



**Universidad de Concepción del Uruguay
Facultad de Ciencias Médicas
Centro Regional Santa Fe**

«Relación entre los hábitos alimentarios de los trabajadores del Municipio de Viale en la jornada laboral y sus niveles de actividad física durante el mes de julio de 2022»

**Tesina presentada para completar los requisitos del plan de estudio de la
Licenciatura en Nutrición.**

Investigadora

Fontana, Marilin del Carmen

Directora

Lic. en Nutrición Suppo, Fiorela Milagros

Viale, Entre Ríos. Septiembre de 2022.

Director de tesina

Lic. en Nutrición Suppo, Fiorela Milagros

Miembros del jurado

Lic. En Nutrición Fucks, Analía Maricel

Lic. en Nutrición Stamatti, Delfina

Prof. Ing. Tempo, María Agustina

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación lo dedico principalmente a Dios, quien me ha guiado y dado la fortaleza para formarme durante todos estos años.

A mis padres, que por su amor, trabajo y sacrificio he logrado llegar hasta aquí, quienes alimentaron mis sueños desde siempre y me dieron alas para ir detrás de ellos y cumplirlos.

A mi esposo que ha sido un gran sostén en este recorrido de gran crecimiento personal y a mi gran amor, mi hijo Joaquín, quien ha sido mi mayor fortaleza y fuente de inspiración en este último tramo.

ÍNDICE

RESUMEN	6
INTRODUCCIÓN	7
Marco Teórico.....	7
<i>Nutrición humana.....</i>	<i>7</i>
<i>Alimentación y alimentación saludable.....</i>	<i>7</i>
<i>Malnutrición.....</i>	<i>9</i>
<i>Hábitos, alimentación y estilos de vida saludables.....</i>	<i>10</i>
<i>Factores que influyen en la alimentación.....</i>	<i>12</i>
<i>Evaluación del consumo de alimentos.....</i>	<i>17</i>
<i>La actividad física.....</i>	<i>17</i>
<i>Evaluación de la actividad física.....</i>	<i>18</i>
Antecedentes.....	20
Planteo del problema.....	21
HIPÓTESIS	22
OBJETIVOS.....	22
Objetivo General.....	22
Objetivos Específicos.....	22
METODOLOGÍA.....	23
RESULTADOS	27
DISCUSIÓN	33
CONCLUSIÓN	35
RECOMENDACIONES.....	37
CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	38
BIBLIOGRAFÍA	39
ANEXOS	42
Anexo I: Autorización para realizar el estudio.....	43
Anexo II: Modelo de Consentimiento Informado.....	44
Anexo III: Modelo de Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.....	45
Anexo IV: Modelo de Encuesta de Evaluación de Actividad Física.....	46
Anexo V: Tabla de Índice de Masa Corporal.....	47

Anexo VI: Datos recolectados (muestras)	48
Anexo VII: Resultado de la prueba de independencia	49

RESUMEN

La alimentación saludable constituye uno de los pilares del desarrollo y la supervivencia del organismo y está condicionada por factores biológicos, económicos, físicos, psicosociales y de salud. Estos factores influyen en las conductas alimentarias en el entorno laboral, que puede entenderse como un facilitador para adquirir hábitos adecuados o inadecuados de alimentación.

El objetivo de este estudio fue indagar en los hábitos alimentarios de empleados administrativos del Municipio de Viale para lo cual se realizó un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, se analizaron los resultados y se clasificaron como adecuados o inadecuados. Además, se estudiaron los niveles de actividad física de los participantes y se evaluó la asociación estadística entre estos niveles y los hábitos alimentarios hallados para responder a la pregunta de investigación ¿existe relación entre los hábitos alimentarios de los trabajadores del Municipio de Viale durante la jornada laboral y sus niveles de actividad física?

La pregunta se respondió mediante la recolección y análisis de datos con el software SPSS versión 26 tomando una muestra poblacional de N=35. Los resultados permitieron inferir una fuerte asociación estadística entre los hábitos alimentarios y los niveles de actividad física. Así mismo, este estudio condujo al planteo de recomendaciones y de otras líneas de investigación en materia de alimentación y cuidado de la salud en el entorno laboral.

Las líneas de investigación que se propusieron pretenden ampliar el conocimiento acerca del impacto que podrían tener algunas modificaciones, en materia de alimentación, cuando se introducen dentro de la jornada laboral.

Palabras clave: Alimentación, Alimentación saludable, Actividad física, Hábitos alimentarios, Salud laboral.

INTRODUCCIÓN

*«Desde el punto de vista antropológico, una característica importante de la alimentación es que las formas culturales de comer terminaron condicionando la necesidad biológica de hacerlo»
Dra. Patricia Aguirre.*

Marco Teórico.

Nutrición humana.

La nutrición humana es un proceso complejo comprendido por varios mecanismos bioquímicos como la digestión, absorción, utilización y excreción, en los que se aprovechan los nutrientes que se encuentran en los alimentos que comprende una dieta saludable. En la adultez se debe procurar mantener una alimentación saludable, que provea de energía, macro y micronutrientes, fibra y antioxidantes en cantidad y calidad adecuadas a los requerimientos necesarios, que mantengan un equilibrio entre la ingesta y el gasto de energía, procurando evitar el sobrepeso y obesidad.

La energía es necesaria para realizar trabajo o las actividades diarias incluso para llevar a cabo funciones vitales, relacionados con el crecimiento, la reproducción, la reparación de tejidos, la respiración. Esta energía es suministrada al organismo por medio de los alimentos que se consumen diariamente.

Alimentación y alimentación saludable.

La alimentación es una actividad mediante la cual se toman del mundo exterior una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componen la dieta y son necesarias para poder nutrirnos. Es importante conocer la composición de los alimentos, para así poder elegir los que sean más adecuados y conseguir con ello no solo un buen estado de salud, sino también un crecimiento y desarrollo óptimo.

La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar

o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Constituye además, uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida.

La dieta inadecuada, por su parte, es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de hipertensión, hiperglucemia, dislipidemia, sobrepeso u obesidad, y de las principales enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes mellitus.

Como se mencionó previamente, la actividad de alimentarse involucra a sustancias que están presentes en los alimentos. El código Alimentario Argentino (CAA) define como alimento a «toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que ingeridas por el hombre aportan a su organismo los materiales y la energía necesarios para el desarrollo de sus procesos biológicos. La designación "alimento" incluye además, las sustancias o mezclas de sustancias que se ingieren por hábito, costumbres, o como coadyuvantes, tengan o no valor nutritivo».

Como no existe ningún alimento que nos proporcione todos los nutrientes en las cantidades que necesitamos (a excepción de la lactancia materna durante los primeros 6 meses de vida), es preciso elaborar una dieta equilibrada, esto es, una dieta que incluya alimentos de todos los grupos en la proporción adecuada para cubrir las necesidades del organismo de una forma correcta. En el mercado existen diferentes tipos de alimentos que pueden ser clasificados como:

- Alimentos naturales: se obtienen directamente de plantas o de animales y se adquieren para consumo sin que hayan sufrido ningún tipo de alteración tras dejar la naturaleza; son de origen vegetal (verduras, leguminosas, tubérculos, frutas, nueces, semillas) o de origen animal (pescados, mariscos, carnes de bovino, aves de corral, así como huevos, leche, entre otros). Una condición necesaria para ser considerados como no procesados es que estos alimentos no contengan otras sustancias añadidas como son: azúcar, sal, grasas, edulcorantes o aditivo.
- Alimentos procesados: Son los productos fabricados en los cuales se añade, esencialmente, sal o azúcar a un alimento natural o mínimamente procesado. Por ejemplo: legumbres en conserva, frutas en almíbar, pan, queso con sal. Los

productos procesados generalmente conservan la identidad básica y la mayoría de los componentes del alimento original, pero los métodos de procesamiento usados hacen que sean desbalanceados nutricionalmente, debido a la adición de aceite, azúcar o sal.

- Alimentos ultra procesados: Son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Los productos ultra procesados contienen poco o ningún alimento natural, su fabricación implica diversas etapas y técnicas de procesamiento, así como diversos ingredientes, muchos de ellos de uso exclusivamente industrial. El objetivo del ultra procesamiento es elaborar productos durables, altamente apetecibles y lucrativos. La mayoría están diseñados para ser consumidos como *snacks* y bebidas. Muchas veces estos productos ultra procesados pueden crear hábitos de consumo y adicción. En esta categoría se encuentran las bebidas gaseosas, las galletitas rellenas, los snacks empaquetados (comida chatarra), los fideos instantáneos, margarinas, cereales de desayuno, papas fritas, caramelos, etc.

Malnutrición.

La malnutrición es una de las problemáticas socio-sanitarias a escala mundial y combatirla representa un desafío constante para los países ya que se considera una de las principales causas de defunciones y enfermedades en muchas partes del mundo, en especial en los países en desarrollo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el término «malnutrición» se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona. Abarca tres grandes grupos de afecciones:

- La desnutrición: esta refiere a la emaciación (un peso insuficiente respecto de la talla), retraso del crecimiento (una talla insuficiente para la edad) y la insuficiencia ponderal (un peso insuficiente para la edad).
- La malnutrición relacionada con los micronutrientes, que incluye las carencias de estos (por falta de vitaminas o minerales importantes) o el exceso de micronutrientes.

- El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación (como las cardiopatías, la diabetes y algunos cánceres).

La alimentación poco saludable y la falta de actividad física son las principales causas de enfermedades no transmisibles, contribuyendo a la carga mundial de morbilidad, mortalidad y discapacidad. El sobrepeso y la obesidad pueden ser consecuencia de un desequilibrio entre las calorías consumidas (demasiadas) y las calorías gastadas (insuficientes). A escala mundial, las personas cada vez consumen alimentos y bebidas más calóricos (con alto contenido en azúcares y grasas), y tienen una actividad física más reducida.

Hábitos, alimentación y estilos de vida saludables.

Un hábito es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades al realizarse de manera reiterada, además es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria. Se basa en la construcción de rutinas y es un comportamiento repetitivo respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué y con quién. Los hábitos comprenden costumbres y formas de comportamiento de las personas frente a situaciones de la vida cotidiana, las cuales conllevan a formar y consolidar conductas que se sostienen en el tiempo y tienen una repercusión en el estado de salud, la nutrición y el bienestar. Esta repercusión puede ser favorable o desfavorable en la medida de que forma parte de un estilo de vida que puede ser saludable o no saludable.

