

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR-UNIBE

ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**ANÁLISIS DE LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL EN DOCENTES DE TIEMPO
COMPLETO DE LA UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR-UNIB.E
CON SOBREPESO U OBESIDAD EN EL AÑO 2023**

Trabajo de Titulación para la obtención del Título de Licenciatura en Nutrición y
Dietética

Autora:

Edith Mariela Gallardo Ortiz

Director del Trabajo de Titulación:

Stefany Carolina Pineda Erazo, Mgst.

Quito, Ecuador
Agosto, 2023

CARTA DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Mgst. Carla Caicedo

Directora de la Escuela de Nutrición y Dietética

Presente.

Yo, **Stefany Carolina Pineda Erazo**, directora del Trabajo de Titulación realizado por la estudiante **Edith Mariela Gallardo Ortiz** de la carrera de **Nutrición y Dietética**, informo haber revisado el presente documento titulado **“Análisis de la alimentación emocional en docentes de tiempo completo de la Universidad Iberoamericana del Ecuador-UNIB.E con sobrepeso u obesidad en el año 2023”**, el mismo que se encuentra elaborado conforme al Reglamento de titulación, establecido por la UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR, UNIB.E de Quito y el Manual de Estilo institucional; por lo tanto autorizo su presentación final para los fines legales pertinentes.

En tal virtud autorizo a los Señores a que concedan a realizar el anillado del trabajo de titulación y su entrega en la secretaria de la Escuela.

Atentamente,



Mgst., Stefany Carolina Pineda Erazo

Directora del Trabajo de Titulación

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

1. Yo Edith Mariela Gallardo Ortiz declaro, en forma libre y voluntaria, que los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación denominado: "Análisis de la alimentación emocional en docentes de tiempo completo de la Universidad Iberoamericana del Ecuador-UNIB.E con sobrepeso u obesidad en el año 2023", en el año 2023", previa a la obtención del título profesional de Licenciatura en Nutrición Dietética, en la Dirección de la Escuela de Nutrición Dietética. Así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son exclusiva responsabilidad de nuestra persona, como autores
2. Declaro, igualmente, tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Universidad Iberoamericana del Ecuador, de conformidad con el **artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT**, en formato digital una copia del referido Trabajo de Titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública, respetando los derechos de autor.
3. Autorizo, finalmente, a la Universidad Iberoamericana del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la UNIB.E (Repositorio Institucional), el referido Trabajo de Titulación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Quito, DM., a los 28 días del mes de agosto de 2023



Edith Mariela Gallardo Ortiz

C.I. 1754150751

DEDICATORIA

Dedico este presente trabajo a mis padres que gracias a ellos he podido solventar los gastos económicos que demanda mi carrera. De igual manera dedico este trabajo a mi abuelita, a pesar de que ya no está físicamente, ella me enseñó a luchar por mis sueños, a su vez su pérdida me ayudó a ejecutar el significado de la “Resiliencia”.

AGRADECIMIENTO

Agradezco, a mi familia, por darme ánimos, por darme su amor incondicional y por siempre confiar en mí. También agradezco a mi novio, por haberme apoyado en el transcurso de la realización la presente investigación, así como también por darme palabras de aliento cada vez que sentía que no podía más. Asimismo, agradezco a mis docentes Alirio Mejía y Carolina Pineda que supieron orientarme de manera significativa en la realización de este trabajo.

ÍNDICE GENERAL

CARTA DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	II
DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN.....	III
DEDICATORIA.....	IV
AGRADECIMIENTO	V
ÍNDICE GENERAL.....	VI
ÍNDICE DE TABLAS	X
ÍNDICE DE FIGURAS	X
ANEXOS	XI
RESUMEN	XII
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	4
EL PROBLEMA.....	4
Planteamiento del Problema.....	4
Objetivos.....	9
Objetivo General	9
Objetivos específicos	9
Justificación e Impacto de la Investigación.....	9
Alcance de la investigación	11
CAPÍTULO II.....	13
MARCO TEÓRICO.....	13
Antecedentes de la investigación	13
Bases teóricas	16
Sobrepeso y Obesidad	17
Definición	17

Epidemiología	17
Fisiopatología.....	17
Etiología y factores de riesgo del sobrepeso y obesidad.....	18
Factores genéticos.....	18
Factores endócrinos.....	18
Factores psicológicos.....	19
Estrés.....	19
Ansiedad y depresión.....	19
Impulsividad en la obesidad.....	19
Alexitimia.....	19
Factores ambientales.....	20
Factores dietéticos.....	20
Tipos y clasificación de la obesidad	20
Obesidad endógena y exógena	20
Obesidad androide y ginoide	21
Obesidad abdominal	21
Obesidad según el IMC.....	21
Medidas diagnósticas	21
Índice de masa corporal (IMC).....	21
Índice de cintura- cadera (ICC).....	22
Otras medidas diagnósticas.....	22
Medidas antropométricas	22
Peso.....	22
Talla.....	23
Circunferencia de cintura (CC).....	23
Ambiente obesogénico	23

Alimentación	23
Alimentación saludable	24
Alimentación emocional.....	24
Comedor emocional.....	24
Emoción	24
Emociones básicas	25
Emociones positivas	25
Emociones negativas	25
Factores de riesgo de la alimentación emocional.....	25
Factores dietéticos	25
Factores emocionales.....	25
Estrés.....	26
Factores sociales	26
Tipos de hambre.....	26
Hambre física.....	26
Hambre emocional.....	27
Profesión docente.....	27
Docencia	27
Edad promedio de los docentes.....	27
Estrés en los docentes.....	28
Fundamentación legal.....	28
CAPÍTULO III.....	30
MARCO METODOLÓGICO	30
Naturaleza de la investigación.....	30
Población y muestra	31
Técnicas e instrumentos de recolección de datos	32

Técnica de recolección de datos	32
Operacionalización de la variable	36
Validez y Confiabilidad	39
Validez	39
Confiabilidad	39
Técnicas de análisis de los datos	41
CAPÍTULO IV	42
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	42
Datos sociodemográficos	42
CAPÍTULO V	53
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	53
Conclusiones	53
Recomendaciones	54
BIBLIOGRAFÍA	56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Ficha técnica	32
Tabla 2. Operalización de las variables.....	38
Tabla 3. Interpretación del sexo de los docentes	42
Tabla 4. Estadística de variables cuantitativas.....	43
Tabla 5. Prevalencia del estado nutricional, según la interpretación del IMC	46
Tabla 6. Prevalencia de los resultados del cuestionario de comedor emocional	48
Tabla 7. Distribución porcentual del estado nutricional de los docentes y clasificación según la puntuación del EEQ.....	49
Tabla 8. Comportamiento estadístico de las preguntas del cuestionario por clasificación: Emociones, conducta alimentaria.	50

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución de la variable sexo en la población.....	42
Figura 2. Comportamiento estadístico de la edad	43
Figura 3. Comportamiento estadístico del peso	44
Figura 4. Comportamiento estadístico de la talla	45
Figura 5. Comportamiento estadístico del IMC	45
Figura 6. Distribución porcentual del estado nutricional según la interpretación del IMC.....	46
Figura 7. Comportamiento estadístico de la puntuación global de tipo de comedor emocional.....	47
Figura 8. Distribución porcentual de los tipos de comedor emocional	48
Figura 9. Estadística de la puntuación de las preguntas en referencia a las emociones del cuestionario EEQ	51
Figura 10. Estadística de la puntuación de las preguntas en referencia a la conducta alimentaria del cuestionario EEQ	52

ANEXOS

Anexo 1. Hoja de registro.....	67
Anexo 2. Cuestionario.....	69
Anexo 3. Validación de los cuestionarios.....	71

Mariela Gallardo. ANÁLISIS DE LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL EN DOCENTES DE TIEMPO COMPLETO DE LA UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR-UNIB.E CON SOBREPESO U OBESIDAD EN EL AÑO 2023. Nutrición y Dietética. Universidad Iberoamericana Del Ecuador. Quito, Ecuador. 2023.

RESUMEN

La malnutrición por exceso afecta la calidad de vida y la salud de los individuos, esta condición tiene una etiología multifactorial, donde las emociones pueden repercutir en la ganancia de peso. En este sentido, la presente investigación estableció como objetivo general “Analizar la alimentación emocional en docentes a tiempo completo de la Universidad Iberoamericana del Ecuador-UNIB.E con sobrepeso u obesidad en el año 2023”. Para realizar esta investigación, se empleó un enfoque metodológico basado un paradigma positivista, con enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de carácter transversal y con una investigación de campo. En este contexto, la población objeto de estudio fueron 36 docentes a tiempo completo de la UNIB.E. Donde se usó como técnica de recolección de datos; el protocolo para la determinación del IMC, y la encuesta, con sus respectivos cuestionarios hoja de registro y cuestionario “EEQ”, mismo que tiene un coeficiente de confiabilidad de 0,73 y fue validado por la revista “Nutrición Hospitalaria”. Tras el análisis de los datos por medio del microsoft excel y el software SPSS, se obtuvieron los siguientes resultados: el 38,9% presentan sobrepeso, el 19,4% obesidad grado I, el 8,3% obesidad grado II. En relación la alimentación emocional se diagnosticó que, el 44,4% son comedores no emocionales, el 38,9% son comedores poco emocionales y el 16,7% son comedores emocionales. En este sentido, se concluye que el 66,66% de los docentes presentaron exceso ponderal. Asimismo, se determinó que del 16,7% de los docentes que son comedores emocionales, todos presentan exceso ponderal, ante esta situación, se siguiere que podría existir una vinculación de la alimentación emocional y el aumento de peso. En este orden de ideas se recomienda, a los docentes acudir a una consulta nutricional, médica y psicológica, para que reciban un tratamiento multidisciplinario con enfoque holístico.

Palabras clave: Sobrepeso, Obesidad, Alimentación emocional, Docentes.

INTRODUCCIÓN

Actualmente el sobrepeso y la obesidad se han convertido en una enfermedad pandémica que ha predisposto al desarrollo de varias patologías crónicas no transmisibles, afectando a la calidad y esperanza de vida de los individuos. De hecho, la pandemia del sobrepeso y obesidad es un suceso que no solo afecta a los países de primer mundo como se tiene conocimiento, sino que también, dicha problemática se está inmiscuyendo masivamente en los países en vías de desarrollo (OMS, 2021).

En este contexto, la malnutrición por exceso, tienen una etiología multifactorial, en donde una de las causas más conocidas es la baja actividad física y un exceso de calorías, no obstante, factores ambientales, genéticos, socioeconómicos fomentan la aparición y/o desarrollo del exceso ponderal. (Wright & Aronne, 2012). Además, en la actualidad, los factores psicológicos también son considerados como una parte fundamental para dar entendimiento a la patogénesis y desarrollo del sobrepeso y la obesidad (Ávila, y otros, 2015).

En otro aspecto, la alimentación desempeña un papel esencial en la satisfacción tanto física como emocional. En este sentido, la conducta relacionada con la comida y las emociones están estrechamente interconectadas, ya que, en muchas ocasiones la elección de alimentos está influenciada por las emociones presentes. Además, los alimentos, una vez consumidos, pueden generar una respuesta emocional (Konttinen, 2020).

En este contexto, la definición de comer para sobrellevar una emoción negativa se denomina como alimentación emocional (Faith, MS, Allison, & Geliebte, 2022). Siendo así que, los individuos que padecen sobrepeso u obesidad tienen cierta predisposición a considerarse comedores emocionales, puesto que, los mismos suelen comer para satisfacer o canalizar una emoción (Pérez, 2021).

Es así que, la presente investigación tiene como objetivo analizar la alimentación emocional en docentes a tiempo completo de la Universidad Iberoamericana del Ecuador-UNIB.E con sobrepeso u obesidad en el año 2023, tomado como punto de partida la identificación de los docentes con sobrepeso u obesidad, y posteriormente

con el diagnóstico de la alimentación emocional en los docentes que se encuentren en exceso ponderal.

La primera sección de la investigación abarca el capítulo I, donde se aborda la problemática del sobrepeso y la obesidad, asimismo se describe una vinculación entre la alimentación emocional y el desarrollo del exceso ponderal, lo mencionado está sustentado científicamente. A su vez, en este capítulo se expone la importancia y el justificativo porque se realiza la presente investigación tanto a nivel, social, como académico, metodológico, y científico.

En cuanto al capítulo II, se describen ciertos trabajos de titulación o artículos que presentan las variables tales como la conducta alimentaria, las emociones, la alimentación emocional y la malnutrición por exceso. Dichos trabajos sirvieron como guía o aporte metodológico, teórico para la presente investigación. Igualmente, en este apartado se estableció las bases teóricas, mismas que han propiciado sustento a las variables del presente estudio ya que, se describió los factores etológicos del sobrepeso y obesidad. Por último, este capítulo culmina con la fundamentación legal, con la finalidad de incorporar artículos o leyes que respalden y protejan la ejecución de este trabajo.

Por consiguiente, en el capítulo III, se detalla la ruta metodológica que se usó para llevar a cabo la presente investigación, donde se abarcó un paradigma positivista, con enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo de corte transversal. Igualmente, en este capítulo se detalló los instrumentos empleados en el presente estudio, tales como la encuesta, y la hoja de registro, estos fueron usados para recolectar los datos de la presente investigación. Asimismo, en este apartado se plasmó el protocolo para calcular el IMC, mismo que está avalado por la OMS.

El capítulo IV de la presente investigación, expone los resultados derivados tras el análisis de los datos, por medio del software SPSS y el microsoft excel, mismos que permitieron categorizar y clasificar la información recopilada por medio de los instrumentos seleccionados (hoja de registro y cuestionario). En este sentido, se generaron tablas, gráficos de distribución e histogramas, los cuales permitieron interpretar los resultados de la presente investigación.

Finalmente, en el capítulo V, se describe las conclusiones derivadas de cada uno los objetivos específicos planteados, donde se consideró los resultados obtenidos. Asimismo, en este apartado, se estableció recomendaciones, mismas que fueron plantadas con base al conocimiento adquirido en el transcurso de la realización de la investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

La obesidad se ha convertido en los últimos años en un problema de interés sanitario a nivel mundial, debido al aumento de la prevalencia en la población de adultos, niños, y adolescentes (Engin, 2017). Se creía que el sobrepeso y la obesidad solo afectaba a los países desarrollados, sin embargo, en la actualidad esta enfermedad se ha propagado en países en vía de desarrollo (OMS, 2021). Por tal razón, miembros de la salud pública consideran que la obesidad es una condición de riesgo, puesto que, perjudica la calidad de vida, así como a la salud integral de los individuos de todo el mundo (Seidell & Halberstadt, 2015).

Para comprender porque es una condición de riesgo se debe tener en cuenta que, la obesidad y el sobrepeso son considerados como “Una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (OMS, 2021, pág. 1). Lo mencionado, es un factor predisponente para diversas patologías de interés sanitario, como las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (García & Creus, 2016).

En este particular, el consumo excesivo de calorías y un bajo gasto energético (sedentarismo) se asocia como una de las causas de la obesidad, sin embargo, la etiología de la obesidad es multifactorial, lo antes mencionado se respalda en los planteamientos de Wright & Aronne (2012) al referir que los factores de riesgo en la obesidad son los “Genéticos, fisiológicos, ambientales, psicológicos, sociales, económicos, e incluso factores políticos” (pág.1). Los mismos tienen una sinergia entre sí, y promueven el desarrollo de esta enfermedad crónica. Es de notarse que, desde el año 1946 en un informe realizado por Nicholson, se relacionan los factores psicológicos con la patogénesis de la obesidad (Ávila, y otros, 2015).

Por otro lado, a través de la alimentación se adquiere nutrientes y energía, mismos que son necesarios para el mantenimiento del organismo. No obstante, la alimentación también desempeña un papel importante en la satisfacción personal y en la respuesta emocional (Rojas & García, 2017). Las emociones y elección de alimentos tienen una acción conjunta entre sí, puesto que, la carga emocional influye

en la elección de alimentos, tanto en su cantidad como calidad, igualmente, los alimentos ingeridos influyen en la respuesta emocional, generando así, un círculo vicioso (Konttinen, 2020).

Los individuos más propensos a elegir un alimento en respuesta a sus emociones, según Pérez (2021) puede ser más prevalente en “Mujeres que en hombres; en personas obesas que en aquellas con estado nutricional normal (...)” (pág. 1). Por tal razón, los hábitos dietéticos, así como las emociones pueden tener un impacto en el desarrollo y progresión de la obesidad (Estrada, Veytia, Pérez, Guadarrama, & Soraya, 2020).

Con base a lo antes expuesto, algunos estudios refieren que, emociones positivas, pueden estimular un mayor consumo de alimentos (Bongers & Jansen, 2016). Sin embargo, autores como Faith, MS, Allison, & Geliebte (2022) aseveran que la alimentación emocional “Es comer en respuesta a una serie de emociones negativas como la ansiedad, la depresión, la ira y la soledad para hacer frente al afecto negativo” (pág. 1). Lo que evidencia que, en sí, las emociones repercuten en la elección de alimentos. Asimismo, se ha demostrado que algunos individuos mantienen una alimentación emocional cuando se encuentran en situaciones estresantes (Strien, Etchemendy, Gutierrez, Ferrer, & Botella, 2013).

