



Análisis comparativo de los comportamientos frente a hábitos alimenticios y actividad física en tiempos de pandemia de los docentes del Programa de Administración en Salud Ocupacional de UNIMINUTO sede Chicalá, Ibagué

Kirley Nayiver Aponte Rodríguez

Angie Natalia Ospina Ríos

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Vicerrectoría Regional Tolima y Magdalena Medio
Sede Ibagué (Tolima)
Programa Administración en Salud Ocupacional
abril de 2022

Análisis comparativo de los comportamientos frente a hábitos alimenticios y actividad física en tiempos de pandemia de los docentes del Programa de Administración en Salud Ocupacional de UNIMINUTO sede Chicalá, Ibagué

Kirley Nayiver Aponte Rodríguez

Angie Natalia Ospina Ríos

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Administrador en Salud Ocupacional

Asesor(a)

Lic. José Edward Álvarez Marín

Lic. Adriana Patricia Correa Garibello

Profesional de Administración en Salud Ocupacional

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Vicerrectoría Regional Tolima y Magdalena Medio

Sede Ibagué (Tolima)

Programa Administración en Salud Ocupacional

abril de 2022

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado primero que todo a Dios y a la Virgen porque son quienes me dieron el regalo de tener la oportunidad de realizar el presente proyecto de investigación y más la oportunidad del curso en el SENA sobre hábitos alimenticios a partir de la alimentación y la actividad física; seguidamente a mi familia, especialmente a mis abuelos que han sido mi mayor fortaleza y faro de luz para realizar cada uno de mis proyectos y estar en esos momentos donde más apoyo necesito, también a mi querida Cler, mi eterna compañera, que más que una mascota fue parte de la familia y aunque se fue muy pronto, siempre estará en mi corazón; por último y no menos importante a mí, porque soy consciente de mis fortalezas y mis falencias las cuales he ido mejorando con este proyecto y he ido descubriendo lo que soy capaz de hacer si me lo propongo.

Dedico este trabajo a Dios, quien siempre ha sido el autor de mi vida y mi destino. El mayor apoyo en tiempos difíciles, A mis padres, quienes fueron mi mayor apoyo en tiempos de angustia. Seguidamente a mi compañera de trabajo que siempre estuvo en todo momento y nos dimos fuerzas mutuamente. A nuestro maestro por su paciencia y compromiso con este trabajo. ¡Este proyecto también es tuyo! Sin lugar a duda, me dedico este trabajo investigativo porque enriqueció de alguna manera y oriento aún más mis proyectos a futuro.

Agradecimientos

Quiero agradecer primero que todo a Dios y a la Virgen por la oportunidad de realizar un trabajo de esta magnitud y el darnos la capacidad a mi compañera y a mí de desarrollarlo en las mejores condiciones no solo académicas sino también interpersonales; seguidamente a mis abuelos por el acompañamiento durante todos los momentos en que más apoyo necesite. A mi docente, porque fue quien nos orientó durante todo el desarrollo del proyecto, en el cual él es parte de la población de estudio y fue también quién nos aportó ideas transcendentales para la realización de este, también a la Corporación Universitaria Minuto de Dios por el espacio brindado en los pensum de cada carrera para el presente proyecto. Finalmente le quiero agradecer a mi compañera, porque fue quizás la persona que más confió en mis capacidades en los momentos en que no estaba segura en los pasos que iba a dar.

Quiero expresar mi gratitud a Dios, quien con su bendición llena siempre mi vida y a toda mi familia por estar siempre presentes y brindarme fortaleza y seguridad en cada decisión de mi vida. Mi profundo agradecimiento a todas las autoridades y personal que hacen la Universidad UNIMINUTO, por confiar en mí, abrimos las puertas y permitimos realizar todo el proceso investigativo dentro de su establecimiento educativo. Por sus valiosos conocimientos hicieron que pueda crecer día a día como profesional, gracias a cada una de ustedes por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional y amistad. Finalmente quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento al Asesor y profesor Dany Rachit Garrido Raad, principal colaborador durante todo este proceso, quien con su dirección, conocimiento, enseñanza y colaboración permitió el desarrollo de este trabajo.

