

## **SOBRE PESO EN CONDUCTORES DEL “SINDICATO DE MICROS SUCRE” EN LA CIUDAD DE SUCRE**

ON DRIVER WEIGHT OF THE "SUCRE MICROS SINDICATE" IN THE CITY OF SUCRE

BOBARIN B. Nicole Alison<sup>1</sup>, ROCHA C. Eliana<sup>1</sup>, ROJAS C. Laura Vanessa<sup>1</sup>, SARZURI H. Raquel Lizeth<sup>1</sup>, TINCA T. Stefany Karen<sup>1</sup>, VARGAS L. Karen Lizeth<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Honorable Alcaldía Municipal de Sucre.  
lizethvargas585@gmail.com  
ORCID: 0000-0002-1243-5859  
Sucre, Bolivia

Recibido en 13 de abril de 2020  
Aceptado en 18 de mayo de 2020



### **Resumén**

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define como obesidad, cuando el IMC es igual o superior a 30 Kg/m<sup>2</sup>. El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor de riesgo de defunción humana en el mundo, una de las poblaciones más vulnerables son los choferes, por las características particulares del trabajo que desempeñan, lo que conlleva a sufrir diferentes enfermedades. El estudio realizado fue de tipo transversal, con una muestra de 77 personas a los cuales se les realizó la medición de talla y peso con la aplicación de encuestas para la recolección de datos. Entre los resultados se obtuvo que un 25,98% presenta obesidad, un 41,56% sobrepeso y el 32,47% de los chóferes tiene el peso normal. Se concluye que la mayoría de los choferes encuestados presentan sobrepeso.

**Palabras clave:** OMS, IMC, Chóferes, Obesidad, Sobre Peso.

### **Abstract**

The WHO (World Health Organization) defines obesity as when the BMI is equal to or greater than 30 Kg / m<sup>2</sup>. Overweight and obesity are the fifth risk factor for human death in the world, one of the most vulnerable populations is drivers, due to the particular characteristics of the work they perform, which leads to suffering from different diseases. The study carried out was cross-sectional, with a sample of 77 people who were measured in height and weight with the application of surveys to collect data. Among the results, it was obtained that 25.98% are obese, 41.56% are overweight and 32.47% of the drivers have normal weight. It is concluded that the majority of the surveyed drivers are overweight.

**Key words:** WHO, BMI, Drivers, Obesity, Overweight.

## Introducción

Según el reporte de BBC, datos de la Organización Panamericana de la Salud OPS y al Organización para la Alimentación y Agricultura de las Naciones Unidas FAO, alrededor de 360 millones de personas en Latinoamérica tienen un peso mayor al recomendado, en función de la altura de la persona y otros indicadores, esta cifra representa un 58% de la totalidad de habitantes de la Región. El sobrepeso afecta a todo tipo de población y no se observa ninguna diferencia según la condición económica de las personas, su lugar de residencia o su origen étnico. (BBC, 2017).

En nuestro país, los índices de sobrepeso y obesidad, no son tan diferentes al resto de datos de América Latina, pues así lo demuestra una nota de prensa del periódico EL DEBER de Santa Cruz de la Sierra, donde da cuenta de los siguientes datos: “La forma como se están alimentando muchos habitantes de Santa Cruz ha llevado al departamento a liderar el porcentaje de obesidad en Bolivia, pues el 32,5% de su población (alrededor de 600.000 personas) sufre de este fenómeno que menoscaba la calidad de vida. Esta y otras cifras preocupantes (ver infografía) fueron dadas a conocer la noche del jueves en el conversatorio denominado Obesidad, un problema cruceño de peso, realizado en el salón auditorio del módulo 283 de la Universidad Autónoma Gabriel René Moreno, promovido por la Fundación Tierra, que también puso en el tapete la hipótesis de que hay productos agropecuarios que llegan a la mesa del consumidor con un nivel elevado de residuos químicos, lo cual también afecta a la salud. En la reunión en la que se compartieron visiones sobre el tema se

puso de relieve que no hay una intervención de entidades de regulación del estado sobre la calidad de la oferta de los alimentos. “Desde muy chiquito tenemos una educación inconsciente de que todo se resuelve con la comida. La ausencia de los padres, el dolor, el abandono, el afecto, la ansiedad se los arregla comiendo. El comer es parte de una expresión cultural de afecto. Cuando encontramos a un amigo hay que ir a comer, cuando queremos celebrar algo, vamos a comer y no siempre escogemos bien el qué comer. Buscamos algo que sea sabroso, que sea relativamente económico, y, en muchos casos, terminamos con los anticuchos de jibá, con los pollos a la broaster o con las hamburguesas”, dijo Alcides Vadillo, director regional de la Fundación Tierra.

