

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y
Humanidades, Asunción, Paraguay**

ISSN en línea: 2789-3855, 2026

Estilos de vida y sobrepeso en trabajadores textiles de Atuntaqui Ecuador

Lifestyles and overweight in textile workers in Atuntaqui, Ecuador

Mónica Alexandra Bustos Villarreal

monica.bustos@upec.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-6045-1423>
Universidad Politécnica Estatal Del Carchi
Tulcán – Ecuador

Carla Viviana Hernández Tulcán

carla1390@hotmail.es
<https://orcid.org/0009-0003-4564-0925>
Ministerio de Salud Pública
Tulcán – Ecuador

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i2.5642>

Artículo recibido: 02 de diciembre de 2025.
Aceptado para publicación: 07 de abril de 2026.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

**Redilat**
Red de Investigadores
Latinoamericanos

**LATAM**

Revista Latinoamericana de
Ciencias Sociales y Humanidades

VOLUMEN VII

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i2.5642>

Estilos de vida y sobrepeso en trabajadores textiles de Atuntaqui Ecuador

Lifestyles and overweight in textile workers in Atuntaqui, Ecuador

Mónica Alexandra Bustos Villarreal

monica.bustos@upec.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-6045-1423>

Universidad Politécnica Estatal Del Carchi

Tulcán – Ecuador

Carla Viviana Hernández Tulcán

carla1390@hotmail.es

<https://orcid.org/0009-0003-4564-0925>

Ministerio de Salud Pública

Tulcán – Ecuador

Artículo recibido: 02 de diciembre de 2026. Aceptado para publicación: 07 de abril de 2026.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

Analizar la relación entre los estilos de vida y la prevalencia de sobrepeso en trabajadores textiles de las fábricas en Atuntaqui, Ecuador. Estudio observacional, descriptivo y de corte transversal con enfoque cuantitativo, donde participaron 60 trabajadores que fueron seleccionados mediante muestreo no probabilístico por convención, se aplicó un cuestionario estructurado que permitió evaluar datos sociodemográficos, condiciones laborales, hábitos alimentarios y actividad física. Se realizaron medidas antropométricas de peso, talla, perímetro abdominal que permitieron obtener el índice de masa corporal y análisis bioquímicos como glucosa, colesterol total y triglicéridos. Para garantizar la calidad de los datos los instrumentos utilizados fueron sometidos a validación de contenido mediante juicio de expertos y se evaluó la confiabilidad a través del coeficiente alfa de Cronbach. Utilizando estadística descriptiva e inferencial con la herramienta tecnológica SPSS, empleando la prueba de chi-cuadrado para analizar asociaciones donde los resultados obtenidos fueron el 63,3 % de los trabajadores presentó exceso de peso, 48,3% sobrepeso, 15% obesidad. El 68,3% no realiza actividad física, el 81,7% trabaja entre 7 y 10 horas diarias con un total de siete días a la semana. Se identificó un alto consumo de carbohidratos refinados 85%, y bajo consumo de frutas y verduras 73,3%. El 35% presentó triglicéridos elevados y el 31,7 colesterol total alto. El 70% mostró perímetro de cintura con riesgo cardiovascular aumentado. Encontrando una asociación significativa entre el sedentarismo y sobrepeso $p=0,023$. Donde se concluye que existe alta prevalencia de sobrepeso, obesidad y riesgo cardiovascular en la población estudiada.