Los estilos de vida saludables son procesos que abarcan tanto aspectos sociales, como las tradiciones, los hábitos, las conductas y comportamientos de los individuos y grupos de la población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar de la vida. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud y la OMS, los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno dirige hacia sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno

vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.

Si pensamos en los hábitos alimentarios, podríamos decir que estos juegan un rol muy importante en la calidad de vida de las personas y los estilos de vida saludables, como así también en su desarrollo individual y/o comunitario. Para lograr un hábito alimentario saludable se debe tener en cuenta un conjunto de conductas, las cuales nos llevan a elegir los alimentos adecuados para un correcto funcionamiento del organismo, entendiéndose así, que la mejora de estos contribuye de manera preventiva y/o de tratamiento para diversas enfermedades. Entonces, los hábitos alimentarios saludables, que contribuyen a un estilo de vida saludable tienen como mecanismo principal de acción a la alimentación saludable. En cuanto a una alimentación saludable, la Secretaría de Salud de la Nación la define como un proceso mediante el cual, los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir, teniendo en cuenta los requerimientos de cada individuo de acuerdo al momento biológico que se encuentre transitando, su condición de salud/enfermedad, como así también sus hábitos y costumbres; dado que lo que es costumbre para unos, no lo es para otros.

Por otra parte, resulta oportuno mencionar lo que plantea Basulto, y otros (2013) en cuanto a alimentación saludable, ya que en su definición determina que es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, promoviendo además un crecimiento y desarrollo óptimos. A su vez, establece que la misma debe contar con las siguientes características: ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible.

Entre los principales factores que van a determinar nuestra elección para con los alimentos y que tan saludable puede llegar a ser nuestra alimentación hay uno que prevalece ante los demás, éste es obviamente el hambre, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales, sino que hay una serie de factores tanto internos como externos que van a influir directa e indirectamente en la elección de los alimentos.

Factores que influyen en la alimentación.

Patricia Aguirre, Antropóloga argentina, Especialista en Alimentación nos habla sobre la existencia de factores que van a influir en nuestras decisiones a la hora de alimentarnos. En base a esto, podemos categorizarlos en los siguientes grupos¹:

1. Determinantes biológicos: hambre y saciedad, características organolépticas.

Hambre y saciedad.

Si pensamos en nuestras necesidades fisiológicas podemos decir que estas, constituyen determinantes básicos en la elección de los alimentos, ya que necesitamos de energía y nutrientes para sobrevivir. Dependiendo el tipo de alimento que incorporemos, dependerá nuestro nivel de saciedad, dado que los macronutrientes que componen cada uno de ellos (hidratos de carbono, proteínas y grasas) generan señales de saciedad con una intensidad variable en nuestro organismo.

Por otro lado, tener en cuenta el volumen de los alimentos que ingerimos o el tamaño de las raciones consumidas pueden constituir una señal de saciedad importante; esto es primordial tenerlo presente dado que, muchas personas no son conscientes del tamaño que deben tener las raciones para considerarse adecuadas y, por eso, ingieren un exceso de energía sin darse cuenta.

Características organolépticas.

Un aspecto a destacar son las características organolépticas de los alimentos, tales como sabor, color, olor, textura y aspecto. Los alimentos ricos en dulces y grasas tienen un innegable atractivo sensorial. Por eso, no es sorprendente que no sólo se consuman estos alimentos con la finalidad de alimentarse, sino que también por el placer que producen. Además, está comprobado que a medida que aumenta la palatabilidad de los alimentos, se produce un mayor consumo de los mismos.

¹ <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos/>

En los seres humanos desde el primer contacto con los alimentos se comienzan a observar preferencias por el sabor dulce y rechazo por el amargo. Con el correr del tiempo, las preferencias por sabores concretos y aversiones por determinados alimentos van surgiendo en función de las experiencias de cada persona estando, además, influenciadas por nuestra cultura y creencia.

2. Determinantes de salud: condición patológica de base, enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

Las condiciones de salud o enfermedad con que puede encontrarse el ser humano pueden determinar también su variedad y tipo de alimentación, dado que existen determinados alimentos que producen reacciones adversas como por ejemplo, alergias; otros que se encuentran desaconsejados por alterar los valores normales de glucemia o presión arterial en personas predispuestas, o simplemente hay determinados alimentos que aumentando su consumo pueden resultar beneficiosos para la salud del individuo, tal es el caso de aquellos con alto contenido de fibra o fuentes de alguna vitamina y/o mineral. La finalidad de estos últimos es mejorar la calidad de vida de la persona en cuestión.

Por su parte, las dietas desequilibradas son un factor importante en la prevalencia de las ECNT. Los indicadores relacionados con estas patologías incluyen aumento de la presión arterial, aumento del índice de masa corporal (IMC) y niveles altos de glucosa en la sangre. Mantener una alimentación equilibrada desempeña un papel clave en el mantenimiento de estos indicadores en niveles saludables.

3. Determinantes económicos: costos e ingresos tanto individuales como familiares, conocimientos en materia alimentaria, estatus social.

Costos e ingresos tanto individuales como familiares, conocimientos en materia alimentaria.

Si pensamos en el costo que representan los alimentos en nuestra vida diaria podemos dar cuenta de que es uno de los principales factores que va a determinar la elección de éstos. El simple hecho de que el costo sea un indicador de

adquisición o no, depende fundamentalmente de los ingresos y del estatus socioeconómico de cada persona y/o grupo familiar con el que pueda contar.

Cuando los ingresos son bajos, estos muestran una mayor tendencia a seguir una alimentación monótona y no equilibrada, observándose un mayor consumo de alimentos farináceos. No obstante, el hecho de disponer de mejores ingresos no se traduce precisamente, en una alimentación de mejor calidad, aunque esté la posibilidad de ampliar el abanico de alimentos a consumir, dado que muchas veces el miedo a realizar un gasto no obteniendo el resultado esperado implica una pérdida para el individuo.

Estatus social.

Las diferentes clases sociales eligen sus alimentos de acuerdo a la capacidad que tienen para obtenerlos; pero también lo hacen de acuerdo a un criterio de pertenencia.

Lo que el hombre come se ve conformado y limitado por circunstancias que, generalmente, son sociales y culturales.

Las personas que forman parte de un estatus alto tienden a alimentarse mejor. En muchas ocasiones, acceden a alimentos más saludables ya que disponen de los conocimientos y de las condiciones económicas necesarias. Otras veces, lo hacen solo como un método de distintivo social.

4. Determinantes físicos: disponibilidad y accesibilidad, nivel educativo, capacidad de organización personal y tiempo disponible.

Disponibilidad y accesibilidad.

El acceso a los distintos comercios como kioscos, despensas, supermercados, verdulerías, carnicerías, entre otros, es un factor físico importante que también va a determinar la elección de alimentos, y depende de recursos tales como el transporte y la ubicación geográfica, la organización para realizar las compras y el compromiso para llevar adelante una alimentación adecuada.

Por otro lado, existen grupos que, aun pudiendo acceder a toda clase de alimentos no comen “bien”, de acuerdo a lo que se clasifique como “bueno”, ya sea que comen “mal” porque se “llenan” pero no se “alimentan”, o comen “mal” porque gastan demasiado para lo que es su ingesta diaria o comen “mal” porque no logran

establecer un patrón alimentario correcto debido a que no establecen una rutina dado que no consideran la alimentación como algo fundamental en nuestras vidas (Aguirre, 2004).

Nivel educativo, organización y tiempo disponible.

Otra cuestión interesante a saber surge acerca del nivel de estudios alcanzados y de la educación recibida dentro del hogar en relación a las conductas alimentarias.

El desconocimiento, la falta de recursos y accesibilidad, que a veces van de la mano, pueden llevar a los individuos a ignorar los riesgos del consumo excesivo de determinadas clases de alimentos o la baja o nula ingesta de otros; es por esto que el nivel educativo está estrechamente relacionado con la calidad alimentaria.

En cuanto a la capacidad de organización y el tiempo disponible para dedicarle a la alimentación muchas veces las personas suelen referirse que no cuentan con el tiempo para seguir consejos nutricionales o alimentarse de manera equilibrada y variada. Esto suele verse con mayor frecuencia en gente joven con múltiples actividades diarias, personas con amplias jornadas laborales y/o estudiantes que han migrado de la casa de sus padres y deben recurrir a una mayor organización dentro de sus actividades diarias.

Quienes viven solos o cocinan únicamente para sí mismos muchas veces buscan en el mercado platos precocidos y alimentos para comer de manera fácil y rápida, en vez de cocinar a partir de ingredientes básicos.

También la carencia de conocimientos y la pérdida o desinterés en habilidades culinarias pueden incidir la compra y preparación de comidas.

5. Determinantes psicosociales (patrones de comidas y contexto social, estrés y estados de ánimo).

Patrones de comidas y contexto social.

En nuestra cultura una alimentación adecuada consiste en 4 comidas principales y 1 o 2 colaciones en caso de ser necesario. Cada persona en particular ajustará esta recomendación determinada por los especialistas de acuerdo a sus necesidades y/o posibilidades.

Si tenemos en cuenta el entorno social, podemos observar que aunque la mayoría de los alimentos se ingieren o se deberían ingerir en casa, cada vez hay una mayor proporción de alimentos que se consumen fuera de esta; por ejemplo, en los colegios, en el trabajo y en restaurantes, como símbolo de amistad o compañerismo. El lugar en el que se ingiere la comida o las personas con quien compartimos este momento tan importante para el ser humano puede afectar en su elección.

La disponibilidad de alimentos saludables en casa y fuera de ella también juega un rol fundamental al momento de elegir que comer. Por desgracia, en muchos entornos laborales y/o educativos, el acceso a opciones alimenticias saludables es escaso. Este hecho, en particular, afecta de manera muy especial a quienes tienen horarios de trabajo (y por ende, de alimentación) irregulares o a quienes tienen, por ejemplo, alguna condición patológica que no les permite llevar una alimentación tan libre y desordenada como quizás si lo pueda hacer otro individuo.

Muchas veces sucede que en el ámbito laboral no se permite realizar comidas al personal, porque el tipo de trabajo exige horas de trabajo exclusivo, porque no se cuenta con un espacio para que el individuo pueda tomarse un momento para hacerlo o porque simplemente son las políticas del lugar y la persona debe adaptarse a ellas.

Las influencias sociales sobre la ingesta de alimentos se refieren a las influencias que una o más personas tienen sobre la conducta alimentaria de otras, ya sea directamente, por ejemplo, en la compra de alimentos o indirectamente, en el aprendizaje a partir de las conductas que comparten. Se trate de una influencia consciente o no. Incluso cuando comemos solos, nuestra elección de alimentos se ve influenciada por factores sociales, porque se desarrollan actitudes y hábitos mediante la interacción que acostumbramos a tener con otras personas.