Entre los años 2008 y 2016 el porcentaje de personas con sobrepeso disminuyó de un 32% a un 30,6%, mientras que la población de obesos aumentó de 23,1% a 32,5%. La disminución del porcentaje de las personas con sobrepeso, según el estudio presentado por la fundación, no significa que hubieran mejorado su condición física, sino que transitaron al grupo con obesidad. (Vaca, El 32,5% de la población cruceña sufre de obesidad, 2018).

El presente trabajo de investigación tiene el propósito de recopilar información relacionada a los hábitos alimenticios, características de las personas en su trabajo, frecuencia en la práctica de actividades deportivas y otros factores que en influyen para que los choferes del Sindicato de Micreros Sucre tengan problemas de sobre peso que pone en cierto riesgo su salud, tomando en cuenta que de acuerdo al estudio realizado muchos de

ellos no están informados sobre los riesgos a los cuales están expuesto, producto de las características del oficio.

El oficio de conducción de micros, es una actividad que al margen de ser riesgosa para la seguridad del chofer en temas como accidentes y asaltos que ponen en riesgo la vida misma del conductor, también la condición misma del desarrollo de su labor hace que sea potencialmente perjudicial para su salud, puesto estas personas tienen que pasar largas jornadas (entre diez a doce horas) de trabajo sentado al frente del volante, por lo que a falta de tiempo para comer, estos ingieren comidas rápidas, con las consecuencias que esto conlleva.

Uno de los efectos más frecuentes de la ocupación es el sobre peso y la obesidad, los cuales son a consecuencia o derivados de la mala alimentación y el sedentarismo que se asocian, a su vez, el escaso tiempo libre y de descanso que no les permite realizar actividades deportivas. Entre otras dolencias que sufren los conductores, propias del oficio son los dolores músculo-esqueléticos como son los dolores de piernas, cintura, espalda y hombros (los cuales pueden ser el resultado de la exposición continua a bajos niveles de vibración, de la mala ergonomía de los vehículos, de malas posturas, etc (Ledesma, 2017)

El Sobrepeso es una cuestión de salud pública que preocupa a nivel mundial, tal como lo señala la Consejería de Salud de España "Uno de los principales problemas de salud, que actualmente está adquiriendo dimensiones epidémicas, es el relativo al sobrepeso y la obesidad, tanto por ser un factor de riesgo asociado a la génesis o desarrollo de las principales enfermedades crónicas y causa prematura de muerte

como por el coste sanitario derivado de las mismas. (CONSEJERIA DE SALUD ESPAÑA, 2015)

La población objeto de estudio son 450 conductores de micros afiliados al "Sindicato de Micros Sucre", de los cuales se tomó una muestra de 77 choferes escogidos al azar mismos que presentan características necesarias para realizar esta investigación por los problemas expuestos anteriormente.

Como se observa, en el presente trabajo se busca establecer las principales causas de la prevalencia del sobre peso en los choferes del Sindicato de Micros de Sucre, con la finalidad de concientizar a la población afectada sobre las causas y consecuencias de este fenómeno de salud pública en la ciudad de Sucre y finalmente se tomen las medidas correctivas necesarias. El objetivo general de esta investigación es determinar la prevalencia del sobrepeso en los choferes y las causas que ocasionan esta condición desfavorable para su salud, entre las cuales se advierten factores de malos hábitos alimenticios, sedentarismo, poca actividad física entre otras.

### **Sobrepeso**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud. Presentando estadísticas preocupantes a nivel mundial en las últimas tres décadas, 1.000 millones de personas en el mundo tienen sobrepeso y obesidad. Esta prevalencia de obesidad y sobrepeso tiene grandes variaciones geográficas con valores que van desde el 5% para Asia y África, hasta el 20% en América.