Por lo tanto, teniendo en cuenta que el estrés es una psicopatología con carga emocional que predispone a un aumento de ingesta de alimentos de manera no fisiológica, también puede conllevar a una malnutrición por exceso. Cuando el individuo se encuentra en condiciones estresantes libera cortisol, hormona que aumenta el deseo de consumir alimentos en grandes cantidades, especialmente los ricos en azúcar y grasas, contribuyendo a una ganancia de peso (Lopera & Restrepo, 2014).

Se articula que, el estrés en los trabajadores es muy común, lo mencionado está determinado por la alta exigencia y la presión laboral, así como también por insatisfacción del ambiente de trabajo, y la competitividad (Patlán, 2019). Entre los profesionales con mayor carga de estrés están los docentes y el equipo sanitario, puesto que, tiene una gran responsabilidad social demandante (Gil & García, 2016).

En este sentido, la docencia, es una de las profesiones que contribuye significativamente en el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes, no obstante, varias investigaciones se han enfocado en demostrar que ejercer la docencia puede afectar al estilo de vida y la salud de los docentes; detonado por factor particular, que es el estrés (Paredes, Robalino, Garzón, & Barrera, 2021).

Un individuo puede presentar varias experiencias estresantes, sin embargo, según Ramberg, Laftman, Nilbrink, Olsson, & Toivanen (2021) los docentes “Son un grupo ocupacional que experimenta altos niveles de estrés en su lugar de trabajo, en comparación con muchos otros grupos ocupacionales” (pág. 1). En este contexto, el estrés laboral, podría surgir en los docentes por diferentes factores como: una jornada laboral larga, presión en el trabajo, descontento con el alumnado, todo lo mencionado hace que el docente pueda presentar una carga emocional negativa como: frustración, aflicción, así como también, cansancio físico y/o mental (Zhao, Liao, Li, Jiang, & Ding, 2022).

En una revisión sistemática, donde se recopiló varios artículos que correlacionaban el estrés laboral, hábitos alimentarios y la obesidad, se evidenció que el 50% de las investigaciones analizadas, confirman una relación positiva entre el estrés laboral con los problemas de sobrepeso y obesidad, mientras tanto, el 33% de los artículos mostraron que, una conducta alimenticia alterada puede estar vinculada cuando los individuos se encuentran en situaciones estresantes (Santana & Cárdenas, 2016).

Según la teoría Psicosomática, el comer en respuesta a una emoción, “Puede servir como una distracción temporal de los sentimientos negativos” (Limbers & Summers, 2021, pág. 1). En este contexto, es indispensable recurrir a otros métodos que asistan al individuo de manera personalizada y que evite la liberación de emociones por medio de la ingesta de alimentos. Por esta razón, la alimentación emocional se considera de gran interés a nivel investigativo, puesto que, puede interferir en el control ponderal, especialmente en personas con sobrepeso y obesidad (Devonport, Nicholls, & Fullerton, Una revisión sistemática de la asociación entre las emociones y la conducta alimentaria en poblaciones adultas normales y con sobrepeso, 2017).

En otra parte, a medida que un individuo avanza en edad, los cambios fisiológicos predisponen al aumento de peso, por lo tanto, la población adulta tiene mayor riesgo

a padecer sobrepeso y obesidad (MayoClinic, 2021). En este contexto, los profesionales de edad adulta, no están exceptos de contraer esta condición, de hecho, en un estudio realizado en docentes universitarios de una edad de 40 a 59 años, el 80% de los mismos tenían un riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), considerando como un factor de riesgo: la obesidad, el sedentarismo y el estrés (Rueda, Gerónimo, Ruiz, & Chávez, 2017).

A nivel mundial, no existen metaanálisis o revisiones sistemáticas que evalúen la epidemiología general del sobrepeso y obesidad en la población docente. Sin embargo, estudios de distintos países, muestran que, la prevalencia de malnutrición por exceso en docentes es significativa; en Arusha, Tanzania el 62,6 %; en Chennai, Tamil Nadu el 70,2% de obesidad (Kimiye & Martín, 2022), (Jane, John, & Madhanagopal, 2021).

A nivel Latinoamericano, en un estudio en la ciudad de Bahía, en Brasil, se evidenció que el 47,2% de 300 de docentes estatales presentaban sobrepeso y obesidad, además, se mostró que, los docentes que presentaban dicha condición tenían una mayor jornada laboral (Rocha, y otros, 2015). Por otro lado, en una investigación realizada en Puno, Perú, en donde participaron 316 docentes universitarios, se mostró que, el 68,02% presentaban sobrepeso y el 42,86% obesidad (Flores, Pino, & Villamar, 2017).

Ahora bien, en el territorio ecuatoriano, específicamente en Babahoyo, tras una investigación universitaria se identificó que, de 100 docentes, el 50% presentaban obesidad (Salazar, Jimenez, Valásquez, & Leal-Montiel, 2021). Por otro lado, en Quito, la prevalencia de malnutrición por exceso de tejido adiposo en 427 docentes de la UTE fue la siguiente: el 48,7 % presentaban sobrepeso y el 18 % obesidad (Martínez, Duque, Portugal, & Díaz, 2020). En este contexto, se puede evidenciar que, en regiones nacionales ciertos docentes universitarios presentan exceso ponderal.

De igual forma en una investigación realizada en la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E), se tomó en cuenta a 37 docentes de la institución, se evidenció que el 10,81% de los docentes padecían obesidad, y el 54,05 % presentaban sobrepeso (Cadena & Sevilla, 2022). El aporte de este estudio fue significativo para

la presente investigación, puesto que, para poder aplicar el cuestionario (EEQ), se necesitó una población con problemas ponderales en exceso, y este estudio dio a conocer que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los docentes de la UNIB.E era significativa.

En cierto modo, se puede mencionar que, los docentes de tiempo completo de la UNIB.E, podrían presentar sobrepeso u obesidad, dado que, en los estudios antes expuestos se demuestra que, la incidencia de una malnutrición por exceso, en docentes de distintas instituciones es significativa. Si bien es cierto, los datos anteriores ayudan a deducir que los docentes de la UNIB.E podrían presentar esta condición, sin embargo, bajo las observaciones que se han realizado en el lugar donde frecuentan los docentes de la institución, se aprecia que, algunos profesores presentan acumulación de tejido adiposo, mismo que es un signo del exceso ponderal.

Por otro lado, los docentes a tiempo completo de la UNIB.E tienen una jornada laboral de 7h00 a 15h30. En este periodo, se observó que los profesionales suelen ingerir alimentos poco nutritivos, mismos que podrían dar indicio a la acumulación de tejido adiposo. Ahora bien, desde otra perspectiva, la ingesta de aperitivos poco saludables durante el horario de trabajo podría estar relacionado como un mecanismo de distracción.

Si bien es cierto que, el alumnado dispuesto a cada docente no es excesivo, sin embargo, preparar clases de diferentes asignaturas puede ocasionar que, el docente abarque varias responsabilidades. Este hecho puede conllevar a que el docente experimente sentimientos de frustración, o en ocasiones puede presentar estrés.

Por todas las razones mencionadas, se realiza una nueva investigación en la UNIB.E, con el fin de determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los docentes a tiempo completo de la institución. Asimismo, para reconocer si las emociones o el estrés laboral, inciden a la hora de alimentarse y para examinar una posible vinculación con la malnutrición por exceso en los docentes. En consecuencia, para iniciar este estudio, es oportuno plantear las siguientes interrogantes:

¿Cuáles son los docentes de tiempo completo de la Universidad Iberoamericana del Ecuador-UNIB.E con sobrepeso u obesidad en el año 2023?

¿Cómo es la alimentación emocional de los docentes de tiempo completo de la Universidad Iberoamericana del Ecuador-UNIB.E en el año 2023.?

Objetivos

Objetivo General

Analizar la alimentación emocional en docentes a tiempo completo de la Universidad Iberoamericana del Ecuador-UNIB.E con sobrepeso u obesidad en el año 2023.

Objetivos específicos

- Identificar a los docentes a tiempo completo con sobrepeso y obesidad de la Universidad Iberoamericana del Ecuador-UNIB.E, por medio de una medición antropométrica.
- Diagnosticar la alimentación emocional en los docentes con sobrepeso y obesidad de la Universidad Iberoamericana del Ecuador-UNIB.E, a través del cuestionario Emotional Eater Questionnaire (EEQ).
- Describir la alimentación emocional en los docentes con sobrepeso y obesidad de la Universidad Iberoamericana del Ecuador-UNIB.E.

Justificación e Impacto de la Investigación

En la actualidad, la obesidad y el sobrepeso son condiciones que representan un problema de salud, debido a que, se consideran una epidemia a nivel mundial. Existen múltiples factores que predisponen a la acumulación de grasa excesiva como; los malos hábitos dietéticos, el sedentarismo (Medanić & Cvetković, 2012). No obstante, existen aún más factores, tales como: los psicológicos, sociales que están asociados con el desarrollo y progresión de la enfermedad, que en muchas ocasiones son olvidados a la hora de iniciar un tratamiento para el sobrepeso y obesidad (Ávila, y otros, 2015).

La obesidad debe ser tratada con un trabajo multidisciplinario por parte del profesional de la salud, ya que según la American Board of Obesity Medicine (2022) "Es una

enfermedad crónica” (pág. 1). Lo que demuestra que, puede predisponer a otras patologías, por esta razón, es importante tratarla. Sin embargo, en muchas ocasiones los profesionales de la salud se centran en la pérdida de peso con un cambio de hábitos dietéticos, aumento de actividad física como parte del tratamiento. Dejando a un lado los factores psicológicos, los cuales tienen una influencia significativa en la progresión del sobrepeso y obesidad (Ávila, y otros, 2015).

Por otro lado, dentro de los factores psicológicos, están las emociones, que las mismas, han sido objeto de estudio en la etiología de la obesidad, puesto que, algunos individuos prefieren consumir alimentos poco saludables como los ricos en carbohidratos refinados y en grasas, los cuales, desde su perspectiva, les ayudan a sentirse mejor, lo mencionado puede incrementar el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad (Jáuregui & Montes, 2020).

En este contexto, el objetivo del presente estudio es analizar la alimentación emocional en docentes de tiempo completo de la Universidad Iberoamericana del Ecuador-UNIB.E, con sobrepeso u obesidad, en el año 2023. En muchas ocasiones, se podrían pensar que ciertos docentes presentan exceso de peso solo por inmiscuir en sus hábitos dietéticos un excesivo consumo de alimentos altamente energéticos, no obstante, puede existir un trasfondo para este acto, como un mal manejo de las emociones.

En otra parte, las emociones y el estrés de la jornada laboral pueden intervenir en la elección de alimentos. Así que, esta investigación podría ayudar a conocer que los alimentos que escogen los docentes de UNIB.E, son por factores emocionales; y si en el caso que resulte favorable esta premisa, futuras investigaciones relacionadas con el área de nutrición puedan implementar guías, consejos para sobrellevar la alimentación emocional; tomando en cuenta que, se debe llevar este tratamiento con un equipo multidisciplinario.

En cuanto al aporte social, es que al conocer la incidencia de sobrepeso u obesidad y si las emociones son las causantes de una mayor ingesta de alimentos, ayudaría a que los docentes a tiempo completo de la UNIB.E, concienticen sobre la condición que se encuentran, igualmente, comprendan que tanto sus emociones, como los hábitos dietéticos influyen en el estado nutricional, además los mismos conociendo

su condición pueden buscar ayuda por parte de un profesional, para enfrentar su situación, y así evitar el deterioro gradual de su salud.

En el ámbito académico, el aporte radica en que, se podría contribuir a futuros estudiantes tanto de la UNIB.E como de otras universidades, ya que, al conocer si las emociones desempeñan un papel importante en el aumento de peso, se podrían implementar acciones como: guías alimentarias, charlas educativas con el objetivo que los individuos que presenten una alimentación emocional sepan cómo manejarlos.

El aporte metodológico de la presente investigación es indicar que, así como existen diversos instrumentos para medir la parte física del ser humano, también se encuentran diversos cuestionarios validados que ayudan a conocer la parte psíquica y la relación con los hábitos alimentarios. Asimismo, la metodología del presente estudio podría impulsar a que futuras investigaciones tengan el interés de conocer si las personas que padecen malnutrición por exceso de una región determinada, son por factores emocionales mal manejados.

En lo científico, es de relevancia, ya que, se pretende aportar con información de que no solo el exceso de calorías es el verdadero responsable del sobrepeso y obesidad, sino que también un mal manejo de las emociones, puede influenciar al inicio o desarrollo de dicha condición. Asimismo, se podría contribuir a que los profesionales de la salud, no solo se enfoquen en la pérdida de peso a través de dietas hipocalóricas, sino más bien que consideren la parte emocional y psíquica del paciente.

Alcance de la investigación

Del problema de estudio se deriva el alcance de la investigación en el cual se considera:

El área geográfica a la que se pretende limitar el objeto de estudio; otro caso, sería la población o área de enfoque que presenta la problemática a estudiar, así como la forma de abordar el estudio, por otro lado, se podrían considerar las diversas técnicas con las que se realizará la estrategia de levantamiento, captura y análisis de la información. (Castillo E. , Gómez, Taborda, & Mejía, 2021)

Lo que demuestra que este apartado, sirve para indicar cómo y dónde se aborda la presente investigación.

El área geográfica de la población que se investigó, fueron las instalaciones de la Universidad Iberoamericana del Ecuador-UNIB.E, las cuales se encuentran en Quito, Ecuador. Los docentes a tiempo completo de la UNIB.E, se encuentran distribuidos tanto en la sede Colón como en la sede Norte.

Por otra parte, para abordar la parte metodológica del presente estudio, se solicitó una carta de consentimiento informado, la cual, se entregó a los docentes para que los mismos aprueben su participación voluntaria. Es así que, esta investigación, tiene un nivel descriptivo, transversal, tipo de campo y no experimental.

En el mes de junio del 2023, se estimó, tomar las medidas antropométricas a los docentes, como peso, talla, esto se lo hizo a través de instrumentos destinados para lo mismo, por lo cual, no se consideró presupuesto, puesto que, el laboratorio de nutrición y dietética de la UNIB.E, facilitó con los instrumentos requeridos. Por otro lado, para recopilar los datos del cuestionario sobre la alimentación emocional, el presupuesto fue de dos dólares (\$2), ya que, el mismo se usó para la impresión del cuestionario seleccionado.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

En este capítulo, se presenta el marco teórico el cual se define como “El producto de la revisión documental–bibliográfica, y consiste en una recopilación de ideas, posturas de autores, conceptos y definiciones, que sirven de base a la investigación por realizar” (Arias, 2016, pág. 106). Lo antes mencionado es fundamental, ya que, este apartado permitió darle sustento al tema de la investigación. En este sentido, el mismo está estructurado de tres elementos importantes como: antecedentes, bases teóricas, bases legales. Como se desarrolla a continuación:

Antecedentes de la investigación

Para Martínez (2012) los antecedentes establecen “La búsqueda de información; esta se realiza con ayuda de la técnica de análisis documental para identificar, conocer, y hacer mención de los estudios previos relacionados con el asunto planeado (...)” (pág.117). Lo antes descrito, tuvo una gran relevancia para la presente investigación, puesto que, sirvió como una guía para llevar a cabo la misma. Adicionalmente, permitió conocer el escenario actual del tema relacionado con el objeto de estudio.

Se seleccionó en primer lugar un artículo científico, realizado a nivel internacional por Morales, y otros, (2018) en Perú, el mismo que fue titulado “Exceso de peso y riesgo cardio metabólico en docentes de una Universidad de Lima: oportunidad para construir entornos saludables”, cuyo objetivo general fue determinar la frecuencia de obesidad y sobrepeso, y evaluar el riesgo cardiovascular y metabólico. Dicho estudio tuvo una metodología de carácter descriptivo, transversal, además el instrumento usado fue el (IMC), para determinar el estado nutricional de los 164 docentes. Los principales resultados fueron que, el 47,6% padece sobrepeso y el 31,1% obesidad; concluyendo así que existe una prevalencia de exceso de peso en los docentes, a su vez que los mismos presentan un mayor riesgo cardiovascular y metabólico.

El artículo antes mencionado, se relaciona con la presente investigación en la metodología, ya que se elabora un estudio descriptivo de corte transversal. Igualmente se usa como método de medición el IMC para identificar a los docentes a

tiempo completo con sobrepeso y obesidad en la UNIB.E. Por otro lado, tanto el estudio mencionado como este estudio conciernen una característica en común en la población, y es que son docentes universitarios.

En segundo lugar, se escogió un artículo de nivel internacional realizado por Betancourt, y otros (2022) en México, el cual se titula como “Alimentación emocional y patrones dietéticos: reflejo de las elecciones de alimentos en personas con y sin obesidad abdominal (AO)”, en donde el objetivo fue analizar la asociación de la alimentación emocional con patrones dietéticos en adultos con AO. Para alcanzar el mismo, siguió una metodología de eje transversal, en donde dicha investigación contó con una muestra de 763 individuos, de los cuales 494 presentaban AO. Por otra parte, el método utilizado para determinar si los participantes presentaban alimentación emocional fue el cuestionario (EEQ). Con respecto a los resultados, se determinó que los individuos que padecían de AO eran comedores emocionales o muy emocionales, según lo clasificaba dicho cuestionario, además presentaban un IMC elevado. En cuanto a los patrones dietéticos se evidenció que los comedores emocionales con AO tenían una menor ingesta de micronutrientes necesarios para una buena salud y un alto consumo de grasas no saludables. Por lo cual se concluyó que, la alimentación emocional se asocia con un patrón dietético no saludable en participantes con AO.

