

## Anexos

**Nota:** Por temas de confidencialidad y la vulnerabilidad de los temas tratados en la investigación, solo se presentarán los mediciones y los respuestas en las encuestas a través del anonimato.

**Figura 1.** Índice de Masa Corporal de la población de estudio.

### PROGRAMA DOCENTES ADMINISTRACION EN SEGURIDAD Y SALUD EN ELTRABAJO

NOMBRE	EDAD	ESTATURA	PESO	IMC
	44	1,75	80	26,12
	52	1,65	68	24,98
	33	1,77	88	28,09
	49	1,64	73	27,14
	50	1,8	106	32,72
	47	1,63	76	28,60
	36	1,62	71	27,05
	34	1,72	97	32,79
	41	1,82	97	29,28
	54	1,74	72	23,78
	38	1,7	73	25,26
	25	1,73	70	23,39
	42	1,75	82	26,78
	59	1,8	84	25,93
	29	1,8	79	24,38
	40	1,49	60	27,03
	48	1,66	65	23,59
	43	1,56	83	34,11
	35	1,6	59	23,05
	50	1,92	98	26,58
	33	1,72	90	30,42
	47	1,71	77	26,33
	42	1,7	76	26,30
	50	1,59	62	24,52

PERSONAS EVALUADAS	8.5%-24,9%	25%-29,9%	30%-MAS	TOTAL
MUJERES	4	5	1	10
HOMBRES	3	7	3	13
TOTAL	7	12	4	23

INDICE DE MASA CORPORAL	CATEGORIA
Por debajo de 18.5	Por debajo del peso
18.5 a 24.9	Saludable
25.0 a 29.9	Con sobrepeso
30.0 a 39.9	Obeso
Más de 40	Obesidad extrema o de alto riesgo

Figura 1. Índice de Masa Corporal de la población de estudio. (2022).

**Tabla 1.** Estructura ósea (Contextura) de la población de estudio.

No.	NOMBRE Y APELLIDO	TALLA	PERIMETRO CARIANO	ESTRUCTURA OSEA
1		175	17	10,3
2		165	17	9,7
3		177	19	9,3
4		164	16	10,3
5		180	19	9,5
6		163	17	9,6
7		162	16	10,1
8		172	19	9,1
9		182	20	9,1
10		174	17	10,2
11		170	18	9,4
12		173	16	10,8
13		175	18	9,7
14		180	18	10,0
15		180	18	10,0
16		149	17	8,8
17		166	16	10,4
18		156	17	9,2

Tabla 1. Estructura ósea (Contextura) de la población de estudio. (2022)

**Tabla 1.** Estructura ósea (Contextura) de la población de estudio.

No.	NOMBRE Y APELLIDO	PERIMETRO CINTURA	PERIMETRO CADERA	ÍNDICE CINTURA CADERA
1		104	113	0,92
2		82	111	0,74
3		105	114	0,92
4		88	115	0,77
5		120	117	1,03
6		100	113	0,88
7		93	112	0,83
8		116	122	0,95
9		113	117	0,97
10		95	103	0,92
11		100	104	0,96
12		85	102	0,83
13		104	106	0,98
14		102	111	0,92
15		97	109	0,89
16		86	100	0,86
17		86	108	0,80
18		101	124	0,81

Tabla 1. Estructura ósea (Contextura) de la población de estudio. (2022).

**Figura 2.** Encuesta 1.

## Encuesta sobre hábitos alimenticios y actividad física aplicado a los docentes de ASOD en tiempos de pandemia

Estimado docente teniendo en cuenta todos los cambios que se generaron debido al inicio de la Emergencia Sanitaria COVID-19, es importante tener algunos aspectos importantes que se llegaron a presentar durante el lapso de esta, más exactamente de marzo 2020 a julio 2021, entre los cuales se destacan la salud mental, la alimentación y la actividad física, por esta razón se necesita que sea lo más preciso a la hora de responder. No es necesario escribir su nombre; las respuestas suministradas serán manejadas de forma confidencial.