El término malnutrición incluye tanto las carencias como los excesos de desequilibrio en la ingesta de alimentos que dan energía al cuerpo, como lo son las proteínas y otros nutrientes. Aclarado esto el sobrepeso y la obesidad se definen como el exceso de peso corporal, es decir que el sobrepeso es el peso por encima de lo que se considera saludable (exceso de peso de una persona) siendo consideradas como enfermedades crónicas no transmisibles de origen multifactorial donde interviene factores genéticos, ambientales y conductuales, que incrementan el riesgo de morbilidad por enfermedades crónicas no transmisibles acompañantes (Alejandro, 2017)

El aumento excesivo de peso corporal es un proceso gradual que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia, a partir de un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético; en su origen se involucra factores tales como genéticos y ambientales que determinan su trastorno metabólico que conduce a una excesiva acumulación de grasa corporal más allá del valor esperado según el género, la talla y la edad de cada individuo. Respecto a su magnitud, la OMS calcula que para el año 2015, habrá aproximadamente 2 millones 300 mil adultos con sobrepeso, más de 700 millones con obesidad y más de 42 millones de menores de cinco años con sobrepeso. De acuerdo con proyecciones de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) se estima que más de dos terceras partes de la población mundial tendrán sobrepeso u obesidad en el año 2020.

De acuerdo con los datos de la Asociación Internacional de Estudios de la Obesidad se estima que en la actualidad aproximadamente mil millones de adultos

tienen sobrepeso y otros 475 millones son obesos. La mayor cifra de prevalencia de sobrepeso y obesidad se registró en la región de las Américas (sobrepeso: 62% en ambos sexos; obesidad: 26%) y las más bajas, en la región de Asia Sudoriental (sobrepeso: 14% en ambos sexos; obesidad: 3%).

Entonces es así que llegamos a definir brevemente al sobrepeso y la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa. Por otra parte, el índice de masa corporal es un indicador simple entre el peso y la talla de una persona y el desbalance entre estos parámetros resulta en sobre peso y obesidad, por esta razón el IMC es muy útil en el diagnóstico para determinar sobre peso y obesidad en cada individuo.

### **Sedentarismo**

El sedentarismo es el estilo de vida de quien realiza escasa o insuficiente actividad física o deportiva, es la actitud del sujeto que lleva una vida sedentaria.

Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías, También lo es aquella que solo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren.

El sedentarismo, es el término que se utiliza para caracterizar aquellos comportamientos para que el gasto de energía sea bajo, por ejemplo, menor que <1.5 MET ya que 1 MET (Unidad de medida del índice Metabólico) corresponde al descanso.

De acuerdo a Tremblay, la conducta sedentaria necesita de una conceptualización diferente a la de actividad física por 3 razones: la naturaleza propia del sedentarismo, la fisiología de las respuestas del comportamiento sedentario y la medición de la conducta sedentaria.

La naturaleza de la conducta es distinta ya que, aunque una persona realice 30 minutos de actividad al día, deja 15 horas de vigilia en las que las proporciones del tiempo que pasa sentado pueden ser variables.

La fisiología del movimiento y no-movimiento a lo largo del día son importantes debido a su impacto directo en procesos biológicos y porque pueden mediar o moderar respuestas fisiológicas y adaptaciones al ejercicio.

Los resultados de actividad física y sedentarismo de la ENSANUT 2012 indicaron que 51.4% de los adultos mexicanos pasó hasta 2 horas diarias frente a la pantalla de televisión, mientras que 48.6% pasó más de 2 horas diarias.

En cuanto al tiempo que ocupan en transporte inactivo diario el promedio es de 1:40hrs y el tiempo que pasan sentados al día es de 3:30hrs. La población mexicana también reportó dormir en promedio 7:30 horas diarias.

Los principales contextos del comportamiento sedentario son el doméstico, recreativo, transporte y ocupacional y la medición de la conducta sedentaria podría realizarse de acuerdo a Healy y Owen con diferentes fuentes de información como: acelerómetros, inclinómetros (permiten un examen detallado mientras el individuo está sentado o recostado), tecnología de GPS y

cuestionarios de conducta. (Alejandra, 2018)

### **Factores de riesgo- Sobrepeso y obesidad**

Existen muchos factores de riesgo para el desarrollo de sobrepeso y obesidad. Algunos, como los hábitos y entornos poco saludables, se pueden modificar, mientras que otros, como la edad, los antecedentes familiares y la genética y el sexo, no se pueden cambiar. Los cambios saludables en el estilo de vida pueden reducir el riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad.

