

**UNIVERSIDAD GERARDO BARRIOS  
CENTRO REGIONAL USULUTÁN  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**



**UNIVERSIDAD  
GERARDO BARRIOS**  
Líderes en Gestión del Conocimiento

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN  
FACTORES QUE FAVORECEN EL SOBREPESO EN LOS  
DOCENTES DE TIEMPO COMPLETO DE LA UNIVERSIDAD  
GERARDO BARRIOS DE USULUTAN**

**RESPONSABLE  
LICENCIADA JENY EMPERATRÍZ JIMÉNEZ ALEMÁN  
USULUTÁN, 17 JULIO DE 2017**

## INTRODUCCION

En nuestro país, uno de los muchos problemas de salud que está enfrentando es el sobrepeso en la actualidad, según datos estadísticos se da más en las mujeres que en los hombres según la Organización Mundial Para la Salud, el cual se considera de riesgo, debido a las complicaciones de salud que genera desarrollando Enfermedades Crónicas no Transmisibles. En virtud de lo anterior, esta investigación estuvo orientada a conocer factores que favorecen el sobrepeso en los docentes de tiempo completo de la Universidad Gerardo Barrios Centro Regional de Usulután.

El contenido del presente estudio está enmarcado dentro de los pasos metodológicos de la investigación científica, expuestas en capítulos en la forma siguiente.

**El Capítulo I**, comprende. El Planteamiento del problema, donde se enfoca la situación problemática relacionando el sobrepeso con la alimentación que ingieren las personas en estudio especialmente en el lugar donde se realizó la investigación, la justificación, alcances, limitaciones y objetivo general en la cual se base los factores de investigación. Del objetivo general se derivaron los específicos determinando los factores que favorecen el sobrepeso en la cual estuvo sustentada la investigación.

**El Capítulo II**, se desarrolló el marco teórico conceptual, que inicia con los antecedentes del problema donde se exponen aspectos de carácter importantes en donde refleja desde el punto de que ha venido evolucionando el sobrepeso en la actualidad.

**El Capítulo III**, contempla la Conceptualización de Variables, en donde se dieron a conocer los factores que favorecen el sobrepeso.

**El Capítulo IV**, representa la metodología de la investigación la incluye el tipo de investigación que se realizó, población, métodos, técnicas e instrumento.

**El Capítulo V**, se llevó a cabo la tabulación, análisis e interpretación de datos de los resultados obtenidos en el campo de la investigación.

**El Capítulo VI**, contiene las conclusiones y recomendaciones que servirán para mejorar la situación problema.

**El Capítulo VII**, finalmente un elemento importante que hay que agregar en el trabajo de investigación científica es la bibliografía, anexos respectivos.

## Contenido

CAPITULO I .....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	1
A. SITUACION PROBLEMÁTICA:.....	1
B. JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION.....	3
C. ALCANCES Y LIMITACIONES.....	4
D. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION.....	5
CAPITULO II .....	6
MARCO TEORICO CONCEPTUAL .....	6
A. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.....	6
CAPITULO III .....	8
CONCEPTUALIZACION DE VARIABLES .....	8
CAPITULO IV .....	9
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION.....	9
METODOS, TECNICAS E INSTRUMENTOS.....	9
CAPITULO V .....	10
PRESENTACION DE DATOS .....	10
CAPITULO VI .....	20
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	20
CONCLUSIONES: .....	20
RECOMENDACIONES .....	21
CAPITULO VII .....	22
APORTE DE LA INVESTIGACION.....	22
BIBLIGRAFIA: .....	22

# CAPITULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### A. SITUACION PROBLEMÁTICA:

Mientras que el hambre y la desnutrición disminuyen, el sobrepeso y la obesidad han aumentado de manera preocupante, afectando sobre todo a mujeres. (grafica, 2017)<sup>1</sup>

Según la Organización Mundial Para La Salud, el sobrepeso y la obesidad causan un gran número de muertes, refleja un alarmante problema de peso mundial, no solo afectan la glucosa o lípidos de la sangre, sino que sus consecuencias van más allá de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.

No se tiene registro de las condiciones físicas y de salud de los docentes a tiempo completo de la UGB CRU por lo que se realizó toma de índice de masa corporal, más recolección de datos estadísticos por medio de encuesta.

Se ha observado un pequeño grupo del personal de docente que se evoca con las rutinas de ejercicios en la cancha de fútbol de la institución, sin embargo, no se tiene un dato que muestre que asistan en los días programados para rutina física, ni de las razones por lo que lo hacen y se desconocen el motivo de algunos que no persisten en la rutina de ejercicio y abandonan.

Esta investigación podría ayudar a que el personal se incorpore a las rutinas de ejercicios o la creación de talleres o capacitaciones que ayuden y a un rendimiento físico laboral y satisfactorio del personal de docentes de tiempo completo.

El 60% de los adultos en EL Salvador tiene sobrepeso u obesidad, según Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá, lastimosamente el sobrepeso y obesidad aumenta según INCAP. (ops, 2017)<sup>2</sup>

Según el informe Panamericana de la Seguridad y Nutrición en América Latina y el Caribe, cerca del 58% de los habitantes vive con sobrepeso (360 millones de personas), mientras que la obesidad afecta al 23% (140 millones de personas).