Contenido

Lista de figuras.....	6
Lista de anexos.....	8
Resumen.....	9
Abstract.....	10
Introducción	13
CAPÍTULO I	15
1 Justificación.....	15
1.1 Problema	16
1.1.1 Pregunta de investigación.....	17
1.1.1.1 Objetivo General	17
1.1.1.1.1 Objetivos específicos.....	17
1.2 Estado del Arte o Antecedentes	18
1.3 Marco referencial	23
1.3.1 Marco Conceptual	23
1.3.1.1 Marco Teórico	33
1.3.1.2 Marco Contextual.....	34
1.3.1.3 Marco Legal	35
CAPÍTULO II.....	38
2 Metodología de la Investigación.....	38
2.1 Tipo de investigación.....	38
2.1.1 Según el nivel.....	38
2.1.1.1 Según el diseño.....	39
2.1.1.1.1 Según el propósito.....	40
2.2 Población y muestra.....	40
2.3 Instrumentos y técnicas de recolección de la información	41
CAPÍTULO III.....	43
3 Análisis de Resultados.....	43
3.1 Discusión.....	60
3.2 Conclusiones	63

3.3 Recomendaciones	63
Referencias.....	70
Anexos	73

Lista de tablas

Tabla 1. Recomendaciones	67
Tabla 2. Ficha técnica de la encuesta.....	73
Tabla 3. Índice de Masa Corporal.....	80
Tabla 4. Estructura ósea.....	80
Tabla 5. Índice de Cintura Cadera	81

Lista de figuras

Imagen 1. Fórmula de Índice de Masa Corporal.....	42
Figura 1. Índice de Masa Corporal en la población.	44
Figura 2. Índice Cintura Cadera en mujeres	44
Figura 3. Índice Cintura Cadera en hombres.	44
Figura 4. Contextura de mujeres.....	44
Figura 5. Contextura de los hombres	45
Figura 6. Peso de la población de estudio	45
Figura 7. Estatura de la población de estudio	45
Figura 8. Posibles afecciones de la población de estudio	45
Figura 9. Efectos por el confinamiento en la salud mental	46
Figura 10. Relación con el sueño de la población de estudio	47
Figura 11. Percepción de episodios de Ansiedad entre marzo 2020 a julio 2021	47
Figura 12. Efecto ocasionado por los episodios de la ansiedad.....	47
Figura 13. Posibles efectos físicos por los confinamientos	48

Figura 14. Efectos físicos ocasionados por los confinamientos.	48
Figura 15. Frecuencia del consumo de alimentos.....	49
Figura 16. Menú del desayuno.....	50
Figura 17. Menú del almuerzo.....	50
Figura 18. Menú de la cena.....	50
Figura 19. Género de la población.....	50
Figura 20. Edad de la población.....	51
Figura 21. Consumo de merienda.....	52
Figura 22. Tipo de comida ultra procesada que consume.....	52
Figura 23. Frecuencia de consumo de comida ultra procesada.....	52
Figura 24. Tipo de bebida que consume.....	53
Figura 25. Frecuencia del consumo de bebida.....	53
Figura 26. Cantidad de vasos de agua tomados a diario.....	54
Figura 27. Actividad física realizada antes del COVID-19.....	55
Figura 28. Percepción de cambios en la rutina de ejercicio ocasionados por los confinamientos.....	55
Figura 29. Cambios en la actividad física ocasionados por los confinamientos por COVID-19.....	56
Figura 30. Razones que generaron cambios en la rutina de ejercicio.....	56
Figura 31. Frecuencia de actividad física semanal.....	57
Figura 32. Frecuencia de caminatas semanales.....	57
Figura 33. Frecuencia de montar bicicleta.....	58
Figura 34. Actividades realizadas en el tiempo libre.....	59
Figura 35. Consideración de la persona según la actividad física.....	59
Figura 36. Encuesta.....	76
Figura 37. Mensaje por correo electrónico a la población de estudio.....	82
Figura 38. Correo de consentimiento informado.....	83
Figura 39. Consentimiento informado.....	83

Lista de anexos

Ficha Técnica	69
Evidencias	77

Resumen

Los estilos de vida saludable hacen referencia al conocimiento y las practicas positivas que son aprendidas del entorno, las cuales se convierten en hábitos y costumbres adquiridas a través de factores sociales, culturales, económicos, políticos y psicológicos. Estos factores determinan el riesgo de contraer en el futuro enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición y la actividad física del individuo. La presente investigación tiene como objetivo analizar los comportamientos frente a hábitos alimenticios y actividad física en tiempos de pandemia de los docentes del programa de Administración en Salud Ocupacional de UNIMINUTO Ibagué.

En primer lugar, el estudio fue de carácter descriptivo – analítico, de un campo mixto y un propósito básico orientado, debido a que no busca implementar algo en la población trabajadora, sino que busca realizar un estudio sobre los comportamientos frente a hábitos alimenticios y actividad física en tiempos de pandemia, la población estudio está conformada por 26 docentes entre un rango de 25 a 59 años.

Se realizo un cuestionario para la recolección y evaluación de la información acerca del consumo y frecuencia de comida ultra procesada, las proporciones de consumo de carbohidratos, proteínas y vitaminas en (desayuno, almuerzo y cena), frecuencia de actividad física, entre otros. Estas variables desencadenaron aspectos para tener en cuenta dentro del cuestionario como lo es la salud mental durante el confinamiento y cómo todos estos factores presentaron cambios en la rutina y estilo de vida.