Estrés y estados de ánimo.

Hoy en día existen diferentes situaciones que desencadenan estrés, estas pueden desarrollarse tanto en el ámbito laboral, educacional, personal, como en lo social y esto puede afectar los hábitos alimentarios de los individuos.

Ante situaciones estresantes, solemos tomar diversas actitudes frente a la comida, entre ellas se pueden mencionar, desinterés, falta de apetito, rechazo o incluso compulsividad en la manera de comer; lo que altera los patrones de

conducta alimentaria y puede verse afectada la calidad de la alimentación. Este acto se traduce en que al comer liberamos tensiones y generamos placer.

La alteración más frecuente en la alimentación en respuesta al estrés es en torno a la rapidez con la se vive, lo que lleva a comer muy rápido, a omitir comidas principales y/o hacerlo, pero de manera abundante. Estos malos hábitos, además de ser generados por el estrés, están culturalmente inculcados en la sociedad.

Evaluación del consumo de alimentos.

Los Cuestionarios de Frecuencia de Consumo evalúan la dieta habitual preguntando con qué frecuencia y qué cantidad se consume de un grupo de alimentos en determinado periodo de tiempo. Es una herramienta para estimar la calidad de la dieta mediante una lista de alimentos ordenados y con respuestas múltiples, en la que encontramos la frecuencia con la que se consume cierto alimento, bebida o preparación, las categorías de la frecuencia dependerán y definirán de acuerdo a las necesidades del investigador. La frecuencia de consumo se evalúa por medio de una tabla con casillas para respuestas de opción múltiple, o mediante preguntas independientes sobre la frecuencia con que se consume un alimento o bebida en concreto. Las categorías de frecuencia van desde nunca o menos de una vez al mes hasta 6 o más veces al día y los encuestados tienen que elegir una de las opciones.

La actividad física.

La actividad física juega un rol destacado en la vida diaria ya que por el simple hecho de llevarla a cabo como rutina estaremos contribuyendo a lograr un estado de salud que nos permita diversificar nuestras actividades diarias y disfrutarlas con total libertad.

La OMS considera a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía como, por ejemplo, trabajar, jugar, viajar, realizar las tareas domésticas y las actividades recreativas. La realización de actividad física de forma regular es un hábito que mejora la calidad de vida.

Algunos de sus beneficios son:

- Ayudar a lograr y mantener un peso saludable.
- Mejorar el funcionamiento de los distintos órganos y sistemas.
- Permitir un mejor descanso.
- Contrarrestar el estrés y aumentar la sensación de bienestar general.
- Ayudar en la prevención y tratamiento de ECNT.

Desde el punto de vista emocional, el ejercicio físico regular permite afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición; mejorando el estado de ánimo y reforzando la autoestima.²

Además del ejercicio (actividad física planeada, estructurada, repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico), cualquier otra actividad física realizada en el tiempo de ocio para desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo resulta beneficiosa para la salud. La actividad física regular de intensidad moderada como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte, tiene considerables beneficios para la salud en todas las edades. Los adultos físicamente activos tienen un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como las coronarias, las cerebrovasculares y la hipertensión arterial.

Entonces, la actividad física puede dividirse en dos categorías:

- No estructurada: Trabajos de jardín o del hogar que impliquen movimiento. Usar las escaleras en lugar del ascensor. Poner música y bailar en casa. Desplazarse caminando para realizar tareas cotidianas.
- Estructurada: Participar de clases de gimnasia o ejercicios de gimnasio bajo supervisión de un técnico, partidos de básquetbol, fútbol, vóleybol, etcétera, con reglas de juego, participación en carreras de calle. Destinar una parte de la jornada a caminar, con una longitud de recorrido, un tiempo y una intensidad prevista.

Evaluación de la actividad física.

Para unificar los criterios empleados en la valoración de las actividades físicas realizadas en todos los países se laboraron una serie de estándares. Uno de los

² Obtenido de: <https://www.buenosaires.gob.ar/desarrolloeconomico/desarrollo-saludable/alimentacion-y-nutricion/alimentacion-saludable-y-actividad-fisica>

instrumentos creados ha sido el cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*).

El IPAQ consta de 7 preguntas acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad (moderada e intensa) realizada los últimos siete días, así como el caminar y el tiempo sentado en un día laboral. Fue diseñado para ser empleado en adultos de edades comprendidas entre los 18 y 65 años, existiendo dos versiones de este:

- La versión corta que consta de 7 ítems y proporciona información acerca del tiempo que la persona emplea en realizar actividades de intensidad moderada y vigorosa, en caminar y en estar sentado.
- La versión larga tiene 27 ítems y recoge información acerca de las actividades de mantenimiento del hogar, jardinería, ocupacionales, transporte, tiempo libre y actividades sedentarias. Al ser más larga y compleja que la versión corta, limita su uso en estudios de investigación.

Ambas versiones evalúan tres características de la actividad física (AF) que son la intensidad (leve, moderada o vigorosa), la frecuencia (días por semana) y la duración (tiempo por día).

Antecedentes.

El estudio de los hábitos alimentarios y la actividad física en el ámbito laboral tienen un amplio espectro, fundamentalmente por el abanico de posibilidades en torno a qué actividad laboral se desarrolla. Por ejemplo, en el estudio titulado «Hábitos Alimentarios y Actividad Física en el Personal Administrativo del Gobierno Provincial de Imbabura» (Erazo Ramos, 2022) se tuvo por objetivo determinar los hábitos alimentarios y la actividad física en el personal administrativo del Gobierno Provincial de Imbabura. A partir de su investigación se obtuvo como resultado, entre otros, que la población de estudio realiza las tres comidas principales (desayuno, almuerzo y merienda). El desayuno suelen realizarlo en sus casas mientras que el almuerzo lo hacen en su trabajo y, en relación a este, tienen preferencia por las preparaciones cocidas y al vapor, consumen de forma diaria alimentos como: huevos, arroz, pan y pastas, fideos, frutas y aceites vegetales, y de dos a tres veces por semana lácteos, carnes, legumbres, cereales, así como verduras, dulces y golosinas. En el estudio se determinó que esta población tiene hábitos alimentarios que pueden conducirlos a estados de malnutrición por exceso, debido al consumo diario de alimentos de alta densidad energética. Por otro lado, el 70 % de estos trabajadores realizan actividad física de intensidad moderada y vigorosa.

Por su parte, en la investigación «Hábitos alimentarios y actividad física en docentes, estudiantes y personal administrativo de la Universidad Técnica del Norte en tiempos de covid-19 año 2021» (Aguirre Guerrero & Pinango Núñez, 2021) los autores también se propusieron identificar los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física pero esta vez en docentes, estudiantes y el personal administrativo de la Universidad Técnica del Norte. Los resultados arrojados indicaron que el 54% de la población en estudio son mujeres, la obesidad o sobrepeso es la patología que predomina, en relación a los hábitos alimentarios se evidenció que los tres grupos de estudio presentan hábitos alimentarios saludables, entre tanto el 81% del personal administrativo, consume frutas y verduras diariamente, mientras que el 84% de los estudiantes prefieren la comida procesada. Los estudiantes tienen un nivel de actividad física alta; mientras que, los docentes realizan una actividad física baja. Como conclusión, obtuvieron que

el personal administrativo y los docentes presentaron mejores hábitos alimentarios, y los estudiantes presentaron un nivel de actividad física superior. Por último, en el trabajo «Impacto de los Hábitos Alimentarios y Actividad Física en trabajadores con la modalidad de *Home Office*» (Salas Torres Gutierrez & Camacho Moreno, 2020) los autores enfatizan el hecho de que los hábitos saludables son importantes, así como las conductas que llevan a elegir los alimentos que benefician el correcto funcionamiento del organismo. En su investigación, se proponen encontrar si existe relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en los trabajadores de la empresa Claro en la modalidad de *home office*. Si bien los investigadores no hallaron una relación significativa entre estas variables, es importante destacar que, a partir de las encuestas, se detectó que los trabajadores presentan estrés continuo y altos niveles de ansiedad en el horario de trabajo.

Planteo del problema.

La reglamentación vigente para los trabajadores administrativos del municipio de Viale establece una jornada laboral donde el horario de ingreso aproximado es a las 6:00 de la mañana y el egreso aproximado es a las 13:00 horas. Estos horarios indican que la jornada diaria es aproximadamente de siete horas, de lunes a viernes, y, por el tipo de actividad que desarrollan, la mayoría permanece sentada sin hacer ningún tipo de actividad extra durante toda la mañana.

A partir de haber hecho un primer contacto con algunos de estos empleados, se pudo indagar que la mayoría realizaba su primera comida del día en su lugar de trabajo y solían recurrir a lo que se conoce como *picoteo* durante toda la mañana. Los productos que se consumían con mayor frecuencia eran los de panadería como, por ejemplo, bizcochos, chipá, facturas y tortas.

Con la observación e indagación de los hábitos alimentarios en los trabajadores del Municipio de Viale y sus costumbres en el ámbito de trabajo, en particular de aquellos que desarrollan actividades administrativas en las cuales se mantenían cierto nivel de sedentarismo, surgió la motivación para estudiar la temática y responder a la pregunta ¿existe relación entre los hábitos alimentarios de los trabajadores del Municipio de Viale durante la jornada laboral y sus niveles de actividad física?

HIPÓTESIS

Los hábitos alimentarios de los trabajadores administrativos del Municipio de Viale en la jornada laboral se relacionan con sus niveles de actividad física.

OBJETIVOS

Objetivo General.

Estudiar los hábitos alimentarios de los empleados administrativos del Municipio de Viale y los niveles de actividad física.

Objetivos Específicos.

1. Identificar hábitos alimentarios de los trabajadores del Municipio de Viale durante la jornada laboral.
2. Determinar los niveles de actividad física de los trabajadores del Municipio de Viale.
3. Analizar si existe relación entre los hábitos alimentarios identificados y los niveles de actividad física determinados.

METODOLOGÍA

-Localidad de realización: Viale, Entre Ríos.

-Fecha de realización: julio de 2022.

-Universo: Empleados administrativos del Municipio de Viale.

-Población: Empleados administrativos, de ambos sexos, que desarrollan sus actividades en el Palacio Municipal, Honorable Concejo Deliberante y Caja de Jubilados y Pensiones Municipal.