#### *Hábitos poco saludables:*

La falta de actividad física, los patrones de alimentación poco saludables, una cantidad insuficiente de sueño y los niveles altos de estrés pueden aumentar el riesgo de tener sobrepeso y obesidad.

Conductas de alimentación poco saludables:

Algunas conductas de alimentación no son saludables y pueden aumentar el riesgo de tener sobrepeso y obesidad.

- Consumir más calorías de las que se utilizan. La cantidad de calorías que necesita cada persona depende del sexo, de la edad y del nivel de actividad física.
- Consumir demasiadas grasas saturadas y trans.
- Consumir alimentos con un alto contenido de azúcares agregados (gaseosa coca cola).

#### **Entornos poco saludables**

Muchos factores del entorno pueden aumentar el riesgo de tener sobrepeso y obesidad:

- factores propios del entorno, tales como la posibilidad de acceder fácilmente a comidas rápidas no saludables (comidas en paradas de micros y al final del día en brosterias al paso).

El riesgo de padecer un aumento de peso no saludable se incrementa con la edad. Los adultos que tienen un IMC saludable a menudo comienzan a subir de peso en la adultez temprana y lo siguen haciendo hasta los 60 a 65 años, cuando en general empiezan a bajar de peso.

#### *Sexo:*

El sexo de la persona también puede afectar su manera de acumular grasa. Por ejemplo, las mujeres tienden a acumular menos grasa no saludable en el abdomen que los hombres. Pero en este caso se hizo un estudio que los choferes por falta de ejercicio físico tienden a aumentar peso por el trabajo que realizan. (Flores Mamani, 2015)

#### **Historia Médica**

El médico le hará preguntas sobre sus hábitos de alimentación, su actividad física y sus antecedentes familiares, y determinará si usted presenta otros factores de riesgo. También es posible que le pregunte si tiene otros signos o síntomas. Esa información puede contribuir a determinar si padece otras afecciones que podrían ser la causa del sobrepeso o de la obesidad o si tiene complicaciones como consecuencia del sobrepeso o de la obesidad.

#### *Examen Físico:*

Durante el examen físico, el médico lo pesará y le medirá la altura para calcular el IMC. También es posible que le mida

circunferencia de la cintura En los pacientes adultos, una de cintura de más de 35 pulgadas en el caso de las mujeres que no están embarazadas o de 40 pulgadas en el caso de los hombres puede servir para diagnosticar la obesidad y evaluar si existe el riesgo de tener complicaciones más adelante. (Asinari, 2017)

#### *Pruebas para identificar otras afecciones:*

Es posible que el médico le pida algunas de estas pruebas para identificar afecciones que podrían ser la causa del sobrepeso y de la obesidad.

- **Análisis de sangre.** Los análisis de sangre que permiten medir los niveles de hormona tiroidea pueden servir para descartar que el hipotiroidismo sea la causa del sobrepeso o de la obesidad. Los análisis de cortisol y corticotropina permiten descartar el síndrome de Cushing. Los análisis de testosterona total y sulfato de dehidroepiandrosterona pueden servir para descartar el síndrome del ovario poliquístico.
- El ultrasonido pélvico sirve para examinar los ovarios y detectar quistes con el fin de descartar el síndrome del ovario poliquístico.

#### **Signos, síntomas y complicaciones**

El sobrepeso y la obesidad no presentan síntomas específicos. Algunos de los signos del sobrepeso y de la obesidad son un índice de masa corporal (IMC) elevado y una distribución poco saludable de la grasa corporal que se puede estimar mediante la medición de la circunferencia de la cintura. La

obesidad puede traer complicaciones en muchas partes del organismo.

Índice de masa corporal (IMC) alto:

Un IMC alto es el signo más frecuente de sobrepeso y obesidad.

Distribución no saludable de la grasa corporal:

Otro signo del sobrepeso y de la obesidad consiste en tener una distribución no saludable de la grasa corporal. El tejido graso está presente en diferentes partes del cuerpo y desempeña muchas funciones. Si le aumentó la circunferencia de la cintura, eso indica que tiene una mayor cantidad de grasa en el abdomen, lo cual es un signo de obesidad y puede aumentar el riesgo de tener complicaciones relacionadas con la obesidad (Suitman, 2015).