El estudio antes expuesto, aportó significativamente a la presente investigación, puesto que, dio a conocer el uso del cuestionario (EEQ), el cual sirve como una herramienta para diagnosticar la alimentación emocional en los docentes a tiempo completo con sobrepeso y obesidad en la UNIB.E. Asimismo, fue una guía para la presente investigación, específicamente en la interpretación de los resultados.

En tercer lugar, se seleccionó una tesis de pregrado a nivel nacional, realizado por Salazar, Jiménez, Velásquez, & Leal-Montiel (2021), en Babahoyo, la cual se titula como “Sobrepeso y obesidad en el personal docente de la universidad técnica de Babahoyo en Ecuador (UTB)” cuyo objetivo fue analizar el sobrepeso y la obesidad en el personal docente de la UTB, para lo cual siguió una metodología de diseño no experimental, descriptivo, transversal, prospectivo y correlacional. La muestra de dicho estudio fueron 100 docentes, y para obtener el IMC de los mismos se usó una balanza mecánica y un tallímetro. En relación con los resultados se determinó que

más del 50 % de los docentes, de ambos géneros presentaron obesidad, con una mayor frecuencia en docentes femeninas (55,26%), asimismo, en este grupo se evidenció que, el 94,64% de estas, presentaban obesidad abdominal. Por lo tanto, dicho estudio concluyó que, existe un exceso ponderal en los algunos docentes de la UTB.

La tesis antes mencionada, se vincula con la presente investigación en lo que concierne en la metodología, puesto que, se utilizan ciertas herramientas para determinar el IMC de los docentes a tiempo de la UNIB.E, igualmente, se mostró que estas técnicas fueron viables y fáciles de adquirir. Además, dicho estudio guarda una característica en común en cuanto a la población, y es que son docentes universitarios.

En cuarto lugar, se eligió una tesis de pregrado realizada a nivel nacional por Flores (2020), en Quito, la cual se tituló como “Influencia de las emociones en la ingesta alimentaria en personas adultas con sobrepeso y obesidad”, el objetivo de la misma fue determinar si existe un predominio de las emociones en la ingesta alimentaria de personas adultas con sobrepeso y obesidad, por tal razón, esta tesis siguió una metodología de enfoque cuantitativo, transversal. Contó con una muestra de 45 docentes. Por otro lado, se realizó una toma de medidas antropométricas, y para determinar si los docentes son comedores emocionales se utilizó un cuestionario validado, que identifica lo mismo. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 47 % de las docentes femeninas presentaron pre-obesidad, mientras que, el 38% de docentes presentó sobrepeso. Igualmente, se identificó que, el 80% de los docentes de los dos sexos, comen en respuesta a sus emociones, y que los mismos mantienen un consumo excesivo de carbohidratos. Sin embargo, debido a que la puntuación p fue mayor a 0.05, se concluyó que no hubo una asociación entre las emociones y el exceso de peso ponderal en los profesores.

El aporte que brinda la tesis antes expuesta es metodológico; en lo que concierne en el uso de un cuestionario de alimentación emocional aplicado en docentes universitarios. Si bien es cierto que, no es el mismo cuestionario que se aplicó, no obstante, el uso del mismo tiene una contribución teórica para la investigación.

Por último, a nivel nacional, se seleccionó a una tesis de pregrado, elaborada por Vásconez & Montenegro (2021) en Guayaquil, titulado como: “Hambre emocional y su relación con la conducta alimentaria en adultos” donde se estableció como objetivo determinar el comportamiento del hambre emocional y su relación con la conducta alimentaria en adultos. En cuanto a lo que concierna la metodología, la investigación siguió un enfoque cuantitativo, cualitativo, descriptivo y diseño transversal, considerando como muestra a 65 docentes, de una edad de 20 a 60 años. Los principales resultados arrojados, fueron los siguientes: el 50,76 % presentó sobrepeso, y el 17% obesidad, a su vez se relacionó la variable del IMC con la definición de comedor emocional; en lo dicho no hubo correlación significativa, por lo cual se concluyó que las dos variables mencionadas no influyen entre ellas.

El trabajo de titulación antes expuesto, fue seleccionado, ya que, expone las variables que en la presente investigación fueron objeto de estudio, las cuales son: la alimentación emocional y la población docente. Por consiguiente, ambos estudios coinciden en el abordaje de los participantes. A su vez, se considera significativo este estudio, dado que, ha brindado una noción de que instrumento usar para medir cada una de las variables.

En este apartado, se expuso diferentes investigaciones que sirvieron como sustento para el presente estudio, en lo que respecta a la metodología, como, por ejemplo: el uso de herramientas diagnosticas para determinar la obesidad y la alimentación emocional. Asimismo, las investigaciones demostraron evidencia de que las variables que se abordarán son de interés, a nivel científico.

Bases teóricas

Para Arias (2016) las bases teóricas “Implican un desarrollo amplio de los conceptos y proposiciones que conforman el punto de vista o enfoque adoptado, para sustentar o explicar el problema planteado” (pág. 107). En base a lo descrito, en este apartado se exponen conceptos que sustentan a cada una de las variables del presente estudio tales como; obesidad y alimentación emocional.

Sobrepeso y Obesidad

Definición

Según la OMS (2021) el sobrepeso y la obesidad son “Una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (pág.1). Lo que indica que, estas condiciones patológicas predisponen a varias enfermedades no transmisibles (ECNT).

Epidemiología

La obesidad es una enfermedad pandémica que ha afectado a un tercio de los habitantes. Según los estudios epidemiológicos, es una enfermedad que tuvo auge en 1980 y en la actualidad ha aumentado en todas las áreas geográficas, independientemente del sexo, edad, condición económica, cultura, etnia. Por otro lado, la prevalencia de obesidad es mayoritariamente en la población adulta sobre todo en mujeres (Chooi & Ding, 2019).

Según la ENSANUT-ECU (2011-2013) en Ecuador “La prevalencia de sobrepeso y obesidad es 62.8%. La prevalencia de sobrepeso y obesidad es 5.5 pp mayor en las mujeres (65.5%) que en los hombres (60%)” (pág. 40). Lo cual demuestra que, no solo a nivel internacional estas condiciones prevalentes, sino que también, lo son en el territorio nacional, en donde existe una mayor tendencia en mujeres.

Fisiopatología

Antes de mencionar la fisiopatología como tal, es necesario conocer que, una célula llamada adipocito tiene la función de almacenar y liberar energía, igualmente cumple con un rol metabólico (González E. , 2013).

La fisiopatología de la obesidad da como resultado cuando existe un desbalance dentro del organismo, es decir, existe un aumento de masa grasa en las células adipocitas (Rodríguez E. , 2003). Lo anteriormente expuesto, está condicionado por distintos factores que se menciona posteriormente.

Etiología y factores de riesgo del sobrepeso y obesidad

Factores genéticos

Existen varios genes involucrados en el desarrollo de la obesidad, tal como “Genes que codifican péptidos orientados a transmitir señales de hambre y saciedad, genes implicados en el crecimiento y diferenciación de los adipocitos y genes implicados en el control del gasto energético” (González, 2011, pág. 1). Al existir una predisposición hereditaria por parte de los progenitores, existe una alta probabilidad de que un individuo llegue a padecer exceso de peso.

Se ha demostrado que el receptor 4 de melanocortina participan en la regulación de peso de hecho existe un “Vínculo entre MC4R rs17782313, el estado de ánimo y la conducta de comer en exceso, así como para demostrar los posibles mecanismos detrás de la influencia de MC4R en el peso corporal” (Yimilaz, y otros, 2015, pág. 1). Por tal razón, la genética junto con otros factores como la edad, el sexo; desempeñan un rol importante en la variabilidad de la acumulación de grasa en el tejido adiposo visceral (Landecho, y otros, 2019).

Factores endócrinos

El sistema endocrino y un desbalance hormonal puede afectar a “El comportamiento alimentario, el gasto de energía, o ambos, da por resultado un balance energético positivo, con el consiguiente almacenamiento en el tejido adiposo” (Ministerio de Salud, 2020, pág. 6). De tal forma que, un individuo que presente una alteración a nivel endócrino u hormonal tiene una alta probabilidad de aumentar de peso.

Por ejemplo, la leptina es una hormona que interviene en la regulación ponderal, así como también en el control de la ingesta alimentaria, y en el gasto energético; cuando esta se encuentra en condiciones normales desempeña funciones viables para el organismo, sin embargo, cuando existe un aumento de tejido adiposo, el mismo conduce a una hiperleptinemia, misma que agrava aún más la ganancia de masa grasa y consigo provoca resistencia a la insulina (Landecho, y otros, 2019).

Factores psicológicos

Estrés

Existen varios factores psicológicos correlacionados con el aumento ponderal; tal es el caso del estrés. Un organismo expuesto de manera continua a situaciones estresantes puede canalizar a que “Las glándulas adrenales liberan una hormona llamada cortisol, que incrementa el apetito en particular hacia alimentos altos en grasa o en azúcar, o en ambos (...)” (Tamayo & Restrepo, 2014, pág. 1). Este hecho puede dar lugar a un desbalance energético, y consigo a un aumento de masa grasa.

Ansiedad y depresión

Para Zhaho 2011 la ansiedad y la depresión citador por (Lopera & Restrepo, 2014) “Entre adultos con sobrepeso y obesidad, el diámetro de cintura se asocia significativamente con el aumento de las probabilidades de tener síntomas de depresión grave o síntomas depresivos moderados a graves” (pág. 1). En este sentido, las personas con obesidad son susceptibles a padecer enfermedades psíquicas, mismas que pueden influir significativamente en la elección de alimentos.

Impulsividad en la obesidad

Existen problemas de autocontrol e impulsividad en las personas que padecen obesidad, de hecho, según (Martínez & Sánchez, 2020) refiere que:

Los trastornos de alimentación, la obesidad y otros problemas de conducta, entre ellos las adicciones, van acompañados también de problemas de impulsividad, asociados, a su vez, a una pobre regulación emocional y a un déficit de control inhibitorio que pueden conducir a comportamientos automáticos y a ingerir más cantidad de comida. (pág. 31)

Lo que acontece que la obesidad y la conducta alimentaria están fuertemente ligados.

Alexitimia

Entre los factores psicológicos asociados a la obesidad se encuentra el trastorno de Alexitimia, la cual “Se describe no como la ausencia total de la capacidad para expresar sentimientos, sino como una dificultad para identificar y distinguir entre emociones y las sensaciones físicas acompañantes de la excitación emocional” (Oberst & Lizeretti, 2004, pág. 14). Lo antes mencionado, puede fomentar el desarrollo de la obesidad puesto que, en cierta medida si las emociones no son

distinguidas, la ingesta excesiva de alimentos se convierte en una manera para afrontar la inexpressión de emociones (Romero, 2018).

Factores ambientales

Así como muchas enfermedades, la obesidad se podría ver propiciada por la sociedad y factores ambientales, tales como “La urbanización, la disminución de la actividad física y el mayor tiempo dedicado a actividades sedentarias de ocio” (Medina, y otros, 2019, pág. 1). Es así como se demuestra que, no solo la ingesta excesiva de alimentos puede dar hincapié a un aumento ponderal, sino que también la falta de actividad física está correlacionado con el inicio de esta condición.

Factores dietéticos

El sobrepeso y la obesidad se pueden desarrollar por un exceso de energía proveniente de los carbohidratos, grasas y proteínas y por un bajo gasto energético, este desequilibrio, si es crónico, puede dar como resultado un aumento de masa grasa (Duvigneaud, y otros, 2007).

Por otro lado, los alimentos altos en energía y en porciones excesivas, pueden canalizar a un aumento de peso, ya que, la mayoría de estos alimentos contiene altas cantidades de: carbohidratos de fácil digestión, grasas, estos contienen una alta densidad energética, es decir, en pequeñas cantidades tienen muchas calorías, favoreciendo así al desequilibrio anteriormente mencionado (Yoidim & Geffen, 2021).

Tipos y clasificación de la obesidad

Obesidad endógena y exógena

A la obesidad se la clasifica según distintos criterios, según el origen se categoriza de la siguiente manera: obesidad exógena se debe a una ingesta excesiva de calorías provenientes de los alimentos, mientras que, la obesidad endógena es causada por una alteración a nivel metabólico, donde puede incluir alteraciones endócrinas (González & Gonzáles, 2019).

Obesidad androide y ginoide

Por otro lado, se clasifica según la distribución de grasa: la obesidad androide, se caracteriza por que el individuo acumula tejido adiposo en las extremidades superiores, siendo esta la más perjudicial, puesto que, cuando se almacena masa grasa en la región abdominal, puede predisponer varias alteraciones metabólicas y enfermedades crónicas. Por el contrario, un individuo con obesidad ginecoide tiende a acumular tejido adiposo en las extremidades inferiores (González & Gonzáles, 2019).

Obesidad abdominal

Si bien es cierto que la obesidad es la acumulación de masa grasa, la especificación de la obesidad abdominal (OA) es que la misma se acumula en el área intraabdominal, lo cual se considera como un factor de riesgo para el desarrollo de patologías como la diabetes mellitus tipo 2, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares (Velasco & Martínez, 2007).

Obesidad según el IMC

La obesidad también se puede clasificar por medio del IMC, el mismo es igual a:

Peso corporal en kilogramos, dividido entre la talla en metros cuadrados ($IMC = \text{peso en kg} / \text{talla en m}^2$). Se considera ideal un IMC entre 20 y 25; sobrepeso entre 25 y 29,9; obesidad grado I de 30 a 34,9 de IMC; obesidad grado II de 35 a 39,9 de IMC y obesidad grado III, extrema o mórbida, con un IMC mayor de 40.1. (Rodríguez E. , 2003, pág. 1)

Lo que demuestra que el IMC es un indicador que categoriza tanto el sobrepeso como el estadio de la obesidad, por lo cual en la presente investigación fue de gran utilidad.

Medidas diagnósticas

Índice de masa corporal (IMC)

Una de las medidas diagnósticas para identificar exceso ponderal es el IMC, de hecho, para la OMS (2021) el IMC es:

Un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). (pág. 1)

En sí, se demuestra que el IMC es uno de los indicadores más fáciles de usar, por tal razón, en la presente investigación, se lo consideró para diagnosticar sobrepeso y obesidad en los docentes a tiempo completo de la UNIB.E.

Índice de cintura- cadera (ICC)

Ahora bien, se usan otros indicadores para determinar la malnutrición por exceso como el ICC, el cual ayuda a determinar de manera indirecta la distribución de grasa, de hecho, permite diagnosticar la obesidad ginoide o androide, a su vez, sirve como un indicador de riesgo metabólico y cardiovascular (Hernández, Moncada, & Domínguez, 2018).

Otras medidas diagnósticas

El sobrepeso y la obesidad se puede identificar por otros indicadores diagnósticos tales como: plicometría, dilución isotópica, impedancia bioeléctrica, tomografía computarizada. Estos son indicadores directos de la composición corporal, no obstante, su uso no esta tan recurrente en investigaciones, ya que, son costosos (Rodríguez E. , 2003).

Medidas antropométricas

Antes de establecer cuáles son las medidas antropométricas, es necesario comprender que son un “Conjunto de procedimientos no solo de fácil aplicación, sino económicamente aceptables, cómodo, reproducible en el tiempo, no invasivo, inocuo y fiable, para con carácter histórico y contextual diagnosticar la condición alimentaria y nutricia de individuos y poblaciones (...)” (Arencibia, Hernández, & Linares, 2018, pág. 12). Lo que demuestra que, con la utilización de las medidas antropométricas se puede describir el estado nutricional de un individuo, dichas medidas fueron de gran utilidad en el presente estudio.

Peso

El peso es considerado como “Un indicador global de la masa corporal, se establece en Kilogramos (Kg)” (Frias, 2011, pág. 17). En este contexto, es una herramienta que solo da una medida generalizada, por lo cual, para que sirva como un indicador como tal del estado nutricional de un individuo, es necesario de otro indicador como, por ejemplo: la talla.

Talla

La talla es una medida que en la población adulta “Su uso resulta muy útil combinada con otros datos antropométricos, especialmente con el peso. Su medición se establece en metros (mt.)” (Frias, 2011, pág. 17). Lo que demuestra que, su uso por sí solo en la población adulta, no es útil, sin embargo, combinado con otros indicadores puede convertirse de gran utilidad.

Circunferencia de cintura (CC)

La circunferencia o perímetro de la cintura es aquella que mide el punto de corte entre el margen costal de la caja torácica con la cresta ilíaca anterior, la cual sirve para diagnosticar obesidad abdominal, en mujeres se identifica OA cuando el CC es mayor a 88 cm, mientras que en hombres cuando es mayor a 102 cm (Velasco & Martínez, 2007).

Ambiente obesogénico

Los hábitos dietéticos pueden estar influidos por la disposición de varios alimentos, siendo así que, existe poblaciones que tienen más acceso a alimentos ultra procesados que otras. Asimismo, la actividad física puede estar vinculada con la disposición de áreas recreativas. Por consiguiente, existen ciertos territorios que tienen más predisposición al aumento ponderal (Mackenbach, y otros, 2014).

