

“Prevalencia de obesidad en los colaboradores de la empresa CENTURYLINKECUADOR S.A., durante el periodo 2016-2018”



Tutor academico: Michelle Ferrer
Autora: Estefanía Velasco



CenturyLink

La empresa



Tutor académico: Michelle Ferrer Autora: Estefanía Velasco



EL PROBLEMA

Planteamiento del problema



Este trabajo intenta identificar las causas de la prevalencia de la obesidad y como afecta a los colaboradores de la empresa CENTURYLINKECUADOR S.A., debido a las condiciones laborales y a su rutina diaria.

Objetivos

Correlacionar la obesidad con el estilo de vida de los colaboradores, mediante la aplicación del método IPAQ, hábitos nutricionales, registros de morbilidad para proponer medidas preventivas y correctivas que permitan reducir la incidencia de enfermedades en la empresa.

- Determinar el Índice de masa corporal (IMC) de los colaboradores y dividirlos por categorías..

- Realizar encuestas basadas en el método IPAQ, para determinar la categoría de la actividad física que realizan las personas.

- Determinar cuáles son las principales causas del sobrepeso en los colaboradores de la empresa.

- Realizar una correlación entre las personas con sobrepeso y las variables establecidas.

- Proponer medidas correctivas para disminuir este problema.

Relevancia del estudio



Social

- Las condiciones de vida han cambiado radicalmente lo que ha colocado a la obesidad como la enfermedad del siglo.



Económicas

- La obesidad genera pérdidas económicas tanto para la empresa como para el colaborador.

Marco teórico

Bases teóricas sobre la
obesidad

Métodos para diagnosticar el
sobrepeso y obesidad

Factores que generan la
obesidad

Consecuencias del sobrepeso

TABLA IMC

Normales IMC de 18,50 a
24,99

Sobrepeso ≥ 25

Pre obesos: de 26,00 a 29,99

Obesos tipo I de 30,00 a
34,99

Obesos tipo II de 35,00 a
39,99

Obesos tipo III mayor a
40,00

Obesidad grado 4 (obesidad
extrema), si el IMC es igual
o mayor a 50



- ▶ Es un estudio correlacional, descriptivo y transversal, al personal de la empresa CENTURYLINKECUADOR S.A., para determinar las variables relevantes para el estudio, donde se aplicó la encuesta IPAQ corta a 80 colaboradores, para determinar la categoría de actividad física de cada una de las personas, además se determinó el IMC y el tipo de dieta de su preferencia.