EL sobrepeso puede disminuir en la población si se toma en cuenta la importancia con la prevención por medio de educación sobre alimentación, tener una adecuada alimentación ayuda a que el organismo mejore la digestión metabólica y el consumo de calorías que el

---

<sup>1</sup> **grafica, la prensa. 2017.** peso obesidad afectan el salvador. 2017.

<sup>2</sup> **ops. 2017.** Sobrepeso y obesidad el nuevo problema que enfrenta la población de América Latina y El Caribe incluyendo a El Salvador.

cuerpo necesita, los cambios saludables en el estilo de vidas pueden reducir el riesgo de desarrollar sobrepeso haciendo rutina de ejercicios e incorporar la importancia del consumo de verduras, cereales y frutas y el consumo de bebidas naturales, esto podría ayudar a prevenir el sobrepeso.

Cuando la gente ingiere más calorías de las que quema, su cuerpo acumula las calorías sobrantes en forma de grasa. (Beatriz, 2017)<sup>3</sup>

Un poco de grasa corporal de más no supone un riesgo para la salud en la mayoría de personas. Pero cuando una persona se habitúa a ingerir más calorías de las que quema, la grasa se le va acumulando en el cuerpo.

A la larga, se puede llegar a un punto en que el exceso de grasa corporal puede tener un efecto negativo sobre la salud de la persona. Los médicos utilizan los términos “con sobrepeso” y “obeso” para describir a las personas que están en situación de riesgo de desarrollar problemas de salud relacionados con el exceso de peso.

Estudios anteriores demuestran que el consumo excesivo de calorías, carbohidratos y el exceso de bebidas carbonatadas favorecen en el desarrollo de sobrepeso, las complicaciones que se desarrollan aún no están comprobadas si es por consumo de bebidas carbonatadas y el consumo de exceso de carbohidratos y carnes rojas.

Esta problemática está incidiendo en el aumento de muertes por enfermedades crónicas, como el infarto agudo del corazón, derrame cerebral. (Salazar, 2017)<sup>4</sup>

Es una problemática regional el 60 % de los 46 millones de persona viven en Centroamérica y sufre de sobrepeso.

El problema fundamental para El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de El Salvador es el desafío de controlar este problema de salud es más que todo preventivo, educativo que es de tipo intersectoriales porque están inmersos cada uno de los representantes de la sociedad en general: Ministerio de Educación, Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Ministerio de Agricultura y Ganadería y organizaciones a nivel mundial como ONG, OPS/OMS. (ops, 2017)<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> **Beatriz, Calderon. 2017.** El Salvador promedio tiene sobrepeso MINSAL explica por que. 2017.

<sup>4</sup>**Salazar, Martha Paola Arellano.** los problemas que trae el sobrepeso.

<sup>5</sup> **ops. 2017.** Sobrepeso y obesidad el nuevo problema que enfrenta la población de América Latina y El Caribe incluyendo a El Salvador.

## B. JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION

Sin duda alguna el sobrepeso es un problema de salud según la Organización Mundial de Salud(OMS), razón por la cual se realizó esta investigación con los docentes de tiempo completo de la Universidad Gerardo Barrios Centro Regional de Usulután ya que cuenta con la carrera Ciencias de salud que puede brindar educación sobre alimentación sana oportunidad que tienen también los docentes de incorporarse a la rutina de ejercicio que implementa la Universidad Gerardo Barrios a pesar de que algunos de los docentes no demuestran iniciativa para controlar el sobrepeso que en la actualidad radica en El Salvador.

El diagnostico situacional permitió obtener información del estado en que se encuentra la población en estudio respecto a peso y talla permitiendo conocer también su índice de masa corporal.

Los resultados no solamente pueden ayudar en los diferentes padecimientos de salud sino también para atender las necesidades que tienen los docentes respecto al rendimiento físico, mental como laboral y que pueden ser atendidas por programas o talleres de capacitación dirigido a los docentes tiempo completo acerca del cuidado de la salud y control del peso.

## C. ALCANCES Y LIMITACIONES

### ALCANCES

- Favorecer a la población de docentes de tiempo completo de la Universidad Gerardo Barrios en darles a conocer su estado físico actual por medio de la toma de peso y talla más índice de masa corporal.
- Generar talleres de educación sobre alimentación sana y formaciones de club que promueva o mejore el estado físico y mental con apoyo de profesionales de la salud.
- Dar a conocer el estado físico de salud por medio de peso y talla realizando la toma de índice de masa corporal cada seis meses.

### LIMITACIONES

- Importancia que tomaron los docentes respecto a la toma de peso y talla.
- Falta de tiempo de los docentes en el momento de realizar la toma de talla y peso más índice de masa corporal.
- Espacio reducido en al momento de la toma de talla y peso.
- Falla de equipo en el momento de toma de peso y talla lo que se resolvió calibrando los equipos.



#### D. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION.

##### OBJETIVOS GENERAL

Indagar qué factores favorecen el sobrepeso en los docentes de tiempo completo de la Universidad Gerardo Barrios de Usulután en periodo de julio de 2017.