Correo electrónico \*

\_\_\_\_\_

Edad (En años) \*

41 \_\_\_\_\_

Género \*

Masculino

Femenino

Peso (Kg) \*

95

Estatura (Cm) \*

182

Sufre de alguna de las siguientes afecciones: \*

Diabetes.

Hipertiroidismo.

Hipotiroidismo.

Síndrome de Cushing

Ninguna

Otros: \_\_\_\_\_

### Salud Mental

Las siguientes preguntas se harán con el fin de poder determinar los efectos a nivel mental que ocasionaron los constantes confinamientos por COVID-19.

1. ¿Con cuál (es) efectos ocasionados en la salud mental por los constantes confinamientos se siente identificado? \*

Ansiedad.

Depresión.

Estrés.

Insomnio.

Otros: \_\_\_\_\_

2. Seleccione la opción que más se parezca a su relación con el sueño. \*

- Menos o igual a 4 horas.
- 4 o 5 horas.
- 6 o 7 horas.
- 8 o más horas.

3. Durante marzo 2020 a julio 2021, percibió que tuvo episodios de ansiedad que le generaron un mayor apetito o por el contrario la pérdida de este. \*

- Sí
- No

NOTA: Si su respuesta fue "No" continúe a la pregunta 5.

4. Si su anterior respuesta fue positiva, ¿Cuál fue el efecto que le ocasionaron los episodios de ansiedad?

- Aumento del apetito.
- Pérdida del apetito.

### Alimentación

Las siguientes preguntas se refieren a los hábitos alimenticios durante la pandemia covid-19 del 2020 al 2021. Para determinar la existencia de posibles enfermedades.

5. De los siguientes posibles efectos físicos que pudo tener, ¿Cuál fue el que más se le presentó? \*

- Caída del cabello.
- Cambios en el peso.
- Brotes de dermatitis por el constante lavado de manos.
- Ninguno.
- Otros: \_\_\_\_\_

NOTA: Si su respuesta fue diferente a "Cambios de peso" continúe a la pregunta 7.

6. Si su respuesta anterior fue cambios en el peso, ¿Cuál fue la posible causa de que esto sucediera?

- Episodios de ansiedad.
- Cambios en la rutina.
- Cambios en los horarios.
- Cambios bastantes drásticos en la dieta.
- Otros: \_\_\_\_\_

7. ¿Cuántas veces consume alimentos en el día? \*

- 1 sola vez al día.
- De 2 a 3 veces al día.
- De 4 a 5 veces al día.
- De 6 a 7 veces al día.

8. En materia de alimentación, se necesita que usted seleccione el gráfico que más se asemeja a su plato durante el desayuno. \*



Menú 1



Menú 2

No desayuno.



Menú 3



9. En materia de alimentación, se necesita que usted seleccione el gráfico que más se asemeja a su plato durante el almuerzo. \*



Menú 1



Menú 2

No almuerzo.



Menú 3

10. En materia de alimentación, se necesita que usted seleccione el gráfico que más se asemeja a su plato durante la <sup>\*</sup> cena.



Menú 1



Menú 2

No ceno.



Menú 3

11. En materia de alimentación, se quiere saber si consume alguna merienda entre comidas: <sup>\*</sup>

Si.

No.

12. De las siguientes opciones, ¿Cuáles suele consumir durante el mes? \*

- Perro caliente.
- Hamburguesa.
- Papas a la francesa.
- Empanada.
- Pollo asado o a la broaster.
- Paquetes de Fritolay o Yupi.

13. De las anteriores opciones, ¿Con qué frecuencia consume estos alimentos? \*

- Una vez a la semana.
- Dos o tres días a la semana.
- Todos los días.
- Muy rara vez.

14. ¿Qué tipo de bebida suele consumir a menudo? \*

- Gaseosas.
- Jugo de tienda.
- Agua.
- Jugo hecho en casa.
- Café.

15. De las anteriores opciones, ¿Con qué frecuencia consume estas bebidas? \*

- Una vez a la semana.
- Dos o tres días a la semana.
- Todos los días.
- Muy rara vez.

