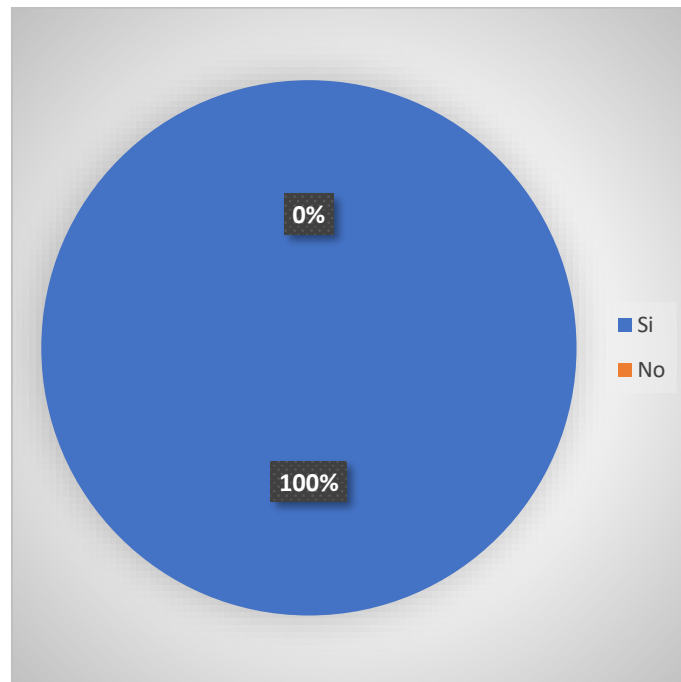
Tabla 14 *Pregunta ocho del cuestionario a los participantes.*

| Pregunta 8. ¿Los espacios donde vive son adecuados para realizar algún tipo de ejercicio físico? | Cantidad (#) | Porcentaje % |
|---|---------------------|---------------------|
| Si | 10 | 100 |
| No | 0 | 0 |
| Total | 10 | 100 |

Nota: Datos obtenidos a través del cuestionario aplicado a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

Figura 10 *Pregunta 8. ¿Los espacios donde vive son adecuados para realizar algún tipo de ejercicio físico?*



Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

Análisis e interpretación

Dentro de una sociedad en constante crecimiento, es necesario que la población cuente con espacios destinados para la práctica de ejercicio físico. Debido a que todos estos aspectos están conectados dentro de una sociedad o país, es importante que existan espacios adecuados que promuevan el bienestar integral.

Como muestra el Figura 10, todos los participantes cuentan con lugares adecuados para realizar ejercicio físico en el lugar donde viven. El 100% afirma que cuenta con esta ventaja como lo señala la Tabla 14.

Todos estos son recursos que se van añadiendo en el propósito de fomentar la práctica de ejercicio físico. Un conocimiento básico y sentido de compromiso puede ayudar a hacer efectivos cualquier esfuerzo para cuidar la salud de las personas. En la pregunta 9, se aclara la situación dentro de la empresa La Chingiata S.A. en cuanto a facilidades.

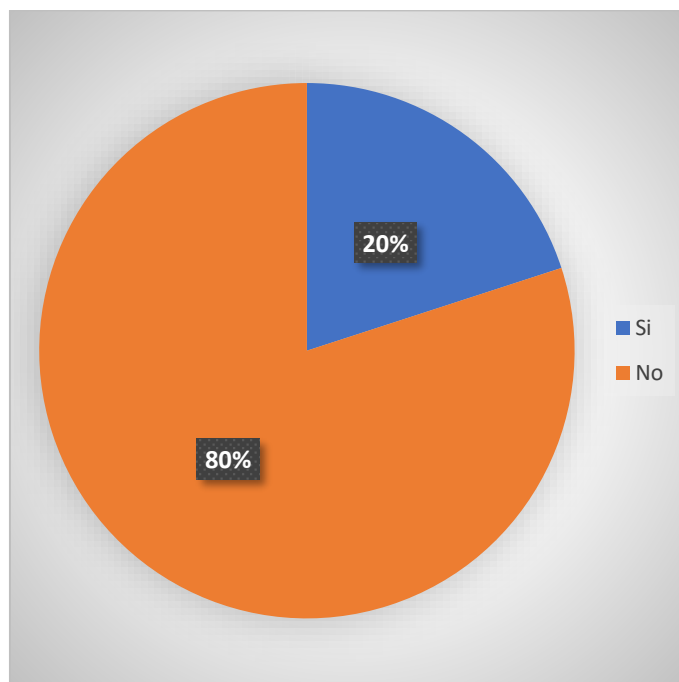
Tabla 15 Pregunta nueve del cuestionario a los participantes.

| Pregunta 9. ¿En su lugar de trabajo se promueve o se facilita el ejercicio físico a los empleados? | Cantidad (#) | Porcentaje % |
|--|--------------|--------------|
| Si | 2 | 20 |
| No | 8 | 80 |
| Total | 10 | 100 |

Nota: Datos obtenidos a través del cuestionario aplicado a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

Figura 11 Pregunta 9. ¿En su lugar de trabajo, se promueve o se facilita el ejercicio físico a los empleados?



Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

Análisis e interpretación

Cada vez se hace más hincapié en la responsabilidad que tienen las empresas de dedicar atención oportuna a la salud de sus empleados, en especial cuando involucre riesgos evidentes. El campo de la salud ocupacional forma parte integral del buen impacto que debe tener cualquier actividad comercial.

Las respuestas indicadas en el Figura 11 muestran discrepancias de opinión respecto a facilidades para realizar ejercicio físico en el entorno laboral. En la Tabla 15 llama la atención pues el 80% responde que no, mientras que el 20% dice que sí. Aunque todos trabajen para la misma compañía no están del todo de acuerdo.

Aun así, las medidas que tome una empresa en esta dirección, deben ser lo suficientemente claras a fin de que los beneficiarios puedan palpar los resultados. Y la pregunta 10 revela si la empresa ha brindado capacitación a sus miembros.

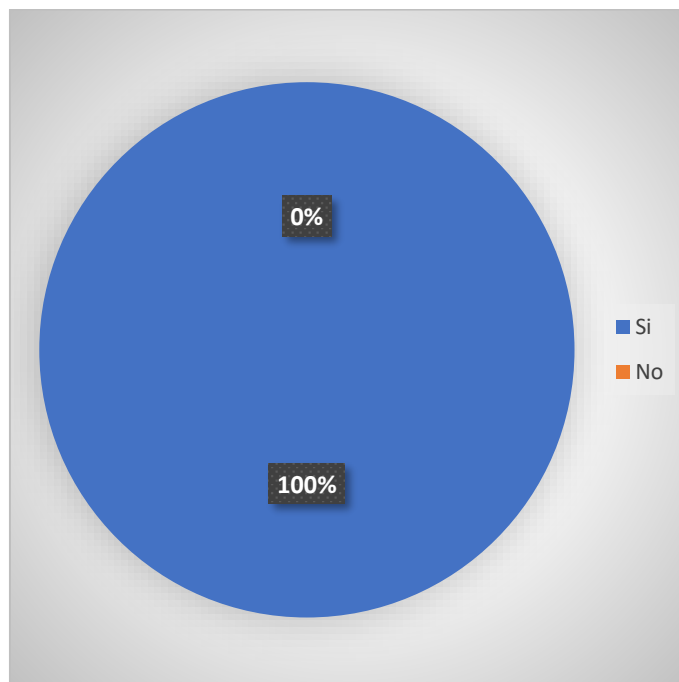
Tabla 16 *Pregunta diez del cuestionario a los participantes.*

| Pregunta 10. ¿Ha recibido capacitación sobre la importancia del ejercicio físico y la salud en su lugar de trabajo? | Cantidad (#) | Porcentaje % |
|--|---------------------|---------------------|
| Si | 10 | 100 |
| No | 0 | 0 |
| Total | 10 | 100 |

Nota: Datos obtenidos a través del cuestionario aplicado a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

Figura 12 *Pregunta 10. ¿Ha recibido capacitación sobre la importancia del ejercicio físico y la salud en su lugar de trabajo?*



Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

Análisis e interpretación

Debido a que la salud forma parte primordial de toda persona, es deber de las instituciones y empresas también brindarle atención para que sus actividades no representen una amenaza a la integridad física de sus trabajadores.

Debido a que este estudio se centra en la salud física dentro de los lugares de trabajo, la Figura 12 rescata un punto muy destacado. Los participantes reconocen en su totalidad que la empresa, La Chingiata S.A. si ha proporcionado capacitación a sus miembros sobre la importancia del ejercicio físico y la salud en el lugar de trabajo, reflejado en la Tabla 16. Esto facilitará la posterior implementación del programa.

Si se cuenta con el compromiso de todas las partes involucradas dentro de una compañía, será más fácil la implementación de un programa para fomentar la práctica de ejercicio físico y prevenir el sobrepeso.

6.2. Cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC)

El cálculo del IMC se basa en una fórmula estándar ampliamente aceptada en el ámbito de la salud y la investigación. Para obtenerlo es necesario contar con dos datos importantes de una persona: peso y estatura. Una vez que se obtiene el peso en kilogramos (kg) y la estatura en metros (m), se divide el peso entre el valor de la estatura al cuadrado.

La interpretación del resultado se califica en base a 4 parámetros: bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad. Los rangos de IMC para cada condición se muestran en la Tabla 17.