##### OBJETIVOS ESPECIFICOS

Priorizar los factores que favorecen en el sobrepeso en los docentes de tiempo completo de Universidad Barrios de Usulután, julio 2017

Determinar cómo afecta el sobrepeso en la salud de los docentes de tiempo completo de la Universidad Gerardo Barrios de Usulután.

Impartir taller sobre nutrición y dieto-terapia a docentes de tiempo completo de la Universidad Gerardo Barrios de Usulután.

## CAPITULO II

### MARCO TEORICO CONCEPTUAL

#### A. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

El concepto de sobrepeso no es relativamente nuevo. Las prácticas alimentarias, a lo largo del tiempo, no han respondido únicamente a la necesidad biológica de llenar el cuerpo de combustible; el acto de comer conlleva una serie de factores que favorecen en el desarrollo de sobrepeso.

El sobrepeso es el aumento de peso corporal por encima de un patrón dado. Para evaluar si una persona presenta sobrepeso, los expertos emplean una fórmula llamada masa de índice corporal (IMC), que calcula el nivel de grasa corporal en relación con peso, talla. Según estudios por la Organización Mundial de la Salud un nivel superior de 25 de IMC o igual a 30 equivale a obesidad. En El Salvador, el promedio es de 28 IMC, según MINSAL. (calderon, 2017)

El sobrepeso es la causa más frecuente siendo una condición por acumulación especialmente donde los suministros de alimentación son abundantes y predominan los estilos de vida sedentarios. El 64% de la población adulta de los Estados Unidos se considera con sobrepeso y este porcentaje ha aumentado durante las últimas cuatro décadas. El exceso de peso por acumulado excesiva de grasa ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, con más de mil millones de adultos están excedidos de peso o son obesos. Los aumentos sean observados en todos los grupos de edad. (salud, 2005)<sup>6</sup>

A pocos días de la celebración del Día Mundial de la Salud 25 de septiembre en el año 2005, la Organización Mundial para la Salud, advierte de que, según sus cálculos, en el mundo hay más de 1000 mil millones de personas con sobrepeso y que esta cifra aumentará a 1500 millones para el año 2015 si se mantiene la tendencia actual. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo importantes de las enfermedades cardiovasculares, que constituyen la primera causa de muerte, con más de 17 millones de defunciones anuales. (salud, 2005)

Antes de consideraba que este problema sólo afectaba a los países ricos, pero las estimaciones d la OMS muestran que el sobrepeso y la obesidad están aumentando de forma espectacular en los países de bajo y medianos ingresos económico. El 19 de enero de 2017, Santiago de Chile (FAO/OPS), el sobrepeso y la obesidad han aumentado a lo

---

<sup>6</sup>salud, organizcion panamericana para la. 2005. incremento del sobrepeso y obesidad amenaza aumentar la cardiopatía y accidentes cerebrovascular

largo de América Latina y el Caribe, con un impacto mayor en las mujeres y una tendencia al alza en niños y niñas señalaron la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Panamericana de la Salud.

## CAPITULO III

### CONCEPTUALIZACION DE VARIABLES

Objetivos	Variables	Conceptualización Operativa de Variables	Indicadores
Indagar qué factores favorecen el sobrepeso en los docentes de tiempo completo de la Universidad Gerardo Barrios de Usulután en periodo de julio de 2017.	<p>V.I Factores favorecen el sobrepeso</p> <p>V.D Sobrepeso</p>	<p>El factor de alimentación se define como La ingestión de alimentos por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.</p> <p>Es el aumento de peso corporal por encima de un patrón dado en relación con la talla.</p>	<p>- Hábitos alimenticios - Actividad física</p> <p>- Peso - Talla - Índice de masa corporal</p>
Determinar cómo afecta el sobrepeso en la salud de los docentes de tiempo completo de la Universidad Gerardo Barrios de Usulután.	<p>V.I Sobrepeso</p> <p>V.D. Estado de Salud del personal docente</p>	<p>Es el aumento de peso corporal por encima de un patrón dado en relación con la talla.</p> <p>La salud es un estado de complemento bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.</p>	<p>- Peso - Talla - Índice de masa corporal</p> <p>-- Enfermedades CNT - Medicamentos</p>

## CAPITULO IV

### METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

La investigación que se realizó es de tipo Transversal con enfoque Mixto.

#### A-TRANSVERSAL:

Ya que la investigación se realizó haciendo un recorte en el tiempo durante el mes de Julio del año 2017.

#### B-Mixto:

Porque describieron las cualidades que favorecen el sobrepeso y se obtiene números reflejados de docentes con sobrepeso de la Universidad Gerardo Barrios tomadas en julio de 2017.

#### *POBLACION Y MUESTRA*

##### A. POBLACION

1- La población en estudio está constituida por los docentes de tiempo completo de la Universidad Gerardo Barrios Centro Regional de Usulután.

##### 2- MUESTRA

La muestra está formada por el cien por ciento de la población que por ser un grupo pequeño que se puede estudiar por su totalidad conformado por 33 docentes de tiempo completo.