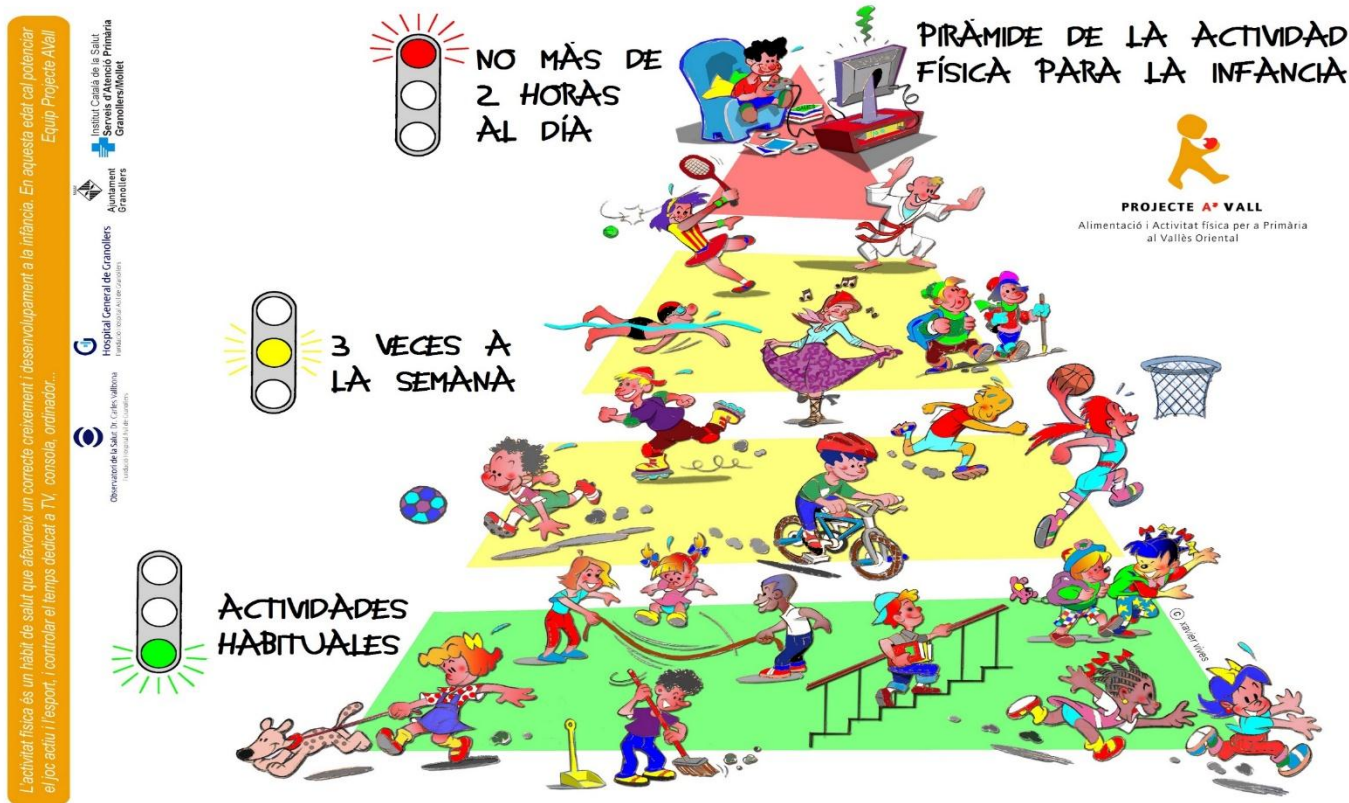
Métodos

Tutor academico: Michelle Ferrer Autora: Estefanía Velasco

Marco Metodològic

Método IPAQ

- ▶ **Categoría 1** Baja actividad física, el individuo no realiza suficiente actividad Física.
- ▶ **Categoría 2 o moderada** Actividad Moderada, esta se divide en 3:
 - ▶ 3 o más días de actividad física fuerte o vigorosa, por lo menos 20 minutos por día.
 - ▶ 5 o más días de actividad moderada 30 min al día.
 - ▶ 5 o más días de actividad moderada o intensa moderada.
- ▶ **Categoría 3 o alta** Alto nivel de actividad física:
 - ▶ Actividad física vigorosa por lo menos 3 días
 - ▶ Actividad física vigorosa los 7 días de la semana por más sesiones



Resultados características sociodemográficas

Características sociodemográficas		
Variable	Número de personas	Porcentaje
Sexo		
Mujeres	21	26%
Hombres	64	74%
Edades		
>18-20	0	0%
21-30	7	8%
31-40	40	47%
41-50	32	38%
51-60	6	7%
Nivel de educación		
Primaria completa	0	0%
Secundaria	5	5,9%
Tercer nivel	58	68,2%
Cuarto Nivel	22	25,9%
Tipo de actividad laboral		
Administrativa	83	98,6%
Operativa	2	2,4%

Estado Nutricional

Estado Nutricional												
	Mujeres 20 personas participantes (24% del personal)						Hombres 60 personas participantes (71% del personal)					
	2016		2017		2018		2016		2017		2018	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Normal	12	60%	12	60%	10	50%	12	20%	16	26,7%	16	26,7%
Sobrepeso	2	10%	1	5%	2	10%	19	31,7%	8	13,3%	8	13,3%
Pre obesos	2	10%	4	20%	5	25%	18	30	25	41,7%	23	38,3%
Obesidad I	3	15%	2	10%	2	10%	9	15%	10	16,7%	12	20,0%
Obesidad II	1	5%	0	0%	1	5%	2	3,3%	1	1,7%	1	1,7%
Obesidad III	0	0%	1	5%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Resultados elección nutricional