Tabla 17 *Clasificación de los niveles de peso en función de la grasa corporal y la estatura*

| Resultado | Rango IMC |
|--------------------|--------------------|
| Bajo peso | Por debajo de 18.5 |
| Peso normal | Entre 18.5 y 24.9 |
| Sobrepeso | Entre 25 y 29.9 |
| Obesidad | De 30 o más |

Nota: *adaptado de Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, 2024)*

Por medio del instrumento aplicado, se obtuvieron los datos necesarios de la muestra y calcular el IMC. Luego, se procedió a clasificar según los niveles a los que corresponden los resultados obtenidos. En la Tabla 18 se muestra la información detallada.

Tabla 18 *Clasificación de los niveles de peso en función de la grasa corporal y la estatura*

| Participantes | Edad | Peso (kg) | Altura (m) | IMC | Resultado |
|----------------------|-------------|------------------|-------------------|------------|------------------|
| Participante 1 | 65 | 82.1 | 1.67 | 29.4 | Sobrepeso |
| Participante 2 | 40 | 110.6 | 1.71 | 37.8 | Obeso |
| Participante 3 | 38 | 79.8 | 1.65 | 29.3 | Sobrepeso |
| Participante 4 | 49 | 98.8 | 1.69 | 34.6 | Obeso |
| Participante 5 | 55 | 82.1 | 1.69 | 28.7 | Sobrepeso |
| Participante 6 | 40 | 81.1 | 1.65 | 29.8 | Sobrepeso |
| Participante 7 | 49 | 81.1 | 1.67 | 29.1 | Sobrepeso |
| Participante 8 | 42 | 98.8 | 1.71 | 33.8 | Obeso |
| Participante 9 | 42 | 82.1 | 1.75 | 26.8 | Sobrepeso |

| | | | | | |
|-----------------|----|------|------|------|-------|
| Participante 10 | 38 | 95.2 | 1.60 | 37.2 | Obeso |
|-----------------|----|------|------|------|-------|

Nota: Datos de peso, estatura e IMC de los participantes de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

La lectura ofrecida a través del cálculo del IMC, da una categoría a cada participante. De los 10 que conforman el grupo, 6 reflejan sobrepeso y 4 dan una medida de obesidad. Son resultados preocupantes pues indican un riesgo para la salud y el bienestar general. Además, es muy probable que la situación mostrada esté muy relacionada con el tipo de trabajo que realizan.

6.3. Análisis post test

Posteriormente, tras haber registrado los resultados de IMC, se procedió a diseñar un programa de ejercicios físicos adaptado a los trabajadores de la empresa de Transporte La Chingiata S.A. y adaptados a su rutina de actividades laborales. El propósito fue incorporar una serie de ejercicios físicos que los ayude a mejorar su salud física y, por extensión, alcanzar un peso más ideal. Dicho programa se aplicó por seis semanas consecutivas, con tres clases por semana que duraron 20 minutos cada una.

Al finalizar el programa de ejercicios físicos, se volvió a registrar el peso de cada uno de los participantes involucrados en la investigación. Con dichos datos, se aplicó nuevamente la fórmula para calcular el IMC y registrar los valores conseguidos. Como se muestra en la Tabla 19, estos fueron los nuevos resultados registrados.

Tabla 19 Clasificación de los niveles de peso en función de la grasa corporal y la estatura - posttest

| Participantes | Edad | Peso (kg) | Altura (m) | IMC | Resultado |
|----------------|------|-----------|------------|------|-------------|
| Participante 1 | 65 | 78 | 1.67 | 28 | Sobrepeso |
| Participante 2 | 40 | 84.2 | 1.71 | 28.8 | Sobrepeso |
| Participante 3 | 38 | 67.5 | 1.65 | 24.8 | Peso normal |
| Participante 4 | 49 | 85 | 1.69 | 29.8 | Sobrepeso |
| Participante 5 | 55 | 71 | 1.69 | 24.9 | Peso normal |
| Participante 6 | 40 | 67 | 1.65 | 24.6 | Peso normal |
| Participante 7 | 49 | 75.5 | 1.67 | 27.1 | Sobrepeso |
| Participante 8 | 42 | 87.5 | 1.71 | 29.3 | Sobrepeso |

| | | | | | |
|-----------------|----|------|------|------|-------------|
| Participante 9 | 42 | 75 | 1.75 | 24.5 | Peso normal |
| Participante 10 | 38 | 74.3 | 1.60 | 29 | Sobrepeso |

Nota: Datos de peso, estatura e IMC en el postest de los participantes de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.

Autor: Reyes, Y. (2024)

Tras la participación de los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A. en el programa de ejercicios físicos adaptado a sus circunstancias laborales y aptitudes físicas, se pudo registrar valores positivos en una nueva aplicación del cálculo de IMC.

De los 10 participantes se puede notar una mejora considerable en el total de ellos. Cuatro de ellos, los participantes 2, 4, 8 y 10, que en el primer cálculo registraron pesos en la categoría de obesidad salieron de dicha zona y ahora se registra sobrepeso. Dicho cambio es positivo ya que esto representa una disminución de peso corporal gracias al ejercicio físico. Sin embargo, en los casos citados es necesario seguir manteniendo una constante rutina de ejercicios físicos para alcanzar el peso ideal en relación a su estatura.

Otro aspecto relevante y más notorio se presenta en los participantes 3, 5, 6 y 9. Ellos registraron en un inicio una categoría de sobrepeso ya que sus índices estaban en el rango de 25 – 29,9 de IMC. Tras la aplicación del programa de ejercicios físicos, alcanzaron el peso normal al registrar resultados de IMC dentro del rango 18,5 – 24,9. El caso con menos cambio se puede evidenciar en el participante 1, debido a la edad resulta más difícil ejecutar ejercicios que le permitan alcanzar el peso ideal.

Estos resultados muestran con claridad los beneficios inmediatos del ejercicio físico aun en periodos de tiempo pequeños. Sin duda, estos cambios positivos van a mejorar considerablemente el desempeño laboral de los trabajadores y alcanzar una mejor calidad de vida en general. También se puede evidenciar que es posible incorporar en los lugares de trabajo programas dirigidos a cuidar la salud de los trabajadores.

Es importante destacar que el cuidado de la salud física, lo que incluye controlar el peso corporal de manera eficiente, envuelve un conjunto de hábitos integrales que permitan mantener una buena condición de salud. Por ejemplo, buenos hábitos

alimenticios, menos sedentarismo y control regular de la salud con profesionales especializados.

7. Discusión

En este apartado se presentan y analizan los resultados obtenidos en el estudio, con el propósito de responder a la pregunta de investigación planteada y cumplir son los objetivos del mismo. En primer lugar, se resumen los hallazgos más relevantes, destacando aquellos que aportan al campo de estudio. Esta discusión se basa en el contexto del marco teórico recopilado destacando concordancias y divergencias con estudios previos.

En el presente trabajo de investigación denominado: Propuesta de ejercicio físico como medio para prevenir el sobrepeso en los conductores de la compañía de transporte La Chingiata, del cantón Paquisha, Zamora Chinchipe, 2024, se aplicó un cuestionario formado por diez preguntas dirigidas a un grupo de diez de sus miembros. El uso de la herramienta buscaba indagar los antecedentes en la práctica de ejercicio físico de los colaboradores y su impacto tanto en el desempeño laboral como en la prevención del sobrepeso.

Se han identificado varios puntos importantes como resultado del estudio ejecutado entre los miembros de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A. En esta sección se realiza un contraste con otras investigaciones que abordan temas similares y se someten a análisis la información recogida. Esta comparación con los resultados de otras investigaciones relacionadas con la salud laboral, el sobrepeso y el ejercicio físico, beneficiará para las conclusiones a las que se pueda llegar abriendo un panorama más amplio aportando nuevas ideas al tema y generando propuestas de investigaciones futuras.

En referencia al primer objetivo específico, el cual consiste en conocer la condición física que actualmente tienen los conductores de la compañía de transporte La Chingiata a través del Índice de Masa Corporal (IMC), se realizó un levantamiento de datos de los participantes del estudio. Se tomó el peso en kilogramos y la estatura en metros, y los datos fueron calculados utilizando la fórmula correspondiente.

Teniendo en cuenta la definición de sobrepeso Gómez & Martínez (2018), indican que se trata de un exceso de peso en relación a la estatura de la persona generado

por el aumento paulatino de la masa grasa. En esta primera parte se observó que la mayor parte de la unidad de análisis está con sobrepeso y algunos otros conductores encajan con los parámetros de obesidad. Esto demuestra que la falta de ejercicio físico, ligada a la profesión, es un factor que incide en el aumento de la masa corporal.

Los resultados de este estudio en cuanto a sobrepeso en trabajadores que oscilan en edades entre 36 a 65 años son compatibles con hallazgos precedentes. Muchas de las investigaciones consultadas encuentran una relación entre las condiciones laborales y el estado de salud. Por ejemplo, Arias et al. (2022) en su estudio sobre la influencia de la situación laboral de conductores de vehículos en el bienestar físico, muestra que los escenarios ocupacionales se asocian con un mayor riesgo de problemas de salud. Su estudio incluyó a conductores de transporte público procedentes de Latinoamérica y describe que tienen situaciones de salud y trabajo similares. Estas pueden incluir la sobrecarga laboral, el ambiente de trabajo inadecuado, las largas jornadas laborales, el trabajo nocturno, la exposición a ruidos y vibraciones, y la falta de descanso.