#### *METODOS, TECNICAS E INSTRUMENTOS*

**METODO INDUCTIVO:** Características más saliente y distintivas es que llega a la obtención de conclusiones o teorías sobre diversos aspectos a través del análisis de casos particulares. Consiste en ir de lo particular a lo general

##### B. TECNICAS E INSTRUMENTOS

En la investigación se utilizó las siguientes técnicas:

###### 1. ENCUESTA

Consiste en obtener información de los sujetos de estudio proporcionada por ellos mismos, sobre opiniones, actitudes o sugerencias y aplicadas directamente por el investigador.

###### 2. INSTRUMENTO

El instrumento que se utilizó para la recolección de los datos de la población en estudio, el cuestionario el cual consta de 9 preguntas cerradas y 1 pregunta abierta.

## CAPITULO V

### ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS

#### PRESENTACION DE DATOS

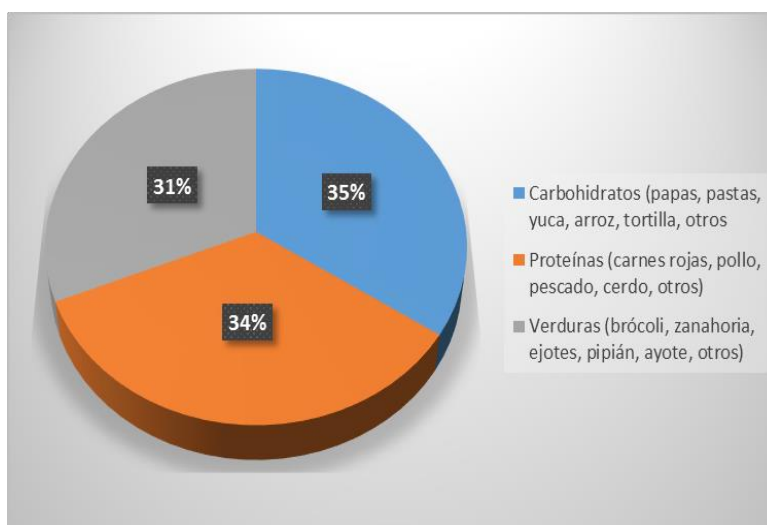
##### Pregunta N°1

¿Qué' tipo de alimentos ingiere?

##### CUADRO N° 1

Parámetro	Fr			%
Carbohidratos (papas, pastas, yuca, arroz, tortilla, otros)	33	33	0	35%
Proteínas (carnes rojas, pollo, pescado, cerdo, otros)	33	33	0	34%
Verduras (brócoli, zanahoria, ejotes, pipián, ayote, otros)	28	30	4	31%
Total		96	4	100%

#### GRÁFICA



#### ANÁLISIS:

De acuerdo con los resultados se puede observar que el 100% de los docentes encuestados el 35% manifestó que la alimentación que ingieren son carbohidratos, y el 34% manifestó que ingieren proteínas, un 31% consumen verduras.

#### INTERPRETACIÓN:

De lo anterior se deduce que la mayoría de los docentes consumen en su dieta diaria alimentos compuestos de carbohidratos estos se transforman en azúcar, la cual se convierte en grasa y esto contribuye desarrollar sobrepeso, dejando a un lado el consumo de verduras que es parte de la dieta balanceada del diario vivir y que ayuda en el régimen alimenticio de la vida del ser humano y en el desarrollo de una vida sana.

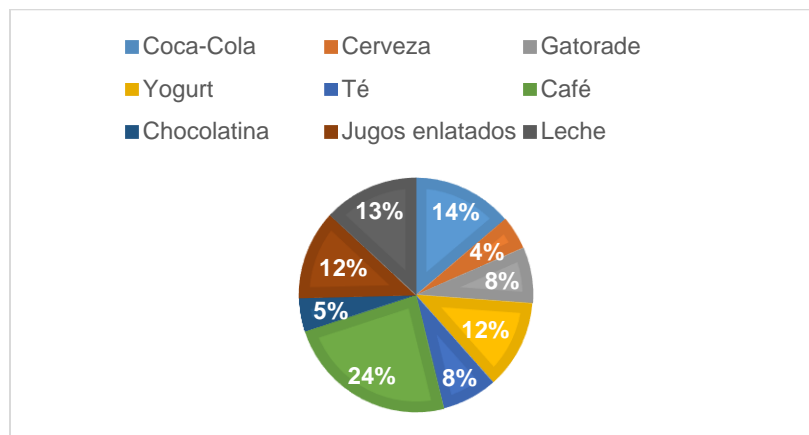
## PRESENTACION DE DATOS

Pregunta N°2

¿Qué tipo de bebidas ingiere?