16. Durante el día, ¿Cuántos vasos de agua toma? \*

- 1 o 2 vasos.
- 3 o 4 vasos.
- 4 o 5 vasos.
- 6 o 7 vasos.
- 8 o más vasos.
- Ninguno.

### Actividad Física

Las siguientes preguntas se refieren a la actividad física durante la pandemia covid-19 del 2020 al 2021. Para determinar la existencia de posibles enfermedades.

17. En materia de actividad física, antes del inicio del confinamiento por el COVID-19, solía: \*

- Trotar.
- Caminar media hora.
- Ir al gimnasio.
- Hacer ejercicio en casa.
- Practicar zumba, pilates o yoga.
- Practicar algún deporte.
- Realizo otro tipo de ejercicio o deporte según recomendaciones médicas
- No solía hacer ninguna de las anteriores.

18. Durante marzo 2020 a julio 2021, percibió que los confinamientos generaron cambios en su actividad física. \*

- Si.
- No.

NOTA: Si su respuesta fue "No" continúe a la pregunta 21.

19. ¿Cuál fue el cambio que le generó el confinamiento y el trabajo remoto en materia de actividad física?

- Disminución de la actividad física.
- Aumento de actividad física.

20. Considera que alguna de las siguientes razones, tuvo peso en el cambio de la actividad física

- Desmotivación para realizar alguna actividad física.
- Poco tiempo o mala organización del tiempo.
- No contaba con el material apropiado para esta actividad.
- Otros: \_\_\_\_\_

21. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física a la semana? \*

- Una o dos veces a la semana.
- Tres o cuatro veces a la semana.
- Cinco o seis veces a la semana.
- Depende de mis compromisos en la semana.
- No suelo practicar.

22. ¿Suele caminar a lugares cercanos? (No cuenta ir a la tienda o al supermercado que queda cerca de casa o lugar de trabajo). \*

- Siempre.
- Algunas veces.
- Depende del clima.
- No, prefiero el carro o la moto.

23. ¿Suele montar bicicleta? \*

- Diariamente.
- Algunas veces.
- No lo hago.
- No sé montar bicicleta.

24. En su tiempo libre ¿Qué suele hacer?: \*

- Salir a dar una vuelta solo o con su familia ya sea a pie o en carro.
- Realizar una actividad de ocio que requiera salir de casa.
- Realizar alguna actividad nueva.
- Quedarse en casa viendo televisión o durmiendo.

25. Con respecto a la actividad física, se considera una persona: \*

- Altamente activa
- Moderadamente activa.
- Sedentaria.

Figura 2. Encuesta 1. (2022).

**Figura 3.** Encuesta 2.

### Encuesta sobre hábitos alimenticios y actividad física aplicado a los docentes de ASOD en tiempos de pandemia

Estimado docente teniendo en cuenta todos los cambios que se generaron debido al inicio de la Emergencia Sanitaria COVID-19, es importante tener algunos aspectos importantes que se llegaron a presentar durante el lapso de esta, más exactamente de marzo 2020 a julio 2021, entre los cuales se destacan la salud mental, la alimentación y la actividad física, por esta razón se necesita que sea lo más preciso a la hora de responder. No es necesario escribir su nombre; las respuestas suministradas serán manejadas de forma confidencial.

Correo electrónico \*

\_\_\_\_\_

Edad (En años) \*

29 \_\_\_\_\_

Género \*

Masculino

Femenino

Peso (Kg) \*

80 \_\_\_\_\_



Estatura (Cm) \*

180

Sufre de alguna de las siguientes afecciones: \*

Diabetes.

Hipertiroidismo.

Hipotiroidismo.

Síndrome de Cushing

Ninguna

Otros: \_\_\_\_\_

## Salud Mental

Las siguientes preguntas se harán con el fin de poder determinar los efectos a nivel mental que ocasionaron los constantes confinamientos por COVID-19.

1. ¿Con cuál (es) efectos ocasionados en la salud mental por los constantes confinamientos se siente identificado? \*

Ansiedad.

Depresión.

Estrés.

Insomnio.