De igual manera, dentro del entorno laboral de la compañía La Chingiata S.A., los miembros reconocen las dificultades que presenta el ambiente en el que se lleva a cabo su trabajo impidiendo el desarrollo de algún tipo de ejercicio físico. La propia función que desempeña un conductor de un vehículo le exige que tome cierta postura y que lo haga por un tiempo extendido lo que puede desencadenar problemas vinculados a dicha profesión. García et al. (2024) tras una revisión bibliográfica de 35 artículos, habla también del asunto desde el punto de vista de la prevención de enfermedades y accidentes en la implementación de un programa de salud ocupacional.

El segundo objetivo específico de la investigación consistió en proponer un programa de ejercicios físicos para prevenir el sobrepeso en los conductores de la compañía de transporte La Chingiata S.A. para un periodo de seis semanas. Además, se consideró la condición física actual de los participantes, su disponibilidad de tiempo y sus preferencias respecto al ejercicio físico. Todo esto a fin de que la idea sea viable y adaptable a la realidad de la unidad de análisis.

En relación a este hallazgo, para Forero et al. (2023) la relación entre el ejercicio físico y el estado nutricional en los adultos en edad ocupacional también es clave. En su estudio participaron 16.607 individuos del cual 45,2% son hombres y estaban entre

los 18 a 64 años de edad. Dentro de ese grupo el 37,6% presentaba sobrepeso y estaba relacionado con el incumplimiento de las recomendaciones de actividad física. Acarrear situaciones así, a largo plazo se convierten en problemas de salud pública que afectan a una gran parte de la población (Villena, 2017). Así que la salud de los habitantes también puede mejorar si las empresas contribuyen cuidando la salud de sus empleados.

Como se pudo constatar en la muestra de este estudio, la gran mayoría se encontraba en el sobrepeso y el resto en la obesidad. Es verdad que muchas otras condiciones pueden provocar dicha situación; sin embargo, el tiempo que las personas pasan en sus lugares de trabajo es muy extendido y sería muy oportuno que se diera atención a la salud de los trabajadores y así evitar el problema del sobrepeso. Para Ciángura et al. (2017) esta condición puede ser el inicio de otras complicaciones como problemas respiratorios, cardiovasculares y metabólicos que pueden estar afectando a los miembros de la compañía de transporte.

Sobre el problema de la obesidad, provocada por la falta de ejercicio físico, Carrasco et al. (2008) realiza un estudio del control de peso corporal en 276 pacientes con este problema. Ellos destacan la falta de motivación como punto clave a la hora de hacer ejercicio físico ya que el 42% de sus participantes abandonaron el programa. Él indica la necesidad de realizar ajustes en todos los ámbitos en los que se desenvuelve la persona con obesidad, incluyendo el laboral. Los autores recomiendan la implementación de un programa bien estructurado por la propia empresa en que, además de incentivar el ejercicio físico, lleve a cabo chequeos periódicos a sus trabajadores a fin de disminuir los problemas de salud (Vinueza et al. 2021).

El tercer objetivo consistía en desarrollar el programa de ejercicios físicos para prevenir el sobrepeso en los conductores de la compañía de transporte La Chingiata S.A. El plan que inicialmente fue diseñado se llevó a la práctica en una cancha deportiva cercana a las instalaciones de la empresa. Durante este tiempo se fue notando una mejoría en la condición física de los trabajadores, y al final de las seis semanas se volvió a recolectar el peso y la estatura de todos a fin de verificar el progreso.

Los resultados obtenidos indican que ningún integrante tiene obesidad, incluso la mitad de la muestra alcanzó un peso normal. Estos se respaldan con lo que mencionan

Collazos et al. (2021), quienes indican que un plan bien estructurado de ejercicios físicos por parte de la empresa dentro del entorno laboral debe ser parte de las políticas dirigidas al bienestar de sus trabajadores.

Es así que la gran parte de las investigaciones precedentes respecto al tema encuentran que el ejercicio físico es un factor importante para la salud y el bienestar. Berrones et al. (2020) hablan de los efectos de un programa de entrenamiento físico sobre la productividad laboral y el bienestar de trabajadores de oficina. Añaden que la actividad física regular puede ayudar a prevenir el sobrepeso y la obesidad, reducir el riesgo de enfermedades crónicas, mejorar la salud mental y aumentar la productividad laboral.

No hay duda de que la gran mayoría de las personas concuerdan en esta verdad importante sobre el ejercicio físico y sus beneficios. En los resultados obtenidos de este estudio se evidenció que los trabajadores de la compañía La Chingiata S.A. también consideran el ejercicio físico como una solución a reducir el estrés laboral.

La promoción de estilos de vida saludables y la implementación de medidas de salud laboral son esenciales para prevenir problemas de salud y mejorar la calidad de vida de los trabajadores. Hernández et al. (2021) por ejemplo, incluye en su estudio que la difusión de buenos hábitos alimenticios y el estado nutricional pueden contribuir significativamente a mejorar la calidad de vida de los adultos.

Uno de los puntos positivos del estudio realizado fue justamente el hecho de que la empresa La Chingiata S.A. ha dedicado atención a capacitar a sus miembros sobre la importancia de incluir ejercicio físico dentro de las actividades de los conductores. Esto facilita mucho el propósito de este proyecto y aporta a otros esfuerzos que pueden llevar a cabo instituciones privadas o del gobierno para mejorar la salud ocupacional. De esta forma, se contrarrestaría los efectos directos que tienen ciertos trabajos como conducir un vehículo (Sepúlveda et al. 2020).

También hay que destacar que existen limitantes dentro de este estudio ya que para sostener los resultados por medio del ejercicio físico implica desarrollar una rutina que se sostenga a través del tiempo. Para López et al. (2018) es importante aportar conocimiento en las personas para que, a largo plazo, el cuidado de la salud sea un

asunto de interés personal y así se pueda tomar acciones que los mantenga realizando ejercicio.

8. Conclusiones

En este apartado se recogen las conclusiones más destacadas a las que se llegaron a través del estudio de investigación. Estos resultan en una contribución al campo académico y profesional. Además, se resalta el cumplimiento de los objetivos de investigación establecidos al inicio. También se reconocen las limitaciones del estudio y se proponen recomendaciones para futuras investigaciones.

- Este estudio ha identificado que la práctica regular de ejercicios físicos es una buena alternativa para prevenir el sobrepeso entre los conductores de la Compañía de Transportes La Chingiata S.A. El programa de ejercicios físicos, estructurado y adaptado a las necesidades de estos conductores, ha mostrado ser efectivo debido a las condiciones laborales que implican las largas jornadas de conducción, las cuales incrementan el riesgo de sobrepeso. La incorporación de rutinas de ejercicio físico que ayudan a combatir el sedentarismo y a mejorar la salud de los conductores.
- Para diseñar una propuesta adecuada de ejercicios físicos a la Compañía de Transporte La Chingiata S.A. fue necesario conocer la condición física de los participantes al inicio del estudio. Utilizando la fórmula estandarizada de cálculo de IMC, se determinó que todos los miembros de la muestra se encontraban en sobrepeso u obesidad, revelando una situación común entre los trabajadores del sector transporte y la falta de programas de salud enfocados en esta población laboral.
- Los requerimientos específicos del trabajo de conducción pueden favorecer el desarrollo del sobrepeso, por lo que se propuso un plan de actividades de ejercicio físico adecuado al contexto de los conductores de La Chingiata S.A. El estudio también mostró una actitud favorable entre los miembros de la compañía hacia la implementación y sostenimiento del programa de ejercicios.
- Partiendo de los resultados obtenidos mediante un cuestionario sobre antecedentes de ejercicios físicos y los datos de IMC, se desarrolló un programa de movilidad orientado a la prevención del sobrepeso. Se concluye que es posible implementar un programa de este tipo entre los miembros de una compañía de transportes, siempre que esté adaptado a sus características y necesidades específicas. Además, se evidenció que un programa bien diseñado

puede mantenerse a largo plazo y generar resultados positivos tanto a nivel personal como en el rendimiento general de la Compañía.

- En conclusión, este estudio ha demostrado que la implementación de un programa de ejercicios físicos regula en gran medida para prevenir el sobrepeso entre los conductores de la Compañía de Transportes La Chingiata S.A. Las largas jornadas de trabajo y la naturaleza sedentaria de la conducción incrementan significativamente el riesgo de sobrepeso y obesidad en esta población. A través de la evaluación inicial del IMC y la identificación de una predisposición generalizada al sobrepeso, se desarrolló un programa de ejercicios adaptado a las necesidades específicas de los conductores.

9. Recomendaciones

Los estudios de investigación documentados contribuyen en gran manera a la comprensión de los diferentes escenarios objeto de análisis. Al final de dichos procesos se está en la posición de generar posibles recomendaciones tanto dentro del campo en el que se realizó el estudio como para futuras investigaciones. A continuación, se proponen algunas recomendaciones.

- Se recomienda la implementación de programas de ejercicios físicos regulares adaptados a las necesidades y horarios de los conductores. Estos programas deben ser diseñados por profesionales en salud y deporte, y ajustarse a las condiciones específicas de trabajo para maximizar su efectividad.
- Las empresas de transporte deben considerar la incorporación de pausas activas durante las largas jornadas laborales. Estas pausas deben incluir ejercicios simples que los conductores puedan realizar con su propio peso corporal para reducir el riesgo de sedentarismo y mejorar su salud general.
- Se recomienda la realización periódica de evaluaciones de salud, incluyendo al cálculo del IMC y otros indicadores relevantes, para monitorear la condición física de los empleados y ajustar los programas de salud según sea necesario.
- Las compañías de transporte deben diseñar y ofrecer programas de ejercicio físico que se adapten a los horarios y necesidades específicas de los conductores. Estos programas deben ser accesibles y flexibles para asegurar una participación continua y efectiva.
- Se recomienda fomentar una cultura organizacional que apoye y promueva la salud y el bienestar de los empleados. Esto puede incluir incentivos para la participación en programas de ejercicio, la creación de espacios adecuados para la actividad física y el reconocimiento de los logros individuales y colectivos en términos de salud.