CUADRO N° 2

Parámetro	fr	%
Gaseosa	18	14%
Cerveza	6	4%
Gatorade	10	8%
Yogurt	16	12%
Té	10	8%
Café	31	24%
Chocolatina	6	5%
Jugos enlatados	16	12%
Leche	17	13%
Total	130	100%



### ANÁLISIS:

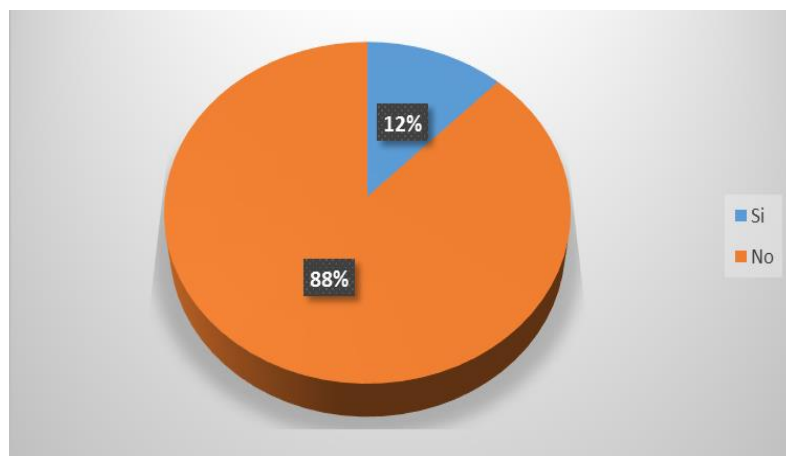
Los datos anteriores reflejan que el 24% consumen café, un 14% consumen gaseosa, él 13% ingieren leche y un 12% reflejan consumen yogurt y jugos enlatados, el 8% consumen Gatorade y té, y un 5% ingieren gelatina, el 4% beben cerveza.

### INTERPRETACION:

La mayoría de los docentes tienen como alternativa en su dieta diaria el consumo de café y como una salida ligera de consumir sus alimentos, y que forma parte de la dieta que consumen a diario.

Pregunta N°3  
 ¿Padece de alguna enfermedad  
 Crónica no Transmisible?  
 CUADRO N° 3

Parámetro	Fr	%
Si	4	12%
No	29	88%
Total	33	100%



#### ANÁLISIS:

El cuadro anterior indica que el 88% no padece de enfermedades crónicas no transmisibles, y un 12 % manifestó que padece de enfermedades crónicas no transmisibles.

INTERPRETACIÓN: según los datos obtenidos por la población encuestada refleja un alto índice de los docentes encuestados que no padecen de enfermedades crónicas no transmisibles hasta la fecha, pero, mantienen un índice de sobrepeso el cual favorece a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles y un 12 % manifestaron que si lo padecen estas enfermedades.



## PRESENTACION DE DATOS

Pregunta N°4

¿Toma algún tipo de tratamiento médico por enfermedad crónica no transmisible?

CUADRO N° 4

Parámetro	<i>Fr</i>	%
Si	4	12%
No	29	88%
Total	33	100%

### ANÁLISIS:

El cuadro anterior refleja que el 88% de los docentes encuestados no toman ningún tratamiento médico y un 12 % si toma tratamiento médico por enfermedad crónica no transmisible.

### INTERPRETACIÓN:

La mayoría de los docentes encuestados no manejan ningún tratamiento médico porque no padecen de ninguna enfermedad crónica no transmisible, en cambio la menor parte si maneja tratamiento médico por padecer enfermedad crónica no transmisible pero no han sido desarrollada a causa de sobrepeso si no que por motivos genéticos por diferentes causas.

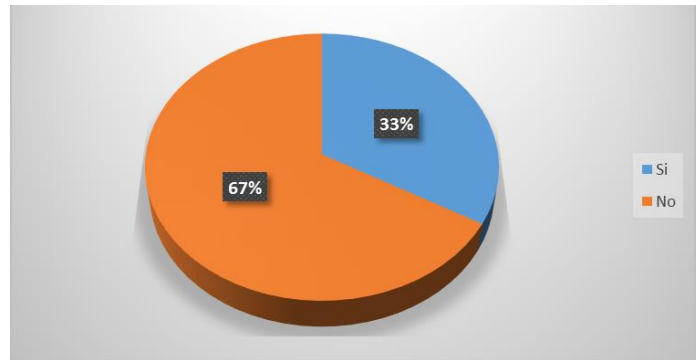
## PRESENTACION DE DATOS

Pregunta N°5

¿Práctica algún ejercicio?

CUADRO N° 5

Parámetro	Fr	%
Si	11	33%
No	22	67%
Total	33	100%



### ANALISIS:

El 67% de los docentes encuestados no practica ningún ejercicio, y el 33% de los docentes si practica ejercicio.

### INTERPRETACION:

Según datos obtenidos reflejan que la mayoría de los docentes no practica ningún ejercicio por lo que están expuestos a sufrir sobrepeso y que pueden ser candidatos a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles y la menor parte de los docentes si practica ejercicio por lo que están menos expuesto a desarrollar sobrepeso, pero no dejan de ser candidatos a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.

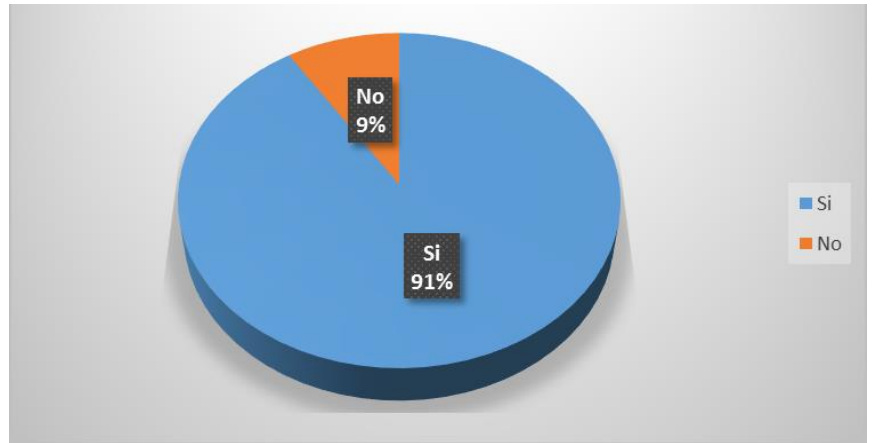
## PRESENTACION DE DATOS

Pregunta N°6

¿Sabe qué es el sobrepeso?