Palabras clave: estilos de vida, sobrepeso, obesidad, trabajadores

Abstract

This study analyzes the relationship between lifestyle and the prevalence of overweight among textile workers in factories in Atuntaqui, Ecuador. An observational, descriptive, and cross-sectional study with a quantitative approach was conducted with 60 workers selected using non-probability sampling by convention. A structured questionnaire was administered to assess sociodemographic data, working conditions, dietary habits, and physical activity. Anthropometric measurements of weight,

height, and abdominal circumference were taken to calculate body mass index, and biochemical analyses such as glucose, total cholesterol, and triglycerides were performed. To ensure data quality, the instruments used underwent content validation through expert review, and reliability was assessed using Cronbach's alpha coefficient. Descriptive and inferential statistics were used with the SPSS software, employing the chi-square test to analyze associations. The results showed that 63.3% of the workers were overweight, 48.3% were obese, and 15% were obese. 68.3% do not engage in physical activity, and 81.7% work between 7 and 10 hours daily, seven days a week. A high consumption of refined carbohydrates (85%) and a low consumption of fruits and vegetables (73.3%) were identified. 35% presented with elevated triglycerides and 31.7% with high total cholesterol. 70% showed a waist circumference associated with increased cardiovascular risk. A significant association was found between sedentary behavior and overweight ($p=0.023$). Therefore, it is concluded that there is a high prevalence of overweight, obesity, and cardiovascular risk in the studied population.

Keywords: lifestyles, overweight, obesity, workers

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Bustos Villarreal, M. A., & Hernández Tulcán, C. V. (2026). Estilos de vida y sobrepeso en trabajadores textiles de Atuntaqui Ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 7 (2), 429 – 440. <https://doi.org/10.56712/latam.v7i2.5642>

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al sobrepeso y la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS, 2024).

Estas condiciones constituyen factores de riesgo determinantes para enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Globalmente, la prevalencia de obesidad se ha triplicado desde 1975, afectando a más de 1.900 millones de adultos con sobrepeso, de los cuales 650 millones son obesos (OMS,2024).

En América Latina, la situación es igualmente alarmante. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) reporta que el 62% de los adultos en la región presenta exceso de peso, con tendencia creciente en mujeres y poblaciones de bajos ingresos (OPS,2023). Ecuador no escapa de esta realidad: la encuesta Nacional de Salud y Nutrición en el 2018 evidenció que el 64% de los adultos ecuatorianos tienen sobrepeso u obesidad, con mayor prevalencia en mujeres 67,4% que en hombres 59,7% (INEC,2018). Estudios más recientes confirman que esta tendencia continúa en alza, alcanzando el 66,8% en población económicamente activa (Vinueza y Veloz et al., 2023).

La población trabajadora constituye un grupo especial de interés, ya que las condiciones laborales influyen significativamente en los estilos de vida, en el estado nutricional. Las largas jornadas, los turnos rotativos, la escasa pausas activas y el estrés laboral propician hábitos alimentarios poco saludables y sedentarismo (Melián y Fleitas, 2023). Estudios internacionales documentan que los trabajadores con jornadas extensas tienen 1,5 veces más probabilidad de desarrollar obesidad comparados con quienes tienen horarios regulares (Virtanen et al., 2022).

El sector textil, es de gran importancia económica en Ecuador y particularmente en la provincia de Imbabura, concentra una importante fuerza laboral femenina. Atuntaqui, conocida como la capital de la moda, alberga numerosas fábricas de confección que emplean mayoritariamente mujeres. Estudios previos en otros contextos laborales ecuatorianos muestran una prevalencia de exceso de peso. Chamorro Pinchao y Espín Capelo (2018) encontraron que el 64,2% de trabajadores de una empresa láctea de Carchi presenta sobrepeso u obesidad. Capelo et al. (2019) reportaron cifras similares 64,2% en otra empresa láctea del Norte de Ecuador. Más recientemente, Sánchez y Zumba 2025 evidenció que el 69% de trabajadores de una empresa de servicios en Quito tenía exceso de peso, con el 89, 7% mostrando conocimientos nutricionales limitados.

METODOLOGÍA

Enfoque de investigación, cuantitativo. Según Hernández y Mendoza (2018), el enfoque cuantitativo sigue un proceso secuencial y probatorio, donde cada precede a la siguiente y no podemos eludir pasos. Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías. Este enfoque es apropiado cuando buscamos estimar la ocurrencia de fenómenos y probar hipótesis, como en nuestro caso, donde pretendemos determinar la prevalencia de sobrepeso y su asociación con los estilos de vida.