Otros: Ninguno

2. Seleccione la opción que más se parezca a su relación con el sueño. \*

- Menos o igual a 4 horas.
- 4 o 5 horas.
- 6 o 7 horas.
- 8 o más horas.

3. Durante marzo 2020 a julio 2021, percibió que tuvo episodios de ansiedad que le generaron un mayor apetito o por el contrario la pérdida de este. \*

- Sí
- No

NOTA: Si su respuesta fue "No" continúe a la pregunta 5.

4. Si su anterior respuesta fue positiva, ¿Cuál fue el efecto que le ocasionaron los episodios de ansiedad?

- Aumento del apetito.
- Pérdida del apetito.

## Alimentación

Las siguientes preguntas se refieren a los hábitos alimenticios durante la pandemia covid-19 del 2020 al 2021. Para determinar la existencia de posibles enfermedades.

5. De los siguientes posibles efectos físicos que pudo tener, ¿Cuál fue el que más se le presentó? \*

- Caída del cabello.
- Cambios en el peso.
- Brotes de dermatitis por el constante lavado de manos.
- Ninguno.
- Otros: \_\_\_\_\_

NOTA: Si su respuesta fue diferente a "Cambios de peso" continúe a la pregunta 7.

6. Si su respuesta anterior fue cambios en el peso, ¿Cuál fue la posible causa de que esto sucediera?

- Episodios de ansiedad.
- Cambios en la rutina.
- Cambios en los horarios.
- Cambios bastantes drásticos en la dieta.
- Otros: \_\_\_\_\_

7. ¿Cuántas veces consume alimentos en el día? \*

- 1 sola vez al día.
- De 2 a 3 veces al día.
- De 4 a 5 veces al día.
- De 6 a 7 veces al día.

8. En materia de alimentación, se necesita que usted seleccione el gráfico que más se asemeja a su plato durante el desayuno. \*



Menú 1



Menú 2

No desayuno.



Menú 3

9. En materia de alimentación, se necesita que usted seleccione el gráfico que más se asemeja a su plato durante el almuerzo. \*



Menú 1



Menú 2

No almuerzo.



Menú 3

10. En materia de alimentación, se necesita que usted seleccione el gráfico que más se asemeja a su plato durante la <sup>\*</sup> cena.



Menú 1



Menú 2

No ceno.



Menú 3

11. En materia de alimentación, se quiere saber si consume alguna merienda entre comidas: <sup>\*</sup>

Si.

No.

12. De las siguientes opciones, ¿Cuáles suele consumir durante el mes? \*

- Perro caliente.
- Hamburguesa.
- Papas a la francesa.
- Empanada.
- Pollo asado o a la broaster.
- Paquetes de Fritolay o Yupi.

13. De las anteriores opciones, ¿Con qué frecuencia consume estos alimentos? \*

- Una vez a la semana.
- Dos o tres días a la semana.
- Todos los días.
- Muy rara vez.

14. ¿Qué tipo de bebida suele consumir a menudo? \*

- Gaseosas.
- Jugo de tienda.
- Agua.
- Jugo hecho en casa.
- Café.

15. De las anteriores opciones, ¿Con qué frecuencia consume estas bebidas? \*

- Una vez a la semana.
- Dos o tres días a la semana.
- Todos los días.
- Muy rara vez.

16. Durante el día, ¿Cuántos vasos de agua toma? \*

- 1 o 2 vasos.
- 3 o 4 vasos.
- 4 o 5 vasos.
- 6 o 7 vasos.
- 8 o más vasos.
- Ninguno.

### Actividad Física

Las siguientes preguntas se refieren a la actividad física durante la pandemia covid-19 del 2020 al 2021. Para determinar la existencia de posibles enfermedades.



17. En materia de actividad física, antes del inicio del confinamiento por el COVID-19, solía: \*

- Trotar.
- Caminar media hora.
- Ir al gimnasio.
- Hacer ejercicio en casa.
- Practicar zumba, pilates o yoga.
- Practicar algún deporte.
- Realizo otro tipo de ejercicio o deporte según recomendaciones médicas
- No solía hacer ninguna de las anteriores.