-Muestra: treinta y cinco (35) personas de ambos sexos con edades entre veinticinco (25) y sesenta (60) años que integran la población de estudio.

Criterios de Inclusión:

-Personal que desarrolla tareas administrativas

-Personal de sexo masculino entre 25 y 60 años.

-Personal de sexo femenino entre 25 y 55 años.

-Personal que haya otorgado el consentimiento para la realización del estudio.

Criterios de exclusión:

-Personal de ordenanza.

-Altos directivos: Presidente Municipal e integrantes de su gabinete de gobierno.

-Personal que cumple una cantidad de horas de trabajo menor a 6 horas diarias dentro de una jornada laboral semanal de lunes a viernes.

-Personal cuyas actividades presentan características por las cuales no pueden considerarse tareas administrativas para los fines del presente estudio (cadetería, transportistas, proveedor de insumo de material de librería, encargadas de comunicación y prensa).

Se llevó a cabo un enfoque metodológico de tipo descriptivo, correlacional simple, de corte transversal. Se estudiaron dos variables categóricas a partir de la muestra:

1. Hábitos Alimentarios.

2. Actividad Física

Categorización de variables:

CUADRO 1				
Variables	Definición Conceptual	Tipo de variable	Operacionalización	Valores
Hábitos Alimentarios	Conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos. ³	Cualitativa. Ordinal.	A través de la aplicación de un cuestionario de frecuencia de consumo.	- Adecuados - Inadecuados
Actividad Física	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. ⁴	Cualitativa. Ordinal.	A través de la aplicación de un cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)	- Nivel Alto - Nivel Moderado - Nivel Bajo

³ Glosario de Términos obtenidos de: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>

⁴ Definición dada por la OMS obtenida de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Técnica e instrumentos de recolección de datos: La recolección de los datos se realizaron con dos encuestas estructuradas.

1. Cuestionario de Frecuencia Consumo de Alimentos. Se evaluaron los hábitos alimentarios recolectando información a partir del consumo de algunos alimentos. Luego, la información recabada se clasificó en los valores de la variable Hábitos Alimentarios que fueron descriptos en el cuadro 1. Los valores «Adecuado» e «Inadecuado» de la variable se obtuvieron de acuerdo al consumo diario, semanal y mensual de los alimentos. Estos valores se determinaron teniendo en cuenta las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) actualizadas y publicadas por el Ministerio de Salud de la Nación en el año 2016:

▪ Adecuados:

Grupo de alimentos determinado por alimentos fuentes:

- Carbohidratos complejos.
- Proteínas de alto valor biológico.
- Ricos en fibra alimentaria.
- Grasas insaturadas.
- Nutrientes específicos (calcio, hierro).

▪ Inadecuados:

Grupo de alimento determinado por alimentos ricos en:

- Azúcares simples.
- Grasas saturadas.
- Alta densidad calórica.
- Bajo o nulo aporte de fibra.
- Procesados e industrializados.

2. Encuesta de Evaluación de Actividad Física: se evaluó el nivel de actividad física según el «Cuestionario Internacional de Actividad Física» elaborado por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía en el marco de la Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo. Los participantes debieron responder una serie de preguntas que permitieron valorar el nivel de actividad física como Alto, Moderado o Bajo según el siguiente criterio:

- Caminatas: $3,3 \text{ MET}^5 \cdot \text{minutos de caminata} \cdot \text{días por semana}$ (Ej. $3,3 \times 30 \text{ minutos} \times 5 \text{ días} = 495 \text{ MET}$).
- Actividad Física Moderada: $4 \text{ MET} \cdot \text{minutos} \cdot \text{días por semana}$.
- Actividad Física Vigorosa: $8 \text{ MET} \cdot \text{minutos} \cdot \text{días por semana}$.

Luego se sumaron los tres valores obtenidos para cada participante:

Total = Caminatas+ Actividad Física Moderada + Actividad Física Vigorosa.

Por último, se clasificó la variable según lo siguiente:

- Nivel Alto:
 - a. Actividad Física Vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET.
 - b. 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET.
- Nivel Moderado:
 - a. 3 o más días de actividad vigorosa por lo menos 20 minutos por día.
 - b. 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.
 - c. 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET.
- Nivel Bajo: Valores excluidos de las categorías descriptas anteriormente.

Para el tratamiento de los datos, prueba de hipótesis y elaboración de gráficas se utilizó el *software SPSS statistics* versión 26 de IBM. Para la prueba chi-cuadrado se plantearon las siguientes hipótesis: nula y alternativa.

X: Hábitos Alimentarios

Y: Nivel de Actividad Física

H0: Las variables categóricas X e Y son independientes.

H1: Las variables categóricas X e Y no son independientes

⁵ 1 MET equivale a $0,0175 \text{ Kcal} \cdot \text{Kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$.

RESULTADOS

Los diferentes gráficos que se verán a continuación resultan de los datos arrojados por las encuestas realizadas a la muestra considerada de interés dentro de este trabajo de investigación.

Identificación de la muestra

Gráfico N°1: Distribución de la muestra según sexo.

Gráfico circular Recuento de Sexo

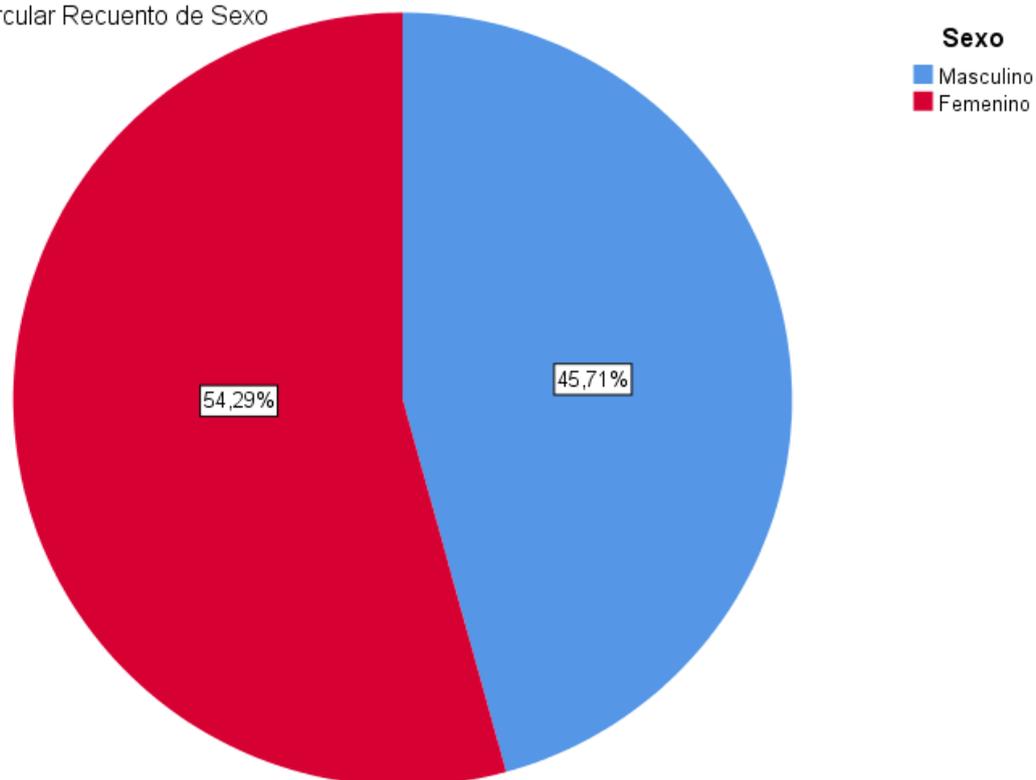
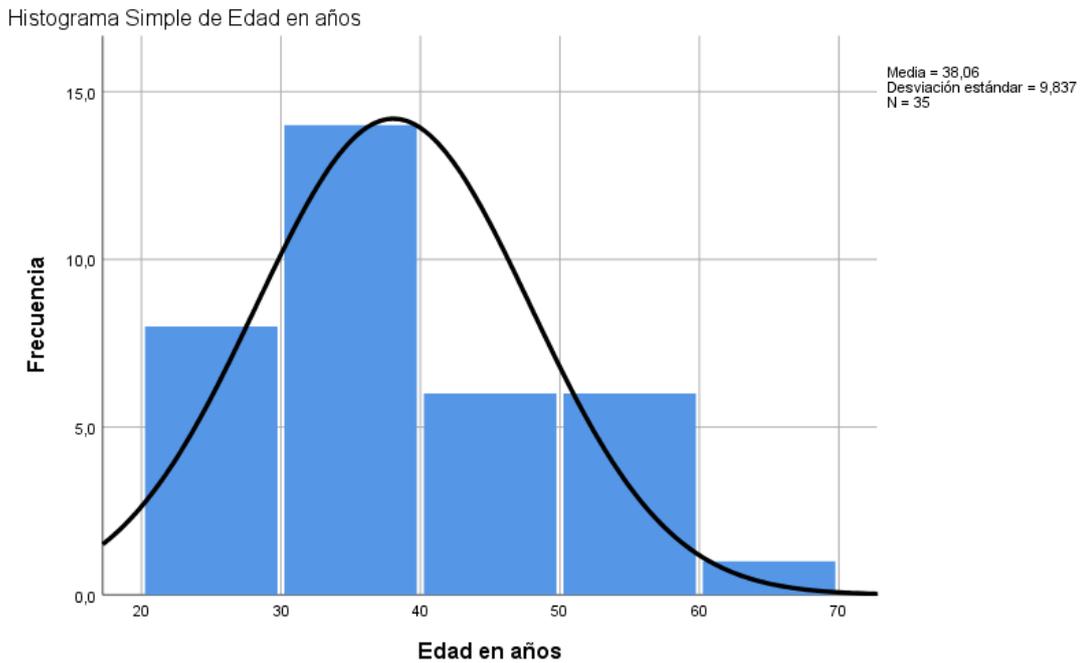


Gráfico N°2: Distribución de frecuencias de las edades de los participantes.



Identificación de Hábitos Alimentarios

Gráfico N°3: Distribución de la muestra según sus hábitos alimentarios (adecuado/inadecuado).