El diseño de estudio, observacional, descriptivo y de corte transversal. Según Hernández y Mendoza (2018), define los diseños transeccionales o transversales como aquellos que recolectan datos en un solo momento dado. Él estudió se enmarcó en estas categorías, ya que recolectamos la información en un período específico para describir el estado nutricional y los hábitos de vida de las trabajadoras, así como para analizar la asociación entre las variables.

Los participantes estuvieron constituidos por 72 trabajadoras de las fábricas textiles Mishell y Maricela en Atuntaqui, Ecuador. Seleccionados 60 participantes mediante muestreo no probabilístico por

conveniencia (Hernández y Mendoza, 2018) que cumplieron los criterios de inclusión. En el muestreo no probabilístico, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador. Este tipo de muestreo es común en estudios donde el acceso a la población es limitado o cuando se requiere una cuidadosa y controlada elección de casos con ciertas características específicas previamente en el planteamiento del problema.

Los criterios de inclusión que se tomaron fueron mujeres trabajadoras con relación de dependencia, antigüedad laboral ≥ 6 meses, aceptación voluntaria mediante consentimiento informado, siguiendo los principios éticos de la Declaración de Helsinki (Hernández y Mendoza, 2018). Los criterios de exclusión se tomaron de acuerdo a; licencias médicas o vacaciones durante el periodo de recolección, embarazo o lactancia, enfermedades que alteren el estado nutricional como: neoplasias, trastornos tiroideos no controlados, enfermedades gastrointestinales crónicas. Donde se diseñó un cuestionario sociodemográfico y laboral, de hábitos alimenticios, actividad física y evaluación antropométricas, para los cuestionarios que no estaban validados se lo realizó mediante la validez de contenidos y confiabilidad aplicando un pilotaje con 20 trabajadores con la misma característica de la población de estudio.

El coeficiente alfa de Cronbach para la escala total fue de 0,78 indicando confiabilidad aceptable (Hernández y Mendoza, 2018). El procedimiento realizado para la aplicación del instrumento tuvo los siguientes pasos: coordinación con autoridades, convocatoria a los trabajadores donde se informó el objeto de estudio solicitando el consentimiento informado, aplicación del instrumento de manera dirigida para garantizar la comprensión de las preguntas, toma de medidas antropométricas y toma de muestra sanguínea en un espacio de medicina ocupacional, el instrumento aplicado de forma digital en Forms, para luego ser descargado y realizar una base de datos y subir al SPSS, donde se realizó tablas de frecuencias, porcentajes, medias, desviación estándar y aplicación del chi-cuadrado donde permitió evaluar la relación entre variables categóricas.

RESULTADOS

Tabla 1

Características sociodemográficas y laborales

Variable	Categoría	n	%
Edad (años)	20-30	22	36,7
	31-40	21	35,0
	41-50	12	20,0
	51-60	5	8,3
Estado civil	Soltera	25	41,7
	Casada	21	35,0
	Unión libre	10	16,7
	Divorciada	3	5,0
	Viuda	1	1,7
Nivel educativo	Primaria	32	53,3
	Secundaria	23	38,3
	Técnico	3	5,0
	Universitario	2	3,3
Ingreso mensual (USD)	< 400	18	30,0
	400-500	35	58,3
	> 500	7	11,7
Antigüedad laboral	< 1 año	8	13,3
	1-5 años	28	46,7
	6-10 años	15	25,0

	> 10 años	9	15,0
Jornada laboral diaria	6-7 horas	11	18,3
	8-9 horas	37	61,7
	10 o más horas	12	20,0
Días laborales/semana	5 días	6	10,0
	6 días	49	81,7
	7 días	5	8,3

Fuente: elaboración propia.

La edad promedio fue 35,8 años. Predominó el nivel educativo primario 53,3% y los ingresos entre 400-500 USD mensuales 58,3%. El 81,7% trabaja 6 días a la semana y el 61,7% cumplía jornadas de 8-9 horas diarias.