18. Durante marzo 2020 a julio 2021, percibió que los confinamientos generaron cambios en su actividad física. \*

- Sí.
- No.

NOTA: Si su respuesta fue "No" continúe a la pregunta 21.

19. ¿Cuál fue el cambio que le generó el confinamiento y el trabajo remoto en materia de actividad física?

- Disminución de la actividad física.
- Aumento de actividad física.

20. Considera que alguna de las siguientes razones, tuvo peso en el cambio de la actividad física

- Desmotivación para realizar alguna actividad física.
- Poco tiempo o mala organización del tiempo.
- No contaba con el material apropiado para esta actividad.
- Otros: \_\_\_\_\_

21. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física a la semana? \*

- Una o dos veces a la semana.
- Tres o cuatro veces a la semana.
- Cinco o seis veces a la semana.
- Depende de mis compromisos en la semana.
- No suelo practicar.

22. ¿Suele caminar a lugares cercanos? (No cuenta ir a la tienda o al supermercado que queda cerca de casa o lugar de trabajo). \*

- Siempre.
- Algunas veces.
- Depende del clima.
- No, prefiero el carro o la moto.

23. ¿Suele montar bicicleta? \*

- Diariamente.
- Algunas veces.
- No lo hago.
- No sé montar bicicleta.

24. En su tiempo libre ¿Qué suele hacer?: \*

- Salir a dar una vuelta solo o con su familia ya sea a pie o en carro.
- Realizar una actividad de ocio que requiera salir de casa.
- Realizar alguna actividad nueva.
- Quedarse en casa viendo televisión o durmiendo.

25. Con respecto a la actividad física, se considera una persona: \*

- Altamente activa
- Moderadamente activa.
- Sedentaria.

Figura 3. Encuesta 2. (2022).

Figura 4. Encuesta 3.

### Encuesta sobre hábitos alimenticios y actividad física aplicado a los docentes de ASOD en tiempos de pandemia

Estimado docente teniendo en cuenta todos los cambios que se generaron debido al inicio de la Emergencia Sanitaria COVID-19, es importante tener algunos aspectos importantes que se llegaron a presentar durante el lapso de esta, más exactamente de marzo 2020 a julio 2021, entre los cuales se destacan la salud mental, la alimentación y la actividad física, por esta razón se necesita que sea lo más preciso a la hora de responder. No es necesario escribir su nombre; las respuestas suministradas serán manejadas de forma confidencial.

Correo electrónico \*

\_\_\_\_\_

Edad (En años) \*

54

Género \*

Masculino

Femenino

Peso (Kg) \*

72,3

Estatura (Cm) \*

174

Sufre de alguna de las siguientes afecciones: \*

Diabetes.

Hipertiroidismo.

Hipotiroidismo.

Síndrome de Cushing

Ninguna

Otros: \_\_\_\_\_

### Salud Mental

Las siguientes preguntas se harán con el fin de poder determinar los efectos a nivel mental que ocasionaron los constantes confinamientos por COVID-19.

1. ¿Con cuál (es) efectos ocasionados en la salud mental por los constantes confinamientos se siente identificado? \*

Ansiedad.

Depresión.

Estrés.

Insomnio.

Otros: \_\_\_\_\_

2. Seleccione la opción que más se parezca a su relación con el sueño. \*

- Menos o igual a 4 horas.
- 4 o 5 horas.
- 6 o 7 horas.
- 8 o más horas.

3. Durante marzo 2020 a julio 2021, percibió que tuvo episodios de ansiedad que le generaron un mayor apetito o por el contrario la pérdida de este. \*

- Sí
- No

NOTA: Si su respuesta fue "No" continúe a la pregunta 5.

4. Si su anterior respuesta fue positiva, ¿Cuál fue el efecto que le ocasionaron los episodios de ansiedad?

- Aumento del apetito.
- Pérdida del apetito.

## Alimentación

Las siguientes preguntas se refieren a los hábitos alimenticios durante la pandemia covid-19 del 2020 al 2021. Para determinar la existencia de posibles enfermedades.