Gráfico circular Porcentaje de Hábito Alimentario

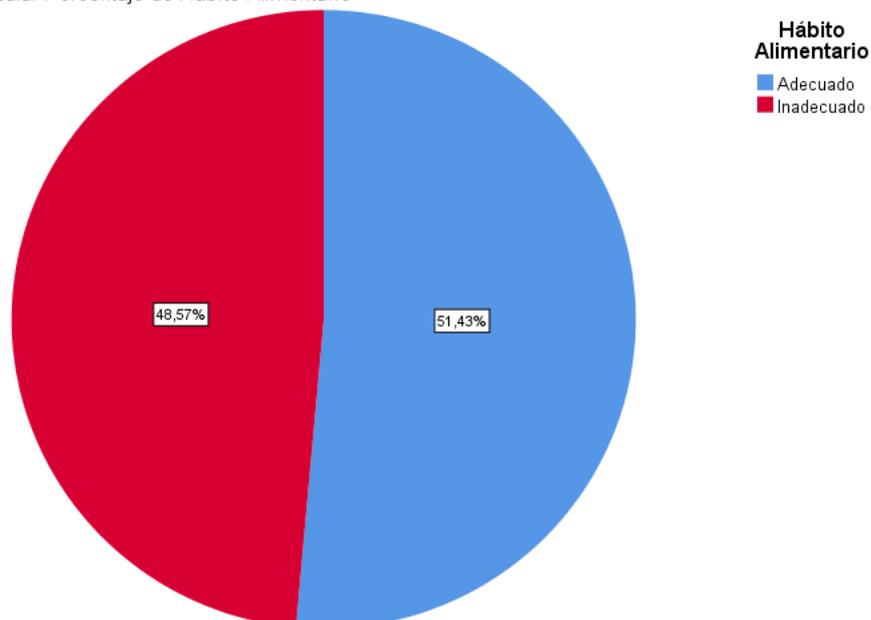


Gráfico N°4: Distribución de frecuencias de hábitos alimentarios (adecuado/inadecuado) según el sexo.

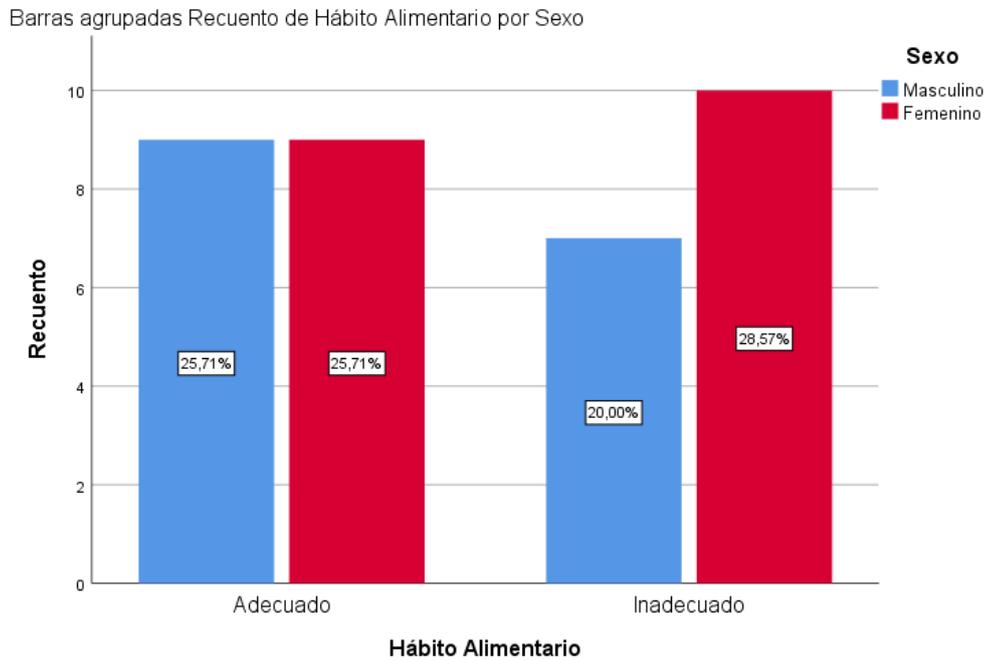
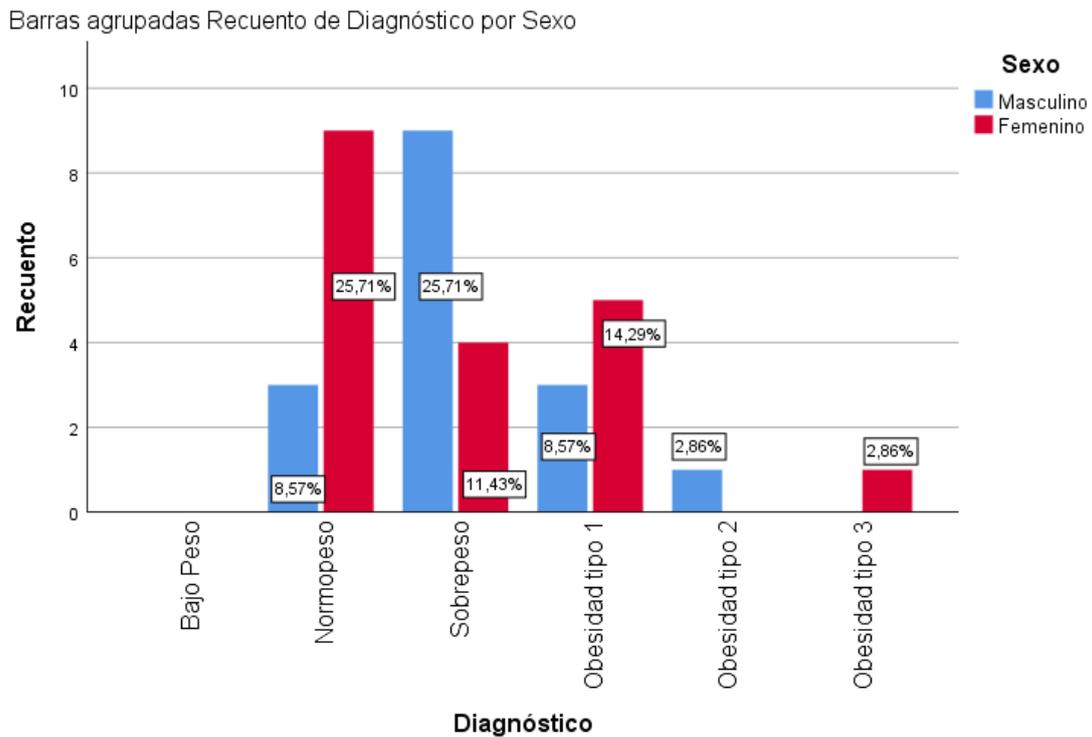


Gráfico N°5: Distribución de diagnóstico por IMC según sexo.



Identificación de Niveles de actividad física

Gráfico N°6: Distribución de la muestra según sus Niveles de actividad física.

Gráfico circular Porcentaje de Nivel de Actividad Física

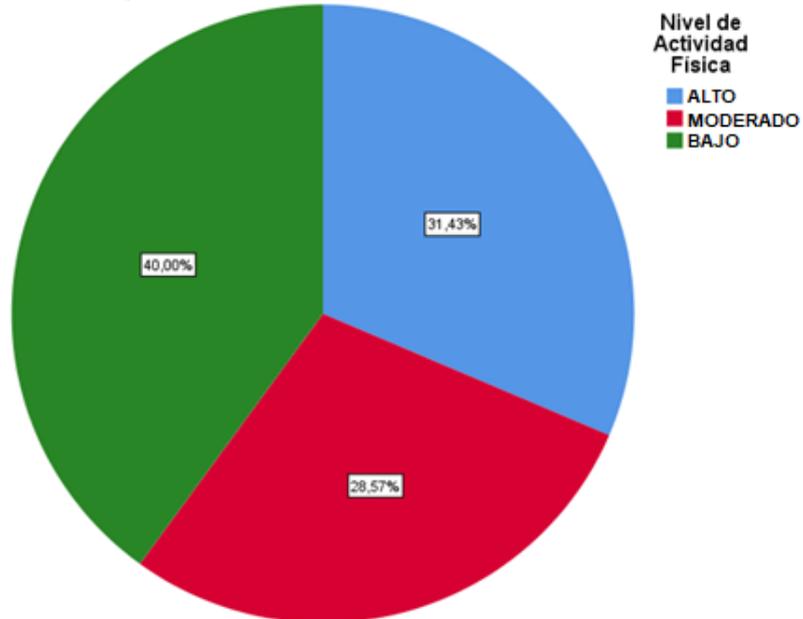


Gráfico N°7: Distribución de frecuencias de Nivel de Actividad Física (Alto/Moderado/Bajo) según sexo.