Por otro lado, según Tamayo & Restrepo (2014) “Tanto los eventos importantes de la vida como problemas cotidianos pueden desencadenar emociones negativas que conducen a la ingesta emocional” (pág. 6). En este sentido, las emociones como el ambiente obesogénico canalizan a la ingesta de alimentos.

Alimentación

La alimentación se define como un “Proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer” (FAO, 2020, pág. 1). Por tal razón, la alimentación puede ser tanto una necesidad fisiológica, como una acción propia del individuo.

La alimentación sigue un proceso como tal, en donde interviene el “Hambre, satisfacción y saciedad. El hambre induce a la ingesta de alimentos; la satisfacción

es un estado de plenitud que obliga a dejar de comer y la saciedad es la sensación de plenitud (...)” (Carranza, 2016, pág. 1). En este sentido, una desregulación de lo mismo, podría afectar el proceso de alimentación. A su vez, el proceso de alimentación está regido por factores intrínsecos como los hormonales y necesidades propias del organismo, igualmente por factores ambientales como la presencia de alimentos, en donde implica los órganos de los sentidos (Carranza, 2016).

Alimentación saludable

El acto de comer no implica tener una alimentación saludable, ya que la misma “Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano” (FAO, 2020, pág. 2). Lo descrito demuestra que, cada individuo necesita una alimentación distinta.

Alimentación emocional

Según lo plantea Faith, Allison y Geliebter (1997) citado por Rojas & Méndez (2017) la alimentación emocional se define como “Comer en respuesta a una serie de emociones negativas como la ansiedad, la depresión, la ira y la soledad para hacer frente al afecto negativo” (pág. 1). Lo que indica que, la alimentación emocional se puede relacionar como la manera de enfrentar una emoción o llenar un vacío por medio de la ingesta de algún alimento.

Comedor emocional

Un comedor emocional es aquel que “Ingiere excesiva cantidad de alimentos según sus emociones, principalmente, bajo las emociones negativas” (Fernández, 2018, pág. 3). Es así que, las emociones como tal, desempeñan un rol importante en la elección de alimentos.

Emoción

Es necesario mencionar que, la emoción es “Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2003, pág. 6). Lo que demuestra que, las emociones pueden repercutir en el accionar de un individuo.

Emociones básicas

Se considera que existe 6 emociones básicas que son “Alegría, tristeza, enojo, sorpresa, miedo y asco” (Leperski, 2017, pág. 1). Cada una de estas tienen una expresión no verbal, que las distingue, a su vez se menciona que las 6 emociones son universales y han sido expresadas en todas las culturas (Piórkowska & Wrobel, 2017).

Emociones positivas

Particularmente, las emociones positivas son “Aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento. Ej.: felicidad” (Vivas & Gallego, 2014, pág. 3). En este contexto, las emociones canalizan a una sensación de bienestar por parte del individuo.

Emociones negativas

En cuanto a, las emociones negativas las mismas “Implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento. Ej.: el miedo, la ira, la tristeza y el asco” (Vivas & Gallego, 2014, pág. 3). Lo que indica que, estas emociones son categorizadas desagradables, según la perspectiva de cada individuo.

Factores de riesgo de la alimentación emocional

Factores dietéticos

Uno de los factores que provoca la canalización de alimentación emocional, son las dietas restrictivas, puesto que, después de realizarlas, algunos individuos pierden los reflejos de hambre-saciedad y aparecen sentimientos restrictivos, lo cual, puede provocar una ingesta compensatoria para sobrellevar lo mismo (Strien, 2018).

Factores emocionales

Según Garaullet, Morale, López, Sánchez, & Corbalán (2011)“Las emociones tienen un poderoso efecto en nuestra elección de alimentos y hábitos alimentarios. Se ha encontrado que en algunas personas existe relación entre la alimentación, las emociones y el aumento de la ingesta energética” (pág. 1). Esta correlación se debe

cuantificar, y no solo por una simple percepción, sino que, se podrían aplicar varios instrumentos.

Estrés

Algunos individuos “Usan los alimentos como 'automedicación' para mitigar (temporalmente) los efectos del estrés y las emociones negativas” (Strien, 2018, pág. 1). Siendo así que, el estrés es un factor que puede inducir a un individuo comer en respuesta al mismo.

En este sentido, la ingesta de “Alimentos grasos y dulces parecen deprimir la respuesta al estrés endocrino, como lo indican los niveles reducidos de cortisol, se puede especular que las personas consumen estos alimentos en un esfuerzo por mejorar su estado emocional” (Macht & Simos, 2010, pág. 8). Por lo cual, los comedores emocionales pueden tener preferencias a los alimentos ricos en grasa y en azúcares.

Factores sociales

Las influencias sociales pueden contribuir con el desarrollo de la alimentación emocional, ya que, “La combinación del aumento del estrés en la sociedad moderna y la mayor disponibilidad de alimentos densos en energía y altamente sabrosos puede llevar a comer emocionalmente” (Macht & Simos, 2010, pág. 6). Es así como se muestra que, la industrialización y el ritmo acelerado de vida ocasionan cambios en la elección de alimentos.

Tipos de hambre

Hambre física

Es necesario distinguir que el hambre física “Se sitúa en el estómago, y aparece de forma gradual después de varias horas sin comer. Tras la ingesta desaparece y el individuo tiene sensación de plenitud y satisfacción” (Fernández, 2018, pág. 11). En este sentido, el hambre física es innata, y surge como una necesidad fisiológica por parte del organismo.

Hambre emocional

El hambre emocional se define como:

Mecanismo psicológico que se expresa en una conducta. En otras palabras, es el impulso para comer desmedidamente alimentos que, en la mayoría de las veces, responden a los antojos del individuo, para consolarse, colmar un vacío, compensar el aburrimiento o atenuar la tristeza, el estrés, la desolación y en ocasiones por sentimientos de abandono, rompimiento de una relación o incluso por autodesprecio o gratificación. (Vital, 2021, pág. 2)

Lo que demuestra que, el hambre emocional surge repentinamente, y no necesariamente por un interés fisiológico sino más bien es por una influencia psíquica.

Profesión docente

Docencia

La práctica docente se define como “Un conjunto de guías basadas en una finalidad formativa específica y mediante la conexión subjetiva con los estudiantes, que constituye un conjunto de conductas que establecen el trabajo diario de un docente” (Paredes, Robalino, Garzón, & Barrera, 2021, pág. 1). Lo que indica que, ejercer la profesión docente requiere de un gran esfuerzo mental para realizar actividades de enseñanza, así como también la interacción con el alumnado.

La docencia ha contribuido con el desarrollo integral de la sociedad, sin embargo, según investigaciones mencionan que ejercer esta profesión tiene correlación con la aparición de enfermedades cardiovasculares, dolores musculares, depresión, ansiedad. Un factor predisponente de lo mencionado, es el sedentarismo, ya que, por la realización de actividades lúdicas, investigaciones, planificación, los docentes permanecen sentados por lo mínimo un lapso de 6 y 8 horas (Paredes, Robalino, Garzón, & Barrera, 2021).

Edad promedio de los docentes

En Ecuador, según el Telégrafo (2017) “La mayoría de los pedagogos tiene entre 35 y 39 años de edad (31.505) y le sigue el grupo de 40 a 44 años (30.589)” (pág. 1). En este sentido, los docentes, comprenden dentro de la población adulta. Puesto que la misma abarca el rango de edad de los 27 a 69 años (Ministerio de salud, 2019).

Estrés en los docentes

El estrés laboral afecta a varias profesionales, sin embargo, se ha indicado que la profesión docente “Es una de las ocupaciones más estresantes” (Zhao, Liao, Li, Jiang, & Ding, 2022, pág. 1). A su vez los mismos autores mencionan que el estrés laboral surge en los docentes, cuando estos presentan una carga emocional negativa como; frustración, aflicción, así como también cansancio físico y/o mental. Todo lo dicho puede deberse a factores como una jornada laboral larga, presión en el trabajo, descontento con el alumnado.

Fundamentación legal

En este apartado se plantea la fundamentación legal que, para Palella & Martins (2012) “Se refiere a la normativa jurídica que sustenta el estudio. Desde la carta magna, las Leyes Orgánicas, las resoluciones, decretos, entre otros” (pág. 35). En este sentido, esta investigación, debe ser sustentada por ciertas leyes, mismas que guarden correlación con el tema de estudio.

El artículo 32 de la Constitución de la República del Ecuador (2008) menciona que:

La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. (pág. 17)

Lo antes mencionado, se considera un aporte sustancial para el presente estudio, debido a que refleja la importancia que tiene la función del Estado con respecto a salvaguardar la salud de sus habitantes, siendo los docentes a tiempo completo de la UNIB.E, parte de este conglomerado de personas, objeto de garantía del Estado.

El artículo 4 del Código de Ética de la Investigación de la Universidad Iberoamericana del Ecuador (2017), establece que el consentimiento informado es un:

Documento escrito a través del cual los sujetos que participen en una investigación o titulares de los datos concienticen de manera voluntaria, informada, inequívoca y específica, al uso, por parte de la UNIB.E, de la información que ellos poseen para los fines establecidos en la investigación o proyecto. (pág. 2)

Lo antes expuesto, ayuda a sustentar la razón, por la cual se entregará a los participantes de la presente investigación un documento, donde los mismos puedan

plasmar su consentimiento y aprobación para obtener datos referentes a sus medidas antropométricas.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Para Arias (2016) el marco metodológico hace referencia a “El tipo o tipos de investigación, las técnicas y los instrumentos que serán utilizados para llevar a cabo la indagación. Es el “como” se realizará el estudio para responder al problema planteado” (pág.110). En este sentido, este apartado establece los elementos metodológicos que sirven para llevar a cabo la presente investigación, a su vez, esta sección ayuda a tener una guía de cómo darles cumplimiento a los objetivos planteados.

Naturaleza de la investigación

La presente investigación se orienta bajo los preceptos del paradigma positivista que según Rodríguez (2012) “Busca explicar, predecir, controlar los fenómenos, verificar teorías y leyes para regular los fenómenos; identificar causas reales, temporalmente precedentes o simultánea” (pág. 7). Por lo que, la presente investigación propuso explicar el fenómeno de la alimentación emocional en los docentes que se diagnosticaron con exceso ponderal, tal y como se presenta, guiada por la teoría, es decir, fue objetivo, sin tratar de deducir o argumentar el fenómeno antes mencionado.

En concordancia con lo antes expuesto, es oportuno asumir un enfoque cuantitativo que según Hernandez, Fernandez, & Baptista (2014) “Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (pág. 4). En este aspecto, la presente investigación contó con la medición de las variables a través de técnicas como la encuesta, y los resultados obtenidos del mismo fueron procesados estadísticamente, lo que garantiza la medición objetiva. Un punto para destacar es que no se aplicó verificación de hipótesis.

En relación con lo antes mencionado, este trabajo tiene un nivel de investigación descriptivo que según los establecido para Arias (2016) consiste en:

La caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de conocer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere. (pág. 24)

Contextualizando lo mencionado, la presente investigación describe el comportamiento de la alimentación emocional en docentes de tiempo completo con sobrepeso u obesidad en una universidad particular de Quito.

En lo que concierne al diseño de la investigación, es no experimental, que para Hernandez, Fernandez, & Baptista (2014) son “Estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (pág. 152). Es así que esta investigación se basó en lo antes mencionado, puesto que, efectivamente solo se observó, y posteriormente se realizó una encuesta a los docentes con sobrepeso u obesidad para diagnosticar la alimentación emocional, por lo que, no hubo manipulación de ninguna variable.

Con relación a lo antes descrito es pertinente mencionar que este estudio asume un corte transversal que, según lo que indica Hernandez, Fernández, & Baptista (2014) son “Investigaciones que recopilan datos en un momento único” (pág. 154). Por lo que indica que esta investigación reunió y analizó los datos en un lapso determinado que fue el mes de mayo y junio del 2023.

Acotando lo antes mencionado es necesario aludir que se llevó a cabo una investigación de tipo campo, que según los preceptos de Arias (2016) consiste en:

La recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna, es decir el investigador obtiene la información, pero no altera las condiciones existentes. De allí su carácter de investigación no experimental. (pág. 31)

Con referencia a lo anterior, el presente estudio recolectó los datos directamente en el área donde se encuentren los docentes a tiempo completo, es decir en las dos sedes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Población y muestra

De acuerdo con lo establecido para Hernandez, Fernandez, & Baptista (2014) la población es un “Conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (pág. 174). Según lo antes mencionado el presente estudio conformó con una población de 36 docentes, los cuales guardan una característica

en común, y es que son profesionales que trabajan a tiempo completo en la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Para Hernandez, Fernandez, & Baptista (2014) la muestra es un “Subgrupo del universo o población del cual se recolectan los datos y que debe ser representativo de ésta” (pág. 173). Dado el caso que la población de esta investigación es finita se ocupó a todos los integrantes, es decir que no se aplicó ninguna fórmula para establecer la muestra, a su vez, no se empleó ningún tipo de muestreo.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para Arias (2016) las técnicas de recolección de datos son “Las distintas formas o maneras de obtener la información. Son ejemplos de técnicas; la observación directa, la encuesta en sus dos modalidades; oral o escrita (cuestionario) (...)” (pág. 111). En este sentido, la presente investigación al analizar el estado nutricional de los docentes; como primera técnica usada fue el protocolo para la determinación del IMC, en donde el instrumento requerido fue la hoja de registro. Por otro lado, para para diagnosticar la alimentación emocional en los docentes con sobrepeso u obesidad se usó como técnica, la encuesta, con su respectivo instrumento, que es el cuestionario.

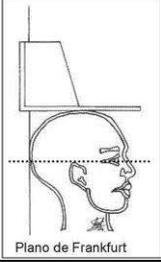
Técnica de recolección de datos

En relación con el primer objetivo de la presente investigación que busca identificar el sobrepeso u obesidad en los docentes de la UNIB.E, es necesario considerar como técnica de recolección de datos; el procedimiento, el cual se llevó a cabo bajo los preceptos del protocolo, que se muestra en la siguiente ficha técnica:

Tabla 1. *Ficha técnica*

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)		Observación
Autor	Organización mundial de la salud (OMS)	

¿Cuál es el objetivo?	Identificar el sobrepeso u y el grado de obesidad	Es un indicador útil en la población adulta
¿Qué mide?	Calcula: El peso de una persona en kilogramos (Kg), dividido por el cuadrado de la talla en metros (m).	<p>Fórmula</p> $\frac{\text{Peso (kg)}}{(\text{Talla (m)})^2}$
Procedimiento	<p>1. Tomar el peso</p> <p>Instrumento: Balanza digital.</p> <p>Indicaciones:</p> <p>El individuo debe estar:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Descalzo -Con la mínima cantidad de ropa y accesorios. <p>2.-Registrar la talla</p> <p>Instrumento: Tallímetro seca 213</p> <p>Indicaciones:</p> <p>El individuo debe estar:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Descalzo -Pies juntos -Posición erguida, en donde los talones, glúteos, espalda, y la parte posterior de la cabeza 	<p>El Instrumento debe estar equilibrado.</p> <p>Sugerencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Realizar la toma después de haber evacuado la vejiga, y en ayunas. <p>El Tallímetro es un instrumento que se usa en la población adulta, siempre y cuando este correctamente calibrado.</p> <div style="text-align: center;">  <p><i>Posición de los pies</i></p> </div>

	<p>debe estar en contacto con el tallímetro</p> <p>-El registro se tomará en el plano de Frankfort.</p> <p>- Al momento de tomar la talla solicitar al individuo que realice una inspiración</p>	<p><i>Postura anatómica para la toma de talla</i></p>  <p><i>Plano de Frankfurt</i></p> 
<p>Interpretación</p>	<p>IMC igual o superior a 30 se considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 se considerada con sobrepeso (OMS, 2018).</p>	<p>Clasificación de obesidad según el IMC:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Obesidad grado I de 30 a 34,9 -Obesidad grado II de 35 a 39,9 -Obesidad grado III, mayor de 40.1 (Rodríguez E. , 2003).

En cuanto al instrumento utilizado para la recolección de datos del IMC se usa una hoja de registro que según Alves & Acevedo (1999) las mismas “Poseen un gran nivel de estructuración, por cuanto presentan espacios donde se deben marcar o señalar la información” (pág. 15). En este aspecto, los datos obtenidos, es decir el peso y talla se plasman en las hojas de registro, posteriormente se hizo el cálculo respectivo del IMC para así determinar el estado nutricional.

El segundo objetivo de la presente investigación es diagnosticar la alimentación emocional en los docentes con sobrepeso u obesidad de la UNIB.E, conforme a lo mencionado la técnica para recolectar estos datos, es la encuesta que, para Anguita, Labrador, & Campos (2003) es un:

Conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características. (pág. 529)

En base a lo descrito la encuesta considera como instrumento a el cuestionario que según, Hernández, Fernández, & Baptista (2014) es un “Conjunto de preguntas respecto de una o más variables que se van a medir” (pág. 217). Por tal razón, en la presente investigación para poder obtener datos sobre la alimentación emocional usará el cuestionario denominado “Emotional Eater Questionnaire (EEQ)”.