5. De los siguientes posibles efectos físicos que pudo tener, ¿Cuál fue el que más se le presentó? \*

- Caída del cabello.
- Cambios en el peso.
- Brotes de dermatitis por el constante lavado de manos.
- Ninguno.
- Otros: \_\_\_\_\_

NOTA: Si su respuesta fue diferente a "Cambios de peso" continúe a la pregunta 7.

6. Si su respuesta anterior fue cambios en el peso, ¿Cuál fue la posible causa de que esto sucediera?

- Episodios de ansiedad.
- Cambios en la rutina.
- Cambios en los horarios.
- Cambios bastantes drásticos en la dieta.
- Otros: \_\_\_\_\_

7. ¿Cuántas veces consume alimentos en el día? \*

- 1 sola vez al día.
- De 2 a 3 veces al día.
- De 4 a 5 veces al día.
- De 6 a 7 veces al día.

8. En materia de alimentación, se necesita que usted seleccione el gráfico que más se asemeja a su plato durante el desayuno. \*



Menú 1



Menú 2

No desayuno.



Menú 3



9. En materia de alimentación, se necesita que usted seleccione el gráfico que más se asemeja a su plato durante el almuerzo. \*



Menú 1



Menú 2

No almuerzo.



Menú 3

10. En materia de alimentación, se necesita que usted seleccione el gráfico que más se asemeja a su plato durante la \*  
cena.



Menú 1



Menú 2

No ceno.



Menú 3

11. En materia de alimentación, se quiere saber si consume alguna merienda entre comidas: \*

Si.

No.

12. De las siguientes opciones, ¿Cuáles suele consumir durante el mes? \*

- Perro caliente.
- Hamburguesa.
- Papas a la francesa.
- Empanada.
- Pollo asado o a la broaster.
- Paquetes de Fritolay o Yupi.

13. De las anteriores opciones, ¿Con qué frecuencia consume estos alimentos? \*

- Una vez a la semana.
- Dos o tres días a la semana.
- Todos los días.
- Muy rara vez.

14. ¿Qué tipo de bebida suele consumir a menudo? \*

- Gaseosas.
- Jugo de tienda.
- Agua.
- Jugo hecho en casa.
- Café.

15. De las anteriores opciones, ¿Con qué frecuencia consume estas bebidas? \*

- Una vez a la semana.
- Dos o tres días a la semana.
- Todos los días.
- Muy rara vez.

16. Durante el día, ¿Cuántos vasos de agua toma? \*

- 1 o 2 vasos.
- 3 o 4 vasos.
- 4 o 5 vasos.
- 6 o 7 vasos.
- 8 o más vasos.
- Ninguno.

### Actividad Física

Las siguientes preguntas se refieren a la actividad física durante la pandemia covid-19 del 2020 al 2021. Para determinar la existencia de posibles enfermedades.

17. En materia de actividad física, antes del inicio del confinamiento por el COVID-19, solía: \*

- Trotar.
- Caminar media hora.
- Ir al gimnasio.
- Hacer ejercicio en casa.
- Practicar zumba, pilates o yoga.
- Practicar algún deporte.
- Realizo otro tipo de ejercicio o deporte según recomendaciones médicas
- No solía hacer ninguna de las anteriores.

18. Durante marzo 2020 a julio 2021, percibió que los confinamientos generaron cambios en su actividad física. \*

- Sí.
- No.

NOTA: Si su respuesta fue "No" continúe a la pregunta 21.

19. ¿Cuál fue el cambio que le generó el confinamiento y el trabajo remoto en materia de actividad física?

- Disminución de la actividad física.
- Aumento de actividad física.

20. Considera que alguna de las siguientes razones, tuvo peso en el cambio de la actividad física

- Desmotivación para realizar alguna actividad física.
- Poco tiempo o mala organización del tiempo.
- No contaba con el material apropiado para esta actividad.
- Otros: \_\_\_\_\_

21. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física a la semana? \*

- Una o dos veces a la semana.
- Tres o cuatro veces a la semana.
- Cinco o seis veces a la semana.
- Depende de mis compromisos en la semana.
- No suelo practicar.