10. Bibliografía


- Arias, M. C., Comte, G. P., & Donoso, N. A. (2022). Condiciones de trabajo y estado de salud en conductores de transporte público: una revisión sistemática. *Medicina y seguridad del trabajo* 67(265), 278-297. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0465-546X2021000400278&script=sci_arttext
- Bauce, G. (2022). Índice de masa corporal, peso ideal y porcentaje de grasa corporal en personas de diferentes grupos etarios. *Revista Digital de Postgrado*, 11(1). Obtenido de http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_dp/article/view/22824
- Bustos, B., Acevedo, A., & García, C. (2022). Reflexión crítica sobre los términos “aeróbico y anaeróbico” utilizados en fisiología del ejercicio. *Perspectivas*, 130(1). Obtenido de http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/23603
- Caiza, R. (2022). Propuesta gerencial de un programa de actividad física basado en las necesidades metabólicas de estudiantes universitarios. Ambato, Tugurahua, Ecuador: Universidad Técnica de Amabato.
- Carrasco, F., Moreno, M., Ibarra, V., Rodríguez, L., Ieta, M., Alarcón, A., . . . Atalah, E. (2008). Evaluación de un programa piloto de intervención en adultos con sobrepeso u obesidad, en riesgo de diabetes. *Revista médica de Chile*, 136(1). Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872008000100002
- CDC. (2024). *Calculadora del IMC para adultos: Sistema métrico*. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. Obtenido de https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/metric_bmi_calculator/bmi_calculator.html
- Ciangura, C., Carette, C., Faucher, P., Czernichow, S., & Oppert, M. (2017). Obesidad del adulto. *EMC - Tratado de Medicina*, 21(2), 1-10. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1636541017842458>
- Collazos, N., Mayor, T., Correa, M., & Cruz, F. (2021). Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enfermería investiga*, 6(4), 13-16. Obtenido de <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199/1052>
- Cordero, A., Masiá, D., & Galve, E. (2014). Ejercicio físico y salud. *Revista Española de Cardiología*, 67(9), 748-753. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0300893214002656>
- EMIS. (2023). *Compañía de transporte mixto en camionetas doble cabina La Chingiata S.A.* EMIS. Obtenido de https://www.emis.com/php/company-profile/EC/Compania_de_Transporte_Mixto_en_Camionetas_Doble_Cabina_la_Chingiata_SA_es_3988163.html
- Escarlante, Y. (2018). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*.
- Forero, A., Morales, G., & Forero, L. (2023). Relación entre actividad física, sedentarismo y obesidad en adultos, Colombia, 2015. *Biomédica*, 43(3). Obtenido de <https://doi.org/10.7705/biomedica.7014>
- Galarza, C. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica*, 9(3), 2, 3. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746475>

- García, H., Ticona, A., Cahuana, D., & Caycho, F. (2024). Importance of the elements involved in occupational health and safety programs. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4. Obtenido de <https://revista.saludcyt.ar/ojs/index.php/sct/article/view/718>
- Gómez, J., & Martínez, M. (2018). Sobrepeso y obesidad: eficacia de las intervenciones en adultos. *Enfermería basada en la evidencia clínica*, 28(1), 65-74. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1130862117301924>
- González, A., Becerra, C., Cerezo, M., Hernández, Y., & Lara, A. (2001). Ejercicio físico para la salud. *Revista Mexicana de Cardiología*, 12(4). Obtenido de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=2267>
- Hernández, D., Ángel, M., Vázquez, J., Lima, A., Juárez, C., & Colunga, C. (2021). Hábitos de alimentación asociados a sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos. *Ciencia y enfermería*, 27. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532021000100302&script=sci_arttext&lng=pt
- Huaman, L., & Bolaños, N. (2020). Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería prepagado de una universidad privada. *Enfermería Nefrológica* 23(2), 184-190.
- Jaramillo, K., & Reinoso, M. (2023). Síntomas musculoesqueléticos en el personal de un sindicato de choferes profesionales de El Oro – Ecuador. *Revista Religación*, 8(38). Obtenido de <https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/0c7e1974-e42e-4d41-ab8c-38b4bcfae3bb/content>
- López, R., Casajús, J., & Garatachea, N. (2018). La actividad física como herramienta para reducir el absentismo laboral debido a enfermedad en trabajadores sedentarios: Una revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*, 92, 2, 3. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v92/1135-5727-resp-92-e201810071.pdf>
- Miguel, J., Schweiger, I., Mozas, O., & Hernández, J. (2011). *Publicación: Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar*. Universidad Complutense de Madrid. Palma de Mallorca: Redalyc. Obtenido de <https://docta.ucm.es/entities/publication/436bb599-5a15-4f5f-b201-58a1a05a0843>
- Martínez, P. (2018). *Perfil de conductores profesionales de Ecuador debería cumplir con 4 características básicas*. Metro. Obtenido de <https://www.metroecuador.com.ec/ec/noticias/2018/04/10/perfil-conductores-profesionales-de-ecuador-deberian-cumplir-con-4-caracteristicas-basicas.html>
- Meléndez, A. M., & Tixi, D. (2022). Análisis jurídico al límite de velocidad del transporte público en las carreteras del Ecuador. *Consideraciones sobre ética, justicia y derecho*, 14(54). Obtenido de <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/3106>
- Ministerio de Sanidad. (12 de 2022). *Estilo de vida saludable*. Obtenido de <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>
- MTOP. (2019). *El MTOP saluda al chofer ecuatoriano por su día*. Ministerio de Transporte y Obras Públicas. Obtenido de <https://www.obraspublicas.gob.ec/el-mtop-saluda-al-chofer-ecuadoriano-por-su-dia/#:~:text=El%20chofer%2C%20en%20la%20actualidad,excelencia%20en%20la%20transportaci%C3%B3n%20terrestre.>
- Obesidad, F. M. (2023). Sobrepeso y obesidad: Atlas mundial 2023. *Elika Alimentación Saludable* 2(4), 2-6.


- Ochoa, L., Estrella, F., & Arreaga, G. (2021). Propuesta de mejora para la gestión de las prácticas de conducción en el Sindicato de Choferes Profesionales de la ciudad de Babahoyo. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(3). Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000500046&script=sci_arttext
- Parra, V. (2022). *Transporte de Personal principales características que debe tener un conductor*. SEHORE. Transporte Empresarial. Obtenido de <https://sehoresa.com/transporte-de-personal-principales-caracteristicas-que-debe-tener-un-conductor/>
- Rojas, J., & Izaguirre, D. (2020). Ausentismo laboral: Una realidad preocupante en Perú y Sudamérica. *Sciendo*, 23, 71-77. Obtenido de <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/2832>
- Salamea, R., Fernández, J., & González, M. (2019). Obesidad, sobrepeso e insatisfacción corporal en estudiantes universitarios. *Espacios*, 40(36), 5. Obtenido de <https://www.revistaespacios.com/a19v40n36/a19v40n36p05.pdf>
- Salud, O. P. (2023). *Prevención de la obesidad*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
- Sánchez, P., & Valarezo, A. (2022). *Distrés asociado a condiciones laborales en conductores de taxis de la ciudad de Loja, Ecuador*. Universidad de las Américas (UDLA). Obtenido de <https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/14255>
- SCVS. (2024). *Portal de información*. Superintendencia de Compañías, Valores y Seguros. Obtenido de <https://appscvssoc.supercias.gob.ec/consultaCompanias/societario/informacionCompanias.jsf>
- Sepúlveda, E., Valenzuela, S., & Rodríguez, V. (2020). Condiciones laborales, salud y calidad de vida en conductores. *Revista Cuidarte*, 11(2). Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2216-09732020000200406&script=sci_arttext
- Uribe, D., Sepúlveda, C., Muñoz, M., & Valenzuela, M. (2013). Ejercicio físico y su influencia en los procesos cognitivos. *Revista Motricidad y Persona: serie de estudios*(13), 69-74. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4736022>
- Villalba, G. (2021). *La actividad física y la obesidad*. Ambato, Tungurahua, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Villena, J. (2017). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 63(4). Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322017000400012
- Vinueza, A., Vallejo, K., Revelo, K., Yupa, M., & Riofrío, C. (2021). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos de la serranía ecuatoriana. Resultados de la encuesta ENSANUT-2018. *Revista Científica Digital. La ciencia al servicio de la salud y la nutrición*, 12(2). Obtenido de <http://revistas.espe.edu.ec/index.php/cssn/article/view/656/651>

11. Anexos

Anexo 1. Oficio para la apertura a la institución



1859



Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 18 de marzo de 2024

Sr.
Geovanny Pauta.
**PRESIDENTE DE LA COMPAÑÍA DE TRASPORTE MIXTO EN
CAMIONETAS DOBLE CABINA "LA CHINGUIATA" S.A.**
Ciudad.

De mi consideración:



Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se autorice al sr. estudiante **REYES CHINININ YELTSIN ADRIÁN con CI; 1900531284**, que actualmente cursa el 8º ciclo de la **Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, en la **Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de Integración Curricular en la compañía de transporte mixto en camionetas doble cabina "La Chinguiata" S.A. Que usted acertadamente dirige, el mismo según la planificación prevista en el presente ciclo se realizará el proyecto y el trabajo de integración curricular.