EL cuestionario (EEQ) consta de 10 ítems, en donde los mismos evalúan como las emociones afectan la conducta alimentaria, además este cuenta con una escala de razón, ya que considera las siguientes respuestas: “nunca”, “a veces”, “generalmente”, “siempre”; cada una de las posibles respuestas cuentan con el valor: 0,1,2,3 respectivamente, es decir que, cada pregunta tendrá un valor, y posteriormente la sumatoria de los 10 ítems dará un resultado, el cual clasificará lo siguiente: valor de 0-5: comedor no emocional, 6-10: comedor poco emocional, 11-20: comedor emocional y por último de 21-30: comedor muy emocional (Garaulet1, y otros, Validación de un cuestionario sobre alimentación emocional para su uso en casos de obesidad; el Cuestionario del Comedor Emocional (EEQ), 2012).

Variable

Teniendo en cuenta a Arias (2016) la variable es “Una característica o cualidad; magnitud o cantidad, que puede sufrir cambios, y que es objeto de análisis, medición, manipulación o control de una investigación” (pág. 57). Sobre este criterio las variables de esta investigación son: la alimentación emocional y el sobrepeso u obesidad, las cuales se las definen a continuación tanto en “definición conceptual” como en “definición operacional”.

Variable 1: Sobrepeso y obesidad

Definición conceptual

Según la OMS (2021) el sobrepeso y la obesidad son “Una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (pág.1). En sí para determinar lo dicho se requiere de varias herramientas diagnosticas como por ejemplo el IMC.

Definición operacional

Es un estado nutricional que se puede presentar en un individuo, y que es categorizado tras el resultado de cuantificar el IMC, el cual se puede categorizar en: sobrepeso, obesidad grado 1, obesidad grado 2 y obesidad grado 3.

Variable 2: Alimentación emocional

La Definición conceptual

Según lo plantea Faith, Allison y Geliebter (1997) citado por (Rojas & Mendez, Construction of a Scale of Emotional Eating, 2017) la alimentación emocional se define como “Comer en respuesta a una serie de emociones negativas como la ansiedad, la depresión, la ira y la soledad para hacer frente al afecto negativo” (pág. 1). En este sentido, para identificar la misma se necesita de un cuestionario validado.

Definición operacional

La alimentación emocional se relaciona con conductas alimentarias como: antojos, comer sin control, aversiones, cantidad consumida de alimentos preferidos. Todas estas están canalizadas por ciertas emociones como el estrés, enojo aburrimiento, enojo, cansancio.

Operacionalización de la variable

Teniendo en cuenta a Arias (2016) la operacionalización de la variable es “Un proceso mediante el cual se transforma la variable de conceptos abstractos a términos concretos, observables y medibles, es decir, dimensiones e indicadores” (pág. 62).

Acotando lo mencionado, se realizará un cuadro, para la operacionalización de cada una de las variables del presente estudio.

Tabla 2. Operalización de las variables

Variable	Definición Conceptual	Dimensión	Indicador	Ítems
Datos sociodemográficos	Son el conjunto de características biológicas, socioeconómico-culturales que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que puedan ser medibles (Juárez & Orlando, Factores de riesgo para el consumo de tabaco en una población de adolescentes , 2018, pág. 4).	Social	Nombre	1
			Edad	2
			Sexo	3
Sobrepeso u obesidad	Una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.	IMC	Peso	4
			Talla	5
Alimentación emocional	Comer en respuesta a una serie de emociones negativas como la ansiedad, la depresión, la ira y la soledad para hacer frente al afecto negativo.	Emociones	Estado de ánimo	1
			Estrés, enojo, aburrido	5
			Cansancio	8
		Conducta alimentaria	Antojos	2
			Comer cosas dulces	3
			Cantidad consumida	4
			Comida favorita	6
			Alimentos "prohibidos"	8
			Comer sin control	9
Control sobre la comida	10			

Validez y Confiabilidad

Validez

Para Hernández, Fernández, & Baptista (2014) la validez se define como “Grado en que un instrumento en verdad mide la variable que se busca medir” (pág. 200). En este sentido, para la presente investigación, no fue necesario llevar a cabo la validación del protocolo elegido, puesto que, el mismo, es reconocido por la Organización Mundial de la Salud, de hecho, la misma organización reconoce que, el IMC resulta ser una herramienta eficaz y un indicador útil para evaluar el sobrepeso y la obesidad en la población adulta (OMS, 2018).

Por otra parte, la validación del cuestionario “Emotional Eater Questionnaire (EEQ)”, no fue necesario, puesto que, el mismo fue validado por la Revista Hospitalaria. Para notificar su validez se aplicó la rotación “Varimax”, donde la misma arrojó una varianza del 60%. Asimismo, para comprobar la validez de este cuestionario, se utilizó la técnica “Test- retest”, donde se analizó la correlación entre dos cuestionarios; el EEQ y el “Mindful Eater Questionnaire” (MEQ), siendo el porcentaje de concordancia un 70% (Garaulet1, y otros, 2012).

En otra parte, es necesario mencionar que, varias investigaciones académicas han usado el cuestionario EEQ, estas han sido tituladas como: “Alimentación emocional y patrones dietéticos: reflejo de las elecciones de alimentos en personas con y sin obesidad abdominal (AO)” y “Influencia de las emociones en la conducta alimentaria”, “Alimentación y Emociones una sinergia fundamental para nuestro bienestar”. Es así como se puede corroborar que, el cuestionario EEQ, tiene una utilidad para identificar alimentación emocional en individuos.

Confiabilidad

En cuanto a la confiabilidad según Hernández, Fernández, & Baptista (2014) es el “Grado en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes” (pág. 200). En este sentido, la confiabilidad del proceso de medición del peso y talla para identificar el IMC está establecido a través de una correcta calibración de la balanza y del tallímetro.

Conforme a una revisión bibliográfica se observó que el cuestionario EEQ tiene un coeficiente de confiabilidad de 0,731 el cual se evaluó por medio de la técnica “test-retest” en donde se correlacionó con otro cuestionario denominado “Mindful Eater Questionnaire” (MEQ) (Garaulet1, y otros, 2012).

Criterios éticos

Según establece Villalta, Garrido, & San Martín (2021) los criterios éticos o también denominados “Los criterios de evaluación que utilizan los Comités de Ética de Investigación provienen de estudios en medicina, y desde sus fuentes y experiencias algunos especialistas proyectan requisitos éticos universales sustentados en la investigación clínica” (pág. 1). En este aspecto, el estudio que se lleva a cabo cuenta con ciertos criterios éticos, tales como:

Confidencialidad

Este estudio contará con confidencialidad con respecto a los nombres de los participantes, es decir, no se utilizará los mismos para recordar los datos arrojados. Además, el reclutamiento de la información con respecto al estado nutricional y sobre la alimentación emocional diagnosticada en los docentes a tiempo completo de la UNIB.E, será información recopilada con interés netamente investigativo.

Tratamientos de los datos

En cuanto a este apartado, la presente investigación contó con un sistema de codificación para el tratamiento de los datos, en donde se evitará la manipulación errónea de los mismos.

Carta de consentimiento informado

El presente estudio entregó a los 36 docentes a tiempo completo de la UNIB.E, una carta de consentimiento informado, con el objetivo que los mismos aprueben realizarles la toma de peso y talla. Así como también, aplicarles el cuestionario “Emotional Eater Questionnaire” (EEQ). Toda vez que, es importante que los docentes participen de forma voluntaria.

Técnicas de análisis de los datos

En esta sección se explica la técnica de análisis de datos, que según Arias (2016) “Se describen las distintas operaciones a las que serán sometidos los datos que se obtengan: clasificación, registro, tabulación y codificación si fuere el caso” (pág. 111). Dado que la presente investigación es de un enfoque cuantitativo, existe la siguiente opción para procesar los datos, como la estadística descriptiva.

En este mismo orden de ideas, la estadística descriptiva citador por Arturo (2011) es la “Distribución de frecuencias, método para organizar y resumir datos, que son ordenados indicándose el número de veces que se repite cada valor. Esta distribución puede realizarse con las variables medidas desde el nivel nominal hasta el de razón” (pág. 174). Es así como se concluye que el presente estudio considerará a la estadística descriptiva como técnica de análisis de datos.

Dentro de la estadística descriptiva se encuentra la frecuencia absoluta, la cual, según Castillo, Gómez, Taborda , & Mejía (2021) es “El número de veces en que dicho evento se repite durante un experimento o muestra estadística. Comúnmente, la distribución de la frecuencia suele visualizarse con el uso de histogramas. Se denota por fa” (pág. 80). Por lo mencionado, se usará la frecuencia absoluta, ya que, necesitamos saber cuántas veces se repite cada uno de estos elementos: “no es un comedor emocional”, “es un comedor emocional bajo”, “es un comedor emocional”, “es un comedor muy emocional”.

A su vez se usará la frecuencia porcentual que, para Cabral, De la Paz Cimé, Cob, & Zapata, (2021) “Es el porcentaje de la frecuencia absoluta respecto al total de datos. Y se calcula multiplicando a frecuencia relativa por 100. Se expresará en tanto por ciento” (pág. 5). En este sentido, se realizará lo mencionado ya que se necesita conocer el porcentaje de cada uno de los elementos nombrados en el anterior párrafo.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

El presente capítulo plantea la interpretación de los resultados, luego de haber analizado la alimentación emocional en docentes a tiempo completo de la Universidad Iberoamericana del Ecuador-UNIB.E con sobrepeso u obesidad en el año 2023. Siendo así que, para la obtención de los resultados, se realizó la toma de medidas antropométricas (peso y talla). A su vez, se determinó la alimentación emocional en los docentes por medio del cuestionario validado (EEQ). En este sentido, para el procesamiento estadístico de los datos obtenidos se utilizó el software SPSS versión 25, y Microsoft Excel. Como se muestra a continuación.

Datos sociodemográficos

Tabla 3. Interpretación del sexo de los docentes

SEXO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Hombre	9	25,0
Mujer	27	75,0
Total	36	100,0

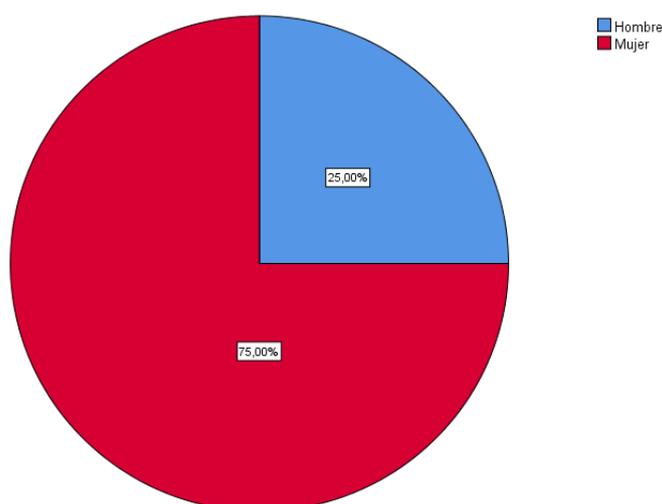


Figura 1. Distribución de la variable sexo en la población

En la tabla 3 y figura 1, se manifiestan los resultados de la distribución de la muestra según el sexo, donde se evidencia que el 75% (27 sujetos) de la población de 36 docentes a tiempo completo son mujeres, mientras que, el 25% de la población son hombres. Por lo tanto, la mayoría de la población objeto de estudio, son mujeres.

Tabla 4. Estadística de variables cuantitativas

ESTADÍSTICA	EDAD	PESO	TALLA	IMC	PUNTUACIÓN GLOBAL DEL CUESTIONARIO
					EEQ
Media	43,47	71,78	1,63	26,8	7,14
Desviación	10,14	17,37	0,08	4,56	4,15
Mínimo	28	52,0	1,5	20,31	1,0
Máximo	62	114,7	1,82	36,08	17,0

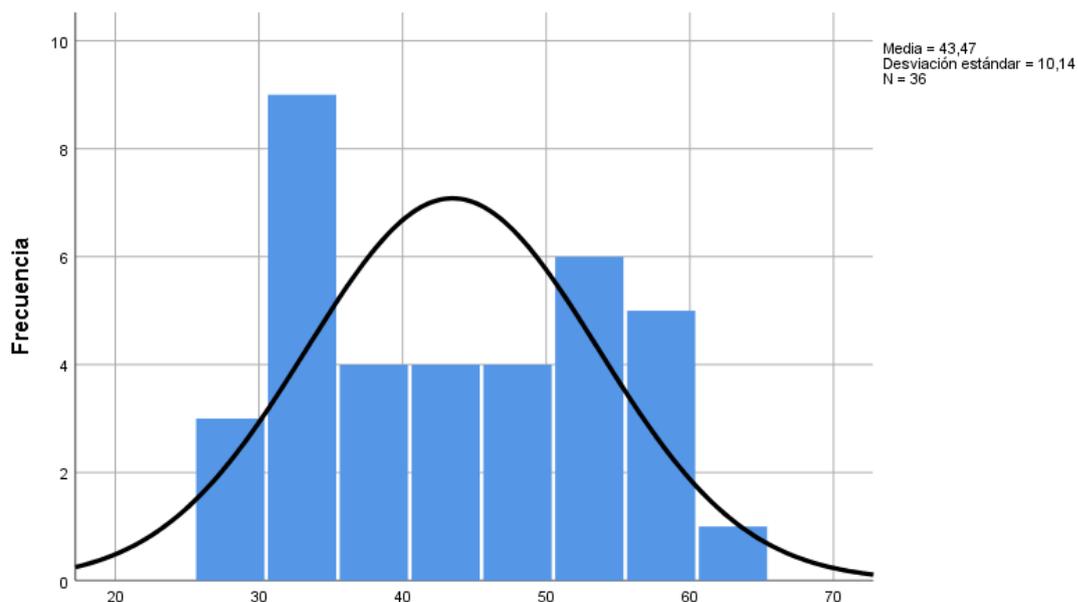


Figura 2. Comportamiento estadístico de la edad

Se muestran los datos obtenidos con respecto a la edad de los docentes en la tabla 4 y figura 2. Donde la media aritmética fue 43,47 años, con una desviación estándar de 10,14, por lo tanto, los datos tienen una dispersión baja. En cuanto, al valor mínimo

fue 28 años y un máximo de 62 años. En este sentido, los docentes a tiempo completo de la UNIB.E, en su totalidad comprenden la edad adulta, misma que va de los 27 a 69 años (Ministerio de salud, 2019).

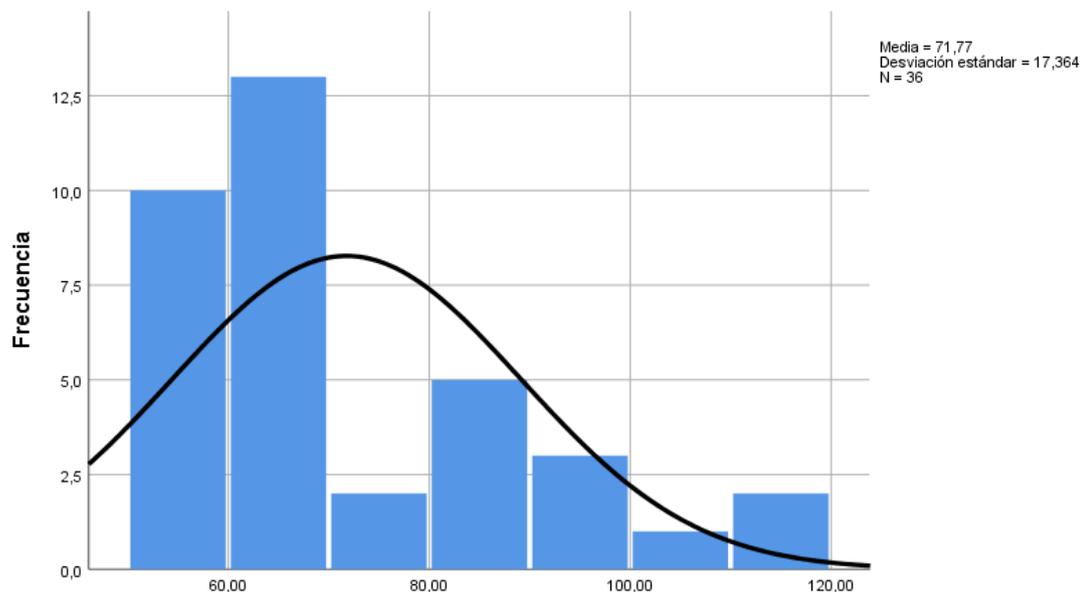


Figura 3. *Comportamiento estadístico del peso*

En la tabla 4 y la figura 3 se visualiza los datos estadísticos arrojados en cuanto al análisis del peso de los docentes, en donde la media fue 71,77 Kg, con una desviación de 17,36, por lo tanto, dicha variable presenta una dispersión baja. Asimismo, se indica que el máximo de los datos fue 114,7 Kg y el mínimo fue 52 Kg. En relación con lo mencionado, el peso es un indicador de la masa corporal, siendo así que esta variable por sí sola, no es una medida diagnóstica del estado nutricional (Frias, 2011). En este sentido, no se puede realizar comparación, ya que el peso puede variar, según, la talla y el sexo de cada uno de los docentes.