Tabla 2

Estado nutricional y factores de riesgos cardiovasculares

Variable	Categoría	n	%
Clasificación IMC	Normal	22	36,7
	Sobrepeso	29	48,3
	Obesidad grado I	7	11,7
	Obesidad grado II	2	3,3
Perímetro de cintura	Normal (<80 cm)	18	30,0
	Riesgo aumentado (80-87 cm)	24	40,0
	Riesgo muy aumentado (≥88 cm)	18	30,0
Glucosa en ayunas	Normal (<100 mg/dL)	51	85,0
	Glucosa alterada (100-125 mg/dL)	7	11,7
	Diabetes (≥126 mg/dL)	2	3,3
Colesterol total	Normal (<200 mg/dL)	41	68,3
	Borderline (200-239 mg/dL)	15	25,0
	Alto (≥240 mg/dL)	4	6,7
Triglicéridos	Normal (<150 mg/dL)	39	65,0
	Borderline (150-199 mg/dL)	13	21,7
	Alto (200-499 mg/dL)	8	13,3

Fuente: elaboración propia.

El 63,3% de las trabajadoras presentó exceso de peso 48,3% sobrepeso, 15% obesidad. El 70% mostró perímetro abdominal con riesgo cardiovascular aumentado o muy aumentado. Los parámetros bioquímicos revelaron que el 15% presentaba alteraciones de la glucosa, el 31,7% colesterol total elevado y el 35% triglicéridos elevados

Tabla 3

Hábitos alimentarios

Variable	Categoría	n	%
Comidas principales/día	2 comidas	13	21,7
	3 comidas	42	70,0
	4 comidas	5	8,3
Horarios establecidos para comer	Sí	38	63,3
	No	22	36,7

Refrigerios entre comidas	Sí	41	68,3
	No	19	31,7
Tipo de refrigerios	Frutas/jugos naturales	19	46,3
	Golosinas/snacks	14	34,1
	Empanadas/hamburguesas	5	12,2
	Frutos secos	3	7,3
Frecuencia consumo frutas/verduras	Diario	16	26,7
	2-3 veces/semana	32	53,3
	1 vez/semana	9	15,0
	Nunca	3	5,0
Frecuencia consumo carbohidratos refinados*	Diario	51	85,0
	4-6 veces/semana	7	11,7
	2-3 veces/semana	2	3,3
Frecuencia consumo ultraprocesados**	Diario	12	20,0
	4-6 veces/semana	23	38,3
	2-3 veces/semana	18	30,0
	1 vez/semana o menos	7	11,7
Consumo de agua diario	< 4 vasos	15	25,0
	4-6 vasos	32	53,3
	7-9 vasos	11	18,3
	≥ 10 vasos	2	3,3

Fuente: elaboración propia.

El 70% realiza 3 comidas principales diarias, aunque el 36,7% no tenía horarios establecidos. El consumo de frutas y verduras era insuficiente: solo el 26,7% las consumía diariamente. El 85 % consumía carbohidratos refinados a diario y el 58,3% consumía ultraprocesados 4 o más veces por semana.

Tabla 4

Actividad física y sedentarismo

Variable	Categoría	n	%
Realiza actividad física	Sí	19	31,7
	No	41	68,3
Frecuencia de actividad física	3 o más veces/semana	6	10,0
	1-2 veces/semana	13	21,7
	No realiza	41	68,3
Tiempo de actividad física/sesión	< 30 minutos	11	57,9
	30-60 minutos	6	31,6
Tiempo sentado en trabajo	> 60 minutos	2	10,5
	Casi toda la jornada	48	80,0
	Mitad de la jornada	9	15,0
	Poco tiempo	3	5,0
Realiza pausas activas	Sí	7	11,7
	No	53	88,3

Fuente: elaboración propia.