Barras agrupadas Recuento de Nivel de Actividad Física por Sexo

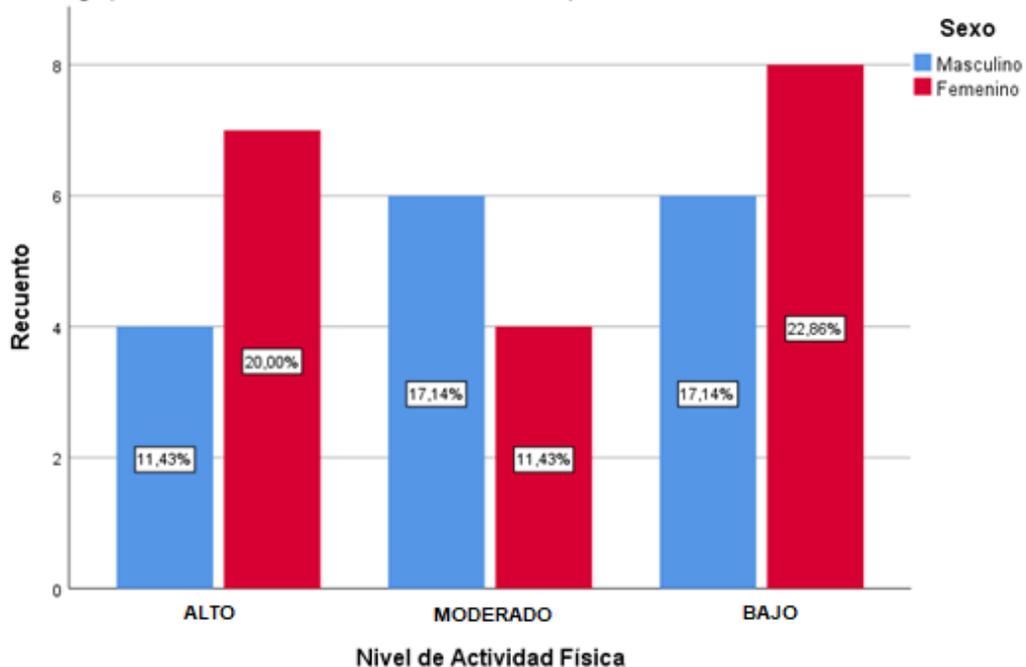
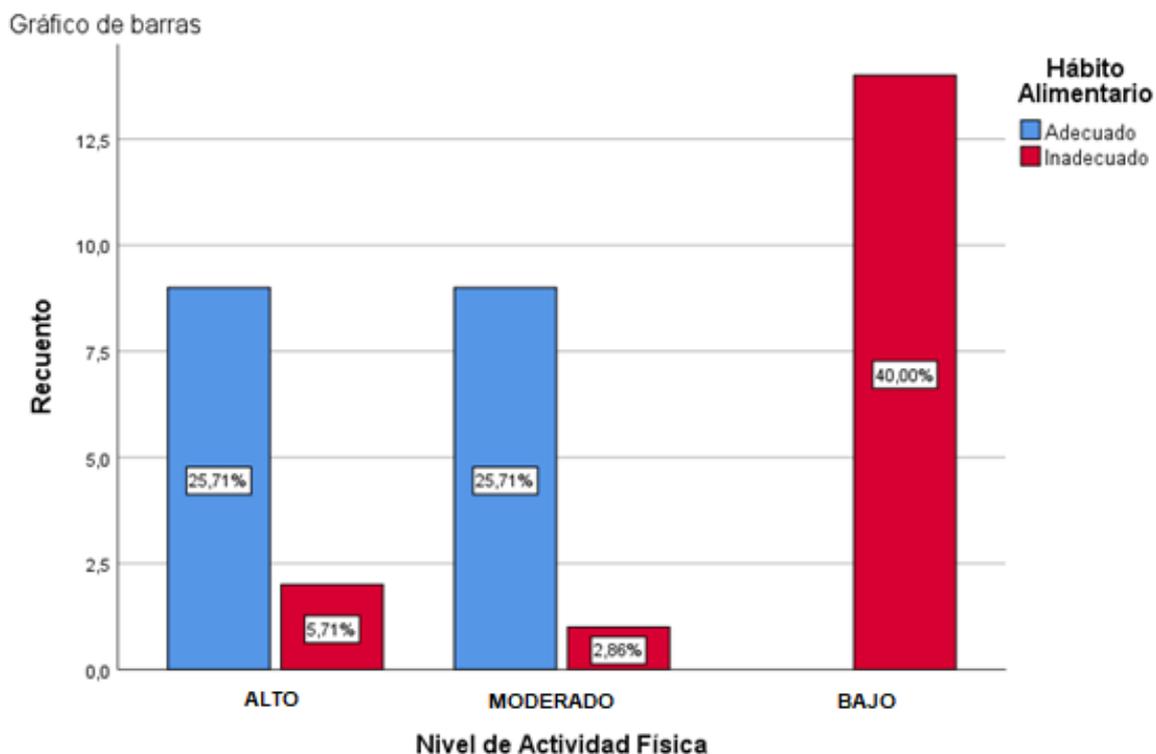


Gráfico N°8: Distribución de frecuencias de Hábitos Alimentarios (Adecuado/Inadecuado) según Nivel de Actividad Física (Alto/Moderado/Bajo) según sexo.



Relación entre los hábitos alimentarios identificados y los niveles de actividad física determinados

Resumen de procesamiento de casos

	Válido		Casos Perdido		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Nivel de Actividad Física * Hábito Alimentario	35	100,0%	0	0,0%	35	100,0%

Tabla cruzada Nivel de Actividad Física*Hábito Alimentario

		Hábito Alimentario		Total	
		Adecuado	Inadecuado		
Nivel de Actividad Física	Alto	Recuento	9	2	11
		Recuento esperado	5,7	5,3	11,0
		% del total	25,7%	5,7%	31,4%
	Medio	Recuento	9	1	10
		Recuento esperado	5,1	4,9	10,0
		% del total	25,7%	2,9%	28,6%
	Bajo	Recuento	0	14	14
		Recuento esperado	7,2	6,8	14,0
		% del total	0,0%	40,0%	40,0%
Total	Recuento	18	17	35	
	Recuento esperado	18,0	17,0	35,0	
	% del total	51,4%	48,6%	100,0%	

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	24,846 ^a	2	,000
Razón de verosimilitud	31,559	2	,000
Asociación lineal por lineal	17,470	1	,000
N de casos válidos	35		

a. 1 casillas (16,7%) han esperado un recuento menor que 5.
El recuento mínimo esperado es 4,86.

Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Phi	,843	,000
	V de Cramer	,843	,000
	Coefficiente de contingencia	,644	,000
N de casos válidos		35	

DISCUSIÓN

El presente trabajo de investigación consistió en estudiar los hábitos alimentarios de los trabajadores del Municipio de Viale en la jornada laboral, sus niveles de actividad física y evaluar una posible relación entre estas variables durante el mes de julio de 2022.

De acuerdo a los resultados, el sexo femenino presentó hábitos alimentarios inadecuados en una proporción levemente superior al masculino por lo que se podría decir que hay cierta uniformidad en la conducta inadecuada de la alimentación. También se destaca que hay una mayor proporción de sujetos que tienen actividad física baja y que corresponde, también, al sexo femenino. Esto se vuelve relevante al momento de analizar que la mayor proporción de toda la muestra tuvo niveles bajos de actividad física.

Cuando se analiza el IMC se puede observar que, en el caso del sexo masculino, los datos se concentran en la categoría de sobrepeso. En el caso del sexo femenino los datos están más distribuidos, pero con mayor concentración en la categoría normopeso. Esto podría estar indicando que, en el caso del sexo femenino, a pesar de presentar mayor proporción de conductas alimentarias inadecuadas y niveles de actividad física bajos su estado nutricional se estaría viendo afectado en menor proporción que en el sexo masculino.

Las conductas y los hábitos saludables son importantes y aportan beneficios al funcionamiento del organismo. Un hallazgo de este trabajo señala que existe una asociación fuerte y positiva entre los hábitos alimentarios y los niveles de actividad física que estos desarrollaban los integrantes de la muestra. Una posible hipótesis de causalidad sería que quienes presentaban mejores hábitos alimentarios, llevaban adelante una actividad física más importante que aquellos que presentaban hábitos más desorganizados e inadecuados. Lo cierto es que se encontró evidencia significativa para hipotetizar que una modificación en los niveles de actividad física podría producir una modificación en los hábitos alimentarios, contribuyendo a conductas más saludables.

Una de las limitaciones que presenta este trabajo es el componente subjetivo relacionado con los instrumentos de recolección de datos. Como se dijo, los datos se recolectaron con encuestas y por lo tanto las respuestas llevan asociadas

componentes de carácter no cuantitativo y psíquico (autopercepción, autoconocimiento, autoestima, presión social, etc.). Sin embargo, se optó por esta técnica por su rapidez y facilidad para implementarla en términos metodológicos. Otra limitación importante de la investigación es el número de muestras con la que se trabajó, sobre todo para la prueba estadística. Como se sabe, las pruebas no paramétricas tienen menor potencia que las paramétricas y, frente a la necesidad de utilizarlas por estar trabajando con variables categóricas, se vuelve indispensable que el número de muestras sea significativamente más alto que el que se utilizó. Esto permitiría disminuir la probabilidad de rechazar la hipótesis nula cuando es verdadera, dando mejores niveles de confianza. Sin embargo, resultó difícil proponer un número de muestras más alto dada la población de interés y los criterios de exclusión que fueron de suma importancia para el estudio.

CONCLUSIÓN

El objetivo principal de este trabajo fue comparar la relación entre los hábitos alimentarios y los niveles de actividad física de los trabajadores de Municipio de Viale a partir del cual obtuvieron los resultados que se exponen a continuación.

En la muestra seleccionada (N=35) el 54,29% corresponde al sexo femenino y el 45,71% al sexo masculino. En relación a la edad de las personas que participaron del estudio, los resultados arrojaron una media muestral de 38,06 años con una desviación estándar de 9,837.

En cuanto a la identificación de los hábitos alimentarios se obtuvo que el 51,43% de los participantes tienen hábitos alimentarios adecuados, mientras que el 48,57% tienen hábitos inadecuados. Cuando se estudiaron estos hábitos en relación al sexo se obtuvo que el recuento de hábitos adecuados es el mismo para ambos. Sin embargo, para el caso de los inadecuados el sexo femenino tiene mayor frecuencia (28,57%) al compararlo con el sexo masculino (20%).

Al analizar el IMC y las categorías que se asocian a este índice se pudo observar que en el caso de las mujeres prevalece el normopeso (25,71%) encontrándose frecuencias altas en obesidad tipo 1 (14,29%) y sobrepeso (11,43%). Para el caso de los hombres se da la prevalencia de sobrepeso (25,71%), mientras que el normopeso y la obesidad tipo1 tienen menor e igual frecuencia de aparición (8,57%). Entre hombres y mujeres se observa que las categorías que prevalecen son el sobrepeso (en hombres) y el normopeso (en mujeres). Quizás esta situación pueda deberse a que los hombres, en su mayoría, tienen doble jornada laboral razón por la cual están muchas horas fuera de casa y no pueden dedicarle tiempo a una actividad física de forma exclusiva, intensiva o moderada, e ingerir alimentos de calidad.

Por otra parte, al estudiar a variable actividad física, se determinó que el 31,43% presento un nivel de actividad física alto, el 28,57% un nivel moderado y el 40% un nivel bajo independientemente del sexo. Al categorizarlo de acuerdo al sexo se pudo observar que las mujeres presentan un porcentaje mayor tanto en el nivel alto (20%) como en el nivel bajo (22,86%) en comparación con los hombres que representaban un 11,43% en el nivel alto y un 17,14% en el nivel bajo.

Al cruzar las variables en estudio se determinó que del total de personas que formaron parte de la muestra, los que tenían un nivel de actividad física alto

(25,71%) llevaron adelante hábitos alimentarios adecuados; mientras que quienes lo hicieron inadecuadamente representaban un porcentaje menor (5,71%). Esta misma situación se da en el nivel de actividad física moderado, dado que el porcentaje de hábitos alimentarios adecuados fue mayor (25,71%) al ser comparados con los hábitos alimentarios inadecuados (2,86%). En el tercer y último nivel determinado dentro de la variable actividad física, solo se pudo observar que quienes tenían un nivel de actividad bajo llevaban adelante hábitos alimentarios inadecuados y lo hacían en un 40%.