CUADRO N° 6

Parámetro	Fr	%
Si	30	91%
No	3	9%
Total	33	100%



### ANÁLISIS:

El cuadro anterior refleja que el 91% de los docentes si saben qué es el sobrepeso, el 9% no saben que el sobrepeso

### INTERPRETACIÓN:

La mayoría de los docentes si conoce de las enfermedades crónicas transmisibles pero en la realidad deja desapercibido el consumo excesivo de carbohidratos y calarías desconocimiento que según estudios son causas de desarrollo de sobrepeso y enfermedades crónicas no transmisibles, la menor parte desconocen que son estas enfermedades y no saber la causa pueden ser candidatos para desarrollarla por medio del consumo de alimentos en carbohidratos.

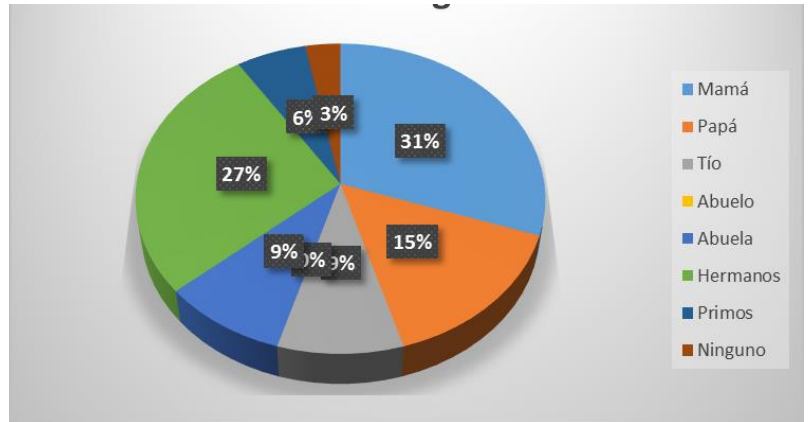
## PRESENTACION DE DATOS

Pregunta N°7

¿En su familia existe alguien que padezca de sobrepeso?

CUADRO N° 7

Parámetro	Fr	%
Mamá	10	31%
Papá	5	15%
Tío	3	9%
Abuelo	0	0%
Abuela	3	9%
Hermanos	9	27%
Primos	2	6%
Ninguno	1	3%
Total	33	100%



### ANÁLISIS:

Del 100% de los encuestados, el 31% manifestó que la mamá padece de sobrepeso, 27% lo padecen los hermanos, 15% el papá, 12% tíos y abuelos, 6% los primos y 3% ninguno de la familia.

### INTERPRETACIÓN:

Según estos datos adquiridos se evidenció que el sobrepeso tiene más prevalencia e incidencia de padecerlo el sexo femenino, lo que se comparó con otros estudios por otras instituciones de salud. Lo cual se puede relacionar con el excesivo consumo de carbohidratos y colorías que la mujer consume para realizar actividades diarias durante el día.

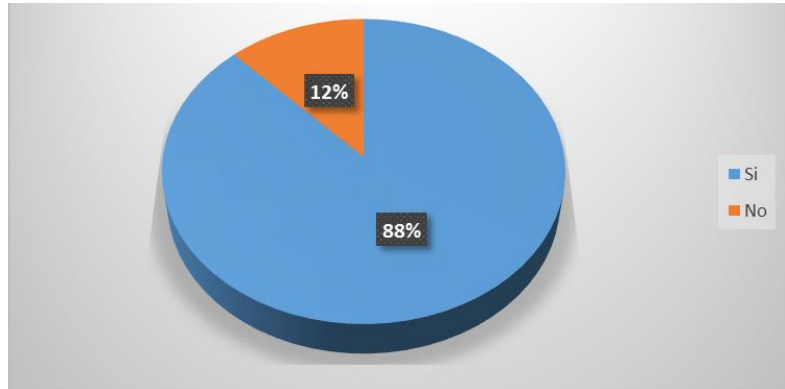
PRESENTACION DE DATOS

Pregunta N°8

¿Sabe qué enfermedades pueden desarrollarse a causa del sobrepeso?

CUADRO N° 8

Parámetro	Fr	%
Si	29	12%
No	4	88%
Total	33	100%



ANÁLISIS:

Los datos anteriores reflejan que el 88% conocen que enfermedades pueden desarrollarse a causa del sobrepeso y un 12% desconocen que enfermedades pueden desarrollarse a causa del sobrepeso.