### *Tratamiento*

El tratamiento para el sobrepeso y la obesidad depende de la causa y la gravedad de la afección. Entre los posibles tratamientos se encuentran los cambios saludables en el estilo de vida, los programas de tratamiento de modificación de conducta para adelgazar, los medicamentos y, posiblemente, la cirugía. Si tiene alguna complicación, es posible que deba recibir tratamiento. (Chuquilla Guayta, 2017)

### **Cambios saludables en el estilo de vida**

Para ayudarlo a alcanzar un peso saludable y mantenerlo, es posible que el médico le recomiende implementar de forma permanente algunos cambios saludables en su estilo de vida.

- Consumir una alimentación saludable para el corazón. Sepa cuáles son los alimentos y los nutrientes que forman parte de un patrón de alimentación saludable. Para mantener un peso saludable, es importante consumir la cantidad adecuada de calorías. Si necesita adelgazar, intente reducir gradualmente la cantidad total de calorías que consume a diario.
- Hacer actividad física. Existen muchos beneficios para la salud asociados con la actividad física y con realizar la cantidad recomendada de actividad física todas las semanas. La actividad física es un factor importante a la hora de determinar si una persona es capaz de mantener un peso corporal saludable, de perder el exceso de peso corporal o, una vez que ha adelgazado, de lograr mantenerse en ese peso. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, pregúntele al médico cuál es el nivel de actividad física adecuado para usted.
- Cantidad saludable de sueño. Algunos estudios han demostrado que existe algún tipo de relación entre la falta de sueño y la obesidad.

Implementar cambios perdurables a favor de un estilo de vida saludable, como tener una alimentación saludable para el corazón y realizar actividad física, puede contribuir a modificar su equilibrio energético y ayudarlo a alcanzar y mantener un peso saludable. Por ejemplo:

Para alcanzar un peso saludable, o adelgazar, la energía que sale del organismo debe ser mayor que la energía que entra.

Para mantener el peso, la energía que entra y la energía que sale deben ser equivalentes. (Asinari F. M., 2017)

### Método

Se realizó un estudio de tipo descriptivo transversal.

La muestra se calculó por medio de muestreo aleatorio simple, con un nivel de confianza del 95% con un margen de error de 5% y un tamaño de la población de 450 choferes, para definir el tamaño de la muestra necesaria para un intervalo de confianza del 95% es de 77 choferes que es la muestra que se obtuvo entre 18 – 65 años de los cuales todos son varones y afiliados al “Sindicato de micros Sucre”, previa a la realización del estudio se dio a conocer a los participantes la importancia y características de la investigación.

### Principales Variables de estudio

El I.M.C. se definió como el cociente de peso y talla al cuadrado, los datos del estado se agruparon en cinco grupos (normal, sobrepeso, obesidad 1, obesidad 2, obesidad 3).

IMC (peso (kg)/talla 2(m))	Clasificación de la OMS	Descripción popular
<18.5	Bajo peso	Delgado
18.5 - 24.9	Normal (adecuado)	Aceptable
25.0 - 29.9	Sobrepeso	Sobrepeso
30.0 - 34.9	Obesidad 1	Obesidad
35.5 - 39.9	Obesidad 2	Obesidad
>40	Obesidad 3	Obesidad

### Análisis estadístico de los datos

En el presente trabajo se realizó un estudio transversal sobre el desequilibrio alimenticio de los choferes escogidos como muestra y la frecuencia con la que realizan actividades físicas o deportivas estas personas, con un intervalo de confianza al 95%, donde el sobrepeso se considera como un factor de prevalencia que pone en riesgo la salud de la población objeto de estudio, debido a la ingesta de carbohidratos en cantidades no recomendables. En ese contexto, a continuación se describen los resultados obtenidos en el trabajo.

Con la autorización del dirigente del Sindicato y posterior información del trabajo a los participantes, se utilizó como materiales de trabajo un tallimetro y una balanza para determinar el IMC (Índice de masa corporal), al mismo tiempo se hizo el empleo de encuestas con el fin de obtener información sobre sus hábitos alimenticios y la actividad física que llevan en su entorno social

### Resultados

Los choferes trabajan en diferentes líneas, de las cuales solo se tomó a las líneas (A, B, C, H y G) con diferentes ubicaciones de paradas de micros (Barrio “Cesa”, “Villa Margarita”, “Villa Armonía”, “Molle Molle”, “Ckuchu Tambo”) y de ello se sacó un muestreo aleatorio que representa el 20% del sindicato de micros Sucre.