A partir de esto se sugiere un instrumento de campo, en donde se determinó de manera objetiva aspectos con índices antropométricos, valoración del IMC como método de evaluación para la categoría del peso: bajo peso, peso saludable, sobrepeso, y obesidad. Por consiguiente, también se utilizó Índice de cintura-cadera que constituye un indicador antropométrico preciso

para predecir hipertensión arterial y riesgo cardiovascular en personas con sobrepeso y obesidad. Y el índice ebrí-metacarpofalángico (IMF) y carpiano (IC) son unos índices de valoración osificativo (IVO), hecho que permite llevar la edad ósea no solo a tablas numéricas estándar, sino a una figura de equivalencias que da directamente la edad ósea.

Los resultados detectaron que antes del inicio de los confinamientos a causa del COVID – 19 los docentes tenían hábitos alimenticios no precisamente adecuados aun así realizaban alguna actividad física, que durante el confinamiento al encontrarse en situaciones que trajeron alteraciones a la rutina y dieta, debido al drástico y repentino cambio que el trabajo remoto ocasionó en la vida de los docentes y trayendo consigo factores determinantes de ansiedad por el mismo confinamiento, generando a su vez la disminución o aumento del apetito en la mayoría de docentes y eliminando también hábitos de actividad física, con posibles factores a futuro de enfermedades derivadas de aquellos hábitos que adoptaron durante este tiempo.

Palabras clave: Salud, Hábitos alimentarios, actividad física, enfermedad, sedentarismo, COVID - 19.

Abstract

Healthy lifestyles refer to knowledge and positive practices that are learned from the environment, which become habits and customs acquired through social, cultural, economic, political and psychological factors. These factors determine the risk of future chronic diseases related to the individual's nutrition and physical activity. The objective of this research is to analyze the behaviors regarding eating habits and physical activity in times of pandemic of the teachers of the Occupational Health Administration program of UNIMINUTO Ibagué

In the first place, the study was of a descriptive-analytical nature, of a mixed field and a basic purpose oriented, because it does not seek to implement something in the working

population, but instead seeks to carry out a study on behaviors compared to eating habits and activity. physics in times of pandemic, the study population is made up of 26 teachers between a range of 25 to 59 years.

A questionnaire was carried out for the collection and evaluation of information about the consumption and frequency of junk food, the proportions of carbohydrate, protein and vitamin consumption (breakfast, lunch and dinner), frequency of physical activity, among others. These variables triggered aspects to take into account within the questionnaire, such as mental health during confinement and how all these factors presented changes in routine and lifestyle.

From this, a field instrument is suggested, where aspects with anthropometric indices, assessment of BMI as an evaluation method for the weight category were objectively determined: low weight, healthy weight, overweight, and obesity. Therefore, waist-hip ratio was also used, which is an accurate anthropometric indicator to predict arterial hypertension and cardiovascular risk in overweight and obese people. And the ebri-metacarpophalangeal index (IMF) and carpal index (CI) are ossification assessment indices (IVO), a fact that allows bone age to be taken not only to standard numerical tables, but also to an equivalence figure that directly gives bone age.

The results detected that before the beginning of the confinements due to COVID - 19, the teachers had eating habits that were not exactly adequate, even so they carried out some physical activity, that during the confinement when finding themselves in situations that brought alterations to the routine and diet, due to the drastic and sudden change that remote work caused in the lives of teachers and bringing with it determining factors of anxiety due to the same confinement, generating in turn the decrease or increase in appetite in the majority of teachers

and also eliminating physical activity habits, with possible future factors of diseases derived from those habits that they adopted during this time.

Keywords: Health, food habits, physical activity, disease, sedentarism, Covid – 19.

Introducción

La presente investigación hace referencia a los estilos de vida saludables a partir de la alimentación y la actividad física en los docentes de Administración en Salud Ocupacional de UNIMINUTO, Ibagué. La alimentación en sí se puede definir como la actividad mediante la que se toma del mundo exterior una serie de sustancias necesarias para poder nutrirse; mientras que la actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal voluntario que aumenta el gasto energético.

De la misma manera, para tocar este tema es necesario hablar del sedentarismo como de las Enfermedades No Transmisibles, la primera se refiere al poco movimiento de agitación y de actividad física y la segunda hace referencia a padecimientos cardiovasculares, cáncer, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas, obesidad, entre otras. Estos dos temas, aunque no tienen un gran enfoque en la investigación si son de suma importancia en el momento de investigar las variables comportamentales en el antes, durante y después de la pandemia COVID – 19.

La característica principal de estos temas es que no tienen un rango ni requerimientos específicos en la población de estudio, debido a que su enfoque es globalizado ya que el contenido de este es de conocimiento y aplicación general, pues es una cuestión de salud pública por lo que se hace necesario que no solo los médicos y nutricionistas se encarguen sino también el mismo gobierno de ahí la Ley 2120 de 2021 por la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones.