INTERPRETACIÓN:

El hecho de conocer que el sobrepeso desarrolla enfermedades crónicas no transmisibles se deja a un lado la importancia que se le debe de tomar para evitar que las enfermedades se desarrollen por medio de esta causa que es el sobrepeso, habiendo disminución de este, habrá una mejor y calidad de vida.

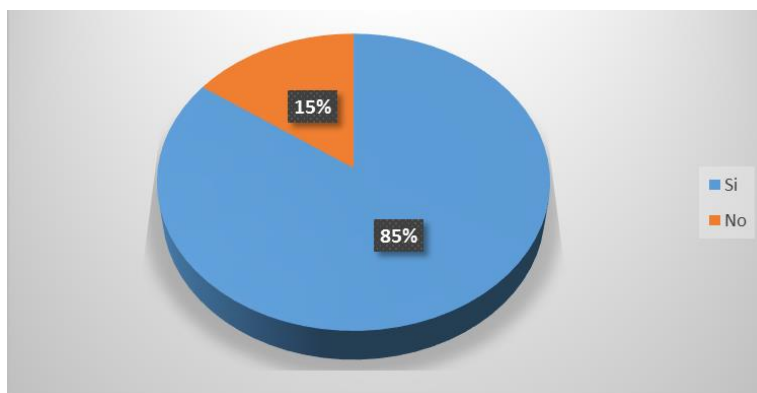
## PRESENTACION DE DATOS

Pregunta N°9

¿Conoce las complicaciones que pueden originarse por el sobrepeso?

CUADRO N° 9

Parámetro	Fr	%
Si	28	85%
No	5	15%
Total	33	100%



### ANÁLISIS:

El 28% de los docentes encuestados conocen las complicaciones que pueden originarse por el sobrepeso, un 15% no conocen de las complicaciones que se pueden originar por el sobrepeso.

### INTERPRETACIÓN:

Si bien las complicaciones se desarrollan a causa de las enfermedades crónicas no transmisibles y que estas están relacionadas al sobrepeso poco o nada se le toma conciencia.

El sobrepeso es un indicador importante para tomar conciencia en el consumo de alimentos en exceso más juntamente con un régimen de ejercicios, por medio de esta combinación las complicaciones no pueden desarrollarse prematuramente independientemente cual sea la edad de vida.

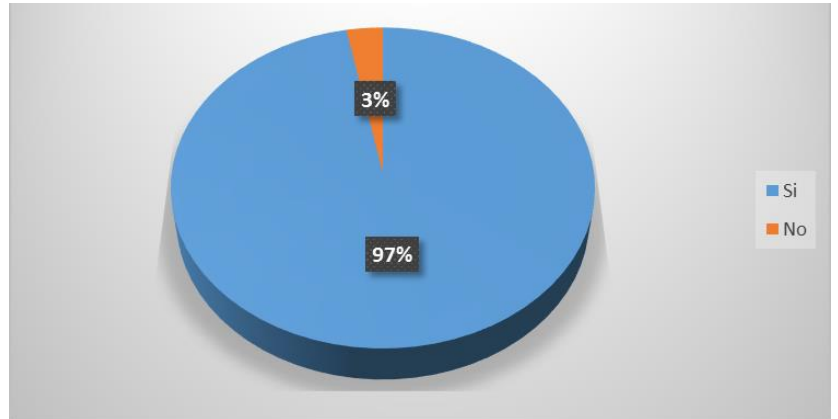
## PRESENTACION DE DATOS

Pregunta N°10

¿Cree que el sobrepeso es un problema de salud?

CUADRO N° 10

Parámetro	Fr	%
Si	32	97%
No	1	3%
Total	33	100



### ANÁLISIS:

Los datos anteriores reflejan que el 97% cree que el sobrepeso es un problema de salud, un 3% cree que el sobre peso no es un problema de salud

### INTERPRETACIÓN:

Si bien el sobrepeso es un problema de salud como lo reflejan las encuestas realizadas, no solamente para la mayor parte de docentes en estudio, sino también para la comunidad universitaria y la humanidad entera y que este se puede evitar con un consumo moderado en alimentos sanos y que contribuyan en la demandad que necesita el cuerpo para desempeñar la labor diaria sin exceder más del consumo de alimentos que el cuerpo necesita durante el día diario.

## CAPITULO VI

### CONCLUSION Y RECOMENDACIONES

#### CONCLUSIÓN:

Durante el proceso de la investigación que se realizó sobre Factores que favorecen el sobrepeso en los docentes de la Universidad Gerardo Barrios de Usulután se concluye que: La mayoría de los docentes encuestados consumen en su dieta diaria alimentos ricos en carbohidratos, bebidas carbonatada no consumen verduras y conocen que es un problema de salud, y que está relacionado en el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles y de las complicaciones que se generan con estas. Es de vital importancia tener conciencia en el consumo excesivo de alimentos, si bien los alimentos no son las causas del desarrollo de enfermedades, pero si el causante de sobrepeso y que es la causa de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.

Ningún alimento es causante del desarrollo de enfermedades, pero si el abuso con el que se consumen no tomando en cuenta que el cuerpo debe ingerir según lo que necesita y evitar sobrepeso por medio de un conocimiento acerca de la dieta diaria y tomar conciencia también que dentro de una dieta sana se debe consumir verduras, frutas y está junto a un régimen de ejercicio adecuado a edad y peso.