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
Opción	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%
Normal	54	67,5	52	65,8	62	78,5	65	81,2	66	83,5
Light	18	22,5	22	27,8	11	13,9	8	10	7	8,9
Vegetariano	5	6,3	2	2,5	3	3,8	6	7,5	3	3,8
Exprés	3	3,8	3	3,8	3	3,8	3	3,75	3	3,8
Total	80	100	79	100	79	100	80	100	79	100

Jornada laboral

Las personas cumplen un horario de 8 horas diarias con hora una hora de almuerzo.

La empresa ha creado una zona recreativa para que las personas puedan relajarse de sus actividades por algún tiempo de la jornada.



Nivel de actividad física

Actividad física	Número de años personas	Porcentaje
Alto	2	3%
Moderado	16	20%
Sedentario o bajo	62	77%

Correlación de los resultados

Nota: Debido a que la muestra estudiada es pequeña los resultados de p no son estadísticamente significativos.

VARIABLE		INDICE DE MASA CORPORAL				
		NORMAL		PROBLEMAS DE PESO		p=valor
EDAD		N	%	n	%	0,990
	MENORES DE 40	14	32,6	29	67,4	
	MAYORES DE 40	12	32,4	25	67,6	
SEXO	HOMBRES	16	26,7	44	73,3	0,05
	MUJERES	10	50	10	50	
EDUCACIÓN	HASTA TERCER NIVEL	16	27,1	43	72,9	0,085
	CUARTO NIVEL	10	47,6	11	52,4	
ACTIVIDAD LABORAL	ADMINISTRATIVA	16	27,1	43	72,9	0,062
	OPERATIVA	6	66,7	3	33,3	
ELECIONES ALIMENTICIAS	ALTO EN CARBOHIDRATOS	24	35,8	43	64,2	0,15
	BAJO EN CARBOHIDRATOS	2	15,4	11	84,6	
NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA	REALIZA ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD	9	50	9	50	0,072
	ACTIVIDAD FISICA BAJA O SEDENTARIO	17	27,4	45	72,6	
ENEERMEDADES	SI	0	0	4	100	

Conclusiones

- ▶ No existe una variación significativa entre personas menores de 40 o mayores con los problemas de exceso en el Índice de masa corporal, por ende se concluye que la edad no influye en los problemas de eso dentro de la empresa.
- ▶ Dentro de la correlación entre sexo e IMC, se ratifica que los hombres trabajadores de CENTURYLINK tienen mayor predisposición al aumento de peso.
- ▶ Las personas que tiene un nivel educativo más alto tienden a sufrir menos problemas de peso, esto podría significar que a más estudios realizados, más cuidados a su salud se tiene, sin embargo no se podría afirmar esto debido a que la población de personas con estudios de cuarto nivel no es muy significativa.
- ▶ Las elecciones alimenticias no demostraron ser un significativas durante el estudio, ya que se demostró que las personas que eligieron comida baja en carbohidratos tienen un índice de masa corporal mayor que las personas que tienen una dieta normal.
- ▶ Según los datos analizados se concluye que la poca actividad física influye en los problemas de peso, es decir el conjunto de individuos que realizan algún tipo de actividad física tienden a mantener su peso normal, a diferencia del personal que es sedentario



Recomendaciones

- ▶ La empresa debe fomentar campañas y capacitaciones sobre hábitos alimenticios saludables.
- ▶ Crear planes de trabajo para motivar y concientizar a los trabajadores sobre los problemas que acarrea tener sobrepeso y obesidad y como poder bajar estos índices.
- ▶ Solicitar al Catering de la empresa que reduzca la cantidad de arroz que entrega diariamente y eliminar el pan que se consume en esta hora.
- ▶ Una de las técnicas más efectivas para reducir el consumo de alimentos es reducir el tamaño del plato, un estudio realizado por el Doctor estadounidense Brian Wansink de la Cornell University, demostró



Gracias