22. ¿Suele caminar a lugares cercanos? (No cuenta ir a la tienda o al supermercado que queda cerca de casa o lugar de trabajo). \*

- Siempre.
- Algunas veces.
- Depende del clima.
- No, prefiero el carro o la moto.

23. ¿Suele montar bicicleta? \*

- Diariamente.
- Algunas veces.
- No lo hago.
- No sé montar bicicleta.

24. En su tiempo libre ¿Qué suele hacer?: \*

- Salir a dar una vuelta solo o con su familia ya sea a pie o en carro.
- Realizar una actividad de ocio que requiera salir de casa.
- Realizar alguna actividad nueva.
- Quedarse en casa viendo televisión o durmiendo.

25. Con respecto a la actividad física, se considera una persona: \*

- Altamente activa
- Moderadamente activa.
- Sedentaria.

Figura 4. Encuesta 3. (2022).

**Figura 5.** Encuesta 4.

## Encuesta sobre hábitos alimenticios y actividad física aplicado a los docentes de ASOD en tiempos de pandemia

Estimado docente teniendo en cuenta todos los cambios que se generaron debido al inicio de la Emergencia Sanitaria COVID-19, es importante tener algunos aspectos importantes que se llegaron a presentar durante el lapso de esta, más exactamente de marzo 2020 a julio 2021, entre los cuales se destacan la salud mental, la alimentación y la actividad física, por esta razón se necesita que sea lo más preciso a la hora de responder. No es necesario escribir su nombre; las respuestas suministradas serán manejadas de forma confidencial.

Correo electrónico \*

\_\_\_\_\_

Edad (En años) \*

44

Género \*

Masculino

Femenino

Peso (Kg) \*

79



Estatura (Cm) \*

1.75

Sufre de alguna de las siguientes afecciones: \*

Diabetes.

Hipertiroidismo.

Hipotiroidismo.

Síndrome de Cushing

Ninguna

Otros: \_\_\_\_\_

### Salud Mental

Las siguientes preguntas se harán con el fin de poder determinar los efectos a nivel mental que ocasionaron los constantes confinamientos por COVID-19.

1. ¿Con cuál (es) efectos ocasionados en la salud mental por los constantes confinamientos se siente identificado? \*

Ansiedad.

Depresión.

Estrés.

Insomnio.

Otros: \_\_\_\_\_

2. Seleccione la opción que más se parezca a su relación con el sueño. \*

- Menos o igual a 4 horas.
- 4 o 5 horas.
- 6 o 7 horas.
- 8 o más horas.

3. Durante marzo 2020 a julio 2021, percibió que tuvo episodios de ansiedad que le generaron un mayor apetito o por el contrario la pérdida de este. \*

- Sí
- No

NOTA: Si su respuesta fue "No" continúe a la pregunta 5.

4. Si su anterior respuesta fue positiva, ¿Cuál fue el efecto que le ocasionaron los episodios de ansiedad?

- Aumento del apetito.
- Pérdida del apetito.

#### Alimentación

Las siguientes preguntas se refieren a los hábitos alimenticios durante la pandemia covid-19 del 2020 al 2021. Para determinar la existencia de posibles enfermedades.

5. De los siguientes posibles efectos físicos que pudo tener, ¿Cuál fue el que más se le presentó? \*

- Caída del cabello.
- Cambios en el peso.
- Brotes de dermatitis por el constante lavado de manos.
- Ninguno.
- Otros: \_\_\_\_\_

NOTA: Si su respuesta fue diferente a "Cambios de peso" continúe a la pregunta 7.

6. Si su respuesta anterior fue cambios en el peso, ¿Cuál fue la posible causa de que esto sucediera?

- Episodios de ansiedad.
- Cambios en la rutina.
- Cambios en los horarios.
- Cambios bastantes drásticos en la dieta.
- Otros: \_\_\_\_\_

7. ¿Cuántas veces consume alimentos en el día? \*

- 1 sola vez al día.
- De 2 a 3 veces al día.
- De 4 a 5 veces al día.
- De 6 a 7 veces al día.