El 68,3% no realizaba actividad física regular. De quienes realizaban, el 57,9% lo hacía menos de 30 minutos por sesión. El 80% permanecían sentadas casi toda la jornada laboral y el 88,3% no realiza pausas activas.

Tabla 5

Correlación de las variables

Variable	Categoría	Normal (n=22) n (%)	Sobrepeso/Obesidad (n=38) n (%)	p- valor*
Actividad física	Sí	11 (57,9)	8 (42,1)	0,023
	No	11 (26,8)	30 (73,2)	
Consumo frutas/verduras	Diario	9 (56,3)	7 (43,7)	0,087
	No diario	13 (29,5)	31 (70,5)	
Consumo ultraprocesados	≥4 veces/semana	10 (28,6)	25 (71,4)	0,189
	<4 veces/semana	12 (48,0)	13 (52,0)	
Horas trabajo/día	≤8 horas	14 (46,7)	16 (53,3)	0,106
	>8 horas	8 (26,7)	22 (73,3)	
Horarios de comida	Establecidos	17 (44,7)	21 (55,3)	0,078
	No establecidos	5 (22,7)	17 (77,3)	

Fuente: elaboración propia.

Encontramos estadísticamente una asociación significativa entre la falta de actividad física y la presencia de sobrepeso y obesidad $p=0,023$. Las trabajadoras que no realizan actividad física tuvieron mayor probabilidad de presentar exceso de peso 73,2% comparadas con quienes sí realizaban 42,1%. Aunque no alcanzaron significancia estadística, observamos tendencias hacia mayor prevalencia de sobrepeso en quienes trabajan más de 8 horas diarias, no tenían horarios establecidos para comer, y consumían frutas y verduras con menor frecuencia.

DISCUSIÓN

La edad promedio fue 35,8 años. Predominó el nivel educativo primario 53,3% y los ingresos entre 400-500 USD mensuales 58,3%. El 81,7% trabaja 6 días a la semana y el 61,7% cumplía jornadas de 8-9 horas diarias. Las características sociodemográficas son consistentes con el perfil típico de la fuerza laboral del sector textil en Ecuador, donde las mujeres constituyen aproximadamente el 70% de los trabajadores en actividades de confección (INEC, 2024). El hallazgo de 81,7% de las trabajadoras labora 6 días a la semana y 61,7% cumple jornadas de 8 a 9 horas diarias es particularmente relevante. Virtanen et al. (2022), en un metaanálisis con 28 estudiantes y 106.000 participantes, encontraron que jornadas laborales superiores a 8 horas diarias se asociaban con un 23% mayor riesgo de obesidad, explicando por el menor tiempo disponible para preparación de alimentos y la fatiga que desincentiva la actividad física recreativa. Este hallazgo coincide con el reportado por Moreno et al. (2023), quienes documentaron que los trabajadores con jornadas extensas tienen 1,5 veces más probabilidad de desarrollar obesidad comparados con quienes tienen horarios regulares. El predominio de nivel educativo primario 53,3% observado en nuestra muestra es consciente con los hallazgos de Vinuesa et al. (2023), quienes, en un estudio transversal con adultos ecuatorianos, encontraron que el nivel educativo se asocia inversamente con la prevalencia de obesidad, particularmente en mujeres. Rivera y Pérez (2023), señalan que las personas con menor nivel de educación e ingresos económicos bajos están propensos a consumir dietas menos equilibradas, lo que podría explicar parcialmente los hallazgos nutricionales observados en nuestra población.