De acuerdo a la naturaleza de la investigación será necesario establecer contacto con los conductores de la compañía.

Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes expresarle mis sentimientos de alta consideración y estima.

Atentamente.



**COMPANIA DE TRANSPORTE MIXTO EN CAMIONETAS
DOBLE CABINA LA CHINGUIATA S.A.**
RECIBIDO
POR: Cecilia A. ...
HORA: 8:00 am
FECHA: 20-03-2024
FIRMA: Cecilia A. ...

Mg. Sc. Ramiro Andrés Correa Contento
**RESPONSABLE DE LOS PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.
DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

Ciudadela Universitaria "Pío Jaramillo Alvarado",
Sector La Argelia · Loja - Ecuador
072-54 7234

Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00051M.
Loja, 10 de abril del 2023

Magister,

Mariana de Jesús Azuero Azuero

DOCENTE DE LAS CARRERAS PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

Ciudad.

De mi consideración.

Asunto. Informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia.

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

El presente tiene la finalidad de poner en su conocimiento el Proyecto de Investigación de trabajo de Integración Curricular o de Titulación denominado: **El ejercicio físico como medio para prevenir el sobrepeso en los conductores de la compañía de transporte la Chingiata, del cantón Paquisha, Zamora Chinchipe, 2024.**, del aspirante Señor. **Yeltsin Adrián Reyes Chininín**, alumno del Ciclo 8, de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Por lo antes expuesto, me permito solicitarle de la manera más comedida se digne emitir el *informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia* del mismo, pedido que lo formulo en basándome en el Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja. Para lo cual transcribo. La presentación del proyecto de investigación se realizará por escrito, acompañado de una solicitud dirigida al Director de carrera o programa, quien designará un docente con conocimiento y/o experiencia sobre el tema, que podrá ser el que asesoró su elaboración, para que emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto. El informe será remitido al Director de Carrera o programa dentro de los ocho días laborables, contados a partir de la recepción del proyecto"

Por la favorable atención que se digne dar al presente, le antelo mis sinceros agradecimientos de consideración y estima personal

Atentamente.



JOSE GREGORIO PICOITA QUEZADA

Mag. José Gregorio Picoita Quezada

**DIRECTOR DE LAS CARRERAS. CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

Aut./P./EB. Mgy.

C/c. Estudiante. Yeltsin Adrián Reyes Ch.

C/C.-Archivo.

Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 22 de abril del 2024

Mg. Sc.

José Gregorio Picoita Quezada.

DIRECTOR DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

Ciudad.

De mi consideración:

En correspondencia con el artículo 225 del Reglamento del Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por (el/la) estudiante **Yeltsin Adrian Reyes Chiminin** bajo el tema:

TEMA: El ejercicio físico como medio para prevenir el sobrepeso en los conductores de la compañía de transporte la Chingiata, del cantón Paquisha, Zamora Chinchipe, 2024.

Luego de haber analizado la estructura, coherencia y pertinencia de los elementos del mencionado proyecto y confirmado la incorporación de correcciones y sugerencias por parte del (de/la) estudiante, me permito emitir el informe favorable y la rúbrica de revisión de proyecto de integración curricular a fin de que se continúe con el trámite respectivo, así mismo anexo la rúbrica de revisión con las observaciones y correcciones que se realizaron.

Sin otro particular me suscribo a usted.

Atentamente,



Mariana de Jesús Azuero Azuero
Lic. Mariana de Jesús Azuero Azuero

Lic. Mariana de Jesús Azuero Azuero, Mg Sc.

DOCENTE ACESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACION CURRICULAR

Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular



**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2024-00122M.
Loja, 28 de mayo del 2024**

Magister.

Mariana de Jesús Azuero Azuero .

DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

De mi consideración.

Asunto. Designación de Directora de Trabajo de Integración Curricular. C. PAFD.

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

De conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, en lo referente Art. 228, que expresa: "El Director del trabajo de integración curricular o de titulación tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de investigación, así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolo al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la misma; y, en calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, me permito designarle a usted como Directora del Trabajo de Integración Curricular denominado: **El ejercicio físico como medio para prevenir el sobrepeso en los conductores de la compañía de transporte la Chingiata, del cantón Paquisha, Zamora Chinchipe, 2024,** de la autoría del señor. Yeltsin Adrián Reyes Chininín, estudiante del Ciclo Octavo, Paralelo A, correspondiente al período académico: marzo – agosto 2024.

Para lo cual le solicito brindar la orientación correspondiente al estudiante, se desarrolle el trabajo bajo su asesoría y responsabilidad, de acuerdo al cronograma establecido dando estricto cumplimiento a la parte reglamentaria a fin de proceder con los trámites de graduación.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Atentamente.



**Mag. José Gregorio Picoita Quezada
DIRECTOR DE LA CARRERA.
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

Se Adjunta Proyecto.

C/c. Estudiante.

Aut. IP./Eib. Mcy.

C/C- Archivo.

Anexo 5. *Guía de observación de clase, instrumento de investigación (cuestionario)*



**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS CONDUCTORES PROFESIONALES DE LA
COMPAÑÍA**

Descripción: señores conductores profesionales de esta prestigiosa cooperativa, soy estudiante de la Universidad Nacional de Loja, Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación, carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, como parte del proyecto de investigación me encuentro realizando una encuesta para lo cual, les solicito muy comedidamente se dignen en contestar las siguientes preguntas.

Objetivo: Conocer si los choferes realizan algún tipo de ejercicio físico en su vida cotidiana.

Cuestionario

Edad:

Sexo:

1. ¿Practica algún tipo de deporte?

Si () No ()

2. ¿Se muestra motivado a la hora de realizar algún tipo de ejercicio físico?

Si () No ()

3. ¿Ha tenido problemas de salud que hayan repercutido en sus actividades laborales?

Si () No()

4. ¿Ha experimentado alguna lesión relacionada con el trabajo que haya afectado su capacidad para realizar ejercicios físicos?

Si () No()

5. ¿El tiempo en el trabajo dificulta que realice ejercicios físicos?

Si () No()

6. ¿Utiliza algún tipo de dispositivo o aplicación para monitorear su ejercicio físico o salud en el trabajo?

Si () No()

7. ¿Cree que al realizar ejercicios físicos disminuye el estrés que le ocasiona su trabajo?

Si () No()

8. ¿Los espacios donde vive son adecuados para realizar algún tipo de ejercicios físicos?

Si () No()

9. ¿En su lugar de trabajo se promueve o facilita el ejercicio físico a los empleados?

Si () No()

10. ¿Ha recibido capacitación sobre la importancia del ejercicio físico y la salud en su lugar de trabajo?

Si () No()

Anexo 6. Test de IMC aplicado a la muestra de estudio



TEST DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) DIRIGIDO A LOS CONDUCTORES PROFESIONALES DE LA COMPAÑÍA

Objetivo: calcular el IMC de los señores conductores de la Compañía Transporte La Chingiata S.A.

Materiales: báscula, cinta métrica, calculadora, papel, bolígrafos.

Desarrollo: primero, se utiliza la báscula para medir el peso de la persona en kilogramos. Es importante que la persona esté descalza y con la menor cantidad de ropa posible. Segundo, se utiliza la cinta métrica para medir la altura de la persona en metros, para lo que ha de estar descalza y de pie con los talones, glúteos y espalda contra la pared, y la cabeza mirando hacia adelante en posición recta. Una vez que se tiene el peso y la estatura se aplica la fórmula del IMC y se procede a la interpretación del resultado.

Fórmula del IMC:

$$IMC = \frac{\text{peso en kg}}{\text{altura en metros}^2}$$

Interpretación de los resultados:

| Interpretación | Hombres | Mujeres |
|----------------|-------------|-------------|
| Bajo peso | ≤ 18.5 | ≤ 18.5 |
| Peso saludable | 18.5 – 24.9 | 18.5 – 23.9 |

Anexo 7. Evidencias fotográficas



Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Propuesta de ejercicio físico como medio para prevenir el sobrepeso en los conductores de la compañía de transporte La Chingiata, del cantón Paquisha, Zamora Chinchipe, 2024.



AUTOR:

Yeltsin Adrian Reyes Chininin

DOCENTE ASESOR:

Lic. Mariana de Jesús Azuero Azuero. Mg Sc.



2024

1. Antecedentes

El sobrepeso es un problema que ataca constantemente a personas de todo el mundo. Su origen yace en distintas razones, pero, principalmente se debe al estilo de vida que hoy en día lleva la gente. Las ocupaciones diarias impiden la sostenibilidad de buenos hábitos para la salud. Entre estas buenas prácticas se encuentra el ejercicio físico, el cual puede constituirse como un buen antídoto contra el sobrepeso.

De acuerdo a estudios realizados como el de Villalba (2021), que tiene como objetivo principal determinar la relación de ejercicios físicos y la obesidad en los conductores de la compañía, a través de una investigación cuantitativa, no experimental y correlacional, destaca que es importante identificar el nivel de actividad física considerando la frecuencia y la intensidad a la que se practica; así mismo recomienda evaluar los niveles de sobrepeso para evitar riesgos a la salud, promoción y potenciación del ejercicio físico y de una buena alimentación.