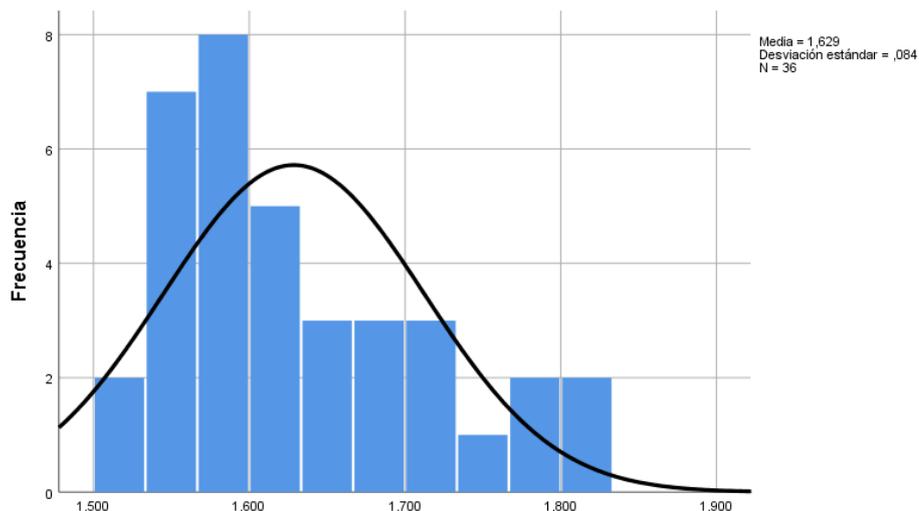


Figura 4. *Comportamiento estadístico de la talla*

Según la tabla y figura 4, los datos arrojados en referencia a la talla presentan una dispersión baja, debido a que, el valor de la desviación estándar fue de 0,084. Por otra parte, el mínimo fue de 1,5 (m), el máximo de 1,82 (m), y con una media de 1,63 (m).

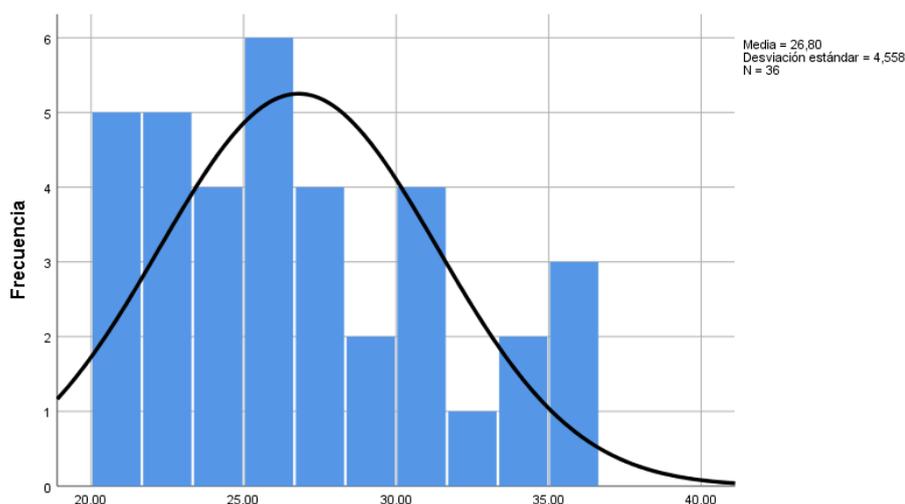


Figura 5. *Comportamiento estadístico del IMC*

En la tabla 4 y la figura 5, se muestra el comportamiento de la muestra con respecto al IMC; siendo así que la media fue 26,80 Kg/m,² con una desviación estándar 4,56 lo que demuestra una dispersión baja de los datos. En cuanto al mínimo fue 20,31 Kg/m,² y el valor máximo fue 36,08 Kg/m,². En este sentido, se observa que, una

cantidad significativa de los docentes que se encuentran cercanos a la media, se encuentran con sobrepeso (OMS, 2021).

Tabla 5. Prevalencia del estado nutricional, según la interpretación del IMC

INTERPRETACIÓN DEL IMC KG/M2	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Normal (18,5 -24.9)	12	33,3
Sobrepeso (25-29.9)	14	38,9
Obesidad grado 1 (30-34,9)	7	19,4
Obesidad grado 2 (35-39.9)	3	8,3
Total	36	100,0

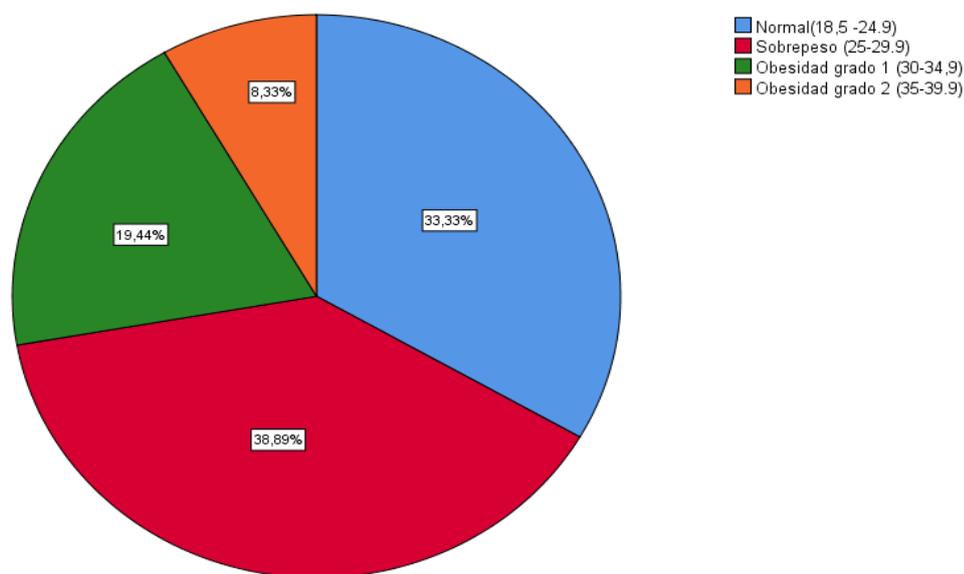


Figura 6. Distribución porcentual del estado nutricional según la interpretación del IMC

De acuerdo con la tabla 5 y figura 5, se evidencia que de un total de 36 docentes a tiempo completo de la UNIB.E, con respecto al índice de masa corporal el 33,33% presenta normopeso, el 38,89% sobrepeso, el 19,44% presenta obesidad grado 1, y en cuenta a obesidad grado 2 representa el 8,33%. Con base a los datos expuestos, el 66,66% de la población seleccionada, presenta malnutrición por exceso, que según la OMS (2018) lo denomina como “Una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (pág. 1). En relación con lo mencionado, el exceso de peso está relacionado con la probabilidad de padecer enfermedades no

transmisibles tales como, diabetes mellitus tipo 2, cardiopatías, hipertensión arterial, y algunos tipos de cánceres (García & Creus, 2016).

Los resultados obtenidos del presente trabajo, convergen con los datos que se obtuvieron en la investigación realizada en Escuela Superior Politécnica del Litoral (ESPOL) en el año 2017, al demostrar que, en estas entidades de educación superior, los docentes en un 64% presentaron malnutrición por exceso (Álvarez & Macías, Prevalencia de sobrepeso y obesidad en docentes y personal administrativo de la ESPOL, 2017). En este contexto, los docentes son una población vulnerable a presentar alteraciones ponderales.

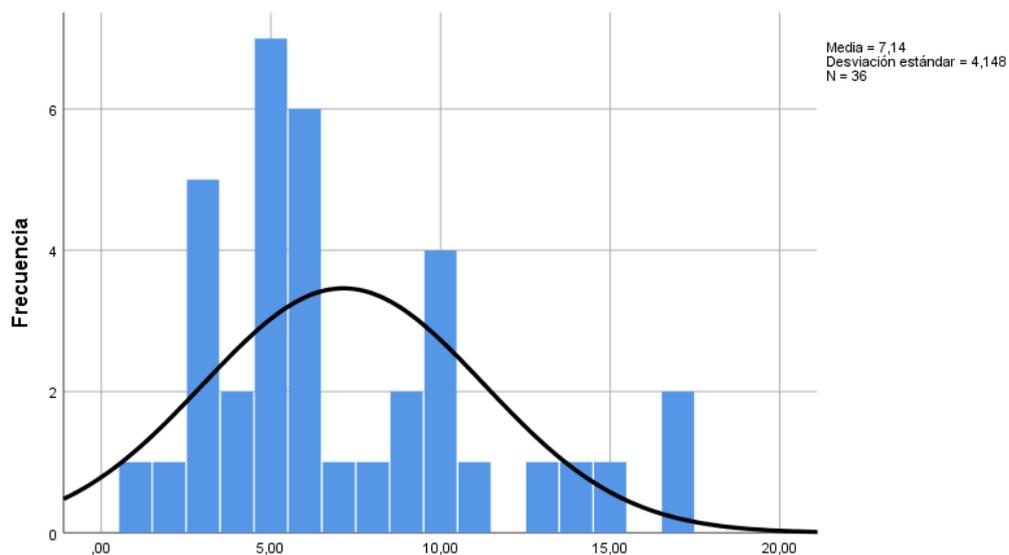


Figura 7. Comportamiento estadístico de la puntuación global de tipo de comedor emocional

Se describe en tabla 4 y la figura 7 los valores estadísticos arrojados de la puntuación final del cuestionario EEQ de cada uno de los docentes, donde se muestra una desviación estándar de 4,15, siendo así que, los datos tienen una dispersión baja, con respecto a la media, misma que tiene un valor de 7,14 puntos. Además, considerando que, el mínimo fue de 1 punto y el máximo de 17 puntos. En donde la puntuación de 0 a 5 se clasifica como comedor no emocional, de 6 a 10 comedor poco emocional, de 11 a 20 comedor emocional (Garaulet, Morales, López, Sánchez, & Corbalán, 2012). En este contexto, los docentes, considerando el valor de la media, se encuentran como comedores poco emocionales.

Tabla 6. Prevalencia de los resultados del cuestionario de comedor emocional

Clasificación según la puntuación del EEQ	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Comedor no emocional (0 -5)	16	44,4
Comedor poco emocional (6-10)	14	38,9
Comedor emocional (11-20)	6	16,7
Total	36	100,0

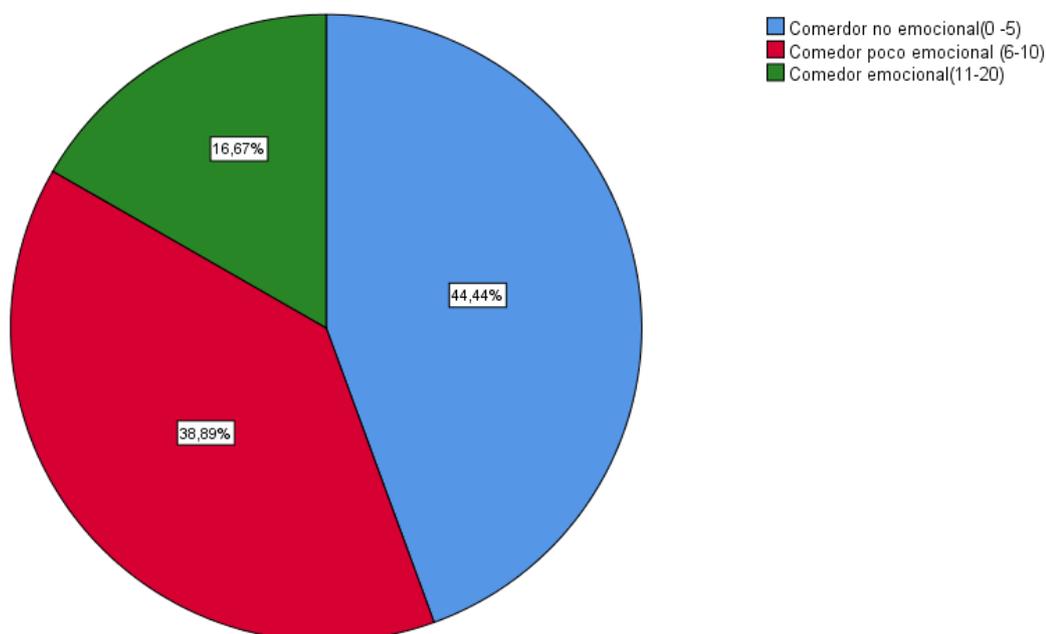


Figura 8. Distribución porcentual de los tipos de comedor emocional

Se observa en la tabla 6 y en la figura 7, la frecuencia porcentual de los resultados del cuestionario EEQ que se analizó a la población seleccionada del presente estudio, donde el 44,44% (16 sujetos) de los docentes son comedores no emocionales, es decir sus emociones no tienen influencia en su patrón alimenticio, a su vez cuando ingieren un alimento, lo hacen porque presentan hambre fisiológica (Garaulet, Morales, López, Sánchez, & Corbalán, 2012).

Seguidamente el 38,8% de la población son comedores poco emocionales, en estos, sus emociones aún, no son canalizadas con la ingesta de un alimento, no obstante, existen alimentos que influyen en su voluntad. Por último, el 16,67% (6 sujetos) son comedores emocionales, estos son de mayor interés en el presente estudio, ya que, en los mismos, sus emociones tienen cierta influencia en su ingesta alimenticia, es decir, el estado anímico determina la porción de alimentos que consumen y cómo lo ingieren (Garaulet, Morales, López, Sánchez, & Corbalán, 2012).

Los datos antes expuestos con los resultados obtenidos en la investigación realizada en la Universidad de Barcelona en el año 2017, con respecto la clasificación según la puntuación del EEQ, los datos divergen, puesto que, en este estudio existen comedores muy emocionales (Rodríguez, 2017).

Tabla 7. Distribución porcentual del estado nutricional de los docentes y clasificación según la puntuación del EEQ

INTERPRETACIÓN DEL IMC		INTERPRETACIÓN			TOTAL
		COMEDOR NO EMOCIONAL	COMEDOR POCO EMOCIONAL	COMEDOR EMOCIONAL	
Normal (18,5 -24.9)	Recuento	9	3	0	12
	% del total	25,0%	8,3%	0,0%	33,3%
Sobrepeso (25-29.9)	Recuento	4	6	4	14
	% del total	11,1%	16,7%	11,1%	38,9%
Obesidad grado 1 (30-34,9)	Recuento	2	4	1	7
	% del total	5,6%	11,1%	2,8%	19,4%
Obesidad grado 2 (35-39.9)	Recuento	1	1	1	3
	% del total	2,8%	2,8%	2,8%	8,3%
Total	Recuento	16	14	6	36
	% del total	44,4%	38,9%	16,7%	100,0%

Se presenta en la tabla 7, el porcentaje de la clasificación según la puntuación del EEQ y del estado nutricional de cada uno de los docentes. En referencia a lo mencionado, el 16,7% (6 sujetos) de 36 docentes son comedores emocionales, de los cuales el 11,1% se encuentran en sobrepeso (4 sujetos), el 2,8% (1 sujeto) en obesidad grado

1, y el 2,8% en obesidad grado 2. En este orden de ideas, del 16,7% que clasifican como comedores emocionales, todos presentan malnutrición por exceso.

En base a lo antes expuesto, es oportuno mencionar que los individuos que presentan exceso ponderal son categorizados en mayor prevalencia como comedores emocionales, en comparación los que no son comedores emocionales. Sin embargo, según la teoría psicósomática, las emociones pueden influir en la elección de alimentos tanto en personas con normopeso o exceso ponderal (Betancourt, y otros, 2022).

Asimismo, en un estudio donde se empleó el cuestionario (DEBQ) que evalúa el comportamiento alimentario influenciado por las emociones, en los resultados del mismo se evidenció que, los individuos padecían sobrepeso tenían una puntuación que categorizaba como comedor emocional (Dakanalis, y otros, 2023).

En la tabla 7 también se presenta la prevalencia de los comedores poco emocionales, los mismos representan el 38,9% de la población total de 36 sujetos, de los cuales el 8,3% presentan normopeso, y el 30,6% (11 sujetos) presenta malnutrición por exceso. En este sentido, a pesar de que las emociones tienen poca influencia en los hábitos alimentarios, la mayoría de los sujetos denominados comedores no emocionales presentan exceso ponderal.