8. En materia de alimentación, se necesita que usted seleccione el gráfico que más se asemeja a su plato durante el desayuno. \*



Menú 1



Menú 2

No desayuno.



Menú 3

9. En materia de alimentación, se necesita que usted seleccione el gráfico que más se asemeja a su plato durante el almuerzo. \*



Menú 1



Menú 2

No almuerzo.



Menú 3

10. En materia de alimentación, se necesita que usted seleccione el gráfico que más se asemeja a su plato durante la <sup>\*</sup> cena.



Menú 1



Menú 2

No ceno.



Menú 3

11. En materia de alimentación, se quiere saber si consume alguna merienda entre comidas: <sup>\*</sup>

Si.

No.

12. De las siguientes opciones, ¿Cuáles suele consumir durante el mes? \*

- Perro caliente.
- Hamburguesa.
- Papas a la francesa.
- Empanada.
- Pollo asado o a la broaster.
- Paquetes de Fritolay o Yupi.

13. De las anteriores opciones, ¿Con qué frecuencia consume estos alimentos? \*

- Una vez a la semana.
- Dos o tres días a la semana.
- Todos los días.
- Muy rara vez.

14. ¿Qué tipo de bebida suele consumir a menudo? \*

- Gaseosas.
- Jugo de tienda.
- Agua.
- Jugo hecho en casa.
- Café.

15. De las anteriores opciones, ¿Con qué frecuencia consume estas bebidas? \*

- Una vez a la semana.
- Dos o tres días a la semana.
- Todos los días.
- Muy rara vez.

16. Durante el día, ¿Cuántos vasos de agua toma? \*

- 1 o 2 vasos.
- 3 o 4 vasos.
- 4 o 5 vasos.
- 6 o 7 vasos.
- 8 o más vasos.
- Ninguno.

### Actividad Física

Las siguientes preguntas se refieren a la actividad física durante la pandemia covid-19 del 2020 al 2021. Para determinar la existencia de posibles enfermedades.



17. En materia de actividad física, antes del inicio del confinamiento por el COVID-19, solía: \*

- Trotar.
- Caminar media hora.
- Ir al gimnasio.
- Hacer ejercicio en casa.
- Practicar zumba, pilates o yoga.
- Practicar algún deporte.
- Realizo otro tipo de ejercicio o deporte según recomendaciones médicas
- No solía hacer ninguna de las anteriores.

18. Durante marzo 2020 a julio 2021, percibió que los confinamientos generaron cambios en su actividad física. \*

- Sí.
- No.

NOTA: Si su respuesta fue "No" continúe a la pregunta 21.

19. ¿Cuál fue el cambio que le generó el confinamiento y el trabajo remoto en materia de actividad física?

- Disminución de la actividad física.
- Aumento de actividad física.

20. Considera que alguna de las siguientes razones, tuvo peso en el cambio de la actividad física

- Desmotivación para realizar alguna actividad física.
- Poco tiempo o mala organización del tiempo.
- No contaba con el material apropiado para esta actividad.
- Otros: \_\_\_\_\_

21. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física a la semana? \*

- Una o dos veces a la semana.
- Tres o cuatro veces a la semana.
- Cinco o seis veces a la semana.
- Depende de mis compromisos en la semana.
- No suelo practicar.

22. ¿Suele caminar a lugares cercanos? (No cuenta ir a la tienda o al supermercado que queda cerca de casa o lugar de trabajo). \*

- Siempre.
- Algunas veces.
- Depende del clima.
- No, prefiero el carro o la moto.

23. ¿Suele montar bicicleta? \*

- Diariamente.
- Algunas veces.
- No lo hago.
- No sé montar bicicleta.

24. En su tiempo libre ¿Qué suele hacer?: \*

- Salir a dar una vuelta solo o con su familia ya sea a pie o en carro.
- Realizar una actividad de ocio que requiera salir de casa.
- Realizar alguna actividad nueva.
- Quedarse en casa viendo televisión o durmiendo.

25. Con respecto a la actividad física, se considera una persona: \*

- Altamente activa
- Moderadamente activa.
- Sedentaria.

Figura 5. Encuesta 4. (2022).