La prueba de independencia permitió establecer si hay alguna asociación entre las variables de estudio. Si bien el número de casos no es elevado cumplió con los requisitos para considerar que el recuento es óptimo, el porcentaje de casillas con frecuencias esperadas menores a 5 debe ser menor al 20% y en este estudio es 16,7%. Luego, al observar el p-valor se concluye que es menor a 0,05 por lo tanto hay evidencia significativa (con un nivel del 95%) para rechazar la hipótesis nula en favor de la hipótesis alternativa y decir que existe asociación entre las variables Hábitos Alimentarios y Nivel de Actividad Física. Por otro lado, al observar el valor de la V de Cramer (0,843) se concluye que la asociación es fuerte.

Como conclusión se expone la existencia de un problema en el consumo de alimentos que podría ser resuelto con políticas que fomenten la salud en el contexto laboral, fundamentalmente en la población masculina que parece ser la más afectada por su nivel de sedentarismo y el alto índice que se observa al considerar las frecuencias de normopeso y obesidad tipo 1. Estas políticas podrían incluir charlas y talleres de concientización en nutrición que brinden herramientas sobre soberanía alimentaria y fomenten estilos de vida saludables, así como también herramientas para poder decidir la situación en la que se debe recurrir a un profesional en nutrición. Se podría incorporar «estaciones saludables» con alcance a la población de interés donde se hagan controles básicos de salud, como control de presión arterial, glucemia, peso, entre otros y, además, implementar un quiosco o bufé dentro del palacio municipal que brinde alimentos de buena calidad nutricional.

RECOMENDACIONES

Una vez concluida el trabajo se considera interesante hacer algunas recomendaciones:

- Ampliar la población de estudio al sector privado, con modalidades de trabajo similares, para poder obtener un mayor número de muestras.
- Extender el rango de edades en el criterio de inclusión iniciando a los 18 años.
- Evaluar el Índice de Masa Corporal a partir de mediciones antropométricas y utilizar el IMC medido como indicador del estado nutricional.

Además, cabe proponer otras líneas de investigación:

- Evaluar los cambios en el estado nutricional de la población ya estudiada cuando se coloca una estación saludable donde se fomente el consumo de frutas.
- Estudiar el estado nutricional y su relación con el desempeño o concentración, segmentado por edades, durante la jornada laboral.
- Contrastar el estado nutricional de la población con niveles socioeconómicos.
- Estudiar la respuesta fisiológica al estrés a partir de indicadores de la función cardíaca (frecuencia cardíaca) y presión arterial en individuos sanos y su relación con una alimentación saludable.

Estas líneas de investigación contribuirían a aumentar el conocimiento sobre hábitos saludables en entornos laborales que permitan tomar decisiones para mejorar la salud y satisfacción de los trabajadores a la vez que su productividad.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

Considerando la Declaración de Helsinki en la Asamblea Médica Mundial (Asamblea Médica Mundial, 1964), que promulga los principios éticos que deben seguirse en toda investigación médica, se tendrá en cuenta que, siempre y en todo momento se deberá de preservar la identidad de los participantes, promoviendo y velando por la salud, el bienestar y el derecho de los mismos.

La investigación se efectuará cuando se obtenga la autorización del proyecto presentado por parte de la Universidad y por consiguiente del Sr. Intendente Municipal de la Ciudad de Viale.

La presente Tesina será realizada por la estudiante Fontana, Marilyn del Carmen, de la carrera Licenciatura en Nutrición, perteneciente a la Universidad de Concepción del Uruguay, sede Santa Fe, quién se encuentra capacitada para desarrollar procedimientos nutricionales y quién asume la responsabilidad de proteger la vida, salud, dignidad e integridad, como así también el derecho a la autodeterminación e identidad de quienes formarán parte de este trabajo de investigación.

Esta investigación si bien cuenta con la autorización de la máxima autoridad municipal, se deja a voluntad individual la participación de cada uno de los trabajadores del ente público de querer ser parte de este proyecto. Por lo cual, se explicará a cada participante el propósito de la investigación y la descripción del procedimiento a llevar a cabo mediante una carta de intención. En la misma se aclara que la participación es voluntaria y confidencial, entendiéndose que los resultados obtenidos serán utilizados para llevar a cabo los objetivos planteados en este estudio y no serán acompañados del nombre ni de otro dato personal que puede conducir a la identificación de los participantes. Cabe destacar que este grupo podrá beneficiarse de los conocimientos, prácticas o intervenciones derivadas de la investigación.

Al final de este estudio y elaboradas las conclusiones, ya sean negativas e inconclusas como positivas, se realizará una devolución oral de los resultados obtenidos cumpliendo con las obligaciones éticas, respecto a la publicación y difusión de los resultados en el periodo de investigación.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, P. (2004). Ricos flacos y gordos pobres. La alimentación en crisis. Buenos Aires: Capital Intelectual.
- Aguirre Guerrero, J. P., & Pinango Núñez, M. S. (2021). Hábitos alimentarios y actividad física en docentes, estudiantes y personal administrativo de la Universidad Técnica del Norte en tiempos de covid-19 año 2021. Ibarra, Ecuador: Universidad Técnica del Norte. Facultad de Ciencias de la Salud. Carrera de Nutrición y Salud Comunitaria.
- Barattucci, Y. (2011). Estrés y Alimentación. Tesis de Grado. Mar del Plata: Universidad FASTA.
- Basulto, J., Manera, M., Baladia, E., Miserachs, M., Pérez, R., Ferrando, C. Revenga, J. (17 de marzo de 2013). Definición y características de una alimentación saludable. Barcelona, España: Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas.
- Erazo Ramos, R. (2022). Hábitos Alimentarios y Actividad Física en el Personal Administrativo del Gobierno Provincial de Imbabura. Ibarra, Ecuador: Universidad Técnica del Norte. Facultad de Ciencias de la Salud. Carrera de Nutrición y Salud Comunitaria.
- FAO. (s.f.). Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Obtenido de Glosario de términos:
<https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
- Franco, J. J. (diciembre de 2007). Estrés alimentario y salud laboral vs estrés laboral y alimentación equilibrada. Obtenido de:
<https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v53n209/original11.pdf>
- Girolami, D. H., & colaboradores, C. A. (2008). Clínica y Terapéutica en la Nutrición del Adulto. Buenos Aires: El Ateneo.
- Gómez, L. A., López Fonseca, M. F., Pereyra, L., & Troisi, Y. A. (2017). Hábito de alimentación y condiciones de trabajo de los conductores profesionales de

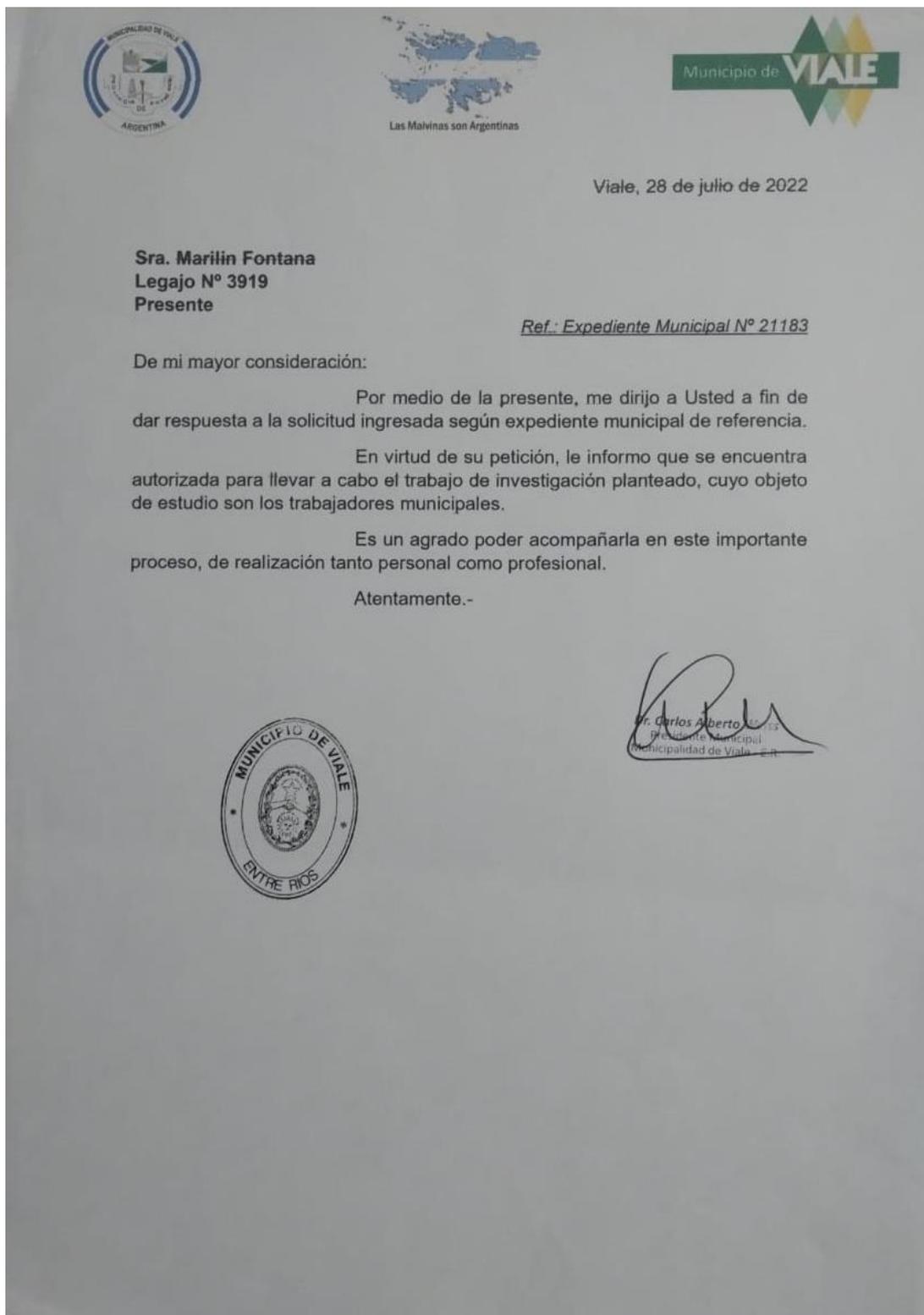
transporte público de pasajeros. Buenos Aires: Escuela de Nutrición. Facultad de Medicina. UBA.