El estado nutricional y factores de riesgo cardiovasculares en la tabla 2 es alarmante la prevalencia de exceso de peso 63,3% de las trabajadoras presentan sobrepeso 48,3% u obesidad 15%. Esta cifra supera el promedio nacional reportado por ENSANUT 2018 64,6% para población general adulta y es

significativamente superior a lo encontrado en otros estudios con población trabajadora ecuatoriana. Chamorro y Capelo et al. (2018) reportaron 64,2% de exceso de peso en trabajadores de una empresa láctea del Carchi, mientras que Capelo et al. (2019) encontraron cifras similares 64,2% en otra empresa láctea del norte de Ecuador. Nuestros resultados se aproximan al 69% reportado por Sánchez y Zumba (2025) en trabajadores de servicios en Quito, confirmando que el exceso de peso constituye un problema de salud prevalente en la población económicamente activa del país. El 70% de las trabajadoras presentó perímetro abdominal con riesgo cardiovascular aumentado 40% o muy aumentado 30%. Este hallazgo tiene importantes implicaciones clínicas, ya que, en diferentes estudios latinoamericanos, demostró que el perímetro abdominal elevado predice eventos cardiovasculares independientemente del IMC, (Lanas et al., 2023). La combinación de obesidad abdominal, dislipidemia y sedentarismo configuran un perfil de síndrome metabólico que incrementa significativamente el riesgo de diabetes mellitus tipo II y enfermedad cardiovascular (Alberti et al., 2024).

Los parámetros bioquímicos revelan que el 35% presenta triglicéridos elevados y el 31,7% colesterol total elevado. Estas alteraciones del perfil lipídico son consistentes con los hallazgos de Kovalskys et al. (2023) en el estudio con 9.218 adultos de ocho países latinoamericanos, quienes encontraron que los trabajadores con jornadas continuas consumen más comidas rápidas y menos frutas y verduras, lo que se asocia con perfiles lipídicos alterados.

Hábitos alimentarios, identificados reflejan patrones de riesgo significativos. El 70% realiza 3 comidas principales diarias, aunque el 36,7% no tiene horarios establecidos para comer. Este hallazgo coincide con Torres et al. (2017), quienes en trabajadores de una industria petrolera encontraron que el 59% realizaba solo dos comidas al día y el 77,5% no realizaba actividad física, asociándose con sobrepeso y obesidad. El consumo de frutas y verduras es alarmantemente bajo, solo el 26,7% las consume diariamente, este patrón es similar al reporte de Chamorro y Capelo (2018), quienes encontraron que el 78% de los trabajadores realizaban 3 a 4 comidas diarias con predominio de arroz, papa, pan, azúcar, huevos y lácteos y menor consumo de frutas, verduras y leguminosas. Monteiro et al. (2024) documentan que el consumo de ultraprocesados en América latina se ha triplicado en las últimas dos décadas, lo que explica en parte la epidemia de obesidad.

El 85% consume carbohidratos refinados a diario y el 58,3% consume ultraprocesados 4 o más veces por semana. Estos hallazgos reflejan la transición nutricional observada en Ecuador, caracterizada por abandono de dietas tradicionales ricas en fibra y aumento de alimentos procesados de alta densidad energética (Freire et al., 2024).

Actividad física y sedentarismo, emerge como el factor de riesgo más crítico 68,3% no realiza actividad física regular y 80% permanece sentada casi toda la jornada laboral. Esta cifra supera el 55,2% reportado por Sánchez y Zumba (2025) en trabajadores de servicios y el 59% encontrado por Torres et al. (2017) en trabajadores petroleros. El 88,3% no realiza pausas activas, lo que refleja la ausencia de programas de salud ocupacional en las fábricas textiles estudiadas.

García et al. (2023) demostraron que incluso pequeñas dosis de actividad física de 15 a 20 minutos diarios reducen significativamente el riesgo cardiovascular en poblaciones sedentarias. Sin embargo, en nuestra muestra, del 31,7% que realiza actividad física, el 57,9% lo hace menos de 30 minutos por sesión, lo que podría ser insuficiente para obtener beneficios cardiovasculares óptimos según las recomendaciones de OMS (2024).

Park et al. (2023) documenta que el sedentarismo ocupacional la posición de sentado por tiempo prolongados, incrementa el riesgo metabólico independientemente de la actividad física realizada fuera del trabajo. Este hallazgo es particularmente relevante para nuestra población, donde el 80% permanece sentada casi toda la jornada, lo que podría explicar la alta prevalencia de alteraciones metabólicas observadas incluso en quienes realizan algo de actividad física.