Por su parte Caiza (2022), en su investigación sobre una propuesta de un programa de ejercicio físico basado en las necesidades metabólicas de estudiantes universitarios, con el objetivo de categorizar y determinar los tipos de actividades físicas; así mismo identificando la recurrencia de horarios en la práctica; desarrollando un modelo gerencial con frecuencias de tiempo y preferencias de tendencias. A partir de ello detectó una preferencia por el perfil metabólico, uso del gimnasio, programas funcionales y baile terapia. Además, la población objeto de estudio practicaba deporte 3 días por semana en un rango de dos horas diarias. Por eso, se desarrolló programas de ejercicios físicos, centrados en la distribución de espacios, caracterización, cuidado del talento humano y la supervisión de entrenamientos.

Ante lo expuesto, en la siguiente propuesta se realizará el análisis de dos variables tanto dependiente como la independiente relacionadas a desarrollar programas de ejercicio físico como medio para prevenir el sobrepeso en los conductores de la compañía de transporte La Chingiata, del cantón Paquisha, Zamora Chinchipe, 2024., de la ciudad de Paquisha; al recalcar que el ejercicio físico en cualquier edad es muy bueno, de manera especial para la salud, evitando así problemas que pueden causar hasta la muerte. Y una de las enfermedades principales que puede evitar la práctica de ejercicio es el sobrepeso, lo cual es un problema social que está presente en todos los países del mundo, tanto en

los países desarrollados como en las economías emergentes; esto debido a los cambios rutinarios que se viven cada día.

En la actualidad, los problemas de salud van en aumento cada día, pero de manera especial el sobrepeso tanto en los niños, jóvenes, adultos; como consecuencia de una vida sedentaria, mala alimentación, estrés, ansiedad, y sobre todo falta de algún tipo de ejercicio. La Federación Mundial de Obesidad (2023) preside que más de 4.000 millones de personas en el mundo, el 51% de la población global sufrirá de sobrepeso al 2023, comparado con los 2.600 millones que tenían esta enfermedad en el año 2020; afirmando que cada de cuatro personas será obesa.

Es por ello importante trabajar cada día para evitar el sobrepeso en todos los ámbitos y en todas las edades y así también colaborar de manera directa e indirecta en el Objetivo de Desarrollo sostenible N°3 que trata sobre el salud y bienestar de la humanidad; de manera especial en el sector del transporte en referencia a los conductores profesionales presenta algún tipo de sobrepeso, como respuesta a que no tienen tiempo o falta de interés para practicar algún tipo de ejercicio, sin darle importancia a que debido a su profesión ellos cuentan con una vida sedentaria, sumado el estrés diario, y todas las preocupaciones que aportan para que su estado de salud vaya empeorando paulatinamente.

2. Justificación

En el siguiente informe denominado: propuesta pedagógica sobre un programa de ejercicio físico como medio para prevenir el sobrepeso en los conductores de la compañía de transporte La Chingiata, del cantón Paquisha, Zamora Chinchipe, 2024. de la ciudad de Paquisha, provincia de Loja; tiene como fin principal desarrollar ejercicios prácticos que conlleven al bienestar de la salud física y emocional de los conductores de la compañía.

Dada la significativa influencia del ejercicio físico en la salud y el bienestar de los conductores, es necesario contribuir proactivamente con su condición. Esta meta puede ser ejecutada a través de la promoción eficaz de ejercicios físicos. Tal intervención busca no solo prevenir enfermedades que conllevan riesgos mortales, sino también mitigar las condiciones adversas que impactan el aspecto físico, emocional y psicológico de los individuos.

El ejercicio físico que en los actuales tiempos ha quedado en último plano, trae consigo muchas consecuencias positivas como el mejorar el estilo de vida y sus hábitos alimenticios; así también ejercitarse de una manera más creativa e innovadora que incentive a los individuos hacer ejercicio para evitar enfermedades como la diabetes, presión alta, infartos, enfermedades cardiovasculares y respiratorias.

La tendencia de realizar ejercicios físicos en la actualidad, sin importar la edad o el sexo es de vital importancia para mejorar en varios aspectos tanto físicos, mentales como emocionales; conllevando a la persona a mejorar su estilo de vida de una manera más equilibrada y saludable y evitando así problemas de salud.

Mediante el desarrollo de la propuesta se trata de prevenir el sobrepeso con ejercicios físicos en los conductores profesionales, que en su mayoría cuentan con una vida sedentaria, acompañada de la mala alimentación; dando así cumplimiento al tercer Objetivo de Desarrollo Sostenible; que trata de salud y bienestar; garantizando una vida sana y promoviendo el bienestar de todas las personas sin importar la edad o sexo.

A través del ejercicio físico se logrará evitar el sobrepeso y las consecuencias que trae consigo como es mejorar la salud física y mental, cambia la calidad de vida debido a que se logra controlar el estrés y evitando la ansiedad; así mismo se previene enfermedades y se prolonga los años de vida; de una manera más larga y saludable.

Siendo importante trabajar con la metodología adecuada y oportuna que permitan lograr con los objetivos planteadas como es el de evitar el sobrepeso en los conductores de la compañía de Transporte Mixto en Camionetas doble Cabina La Chingiata S.A.; así mismo dando cumplimiento a los objetivos específicos como el de diagnosticar la situación actual de los conductores a través de un test de IMC y una entrevista realizada a los conductores; para poder determinar una propuesta acorde a las necesidades de la Compañía.

Es por ello que es factible y trascendental el tema planteado, porque además de prevenir el sobrepeso en los conductores de la Compañía de Transporte Mixto en Camionetas doble Cabina La Chingiata S.A.; servirá como guía para otros usuarios que deseen mejorar su estilo de vida, manteniéndose activo y mejorando su salud notablemente y así ir reduciendo considerablemente el estrés, la angustia las emociones negativas, causas que conllevan a empeorar el estado de salud de los individuos.

3. Objetivos

Objetivo general:

Determinar cómo los ejercicios físicos influyen para prevenir el sobrepeso en los conductores de la compañía de transporte La Chingiata de la ciudad de Paquisha, provincia Zamora Chinchipe.

Objetivos específicos

- Conocer la condición física que actualmente tienen los conductores de la compañía de transporte La Chingiata a través del Índice de Masa Corporal (IMC).
- Proponer un plan de actividades de ejercicio físico para prevenir el sobrepeso en los conductores de la compañía de transporte La Chingiata.
- Desarrollar el programa de ejercicio físico para prevenir el sobrepeso en los conductores de la compañía de transporte La Chingiata.

4. Fundamentación teórica

Actividad física

El ejercicio físico constituye un elemento vital que debería formar parte de la cotidianidad del ser humano. Este factor permite que la salud de la persona se mantenga en óptimas condiciones y que el cuerpo se fortalezca y conserve su movilidad a largo plazo. Es por esto que algunas investigaciones y autoridades la recomiendan con asiduidad.

“El ejercicio físico, se caracteriza por mantener un excelente estado de salud y prevenir enfermedades, descubriéndose que su práctica regula y prolonga la esperanza de vida por medio de la obtención de algunos beneficios tanto fisiológicos, psicológicos y sociales, sin embargo, la prevalencia del sedentarismo sigue presente y en aumento”. (Perea, et al., 2019. p.121)

Algunas autoridades del ámbito sanitario, declaran que el ejercicio físico involucra cualquier movimiento del cuerpo humano por los músculos esqueléticos, conllevando a un gasto energético, descritas de acuerdo a las dimensiones de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo; lo que es muy beneficioso para la salud para cualquier edad y género.

Otra investigación reciente, por su parte, destaca que el ejercicio físico se vincula de manera directa con los hábitos de vida saludable con el objetivo principal de mejorar la salud física y mental de los individuos, considerada como factor principal para el desarrollo de la capacidad cognoscitiva.

Asimismo, otros autores destacan que la práctica del ejercicio físico constituye uno de los principales triunfos de un estilo de vida saludable y de una verdadera protección y promoción de la salud; mejorando su estilo de vida física, social y mental, es decir es el resultado de un sacrificio para lograr mejorar su vida.

Mientras que Rosa (2019), recalca que el ejercicio es el nivel más alto de bienestar físico, psicológico y social y de capacitación funcional, que permite integrar el dominio corporal, intelectual y general en cada uno de los individuos; hace hincapié que el cuerpo humano necesita moverse, pero muchas personas, especialmente los niños, hacen cada vez menos ejercicio físico.

Además, otro artículo académico, detalla que el ejercicio físico conlleva a mover el cuerpo beneficiando a las personas sean sedentarias, que, junto con malos hábitos

alimenticios, provoca un aumento preocupante de problemas de salud como el sobrepeso, enfermedades del corazón y el síndrome metabólico. Estos problemas de salud se han convertido en un gran desafío para la salud pública.

El ejercicio físico es esencial para mantener un estilo de vida saludable y tiene numerosos beneficios para la salud, incluyendo la mejora de la condición cardiovascular, el fortalecimiento de los músculos y huesos, la gestión del peso, la reducción del riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y la promoción del bienestar mental. Además, puede adaptarse a las preferencias y capacidades individuales, lo que la convierte en una herramienta versátil para mejorar la calidad de vida.

La falta de ejercicio físico está en aumento en diferentes etapas de la vida como en los jóvenes, el deporte a menudo compite con actividades más sedentarias, como los videojuegos; así mismo las personas de tercera edad que teniendo más tiempo libre no toman en consideración el deporte como una actividad rutinaria

Son varias las ventajas que contempla hacer ejercicio físico y más cuando va acompañada con una buena alimentación, logrando mejorar notablemente las funciones cardiorrespiratorias y musculares como la salud ósea en cualquier edad, es decir fortaleciendo los huesos.