En la tabla 1 se muestra la relación de la edad y estado civil con la práctica de algún deporte, donde se verificó que las personas comprendidas entre las edades de 36 a 45 años, si practican deporte en un 38.5%, y un 13.5% no practican ningún deporte por lesión, enfermedad o falta de tiempo, y



finalmente se observó que las personas de 18 a 25 años practican deporte sin ningún problema. En relación al estado civil, las personas casadas si realizan deporte en un 42,86% y a su vez que un 29,87% de las personas casadas no realizan ningún deporte siendo esto el más alto. En la tabla 2 se muestra la relación de la edad IMC donde se vio que las personas comprendidas entre las edades de 38 a 47 años presentan un sobrepeso con un

16.88%, también se observa que hay obesidad 3 entre las edades de 48 a 57 años con un porcentaje de 2,60%.

En la tabla 3 se relaciona la clasificación de IMC y el consumo de las cinco comidas al día, en la encuesta realizada se vio que las personas con sobre peso si realizan las cinco comidas en un 18.18% pero no lo realizan en sus horarios respectivos.

**Tabla 1.** Relación de la edad y estado civil con la realización de practica de algún deporte, Sindicato de micros Sucre, 2020.

Edad	Practica algún deporte		Total
	No	Si	
<b>18 - 27 años</b>	2	5	7
<b>28 - 37 años</b>	5	10	15
<b>38 - 47 años</b>	9	16	25
<b>48 - 57 años</b>	6	11	17
<b>58 - 67 años</b>	10	3	13
<b>Estado civil</b>			
<b>Casado</b>	23	33	56
<b>Divorciado</b>	1	1	2
<b>Soltero</b>	7	11	18
<b>Viudo</b>	1		1
<b>Total</b>	32	45	77

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 2.** Relación entre la edad y clasificación del Índice de Masa Corporal de los Chóferes

Edad	Clasificación del IMC						Total
	Normal	Obesida d	Obesida d I	Obesida d II	Obesida d III	Sobre Peso	
<b>18-27 años</b>	3	2				2	7
<b>28-37 años</b>	5	1	1			8	15
<b>38-47 años</b>	6	5			1	13	25
<b>48-57 años</b>	7	5		1	2	2	17
<b>58-67 años</b>	4	2				7	13
<b>Total</b>	25	15	1	1	3	32	77

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 3.** Relación entre la Clasificación del IMC de los Chóferes y si consume las cinco comidas al día

Clasificación de IMC	Consume las cinco comidas al día				Total
	A veces	Casi siempre	Nunca	Siempre	
<b>Normal</b>	4	10		11	25
<b>Obesidad 1</b>	6	4		5	15
<b>Obesidad 1</b>				1	1
<b>Obesidad 2</b>		1			1
<b>Obesidad 3</b>		1		2	3
<b>Sobre Peso</b>	4	13	1	14	32
<b>Total</b>	14	29	1	33	77

Fuente Elaboración propia

### Discusión

El consumo excesivo de comida con exceso de carbohidratos, grasas (poco saludables) y el sedentarismo aumentan los casos de sobrepeso y obesidad en Bolivia, pues actualmente cuatro de cada diez personas presentan una de las dos condiciones, que pueden desencadenar otras enfermedades. Mientras que el hambre y la desnutrición disminuyen, el sobrepeso y la obesidad aumentan en América Latina y el Caribe. De acuerdo al estudio realizado y los resultados obtenidos en esta investigación se puede confirmar el incremento en la obesidad y el sobrepeso. En nuestra población de estudio se puede evidenciar un incremento de sedentarismo y sobrepeso llegando a la obesidad debido a los factores ya mencionados anteriormente.

De acuerdo al estudio realizados en los choferes del sindicato Litoral de la ciudad de La Paz, la mayoría de los conductores tienen un estilo de vida alimenticio desordenado, en el trayecto que realizan de parada a parada consumen alimentos en base a grandes cantidades de carbohidratos. Haciendo una comparación con este estudio se puede evidenciar que los choferes del sindicato de micros Sucre, llevan una vida de sedentarismos y una

mala alimentación acompañado de poca actividad física.