Correlación de las variables, Encontramos estadísticamente una asociación significativa entre la falta de actividad física y la presencia de sobrepeso y obesidad $p=0,023$. Las trabajadoras que no realizan actividad física tuvieron mayor probabilidad de presentar exceso de peso 73,2% comparadas con quienes sí realizaban 42,1% en quienes sí realizan. Esta asociación es consistente con los hallazgos de Virtanen et al. (2022) y confirma la importancia del sedentarismo como determinante del estado nutricional en la población trabajadora. Aunque no alcanzaron significancia estadística, observamos tendencias hacia mayor prevalencia de sobrepeso en quienes trabajan más de 8 horas diarias 73,3 vs 53,3%, $p=0,106$, no tenían horarios establecidos para comer, 77,3 vs 55,3 % $p=0,078$, y consumían frutas y verduras con menor frecuencia 70,5% vs 43,7% $p=0,087$. Estas tendencias, aunque no significativas, son consistentes con la literatura y sugieren que con un tamaño muestral mayor podrían alcanzar significación estadística.

Mascherini et al. (2020) observaron que los empleados con tareas que requieren posición sentada prolongada tienen mayor riesgo de alteraciones en la composición corporal. En nuestra muestra el 80% permanece sentada casi toda la jornada, lo que refuerza la necesidad de intervenciones que promueven pausas activas y reducción del sedentarismo.

Desde la perspectiva de implicaciones teóricas, del Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender (Alligood, 2023), nuestros hallazgos confirman que los factores situacionales como: condiciones laborales: jornadas extensas, falta de pausas activas y los factores cognitivo perceptuales para alimentación saludable y actividad física influye decisivamente en la adopción de conductas promotoras de salud. La alta prevalencia de sedentarismo 68,3% y alimentación inadecuada 85% consumo diario de carbohidratos refinados, refleja respuestas adaptativas ineficientes a los estímulos del entorno laboral, tal como describe el Modelo de Adaptación de Sor Callista Roy (Alligood, 2023).

El presente estudio presenta varias limitaciones que deben considerarse al interpretar los diferentes resultados como el diseño transversal, la naturaleza del estudio impide establecer relaciones causales entre variables analizadas. Solo podemos identificar asociaciones, no direccionalidad ni causalidad, donde sería necesario estudios longitudinales para determinar si las condiciones laborales preceden y predicen el desarrollo de sobrepeso y obesidad. El tamaño muestral de 60 trabajadoras, aunque adecuada para análisis descriptivos, limita el poder estadístico para detectar asociaciones en subgrupos y realizar análisis multivariados más complejos. Sesgos de información el autoreporte de hábitos alimentarios y actividad física puede estar sujeto a sesgos de memoria y deseabilidad social. Aunque utilizamos instrumentos validados, las participantes podrían haber sobreestimado conductas saludables o subestimados hábitos no saludables.

Se requiere investigaciones con diseños longitudinales que permitan establecer relaciones causales entre condiciones laborales y desarrollo de sobrepeso y obesidad y fuera ideal estudios de cohorte que sigan a las trabajadoras durante 3 a 5 años para evaluar la evolución del estado nutricional y sus determinantes. Donde se desarrollen nuevas políticas institucionales donde se limite las jornadas laborales a máximo 8 horas diarias, que garantice pausas para alimentación adecuada y buscar diferentes programas de actividad física que permitan salir de la rutina diaria.

CONCLUSIÓN

Los hallazgos de este estudio evidencian la urgente necesidad de abordar el sobrepeso y la obesidad como problemas prioritarios y de intervención de la salud ocupacional en el sector textil ecuatoriano y proporcionan una base empírica sólida para el desarrollo de intervenciones fundamentadas en teoría y adaptadas al contexto específico de las trabajadoras de Atuntaqui.