Tabla 8. *Comportamiento estadístico de las preguntas del cuestionario por clasificación: Emociones, conducta alimentaria.*

ESTADÍSTICA	PUNTUACIÓN EMOCIONES	PUNTUACIÓN CONDUCTA ALIMENTARIA
Media	2,50	4,64
Desv. Desviación	1,77	2,74
Mínimo	0	1
Máximo	7	12

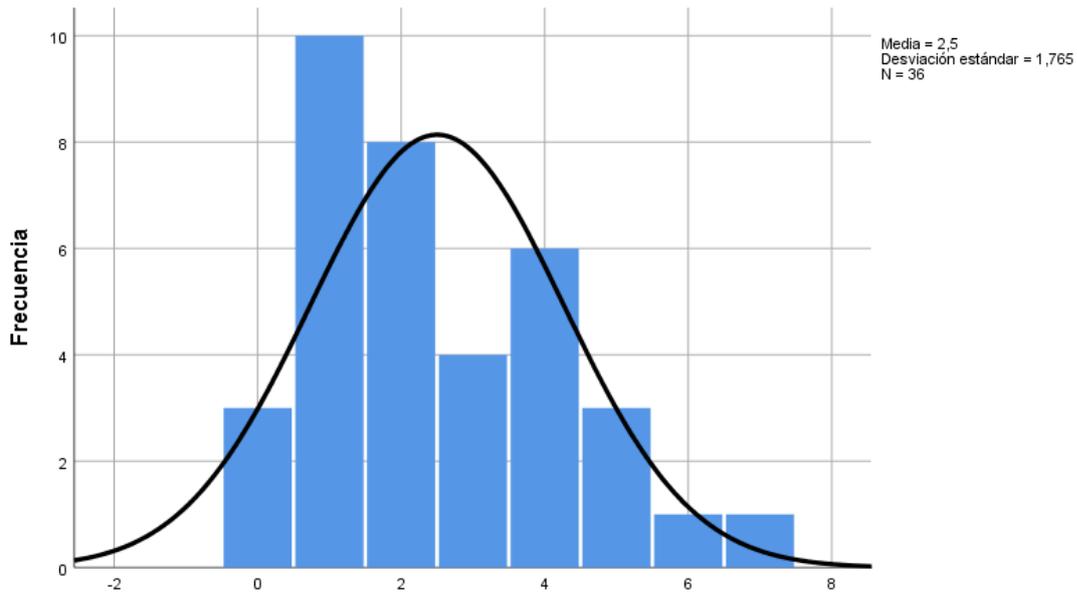


Figura 9. Estadística de la puntuación de las preguntas en referencia a las emociones del cuestionario EEQ

Se observa en la tabla 6 y en la figura 9, la estadística de las preguntas en referencia a las emociones del cuestionario EEQ, donde se muestra que los datos tienen una dispersión moderada puesto que, la desviación estándar es 1,77 frente a la media que es 2,5 puntos. De igual manera se visualiza el mínimo que es 0 puntos y el máximo que es 7 puntos. En otra parte, es importante mencionar que la puntuación total de las preguntas relacionadas con las emociones es de 9 puntos, siendo que este valor representa que las emociones tienen una influencia en los hábitos alimentarios. Con base a esta premisa, se puede mencionar que, en algunos docentes, las emociones, estado de ánimo, el estrés, el cansancio no influyen en la elección de hábitos alimentarios, dado que la media dio un 2,5 punto sobre un total de 9 puntos (Garaulet, Morale, López, Sánchez, & Corbalán, 2011).

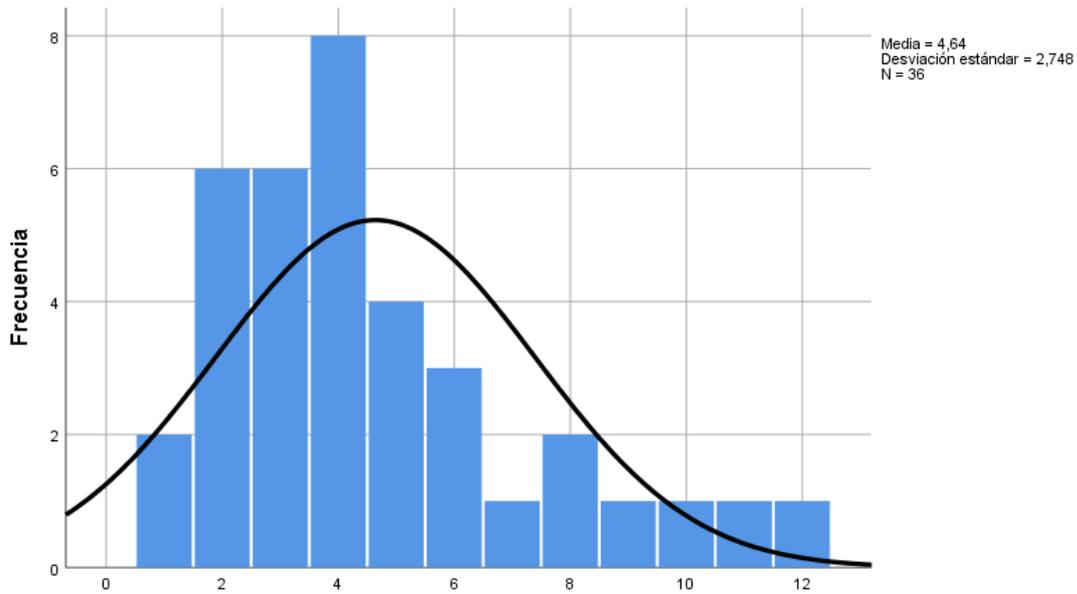


Figura 10. Estadística de la puntuación de las preguntas en referencia a la conducta alimentaria del cuestionario EEQ

En la tabla 6 y en la figura 10 se observa el comportamiento estadístico de la puntuación en relación a la conducta alimentaria del cuestionario EEQ, donde el mínimo es 1 punto y el máximo 12 puntos. Además, se identifica una desviación estándar de 2,74, en este sentido los datos se encuentran heterogéneos frente a la media que es de 4,64 puntos. Referente a la puntuación de la conducta alimentaria del cuestionario EEQ, el valor total es de 21 puntos, dicha ponderación implica que el sujeto tiene una conducta alimentaria alterada. En este orden de ideas, siendo que la media fue 4,64 puntos y el valor total de las preguntas es 21 puntos, se interpreta que, la población objeto de estudio en su gran mayoría no presenta una alteración en cuanto a su comportamiento alimentario, es decir, no tienen antojos por alimentos específicos, no presentan problemas para controlar la cantidad de algunos alimentos, así mismo no se alimentan de manera descontrolada (Garaulet, Morale, López, Sánchez, & Corbalán, 2011).

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este capítulo se desarrolla el cumplimiento de los objetivos específicos, mismos que se orientan a dar alcance al objetivo general, donde se establece el analizar la alimentación emocional en docentes a tiempo completo de la Universidad Iberoamericana del Ecuador-UNIB.E con sobrepeso u obesidad en el año 2023. En este sentido, para ejecutar el mismo se aplicó un procedimiento estadístico cuantitativo, derivándose las siguientes conclusiones y recomendaciones:

Conclusiones

- De acuerdo con el objetivo número uno, se identificó que, del total (36 docentes a tiempo completo de la UNIB.E), el 66,6% (24 sujetos) presentaron malnutrición por exceso; específicamente, 14 con sobrepeso, 7 con obesidad grado 1, y 3 con obesidad grado 2. Lo que evidencia que los docentes antes referidos, poseen una acumulación de tejido adiposo que predispone a contraer enfermedades no transmisibles como diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial, alteración en las articulaciones, algunos cánceres, además tiene un impacto en la salud mental y en la interacción social.
- Con respecto al objetivo número dos de la presente investigación, se diagnosticó que, de los 36 docentes a tiempo completo de la UNIB.E, el 44,44% son comedores no emocionales, el 38,8% comedores poco emocionales y el 16,67% son comedores emocionales. En este orden de ideas, la alimentación de la mayoría de los docentes no depende de las emociones, sino más bien de una necesidad fisiológica. No obstante, de los pocos docentes que fueron identificados como comedores emocionales, se considera que en los mismos su estado de ánimo influye en la elección de los alimentos ingeridos.
- En lo que respecta al tercer objetivo, se describe que, del 16,67% (6 sujetos) que fueron diagnosticados como comedores emocionales, todos presentan malnutrición por exceso (4 con sobrepeso, 1 con obesidad grado 1, 1 con

obesidad grado 2). Teniendo en cuenta que la alimentación emocional es parte de la etiología del exceso ponderal. En los docentes antes mencionados, se observa que podría existir una vinculación entre la alimentación emocional y el aumento de peso. En este sentido, la alimentación se evidencia más en individuos con malnutrición por exceso.

Recomendaciones

- Con base a los datos obtenidos, se recomienda a los docentes a tiempo completo de la UNIB.E, acudir a un consultorio médico para evaluar su salud, asimismo, también se sugiere que asistan a una consulta nutricional y psicológica, para que los docentes reciban un tratamiento holístico, por parte de los profesionales de salud.
- Se aconseja a los entes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, que generen estrategias educativas-didácticas de promoción para la salud, dirigido a los docentes de la institución, donde se aborde temas relacionados con la nutrición y la alimentación saludable. Además, se recomienda realizar seguimiento y monitoreo del estado de salud y nutricional de los docentes.
- Se sugiere que en las universidades que ofertan la carrera de Nutrición, se fomente la investigación en el campo relacionado a la alimentación emocional y los hábitos alimentarios, dado que, son temas de gran interés y útiles para brindar una mejor atención y un tratamiento nutricional personalizado.
- A la Nutrición como ciencia, se recomienda validar más cuestionarios, que permitan diagnosticar la alimentación emocional en personas con normopeso, puesto que tras la investigación se encontró que la mayoría de estos cuestionarios estaban dedicados para individuos con exceso ponderal.
- Como reflexión final es importante considerar los factores psicológicos de la malnutrición por exceso, en el tratamiento nutricional. Aunque se planifique un menú saludable para mejorar el bienestar integral del individuo; si en el

tratamiento no se da un enfoque en la conducta alimentaria y las causas subyacentes de la alteración de la misma, no se logrará alcanzar con el objetivo nutricional planteado (mejorar la salud y el estado nutricional).

BIBLIOGRAFÍA

Constitución de la República del Ecuador. (2008). *Artículo 32*. Ecuador.

Ministerio de salud. (2019). *Ciclo de vida*. Obtenido de Ministerio de Salud y protección social: [https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cicloVida.aspx#:~:text=6%20%2D%2011%20a%C3%B1os\)-,Adolescencia%20\(12%20%2D%2018%20a%C3%B1os\),Adulthood%20\(27%2D%2059%20a%C3%B1os\)](https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cicloVida.aspx#:~:text=6%20%2D%2011%20a%C3%B1os)-,Adolescencia%20(12%20%2D%2018%20a%C3%B1os),Adulthood%20(27%2D%2059%20a%C3%B1os))

Álvarez, E., & Macías, G. (2017). *Prevalencia de sobrepeso y obesidad en docentes y personal administrativo de la ESPOL*. Trabajo de titulación: Guayaquil. Obtenido de <https://www.dspace.espol.edu.ec/handle/123456789/51660>

Álvarez, E., & Macías, G. (2017). *Prevalencia de sobrepeso y obesidad en docentes y administrativo en la ESPOL*. Trabajo de titulación: Guayaquil. Obtenido de <https://www.dspace.espol.edu.ec/handle/123456789/51660>

Alves, E., & Acevedo, R. (1999). *Medios e instrumentos de evaluación*. Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8903/OBCapitulo06Def.pdf?sequence=17>

American Board of Obesity Medicine. (2022). *Obesidad*. Recuperado el 2022, de [abom.org](https://www.abom.org): <https://www.abom.org/>

Anguita, Labradora, & Campos. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. *Sciencedirect*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656703707288>

Arencibia, R., Hernández, D., & Linares, M. (2018). *Indicadores Antropométricos*. Manta: Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Arias, F. (2016). *El proyecto de investigación*. Caracas : Episteme .

Arturo, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa*. Universidad Sur Colombiana. Obtenido de

<https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

Ávila, C., Holloway, A., Hahn, M., Morrison, Restivo, Anglin, & Taylor. (2015). Una descripción general de los vínculos entre la obesidad y la salud mental. *Curr Obes Rep*. doi:<https://doi.org/10.1007/s13679-015-0164-9>

Betancourt, A., Castillo, N., Martínez, E., Loera, C., Durán, E., Márquez, F., . . . Vizmanos, B. (2022). Alimentación emocional y patrones dietéticos: reflejo de las elecciones de alimentos en personas con y sin obesidad abdominal. *Nutrientes*. Obtenido de <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/7/1371>

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*. Obtenido de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

Bongers, & Jansen. (2016). La alimentación emocional no es lo que crees que es y las escalas de alimentación emocional no miden lo que crees que miden. *Frente. Psychol*. Obtenido de <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.01932/full>

Cabral, A., De la Paz Cimé, F., Cob, R., & Zapata, E. (2021). *Probabilidad y Estadística*. México: Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de Campeche. Obtenido de https://www.cecytcampeche.edu.mx/BibliotecaVirtual/6toSemestre/06_BAS_Prob_y_Estadistica_2do_parcial.pdf

Cadena, M., & Sevilla, G. (2022). *Propuesta de un programa de educación nutricional en modalidad virtual dirigido a los docentes de la UNIB.E*. Trabajo de Titulación pregrado: Repositorio de la UNIBE.

Carranza, L. (2016). Fisiología del apetito y el hambre. . *Dialnet*.

Castillo, E., Gómez, J., Taborda, L., & Mejía, A. (2021). *Cómo investigar en la UNIB.E*. Quito: Universidad Iberoamericana del Ecuador .

- Castillo, Y., Gómez, J., Taborda, L., & Mejía, A. (2021). ¿Cómo investigar en la UNIB.E? *Qualitas., Primera ed.*
- Chooi, Y., & Ding, C. (2019). La epidemiología de la obesidad. *Metabolism: clinical and experimental*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.metabol.2018.09.005>
- Consejo universitario de la UNIB.E. (2017). *Código de ética de la investigación de la Universidad Iberoamericana*. Quito.
- Constitución de la República del Ecuador. (2008). *Artículo 32*. Ecuador.
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S., Papandreu, D., Spanoudaki, M., Vasios, G., . . . Giagins, C. (2023). The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients*. Obtenido de <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/5/1173>
- Devonport, T., Nicholls, W., & Fullerton, C. (2017). Una revisión sistemática de la asociación entre las emociones y la conducta alimentaria en poblaciones adultas normales y con sobrepeso. *Sage journals*. Obtenido de <https://doi.org/10.1177/1359105317697813>
- Devonport, T., Nicholls, W., & Fullerton, C. (2017). Una revisión sistemática de la asociación entre las emociones y la conducta alimentaria en poblaciones adultas normales y con sobrepeso. *SAGE JURNALS*. Obtenido de <https://doi.org/10.1177/1359105317697813>
- Duvigneaud, N., Wijndaele, K., Phillepaerts, R., Lefevere, J., Tomis, M. D., & Duquet, G. (2007). Factores dietéticos asociados con indicadores de obesidad y nivel de participación deportiva en adultos flamencos: un estudio transversal. *BMC*.
- Engin, A. (2017). Definición y prevalencia de la obesidad y el síndrome metabólico. *Avances en Medicina Experimental y Biología*.
- ENSANUT-ECU. (2011-2013). *Encuesta Nacional de Salud y nutrición*. Obtenido de Ecuador cifras. gob : <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web->

inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/Publicacion%20ENSANUT%202011-2013%20tomo%201.pdf

Estrada, E., Veytia, M., Pérez, L., Guadarrama, R., & Soraya, L. (2020). Relación de la grasa corporal con la alimentación emocional y calidad de la dieta en universitarios de México. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*.

Faith, MS, Allison, D., & Geliebte. (2022). *Alimentación emocional y obesidad: consideraciones teóricas y recomendaciones prácticas*. Obtenido de Asociación Americana de Psicología .

FAO. (2020). *Glosario de términos*. Obtenido de <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>

Fernández, L. (2018). *Influencia de las emociones en la conducta alimentaria*. Tesis de pregrado: Universidad autónoma de Madrid. Obtenido de <https://repositorio.uam.es/handle/10486/684855>

Fido, A. (2012). *El proyecto de investigación* . Caracas,Venezuela : Episteme .

Flores, A. (2020). *Influencia de las emociones en la ingesta alimentaria en personas adultas con sobrepeso y obesidad*. Tesis de pregrado: Quito.

Flores, Pino, & Villamar. (2017). Actividad física y su relación con el sobrepeso y obesidad en docentes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2017. *Sportis*.
doi:<https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2020.6.1.3448>

Frias, L. (2011). *“Valoración Antropométrica Aplicada en la Nutrición Clínica”*. Tesis de pregrado : Guayaquil .