Al consumir alimentos cargados en calorías y carbohidratos estos al no ser consumido durante el día se transforman en grasa.



## RECOMENDACIONES

En base las conclusiones expuestas en el presente estudio se hacen las siguientes recomendaciones:

Como un aporte de la investigación se elaborará un programa de capacitación de educación para el conocimiento de la alimentación y dar a conocer en ella los aportes energéticos que necesita el cuerpo según la necesidad, se brindara el conocimiento que son las calorías y en que se convierten en el proceso metabólico en el cuerpo.

Además, se hará énfasis de las enfermedades que desarrolla el sobrepeso, las complicaciones que generan estas.

La importancia de realizar ejercicio relacionado al peso que mantiene cada encuestado los intervalos necesarios y lo importante dar a conocer que no debe esforzar el cuerpo porque genera complicaciones al realizar ejercicio en exceso.

Dicha acción ayudara a mejorar la calidad de vida ,una dieta alimenticia no quiere decir dejar de comer es educar sobre alimentación sana y saber que comer durante el día.

Hacer conciencia de la importancia de un chequeo médico y de nutrición y dieto-terapia para conocimiento del estado de la salud de cada docente, tomar como iniciativa la toma de talla y peso más índice de masa corporal cada seis meses del año.

## CAPITULO VII

### APORTE DE LA INVESTIGACION

#### BIBLIGRAFIA:

**calderon, beatriz. 2107.** EL SALVADOREÑO PROMEDIO TIENE SOBREPESO Y MINSAL EXPLICA POR QUÉ. 31 de enero de 2107.

**grafica, la prensa. 2017.** peso obesidad afectan el salvador. 2017.

**ops. 2017.** Sobrepeso y obesidad el nuevo problema que enfrenta la población de América Latina y El Caribe incluyendo a El Salvador. *www.ops.org*. [En línea] 27 de abril de 2017. [Citado el: 09 de julio de 2017.]

**Organización Panamericana para la Salud OPS. 2017.** [En línea] 19 de enero de 2017. [Citado el: 10 de julio de 2017.]

[http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=12911:overweight-affects-half-population-latin-american-caribbean-except-haiti&Itemid=1926&lang=es](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=12911:overweight-affects-half-population-latin-american-caribbean-except-haiti&Itemid=1926&lang=es).

**Salazar, Dra. Martha Paola Arellano. 2017.** problemas que trae el sobrepeso. 2017.

**salud, organizacion panamericana para la. 2005.** incremento del sobrepeso y obesidad amenaza aumentar la cardiopatía y accidentes cerebrovasculares. *www.ops.org*. [En línea] 22 de septiembre de 2005. [Citado el: 11 de julio de 2017.]

## ANEXOS:



### UNIVERSIDAD GERARDO BARRIOS REGIONAL USULUTAN FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

Cuestionario dirigido a docente de tiempo completo de la Universidad Gerardo Barrios en el periodo de 2017.

#### OBJETIVO

Obtener información sobre los factores que favorecen el sobrepeso en docentes de tiempo completo de la Universidad Gerardo Barrios Centro Regional Usulután

#### GENERALIDADES:

Nombre: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Facultad: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_ Talla: \_\_\_\_\_ MIC: \_\_\_\_\_

#### INDICACIONES:

El siguiente cuestionario está conformado por preguntas abiertas y cerradas, marque con una "X" su respuesta.

- 1- ¿Qué tipos de alimentos ingiere?  
 Carbohidratos (papas, pastas, yuca, arroz, tortilla, otros)  
 proteínas (carnes rojas, pollo, pescado, cerdo, otros)  
 verduras (brócoli, zanahoria, coliflor, ejotes, pipián, ayote, otros)
- 2- ¿Qué tipo de bebidas ingiere?  
Coca-Cola\_\_\_\_ Yogurt\_\_\_\_ Chocolatina\_\_\_\_  
Cerveza \_\_\_\_ Te\_\_\_\_ Jugos enlatados\_\_\_\_  
Gatorade\_\_\_\_ Café\_\_\_\_ Leche\_\_\_\_
- 3- ¿Padece de alguna enfermedad Crónica no Transmisible?  
Si\_\_ No\_\_
- 4- ¿Toma algún tratamiento médico por enfermedad crónica no transmisible?  
Si\_\_ No\_\_
- 5- ¿Practica algún ejercicio?  
Si\_\_ No\_\_
- 6- ¿Sabe qué es el sobrepeso?  
Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_
- 7- ¿En su familia existe alguien que padezca de sobrepeso?  
Mamá\_\_\_\_ Papá\_\_\_\_ Tío\_\_\_\_ Abuelo\_\_\_\_ Abuela\_\_\_\_  
Hermanos \_\_\_\_ Primos.
- 8- ¿Sabe qué enfermedades pueden desarrollarse a causa del sobrepeso?  
Si\_\_ No\_\_
- 9- ¿Conoce las complicaciones que pueden originarse por el sobrepeso?  
Si\_\_ No\_\_
- 10- ¿Cree que el sobrepeso es un problema de salud?  
Si\_\_ No\_\_