REFERENCIAS

- Alligood, M. R. (2023). Modelos y teorías en enfermería (10ª ed.). Elsevier.
- Capelo, C. M. E., Pardo, S. G., Guerrero, J. C. F., Bedón, R. A. Q., Cárdena, S. M. B., y Pinchao, J. C. (2019). Hábitos alimentarios y estado nutricional de los trabajadores de una empresa láctea del norte de Ecuador. *Bionatura*, 4(2), 872-875. <https://doi.org/10.21931/rb/2019.04.02>
- Chamorro Pinchao, J. E., y Espín Capelo, C. M. (2018). Hábitos alimentarios y estado nutricional de los trabajadores de la empresa Alpina sede San Gabriel, Cantón Montufar, Provincia del Carchi 2017-2018 [Tesis de pregrado]. Universidad Técnica del Norte. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/7864>
- Herrera-Enríquez, C., et al. (2022). Validación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta en población ecuatoriana. *Revista Española de Salud Pública*, 96, e202203028.
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. P. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Interamericana.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición-ENSANUT 2018. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/salud-salud-reproductiva-y-nutricion/>
- Kovalskys, I., et al. (2023). Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS): Hábitos alimentarios en población trabajadora. *Nutrición Hospitalaria*, 40(2), 289-298.
- Melián-Fleitas, L. (2023). El nuevo paradigma de la salud laboral: Alimentación, nutrición y dieta. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 69(271), 73-85. <https://dx.doi.org/10.4321/s0465-546x2023000200003>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP). (2023). Normativa sanitaria para la prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles. Dirección Nacional de Normatización.
- Moreno, C., et al. (2023). Jornadas laborales extensas y riesgo de obesidad: Una revisión sistemática. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 47, e45.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (1995). El estado físico: Uso e interpretación de la antropometría. Serie de Informes Técnicos, 854.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). Obesidad y sobrepeso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023). Situación de la obesidad en la Región de las Américas. <https://www.paho.org/es/temas/obesidad>
- Pender, N. J. (1996). Health promotion in nursing practice (3ª ed.). Appleton y Lange. [Citado en Alligood, 2023]
- Peplau, H. E. (1952). Interpersonal relations in nursing. Putnam. [Citado en Alligood, 2023]
- Pinheiro Fernandes, A., Dourado, D., y Masferrer, D. (2022). Manual de Evaluación Nutricional: Ecuaciones, fórmulas, parámetros de referencia y criterios para la realización del diagnóstico nutricional en distintas situaciones. <https://www.researchgate.net/publication/358132538>
- Roy, C. (1970). Adaptation: A conceptual framework for nursing. *Nursing Outlook*, 18, 42-45. [Citado en Alligood, 2023]

Sánchez-Zumba, N. M. (2025). Estado nutricional y hábitos alimentarios de los trabajadores de la Empresa ADFIMEC S.A. de la ciudad de Quito [Tesis de maestría]. Universidad de Las Américas.

Tavakol, M., y Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53-55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>

Vinueza-Veloz, A. F., Tapia-Veloz, E. C., Tapia-Veloz, G., Nicolalde-Cifuentes, T. M., y Carpio-Arias, T. V. (2023). Estado nutricional de los adultos ecuatorianos y su distribución según las características sociodemográficas. Estudio transversal. *Nutrición Hospitalaria*, 40(1), 102-108. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04083>

Viracocha Viracocha, C. A., y Larrea Fierro, S. B. (2013). Problemas de salud y nutrición, y condiciones laborales de mujeres que trabajan en las fábricas de confección de ropa Mishell y Maricela de la ciudad de Atuntaqui. Periodo 2012-2013 [Tesis de pregrado]. Universidad Politécnica Estatal del Carchi.

Virtanen, M., et al. (2022). Long working hours and risk of obesity: A meta-analysis of 28 cohort studies. *International Journal of Obesity*, 46(3), 451-460.

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 