Garaulet, M., Morale, E., López, G., Sánchez, C., & Corbalán, T. (2011). Validación de un cuestionario sobre alimentación emocional para su uso en casos de obesidad; el Cuestionario del Comedor Emocional (EEQ). *Nutrición hospitalaria*. doi:10.3305/nh.2012.27.2.5659

- Garaulet, M., Morales, E., López, G., Sánchez, C., & Corbalán, T. (2012). Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity; the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutrición hospitalaria*. doi:10.3305/nh.2012.27.2.5659
- Garaulet¹, M., Canteras, M., Morales, E., López, G., Sánchez, C., & Corbalán, T. (2012). Validación de un cuestionario sobre alimentación emocional para su uso en casos de obesidad; el Cuestionario del Comedor Emocional (EEQ). *Nutrición hospitalaria*.
- Garaulet¹, M., Canteras, M., Morales, E., López, G., Sánchez, C., & Corbalán, T. (2012). Validación de un cuestionario sobre alimentación emocional para su uso en casos de obesidad; el Cuestionario del Comedor Emocional (EEQ). *Nutrición hospitalaria*. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22732995/>
- García, & Creus. (2016). La obesidad como factor de riesgo, sus determinantes y tratamiento. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252016000300011
- Gil, & García. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*.
- González. (2011). Genes y obesidad: una relación de causa-consecuencia. *Elsevier*.
- González, E. (2013). Obesidad: análisis etiopatogénico y fisiopatológico. *Elsevier*, 1. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-obesidad-analisis-etipatogenico-fisiopatologico-S1575092212001283>
- González, N., & Gonzáles, A. (2019). La obesidad. Clasificación. Causas que la provocan. Consecuencias para la salud. Medidas para combatirla. *Anatomia digital*. Obtenido de <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/AnatomiaDigital/articulo/view/1084#:~:text=La%20obesidad%20forma%20parte%20del,de%20c%C3%A1ncer%20padecimientos%20dermatol%C3%B3gicos%20y>

- Hernández, J., Moncada, O. E., & Domínguez, Y. (2018). Utilidad del índice cintura/cadera en la detección del riesgo cardiometabólico en individuos sobrepesos. *Revista Cubana de Endocrinología*.
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación*. México : Interamericana editores S.A de C.V.
- Jane, John, & Madhanagopal. (2021). Riesgo de obesidad entre las maestras de escuela y sus problemas de salud asociados. *Current Research in Nutrition and Food Science* .
- Jáuregui, I., & Montes, M. (2020). Alimentación emocional y obesidad. *Intechopen*. Obtenido de <https://www.intechopen.com/chapters/71448>
- Juárez, R., & Orlando. (2018). *Factores de riesgo para el consumo de tabaco en una población de adolescentes* . Obtenido de https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/salud/Rabines_J_A/CAP%C3%8DTULO1-introduccion.pdf
- Kimiywe, & Martín. (2022). Prevalencia de sobrepeso y obesidad, y sus factores asociados entre trabajadores de la salud, maestros y banqueros en la ciudad de Arusha, Tanzania. *Diabetes, Síndrome Metabólico y Obesidad*. Obtenido de [https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/DMSO.S283595#:~:text=By%20considering%20the%20profession%2C%20a,\(Figure%201A%20and%20B\)](https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/DMSO.S283595#:~:text=By%20considering%20the%20profession%2C%20a,(Figure%201A%20and%20B)).
- Konttinen, H. (2020). Alimentación emocional y obesidad en adultos: el papel de la depresión, el sueño y los genes. *Cambridge University Press*. Obtenido de <https://www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-nutrition-society/article/emotional-eating-and-obesity-in-adults-the-role-of-depression-sleep-and-genes/C69DF0C844DFF0DD87E99ECFA7B50D98#ref6>
- Landecho, M., Tuero, C., Valento, V., Bilbao, I., Higuera, M., & Fruhbeck, G. (2019). Relevancia de la leptina y otras adipocinas en el riesgo cardiovascular asociado a la obesidad. *Nutrientes*. Obtenido de <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/11/2664>

- Leperski, K. (2017). *El paradigma de las emociones básicas y su investigación XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Buenos Aires : IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología.
- Limbers, C., & Summers, E. (2021). Alimentación emocional y estado de peso en adolescentes: Una revisión sistemática. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph18030991>
- Lopera, D., & Restrepo, M. (2014). Aspectos psicológicos de la obesidad en adultos. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*.
- Macht, M., & Simos, G. (2010). *Emotional Eating*. Springer .
- Mackenbach, M., Rutter, H. ., Glonti, K., Michel, J. O., Harreire, C, B. I., . . . Lakerveld, J. (2014). Entornos obesogénicos: una revisión sistemática de la asociación entre el entorno físico y el estado de peso en adultos, el proyecto SPOTLIGHT. *BMC*.
- Martínez, & Sánchez. (2020). Regulación emocional y obesidad: Un enfoque psicobiológico. *Journal homepage*.
- Martínez, Duque, Portugal, & Díaz. (2020). Evaluación nutricional en docentes de la Universidad UTE. *Nutr. clín. diet. hosp.* Obtenido de <https://www.revistanutricion.org/articles/nutritional-evaluation-in-professors-at-ute-university-in-quito.pdf>
- Martinez, H. (2012). *Metodología de la investigación*. Mexico: Cengage Learning. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/unibe/39957?page=132>
- MayoClinic. (2021). *Obesidad*. Obtenido de www.mayoclinic.org: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>
- Medanić, & Cvetković. (2012). Obesidad--un problema y desafío de salud pública. *Acta Med Croatica*. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23814963/>

- Medina, I., Sierra, H., González, G., Guevara, M., Pérez, C., & Serralde, A. (2019). La alimentación emocional y el estilo de vida general deficiente prevalecen entre los adultos jóvenes obesos. *Revista de Investigación de Alimentos y Nutrición*, 1. Obtenido de <http://pubs.sciepub.com/jfnr/7/9/3/index.html>
- Ministerio de Salud. (2020). *Guía de atención a la obesidad*. Colombia. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/15Atencion%20de%20la%20Obesidad.pdf>
- Morales, J., Matta, H., Fuentes, J., Perez, R., Suarez, C., Alvines, D., & Carcausto, W. (2018). Exceso de peso y riesgo cardiometabólico en docentes de una universidad de Lima: oportunidad para construir entornos saludables. *Educación Médica*, 1. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181317301687>
- Oberst, U., & Lizeretti, N. (2004). Inteligencia emocional en psicología clínica y en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*. Obtenido de <https://recerca.blanquerna.edu/conductes-desadaptatives/wp-content/uploads/2013/06/Oberst-Lizeretti-2004.pdf>
- OMS. (2018). *Prevención de la Obesidad*. Obtenido de PAHO: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
- OMS. (2021). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de who.int: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Palella, S., & Martins, P. (2012). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Caracas: Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Paredes, M., Robalino, F., Garzón, V., & Barrera, C. (2021). Identificación de problemas de salud como efecto del sedentarismo: Un estudio con personas dedicadas a la docencia durante la pandemia covid19. *ConcienciaDigital*. doi:<https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v4i1.2.1612>
- Patlán, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *SaludUninorte*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v35n1/2011-7531-sun-35-01-156.pdf>

- Pérez, A. (2021). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición*. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000200286
- Piórkowska, M., & Wrobel, M. (2017). *Emociones básicas*. Polonia : Facultad de Psicología, Universidad de Ciencias Sociales.
- Ramberg, Laftman, Nilbrink, Olsson, & Toivanen. (2021). Tensión laboral y sentido de coherencia: Asociaciones con resultados relacionados con el estrés entre los docentes. *SAGE*, 1.
- Rocha, Cardoso, Santos, Munaro, Vasconcelos, & Petroski. (2015). Sobrepeso/obesidad en profesores: prevalencia y factores asociados. *Revista Brasileña de cineantropometría*.
- Rodriguez, D. (2017). *Alimentación y Emociones Una sinergia fundamental para nuestro bienestar*. Tesis post- grado. Obtenido de <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118538/7/TFP%20Daniel%20Rodriguez.pdf>
- Rodríguez, E. (2003). Obesidad: fisiología, etiopatogenia y fisiopatología. *Revista Cubana*.
- Rodríguez, J. (2018). Las prácticas investigativas contemporáneas. Los retos de sus nuevos planteamientos epistemológico. *Universidad Nacional de Educación, UNAE*. Obtenido de <https://issuu.com/originaledy/docs/metodologc3ada-de-la-investigacic3b>
- Rojas, A., & García, M. (2017). Construcción de una Escala de Alimentación Emocional. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*.
- Rojas, A., & Mendez, M. (2017). Construction of a Scale of Emotional Eating. *Associação Iberoamericana de Diagnóstico e Avaliação Psicológic*. Obtenido de https://www.redalyc.org/journal/4596/459653862008/html/#redalyc_459653862008_ref7

- Romero, N. (2018). *Afecto, alexitimia e ingesta emocional en personas con sobrepeso y obesidad*. Tesis Maestría: Nuevo León, México.
- Rueda, Gerónimo, Ruiz, & Chávez. (2017). Factores de riesgo cardiovascular en docentes universitarios de ciencias de la salud. *Salud quintana*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/salquintanaroo/sqr-2017/sqr1737b.pdf>
- Salazar, L., Jimenez, F., Valásquez, K., & Leal-Montiel, J. (2021). Sobrepeso y obesidad en el personal docente de la universidad técnica de Babahoyo en Ecuador. *Polo del conocimiento*. Obtenido de https://redib.org/Record/oai_articulo3235621-sobrepeso-y-obesidad-en-el-personal-docente-de-la-universidad-t%C3%A9cnica-de-babahoyo-en-ecuador
- Salazar, L., Jimenez, F., Valásquez, K., & Leal-Montiel, J. (2021). *Sobrepeso y obesidad en el personal docente de la universidad técnica de Babahoyo en Ecuador*. Tesis de pregrado : Babahoyo . Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8016924>
- Santana, & Cárdenas. (2016). Relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad: Consideraciones teóricas y empíricas. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*.
- Seidell, & Halberstadt. (2015). La Carga Global de la Obesidad y los Desafíos de la Prevención. *Ann Nutr Metab*.
- Strien, T. (2018). Causas de la alimentación emocional y tratamiento equiparado de la obesidad. *Springer*. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5918520/>
- Strien, T., Etchemendy, Gutierrez, Ferrer, & Botella, B. (2013). Alimentación emocional e ingesta de alimentos después de la tristeza y la alegría. *ELSEVIER*. doi: 10.1016/j.appet.2013.02.016
- Tamayo, D., & Restrepo, M. (2014). Aspectos psicológicos de la obesidad en adultos. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 1. Obtenido de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-

48922014000100007&lng=pt&tlng=es#:~:text=La%20obesidad%20est%C3%A1%20asociada%20con,%2C%20%26%20Berk%2C%202013).

Tamayo, D., & Restrepo, M. (2014). Psychological Aspects of Obesity in Adults. *Revista de Psicología*. Obtenido de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v6n1/v6n1a07.pdf>

Telegrafo . (6 de octubre de 2017). La mayor parte de docentes en el país tiene de 35 a 44 años de edad. *El telégrafo* , pág. 1.

Vásconez, J., & Montenegro, S. (2021). *Hambre emocional y su relación con la conducta alimentaria en adultos*. Tesis de pregrado: Guayaquil . Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/61404>

Velasco, P., & Martínez, F. (2007). Significado clínico de la obesidad abdominal. *Elsevier*.

Villalta, M., Garrido, A., & San Martín, J. (2021). Criterios éticos para revisar investigaciones en Ciencias Sociales. Sistematización de una experiencia. *Empira* .

Villalta, M., Garrido, A., & San Martín, J. (2021). Criterios éticos para revisar investigaciones en Ciencias Sociales. Sistematización de una experiencia. *EMPIRIA*.

Vital, S. (2021). El hambre emocional y su relación con el sobrepeso y la obesidad. *Psic-Obesidad*.
doi:<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2020.10.37.80522>

Vivas, M., & Gallego, D. (2014). *Los diferentes tipos de emociones*. Obtenido de <https://mireroco59.files.wordpress.com/2014/09/tipos-de-emociones.pdf>

Wright, S., & Aronne, L. (2012). Causas de la obesidad. *Facultad de Medicina Weill-Cornell/Hospital*. doi:10.1007/s00261-012-9862-x

Yimilaz, Z., Davis, C., Loxton, N., Kaplan, C., Levitan, R., Carter, J., & Kennedy. (2015). Asociación entre polimorfismo MC4R rs17782313 y conductas de

sobrealimentación. *Asociación entre polimorfismo MC4R rs17782313 y conductas de sobrealimentación*. doi:10.1038/ijo.2014.79

Yoidim, A., & Geffen, D. (2021). Obesidad. *Manual MSD*.

Zhao, Liao, Li, Jiang, & Ding. (2022). La relación entre el estrés laboral docente y el agotamiento: un modelo de mediación moderada. *Sec. Psicología Educativa*, 1.

Anexo 1. Hoja de registro

Objetivo del Instrumento: Registrar los datos sociodemográficos, peso y la talla de los 36 docentes a tiempo completo de la UNIB.E, para posteriormente calcular su IMC, y clasificar su estado nutricional.

Instrucciones:

Para registrar el peso y la talla se considerará los siguientes aspectos:

- Verificar que la balanza digital como el tallímetro seco 213 estén correctamente calibrados.
- Realizar la toma de peso en (Kg) con las siguientes indicaciones:

El individuo debe estar:

- Descalzo
- Con la mínima cantidad de ropa y accesorios
- Identificar la talla en (m) del individuo con las siguientes indicaciones:

El individuo debe estar:

- Descalzo
- Pies juntos

- Posición erguida, en donde los talones, glúteos, espalda, y la parte posterior de la cabeza debe estar en contacto con el tallímetro.
- La cabeza del individuo debe estar en el plano de Frankfort
- Al momento de tomar la talla solicitar al individuo que realice una inspiración.
- Calcular el IMC
- Dividir el peso del individuo en kilogramos (Kg), por el cuadrado de la talla en metros (m).
- Clasificar el estado nutricional de los docentes de la UNIB.E, acorde a los siguientes criterios:

IMC(Kg/talla)²	Clasificación
18.5 -24.9	Normal
25-29.9	Sobrepeso
30-34.9	Obesidad grado 1
35-39.9	Obesidad grado 2
Mayor o igual a 40	Obesidad grado 3

Hoja de Registro

#:			
Nombre:			Edad:
Peso:	(Kg)	Talla:	(m)

IMC:		Clasificación:	
------	--	----------------	--

Nota: En el momento del tratamiento de los datos, se manejará el anonimato.

Anexo 2. Cuestionario

Objetivo del Instrumento: Diagnosticar la alimentación emocional en los docentes con sobrepeso y obesidad de la Universidad Iberoamericana del Ecuador-UNIB.E.

Instrucciones:

- Lea detenidamente cada uno de los ítems, y seleccione respuesta que crea conveniente con una "X".
- Responder todos los ítems.
- Por cada ítem, solo seleccione **una** respuesta.

Cuestionario de comedor emocional (EEQ) Garaulet

<p>1.- Las balanzas tienen un gran poder sobre usted. ¿Con qué frecuencia pueden cambiar su estado de ánimo?</p>
<p>Nunca <input type="radio"/> A veces <input type="radio"/> Generalmente <input type="radio"/> Siempre <input type="radio"/></p>
<p>2.- ¿Con qué frecuencia, tiene antojos de alimentos específicos?</p>
<p>Nunca <input type="radio"/> A veces <input type="radio"/> Generalmente <input type="radio"/> Siempre <input type="radio"/></p>
<p>3.- ¿Con qué frecuencia, le cuesta dejar de comer cosas dulces, especialmente chocolate?</p>
<p>Nunca <input type="radio"/> A veces <input type="radio"/> Generalmente <input type="radio"/> Siempre <input type="radio"/></p>
<p>4.- ¿Con qué frecuencia, tiene problemas para controlar la cantidad de ciertos tipos de alimentos que consume?</p>

Nunca <input type="radio"/>	A veces <input type="radio"/>	Generalmente <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
5.- ¿Con qué frecuencia, come cuándo está estresado, enojado o aburrido?			
Nunca <input type="radio"/>	A veces <input type="radio"/>	Generalmente <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
6.- ¿Con qué frecuencia, come más de su comida favorita y con menos control cuando está solo?			
Nunca <input type="radio"/>	A veces <input type="radio"/>	Generalmente <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
7.- ¿Con qué frecuencia, se siente culpable cuando come alimentos “prohibidos”, como dulces o bocadillos?			
Nunca <input type="radio"/>	A veces <input type="radio"/>	Generalmente <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
8.- ¿Con qué frecuencia, siente menos control sobre su dieta cuando está cansado después del trabajo por la noche?			
Nunca <input type="radio"/>	A veces <input type="radio"/>	Generalmente <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
9.- Cuando come en exceso mientras está a dieta restrictiva, ¿Con qué frecuencia se da por vencido y comienza a comer sin control, particularmente alimentos que cree que engordan?			
Nunca <input type="radio"/>	A veces <input type="radio"/>	Generalmente <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
10.- ¿Con qué frecuencia siente que la comida lo controla a usted, en lugar de que usted controle la comida?			
Nunca <input type="radio"/>	A veces <input type="radio"/>	Generalmente <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>

Anexo 3. Validación de los cuestionarios

Validación del instrumento por la M.Sc. Carla Caicedo

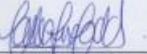
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR 

Ítems	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado a la población		Mide lo que pretende		Valoración			Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Esencial	Útil pero no esencial	No importante	
10	X		X			X	X		X		X			
11														
n#														

Apreciación cualitativa: _____

Observaciones: _____

Validado por: Carla Caicedo
 Profesión: Nutricionista
 Cargo que desempeña: Directora de Carrera

Firma:  1711611820
 Fecha: 25/04/2023

 Mérida: 9 de Octubre N25-12 y Av. Colón • Telf: 22 30 401 / 402
 Edificio Administrativo: 9 de Octubre 1176 y Santa María • Telf: 29 03 579 / 572 / 571
 www.unibe.edu.ec

Validación del instrumento por la M.Sc. Alexandra Jaramillo

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR



Ítems	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado a la población		Mide lo que pretende		Valoración			Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Esencial	Útil pero no esencial	No importante	
10	x		x		x		x		x		x			
11														
n#														

Apreciación cualitativa: excelente instrumento de valoración emocional para la población de estudio

Observaciones: _____

Validado por: Alexandra Jaramillo

Profesión: Nutricionista Dietista

Cargo que desempeña: Docente

Firma: Alexandra Jaramillo

Fecha: 8 mayo 2023

Validación del instrumento por el PHD. Jesús Gómez

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR



Ítems	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado a la población		Mide lo que pretende		Valoración			Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Esencial	Útil pero no esencial	No importante	
10														
11														
n#														

Apreciación cualitativa: _____

Observaciones: _____

Validado por: Jesús Gómez

Profesión: PHD Ciencias Humanas

Cargo que desempeña: Vicerector

Firma: Jesús Gómez

Fecha: 10/5/2023