Sobrepeso

El sobrepeso podría ser considerado como una de las enfermedades de mayor alcance en los últimos años. Este problema puede tener diversos orígenes como una mala alimentación o la falta de ejercicio físico. Por ende, para detectar a tiempo el sobrepeso, algunas instituciones dedicadas al análisis de la salud proponen métodos fiables para identificarlo.

La Organización Mundial de Salud (2023) señala que:

El sobrepeso se refiere a una condición en la cual una persona tiene un exceso de peso corporal en relación con su altura y estructura corporal. Se calcula comúnmente utilizando el índice de masa corporal (IMC), que es una fórmula que compara el peso y la altura de una persona. El IMC se calcula dividiendo el peso en kilogramos por la altura en metros al cuadrado. Generalmente, se considera que una persona tiene sobrepeso si su IMC está en el rango de 25 a 29.9. (p. 12)

El sobrepeso puede deberse a una variedad de factores, incluyendo la dieta, la falta de ejercicio físico, factores genéticos y metabólicos, entre otros. El sobrepeso puede aumentar el riesgo de desarrollar diversas condiciones de salud, como enfermedades del corazón, diabetes tipo 2, hipertensión, apnea del sueño y ciertos tipos de cáncer. Por lo tanto, es importante abordar el sobrepeso para mantener una buena salud a largo plazo. La pérdida de peso a través de cambios en la dieta y el aumento del ejercicio físico es una forma común de tratar el sobrepeso.

Según investigaciones modernas, entre las causas principales del sobrepeso están la libre disponibilidad de alimentos, y de manera especial en exceso, los cambios en los hábitos alimenticios, el sedentarismo y factores psicológicos y sociales que han cobrado mucha relevancia; así mismo influyen de manera directa e indirecta el estilo de vida del individuo y la falta de ejercicio físico.

Es por ello que diversos autores, destacan que, en el tema de salud, el ejercicio mantiene el cuerpo sano, evitando enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y problemas articulares; así mismo con el ejercicio físico se puede prevenir el sobrepeso o la obesidad que viene acompañada de muchas enfermedades más.

En este sentido, Pérez, et al. (2018), determinan que el sobrepeso, hace referencia al exceso de peso corporal de acuerdo a su altura, edad y sexo, de acuerdo al índice a la masa corporal (IMC) donde se relaciona el peso con la altura de la persona; en respuesta a factores como la falta de ejercicio físico, factores genéticos y condiciones médicas subyacentes.

Es por ello importante y necesario considerar que el ejercicio además proporciona un buen estado de salud mental, debido a que libera endorfina mediante su práctica lo que limita al estrés y la ansiedad; problemas que están presentes en la actualidad debido al exceso de trabajo, por la vida cotidiana y por muchos factores que pasa el ser humano.

5. Operatividad: matriz de objetivos

Tabla 1. *Tabla de matriz de objetivos.*

| OBJETIVO GENERAL | OBJETIVOS ESPECIFICOS |
|---|--|
| Determinar cómo los ejercicios físicos influyen para prevenir el sobrepeso en los conductores de la Compañía de transporte La Chingiata, del cantón Paquisha, Zamora Chinchipe. | <ul style="list-style-type: none">• Conocer la condición física que actualmente tienen los conductores de la compañía de transporte La Chingiata a través del Índice de Masa Corporal (IMC). |
| | <ul style="list-style-type: none">• Proponer un plan de actividades de ejercicio físico para prevenir el sobrepeso en los conductores de la compañía de transporte La Chingiata. |
| | <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar el programa de ejercicio físico para prevenir el sobrepeso en los conductores de la compañía de transporte La Chingiata. |

Nota: se expone el objetivo general como los específicos para dar cumplimiento con la propuesta planteada.

6. Matriz de objetivos y propuestas

Tabla 2. *Tabla de matriz de objetivos y propuesta*

| OBJETIVOS ESPECÍFICOS | PROPUESTA GENERAL |
|---|--|
| <p>Conocer la condición física que actualmente tienen los conductores de la compañía de transporte La Chingiata a través del Índice de Masa Corporal (IMC).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar el Índice de Masa Corporal (IMC) de los conductores. • Valorar el nivel de IMC actual de los conductores y clasificarlos en las categorías: normal, sobrepeso u obesidad. |
| <p>Proponer un plan de actividades de ejercicio físico para prevenir el sobrepeso en los conductores de la compañía de transporte La Chingiata.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Elaborar planificaciones de actividades con ejercicios que permitan desarrollar la fuerza. • Aplicar ejercicios que permitan desarrollar la resistencia. • Ejemplificar ejercicios que permitan desarrollar la flexibilidad. |
| <p>Desarrollar el programa de ejercicio físico para prevenir el sobrepeso en los conductores de la compañía de transporte La Chingiata.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Implementar el programa de actividades física diseñado en función de las necesidades de los conductores. • Seleccionar un lugar adecuado para desarrollar el plan. • Documentar los avances que se va obteniendo en el programa. |

Nota: Se detallan los objetivos específicos y propuestas generales a desarrollar.

7. Metodología

7.1. Métodos

La siguiente propuesta tiene como propósito desarrollar un plan de ejercicios físicos para prevenir el sobrepeso, trabajando en aspectos físicos como es la fuerza, resistencia y flexibilidad. Este propósito general se cumplirá con la pertinente aplicación de algunos métodos necesarios en el proceso, los cuales se detallan a continuación.

- **Método deductivo**

El método deductivo permite que el investigador detecte premisas particulares a través de verdades generales; en este caso, este método es necesario porque se intuye que los conductores de la Compañía de transporte La Chingiata tienen sobrepeso debido a que su trabajo los condiciona a una vida sedentaria.

Es así que por medio del método deductivo se implementarán estrategias de investigación pertinentes para comprobar la hipótesis general del estudio. Por ejemplo, se aplicará el test de IMC para detectar si la muestra realmente padece de sobrepeso y formular medidas pertinentes para potenciar su salud.

- **Método analítico**

El método analítico es un enfoque que permite al investigador descomponer un problema en partes más simples a fin de comprenderlo mejor; de esta forma es posible conocer las raíces de un dilema y los efectos que está provocando en la muestra de estudio. Tales características hacen que sea una técnica adecuada para esta investigación.

En este sentido, el método analítico permite desglosar la problemática del sobrepeso en factores específicos como los hábitos alimenticios, el nivel de ejercicio físico y las condiciones laborales. Por ejemplo, el presente estudio busca conocer si los conductores de la Compañía de transporte La Chingiata tienen sobrepeso y si este problema se deriva del estilo de vida sedentario que llevan debido a su trabajo. Método comparativo.

- **Método demostrativo**

El método demostrativo conlleva la visualización y práctica de habilidades o procesos concretos. A través de la ejemplificación práctica, los participantes logran entender mejor las técnicas involucradas en cierta actividad.

En el contexto de esta propuesta, la aplicación del método demostrativo puede implicar la organización de sesiones prácticas de ejercicio físico para los conductores.

Durante este tiempo se proporcionará demostraciones claras y detalladas de los diferentes ejercicios, así como indicaciones sobre la técnica adecuada y la forma de realizarlos de manera segura. Los participantes tendrían la oportunidad de involucrarse activamente y aplicar los ejercicios bajo supervisión del instructor a fin de adquirir las habilidades prácticas y sentirse más seguros al realizar ejercicio físico por su cuenta.

- **Método explicativo**

El método explicativo consiste en la comprensión profunda y la aclaración de conceptos, teorías o fenómenos mediante la explicación detallada y la contextualización. Por eso, será tan útil en la presente investigación.

De hecho, los conductores requieren de un análisis y explicación detallada de los factores que contribuyen a su posible sobrepeso. A través de sesiones estructuradas se impartirá la información pertinente sobre hábitos alimenticios, nivel de ejercicio físico, estrés laboral y otros aspectos relacionados al estilo de vida de los conductores. Posteriormente, esta información se explicará en detalle para que logren comprender cómo estos factores afectan su salud y bienestar.

- **Método práctico**

El método práctico implica la aplicación directa de conocimientos teóricos en situaciones de la vida real, lo cual permite que los participantes aprendan haciendo y experimentando de primera mano.

Para esta investigación, la aplicación de este método es crucial; sobre todo, al momento de ejecutar el programa de ejercicio físico personalizado a las necesidades de los conductores. Este programa incluiría sesiones regulares de ejercicios supervisados por el instructor, así como talleres educativos sobre el estilo de vida saludable. Los conductores tendrán la oportunidad de participar activamente en las actividades prácticas y experimentar los beneficios del ejercicio físico regular; así es más probable que adopten un estilo de vida más saludable.

7.2. Recursos

Los recursos a utilizar son los humanos dentro de ellos están los humanos como el estudiante investigador y los socios activos de la Compañía de transporte La Chingiata, del cantón Paquisha, Zamora Chinchipe; y los recursos materiales para desarrollar los ejercicios como sogas, pesas, esterillas, pesas; recalado que se podrán adecuar los recursos de acuerdo a las necesidades de quienes los van a practicar.