- Goni Mateos, L., Aray Miranda, M., Martínez H, A., & Cuervo Zapatel, M. (noviembre de 2016). Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo de grupos de alimentos basado en un sistema de intercambios. *Nutrición Hospitalaria*, 33(6), 1391-1399.
- Iglesias, V. (2020). Virus y Sociedad: Hacer de la tragedia social, una oportunidad de cambios. *Revista Chilena de Salud Pública*, 24(2), 169-172. doi:10.5354/0719-5281.2020.61287.
- Junta de Andalucía. (s.f.). Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Promoción de la Salud en el lugar de trabajo. Junta de Andalucía, España: Consejería de Salud. Obtenido de:
https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af958727c664_cuestionario_actividad_fisica_ipaq.pdf
- La Valle, R. (2017). Sobre la definición de Salud. *Archivos de Medicina Familiar y General*, 28.
- Ministerio de Salud de la Nación. (2018). 2º Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. ENNyS 2. Buenos Aires: Programa de Gobernanza y Gestión de Salud. Obtenido de:
https://www.msal.gov.ar/images/stories/Licitaciones-msal/Ver_Pliego_ENNyS_2_PNUD%2013005.pdf
- Ministerio de Salud de la Nación. (2020). Manual de Lugares de Trabajo Saludables. Buenos Aires. Obtenido de:
<https://bancos.salud.gov.ar/sites/default/files/2020-01/manual-lugares-trabajo-saludables.pdf>
- Nunes Dos Santos, C. (2007). *Somos lo que comemos. Identidad cultural, hábitos alimenticios y turismo*. *Revista Estudios y Perspectivas en Turismo* 16(2), 234-242. ISSN 0327-5841.
- Paredes, F. G., Ruiz Díaz, L., & González C, N. (2018). Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. *Revista Chilena de Nutrición*, 120.

- Salas Torres Gutiérrez, J. A., & Camacho Moreno, E. (2020). Impacto de los Hábitos Alimentarios y Actividad Física en trabajadores con la modalidad de Home Office. Trujillo, Perú: Universidad Privada del Norte.
- Secretaría de Salud. (2016). Guía de estilos de vida saludables en el ámbito laboral. Tegucigalpa: Gobierno de la República de Honduras.

ANEXOS

Anexo I: Autorización para realizar el estudio



Anexo II: Modelo de Consentimiento Informado

Ciudad de Viale, XX de XX de 2022

De mi mayor consideración:

En carácter de alumna regular de la carrera Licenciatura en Nutrición, dependiente de la Universidad de Concepción del Uruguay (UCU), sede Santa Fe, tengo el agrado de dirigirme a usted a fin de solicitar la autorización para realizar un trabajo de investigación para obtener mi título de grado.

Dicho trabajo consiste en determinar si existe relación entre los niveles de actividad física de los trabajadores del Municipio de Viale y sus hábitos alimentarios durante la jornada laboral. A tal fin, es que solicito su consentimiento para ser incluido en este estudio; el cual consta de 2 (dos) cuestionarios; uno donde se evaluará el nivel de actividad física y otro, que consistirá en un cuestionario de frecuencia consumo de alimentos.

La participación es voluntaria y en caso de no querer ser parte de este estudio no tendrá consecuencia/beneficio alguno como así tampoco costo por su colaboración.

Sin más, quedando a la espera de una respuesta favorable a lo petitionado y agradeciendo desde ya, la consideración del caso, hago oportuna la ocasión para saludarlo.

Fontana, Marilin del Carmen

Anexo III: Modelo de Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos

Cuestionario "Frecuencia de Consumo de Alimentos"

Fecha: _____

Instrucciones: marque con una cruz según orrespnda a la frecuencia con que suele cosumir los alimentos que se detallan a continuación.

Alimentos	Nunca	Al mes			A la semana						Al día						
		1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	>6	
Leche																	
Quesos																	
Yogurt																	
Huevos																	
Carne vacuna																	
Pollo																	
Cerdo																	
Embutidos																	
Pescado																	
Verduras																	
Frutas																	
Frutas secas/desecadas																	
Legumbres																	
Aceites y grasas																	
Cereales refinados																	
Cereales integrales																	
Repostería industrial																	
Azúcares y dulces																	
Infusiones																	
Bebidas azucaradas																	
Bebidas alcohólicas																	
Agua																	

Anexo IV: Modelo de Encuesta de Evaluación de Actividad Física

Encuesta de Evaluación de Actividad Física

Me interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana.
Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días.
Cuestionario anónimo.

1- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas, tales como levantar cosas pesadas, cavar, hacer ejercicios de tipo aerobico o anadar rapido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta N° 3)	
2- Habitualmente, ¿ cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuantas horas por día	
Indique cuantos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
3- Durante los últimos 7 días, ¿ en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	
4- Habitualmente, ¿ cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
5- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	
6- Habitualmente, ¿ cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
7- Durante los últimos 7 días, ¿ cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

Para finalizar, solicito además datos de interés estadístico necesarios para ésta investigación

Sexo Hombre
 Mujer

Edad _____

Pese (kg) _____

Talla (mts) _____

Los resultados se tratarán de forma global y se mantendrá el anonimato en las publicaciones que puedan derivarse de este cuestionario.

Muchas gracias por su colaboración


Fontana, Marilyn

Anexo V: Tabla de Índice de Masa Corporal

IMC [peso (kg)/talla² (m)]	Clasificación de la OMS
< 18.5	Bajo peso
18.5 - 24.9	Adecuado
25.0 - 29.9	Sobrepeso
30.0 - 34.9	Obesidad grado 1
35.0 - 39.9	Obesidad grado 2
>40	Obesidad grado 2

Obtenido de: <https://saludpublica.fcm.unc.edu.ar/wp-content/uploads/sites/12/2017/06/Indice-de-Masa-Corporal-Actividad-Fisica-Y-Alimentacion-En-Estudiantes-Universitarios.pdf>

Anexo VI: Datos recolectados (muestras)

Número de voluntario	Hábito Alimentario	Nivel de Actividad Física	Sexo	Altura en metros	Peso en kg	Edad en años	Índice de masa corporal	Diagnóstico
1	Inadecuado	Bajo	Femenino	1,66	57,0	30	20,7	Normopeso
2	Inadecuado	Bajo	Masculino	1,78	97,0	30	30,6	Obesidad tipo 1
3	Adecuado	Medio	Femenino	1,52	54,5	36	23,6	Normopeso
4	Adecuado	Alto	Femenino	1,67	67,0	32	24,0	Normopeso
5	Inadecuado	Medio	Masculino	1,85	81,0	29	23,7	Normopeso
6	Inadecuado	Bajo	Masculino	1,70	75,6	31	26,2	Sobrepeso
7	Inadecuado	Bajo	Masculino	1,75	72,0	29	23,5	Normopeso
8	Adecuado	Alto	Masculino	1,76	84,0	38	27,1	Sobrepeso
9	Inadecuado	Bajo	Masculino	1,70	86,0	45	29,8	Sobrepeso
10	Inadecuado	Bajo	Femenino	1,54	47,0	25	19,8	Normopeso
11	Inadecuado	Bajo	Masculino	1,74	78,0	41	25,8	Sobrepeso
12	Inadecuado	Bajo	Femenino	1,62	74,4	34	28,3	Sobrepeso
13	Inadecuado	Bajo	Femenino	1,76	80,0	32	25,8	Sobrepeso
14	Adecuado	Alto	Femenino	1,50	56,0	29	24,9	Normopeso
15	Adecuado	Medio	Masculino	1,67	72,0	52	25,8	Sobrepeso
16	Adecuado	Alto	Femenino	1,59	78,0	56	30,9	Obesidad tipo 1
17	Adecuado	Medio	Femenino	1,60	84,1	50	32,9	Obesidad tipo 1
18	Adecuado	Alto	Masculino	1,80	86,0	61	26,5	Sobrepeso
19	Adecuado	Medio	Femenino	1,65	80,0	31	29,4	Sobrepeso
20	Adecuado	Medio	Femenino	1,67	85,0	29	30,5	Obesidad tipo 1
21	Inadecuado	Alto	Femenino	1,59	70,0	29	27,7	Sobrepeso
22	Adecuado	Alto	Masculino	1,63	67,0	28	25,2	Sobrepeso
23	Adecuado	Medio	Masculino	1,65	70,0	39	25,7	Sobrepeso
24	Inadecuado	Bajo	Femenino	1,68	58,0	39	20,5	Normopeso
25	Adecuado	Alto	Femenino	1,53	95,0	41	40,6	Obesidad tipo 3
26	Inadecuado	Bajo	Femenino	1,62	86,0	46	32,8	Obesidad tipo 1
27	Inadecuado	Bajo	Femenino	1,65	55,0	34	20,2	Normopeso
28	Adecuado	Medio	Masculino	1,79	72,0	43	22,5	Normopeso
29	Adecuado	Alto	Masculino	1,74	101,0	54	33,4	Obesidad tipo 1
30	Adecuado	Medio	Masculino	1,86	108,0	52	31,2	Obesidad tipo 1
31	Adecuado	Medio	Masculino	1,73	105,0	45	35,1	Obesidad tipo 2
32	Inadecuado	Bajo	Femenino	1,57	53,0	25	21,5	Normopeso
33	Inadecuado	Alto	Femenino	1,55	58,0	31	24,1	Normopeso
34	Adecuado	Alto	Femenino	1,58	84,0	52	33,6	Obesidad tipo 1
35	Inadecuado	Bajo	Masculino	1,74	78,0	34	25,8	Sobrepeso

Anexo VII: Resultado de la prueba de independencia

CROSSTABS

```

/TABLES=NAF BY HA
/FORMAT=AVALUE TABLES
/STATISTICS=CHISQ CC PHI
/CELLS=COUNT EXPECTED
/COUNT ROUND CELL
/BARCHART.
    
```

Tablas cruzadas

Resumen de procesamiento de casos

	Válido		Casos Perdido		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Nivel de Actividad Física * Hábito Alimentario	35	100,0%	0	0,0%	35	100,0%

Tabla cruzada Nivel de Actividad Física*Hábito Alimentario

Nivel de Actividad Física		Hábito Alimentario		Total	
		Adecuado	Inadecuado		
Alto	Recuento	9	2	11	
	Recuento esperado	5,7	5,3	11,0	
Medio	Recuento	9	1	10	
	Recuento esperado	5,1	4,9	10,0	
Bajo	Recuento	0	14	14	
	Recuento esperado	7,2	6,8	14,0	
Total		Recuento	18	17	35
		Recuento esperado	18,0	17,0	35,0

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	24,846 ^a	2	,000
Razón de verosimilitud	31,559	2	,000
Asociación lineal por lineal	17,470	1	,000
N de casos válidos	35		

a. 1 casillas (16,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 4,86.

Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Phi	,843	,000
	V de Cramer	,843	,000
	Coefficiente de contingencia	,644	,000
N de casos válidos		35	