Un estudio afirmo que Santa Cruz es el que concentra el mayor número de personas obesas y con sobrepeso, le sigue Cochabamba y luego La Paz. Llama la atención que Beni esté en cuarto puesto.

En relación a este estudio realizado a nivel nacional se puede observar que Chuquisaca no se encuentra dentro de los departamentos que presentan un elevado incremento de sobrepeso y sedentarismo, lo que nos lleva a concluir que los resultados obtenidos en esta investigación realizado a los choferes del sindicato de micros sucre donde se obtuvo resultados no muy relevantes en comparación a otros sindicatos de otras ciudades.

La población de conductores de servicio público presentan características ocupacionales asociados a perfiles laborales que incrementan el riesgo a desarrollar sobre peso y obesidad, tales como el sedentarismo, poca actividad física y otros factores de alimentación no adecuadas por lo que están expuestos a presentar cuadros clínicos de enfermedades; sin embargo estos hallazgos se realizó en aplicación de variables bioquímicas como tomar las medidas del

Índice de masa corporal a los conductores de micros.

Si bien hay un porcentaje de choferes que practican algún deporte, es bueno destacar que la rutina de largas horas de trabajo, disminuyen las posibilidades de la práctica.

### Conclusión

De acuerdo a los criterios de la OMS (Organización mundial de la salud) y los resultados obtenidos en la presente investigación de la población estudiada se estima que en su mayoría presentan un predominio de sobrepeso y obesidad.

### Bibliografía

Alejandra, A. (Enero de 2018). *Evaluación de un programa piloto de intervención en adultos con sobrepeso u obesidad, en riesgo de diabetes*. Obtenido de Scielo: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872008000100002](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872008000100002)

Alejandro, R.-I. (20 de Abril de 2017). *Prevalencia y factores asociados a sobrepeso y obesidad infantil en escuelas públicas y privadas de Tegucigalpa, Honduras*. Obtenido de Scielo: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182017000200007](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182017000200007)

AnA MARÍA LeivA1, a. M.-M.-C.-F.-M. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. Obtenido de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872017000400006](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000400006)

Condes, R. M. (2016). *Sobrepeso y obesiidad*. Chile. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-definicion-clasificacion-obesidad-S0716864012702882>

CONSEJERIA DE SALUD ESPAÑA. (2015). *GUIA DE ACTUACIÓN EN SITUACIONES DE SOBREPESO*. MADRID: PIXEL Creación y Producción Gráfica, S.L. Tels. 91 450 32 49 / 93 55. [www.pixelcpg.com](http://www.pixelcpg.com). Obtenido de <http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/sobrepeso-obesidad>

Dávila-Torres 6 González-Izquierdo &, B.-C. A. (2015). *Panorama de la obesidad en México*. Obtenido de Medigraphic: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=56578>

Ledesma, R. D. (2017). *Trabajo y Salud en Conductores de Taxis*. *Ciencia & trabajo*.

Mayra, Q.-G. E.-C.-B. (Marzo de 2014). *Índice de masa corporal y composición corporal con deuterio en niños costarricenses*. Obtenido de Scielo: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0186-23912014000300003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912014000300003)

Merchán, C. F. (2019). *Merchán, C., Fabricio, Y., Sedentarismo asociado a los estilos de vida de los choferes de taxis*.

Suitman. (2015). *Estilo de vida y factores de riesgo de enfermedades cardiovascular en choferes de camiones*.

Vaca, B. (15 de OCTUBRE de 2018). El 32,5% de la población cruceña sufre de obesidad. *EL DEBER*. Obtenido de <https://www.eldeber.com.bo/santacruz/El-325-de-la-poblacion-crucena-sufre-de-obesidad--20181014-8568.html>

Se concluye que la prevalencia del sobrepeso en los choferes del Sindicato de Micros Sucre se debe a los malos hábitos alimenticios y la poca actividad física que realizan.

Por otra parte, las condiciones sedentarias del trabajo del chofer y las pocas horas de descanso contribuyen de forma negativa, el tiempo de servicio mayor o igual a 3 años y la edad mayor o igual a 40 años influyen a un incremento de peso.