- **Distribución de actividades por semana**

Tabla 3. *Tabla de distribución de las actividades por semana y días*

| SEMANA | ACTIVIDADES POR SEMANA |
|--|--|
| <p>SEMANA 1 (del 19 al 21 de abril del 2024)</p> | <p>Día 1 (viernes, 19/04/2024). – Socialización del proyecto a desarrollar con los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata S.A.</p> <p>Día 2 (sábado, 20/04/2024). – Aplicación del test de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía.</p> <p>Día 3 (domingo, 21/04/2024). – Aplicación de cuestionario de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía.</p> |
| <p>SEMANA 2 (del 26 al 28 de abril del 2024)</p> | <p>Día 1(viernes, 26/04/2023). - Elaboración de la propuesta pedagógica de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía.</p> <p>Día 2 (sábado, 27/04/2024). - Elaboración de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía.</p> <p>Día 3 (domingo, 28/04/2024). - Elaboración de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía.</p> |
| <p>SEMANA 3 (del 03 al 05 de mayo del 2024)</p> | <p>Día 1 (viernes, 03/05/2024). - Aplicación de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía.</p> <p>Día 2 (sábado, 04/05/2024). - Aplicación de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía.</p> |

| | |
|---|---|
| | Día 3 (domingo, 05/05/2024). - Aplicación de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía. |
| SEMANA 4 (del 10 al 12 de mayo del 2024) | Día 1 (viernes, 10/05/2024). – Aplicación de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía. Día 2 (sábado, 11/05/2024). - Aplicación de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía. Día 3 (domingo, 12/05/2024). - Aplicación de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía. |
| SEMANA 5 (del 17 al 19 de mayo del 2024) | Día 1 (viernes 17/05/2024). - Aplicación de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía. Día 2 (sábado, 18/05/2024). - Aplicación de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía. Día 3 (domingo, 19/05/2024). - Aplicación de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía. |
| SEMANA 6 (del 24 al 26 de mayo del 2024) | Día 1 (viernes, 24/05/2024). - Aplicación de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía. Día 2 (sábado, 25/05/2024). - Aplicación de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía. |

| | |
|--|--|
| | <p>Día 3 (domingo, 26/05/2024). - Aplicación de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía.</p> |
| <p>SEMANA 7 (del 31 de mayo al 02 de junio del 2024)</p> | <p>Día 1 (viernes, 31/05/2024). - Aplicación de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía.</p> <p>Día 2 (sábado, 01/06/2024). - Aplicación de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía.</p> <p>Día 3 (domingo, 02/06/2024). - Aplicación de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía.</p> |
| <p>SEMANA 8 (del 07 al 09 de junio del 2024)</p> | <p>Día 1 (viernes, 07/06/2024). - Aplicación de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía.</p> <p>Día 2 (sábado, 08/06/2024). - Aplicación de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía.</p> <p>Día 3 (domingo, 09/06/2024). - Aplicación de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía.</p> |
| <p>SEMANA 9 (del 14 al 16 de junio del 2024)</p> | <p>Día 1 (viernes, 14/06/2024). - Aplicación de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía.</p> <p>Día 2 (sábado, 15/06/2024). - Aplicación de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía.</p> |

| | |
|---|---|
| | Día 3 (domingo, 16/06/2024). - Aplicación de la propuesta de ejercicios físicos, para evitar el sobrepeso a los conductores de la compañía. |
| SEMANA 10 (del 21 al 23 de junio del 2024) | Día 1 (viernes, 21/06/2024). - Aplicación de test final para evaluar resultados finales. Día 2 (sábado, 22/06/2024). – Evaluación y análisis de los resultados de la aplicación de encuesta final. Día 3 (domingo, 23/06/2024). - Cierre final y agradecimiento por la participación activa de los socios. |

Autor: Reyes, Y. (2024).

- **Cronograma de trabajo de la propuesta planteada**

Tabla 4. *Tabla de la destrucción de cronograma de trabajo.*

| MES /ACTIVIDAD | ABRIL | | | MAYO | | | | JUNIO | | | |
|--|-------|---|---|------|---|---|---|-------|---|---|---|
| | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Conocer la situación actual de los conductores de la Compañía de transporte La Chingiata, del cantón Paquisha, Zamora Chinchipe. | | | | | | | | | | | |
| Elaborar un programa de actividades físicas para evitar el sobrepeso en los conductores. | | | | | | | | | | | |
| Valorar los resultados logrados con el programa de actividades físicas. | | | | | | | | | | | |

Autor: Reyes, Y. (2024).

- **Propuesta de intervención**

Para el desarrollo de la propuesta de intervención basada en ejercicios físicos para prevenir el sobrepeso en los conductores de la de la Compañía de transporte La Chingiata, del cantón Paquisha, Zamora Chinchipe; se lo va a realizar con los 10 socios activos de la misma; por lo que cabe resaltar que se cuenta con 14 socios inscritos en los Estatutos; pero solamente los 10 socios están activos es decir cuentan con una unidad de transporte y participan activamente de las asambleas.

La propuesta inicia con una etapa de diagnóstico, donde todos los socios vigentes son sometidos al test de IMC a fin de que conozcan y concienticen sobre su condición de salud actual. Además, esta información será útil para que, a largo plazo, los individuos puedan monitorear su progreso y la efectividad del programa de ejercicio físico que se plantea implementar en la empresa.

Además, para poder dar algún tipo de solución a la problemática planteada como es el sobrepeso en los conductores se plantean diversos ejercicios físicos. Junto con ello se proveerán charlas sobre como la mala alimentación, la vida sedentaria, la falta de ejercicio conllevan a mantener un estilo de vida poco saludable. Estas son herramientas necesarias para salvaguardar la sostenibilidad del plan en el tiempo.

Así mismo ya con los resultados se planifica una serie de rutas de ejercicios a llevarse a cabo en la cancha “EL RECREO” ubicada a una cuadra del redondel en la avenida Mayaicu en la salida a Chinapintza de la ciudad de Paquisha. En este caso, los ejercicios físicos serán planificados en función de la condición actual de los conductores; esta consideración es relevante puesto que hay un alto índice de probabilidad de que lleven una vida sedentaria.

Dependiendo de la condición física actual de los conductores, se considera apropiado iniciar el programa con actividades sencillas que se adapten a su rutina y su capacidad motora. Será necesario iniciar las sesiones con un adecuado calentamiento y culminarlas con un estiramiento apropiado. La intensidad del ejercicio podría ir incrementando de manera paulatina en función de las necesidades que vayan presentándose en la muestra del estudio.

Estas actividades están planificadas para ser desarrolladas dentro de un lapso de tres meses; es decir a partir del mes de abril, mayo y junio, para igualmente al final desarrollar un cuestionario y poder determinar si los conductores han demostrado alguna mejoraría. Además, se espera conocer qué tipos de ejercicios han sido de su agrado y cuáles no a fin de ejecutar las recomendaciones pertinentes.

Se espera que este programa de ejercicio físico mejore la calidad de vida de los conductores de la Compañía de transporte La Chingiata y que les permita tener una mejor salud. Además, que sea el inicio a la incorporación paulatina de programas regulares enfocados en el bienestar de los trabajadores de la empresa a fin de crear un ambiente laboral seguro y eficiente.

Planificaciones de la propuesta:

<https://drive.google.com/drive/home>

8. Resultados esperados

Con la propuesta planteada se logra dar excelentes resultados con el fin de dar solución a la problemática planteada en el desarrollo del trabajo investigativo; debido a esto se plantean los siguientes resultados:

- Se espera conocer y difundir el estado de peso actual de los conductores de la Compañía de transporte La Chingiata, del cantón Paquisha, Zamora Chinchipe; luego de aplicar el test de Índice de Masa Corporal (IMC) logrando establecer si se encuentran dentro de los parámetros normales o están con sobrepeso.
- Se espera hacer conciencia en los conductores de la Compañía de transporte La Chingiata, del cantón Paquisha, Zamora Chinchipe sobre como los malos hábitos alimenticios, la vida sedentaria, la falta de ejercicio físico contribuyen al sobrepeso y al desarrollo de varias enfermedades que pueden tener consecuencias mortales.
- Implementar un programa de ejercicios físicos que, a través de prácticas simples, atractivas y creativas, incentive a los conductores a participar activamente en ejercicios físicos de forma regular. Cuidar este espacio normas APA
- Realizar un análisis detallado de los resultados finales obtenidos y compararlos con los Índices de Masa Corporal iniciales de los conductores de la Compañía de Transporte La Chingiata en un periodo de dos meses; con el propósito de comunicarles los beneficios alcanzados mediante la participación en ejercicios físicos regulares.

Bibliografía

- Caiza, R. (2022). Propuesta gerencial de un programa de actividad física basado en las necesidades metabólicas de estudiantes universitarios. Ambato, Tugurahua, Ecuador: Universidad Técnica de Amabato.
- Escalante, Y. (2018). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*.
- Huaman, L., & Bolaños, N. (2020). Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería prepagado de una universidad privada. *Enfermería Nefrológica* 23(2), 184-190.
- Ministerio de Sanidad. (12 de 2022). Estilo de vida saludable. Obtenido de <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>
- Obesidad, F. M. (2023). Sobrepeso y obesidad: Atlas mundial 2023. *Elika Alimentación Saludable* 2(4), 2-6.
- OMS. (2023). *Obesidad y sobrepeso*. Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Perea, C., López, M., & Ríos, S. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico Científica de la Secretaría de Salud de Jalisco*, 6(2). Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Pérez, J. R., Galán, G. A., & Quintanal, D. J. (2018). *Métodos y diseños de investigación en educación*. Madrid: Universidad Nacional de Educacion a Distancia.
- Rosa, A. (2019). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 20(1). Obtenido de <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/142/305>
- Salud, O. P. (2023). Prevención de la obesidad. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
- Villalba, G. (2021). La actividad física y la obesidad. Ambato, Tungurahua, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.