Para analizar esta problemática es necesario mencionar las causas que llevo a esta investigación a realizarse, y es los cambios que se generaron a partir de los confinamientos por prevención al COVID – 19, donde la población de estudio tuvo que empezar a implementar el trabajo remoto el cual causo alteraciones drásticas en los horarios y en las dietas, por tal razón los

docentes empezaron a presentar disminución de la actividad física, un desequilibrio en la alimentación e inclusive un colapso en la salud mental, lo que finalmente produjo que los maestros sufrieran varias secuelas del efecto del COVID – 19 sin necesidad de sufrirlo.

Aunque ya no hay confinamientos y se está volviendo a recuperar la rutina, con toda la información recolectada en las investigaciones se hace imprescindible informar a los docentes que no se deben descuidar en ningún aspecto de sus vidas, pues la ansiedad y el insomnio pueden convertirse en padecimientos progresivos que pueden afectar no solo a quien la sufre sino también a las personas que lo rodean y el desequilibrio en la alimentación y la poca actividad física los hace propensos a enfermedades que pueden afectar su salud de forma permanente sino se toman las medidas necesarias para evitarlas o controlarlas según sea el caso.

CAPÍTULO I

1 Justificación

La Organización Mundial de la Salud ha sido muy enfática en decir que la salud no es solo no tener una enfermedad notoria o que se presenta a lo largo de la vida, sino es también ese estado donde todo no se remonta a la monotonía; por eso la alimentación y la actividad física son de suma importancia. La OMS dice que “El aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios.” (2018) y, por otro lado, comenta que “Se ha demostrado que la actividad física regular, ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer.” (2020).

Teniendo en cuenta que la salud no es algo que se puede dar por hecho y que la emergencia sanitaria COVID 19 genero grandes cambios en la vida de todos, pues el uso permanente de tapabocas y las masivas cuarentenas que se llevaron a cabo, ocasionando variaciones en los estilos de vida, especialmente en la de los estudiantes y los docentes que tuvieron que aprender a usar la virtualidad como medio para llevar a cabo el plan de estudios del presente año.

Se espera que con esta investigación se identifiquen cuáles fueron las variables comportamentales de los docentes frente a los hábitos saludables y no saludables que se generaron desde marzo 2020 a julio 2021 por los constantes confinamientos debido a la situación que embarga a la salud pública internacional, que por varias razones ocasionaron cambios en las rutinas establecidas antes de la declaración de Emergencia Sanitaria COVID 19 por la OMS. De la misma manera la investigación permitirá establecer los factores que de manera independiente pueden generar cambios en los estilos de vida pero que unidos a otras variables generan variaciones a largo plazo en la vida de cualquier persona.

Finalmente, se estima que esta investigación pueda aportar un estudio a profundidad de todos los factores determinantes en los comportamientos frente a la alimentación y la actividad física de los docentes durante una situación que afecta a toda una población y por tal razón, es necesario hacer una investigación exhaustiva de estudios pasados (2018 – 2020) de las variables comportamentales antes, durante y después del inicio de la emergencia sanitaria, que nos permitan orientar a la población de estudio frente a estos dos hábitos que por sí son complementarios y que son muy necesarios para un equilibrio en la salud tanto física como mental, la cual los docentes necesitan no solo porque seguimos en educación virtual sino porque los efectos de esta emergencia sanitaria son a largo plazo.

1.1 Problema

La alimentación balanceada y la actividad física son temas que no tienen limitaciones por edad, etnia ni género, pero nos concierne a todos y esto se debe a que son parte de la buena salud física y mental; teniendo en cuenta lo dicho anteriormente se puede entender que la salud no solo es la ausencia de enfermedad y por eso, es preocupante las cifras que cada vez aumentan sobre los malos hábitos que se tienen con respecto a la salud. La CNN durante una de sus noticias comento que “De acuerdo con el Incae, el perfil epidemiológico de América Latina muestra un aumento de las muertes por enfermedad cardiovascular, cáncer, diabetes y Alzheimer, que pasaron de 44 % en 1990 a 61 % en 2016.” (2018).

Teniendo en cuenta que en el año 2020 se declara la emergencia sanitaria COVID 19, la cual genera grandes cambios en la población en general, al investigarse sobre los hábitos en la alimentación y la actividad física de los docentes de Administración en Salud Ocupacional desde marzo 2020 a julio 2021, será posible determinar todas las variables comportamentales que pesan

en las rutinas diarias de los docentes que debido a la pandemia se vieron obligados a acoplarse según el lugar, el momento y las limitaciones que se tuvieron por los constantes confinamientos.

Para poder determinar todas las variables, es muy necesario aclarar que se debe hacer bastantes comparaciones con respecto a la vida antes, durante y después de la pandemia, pues gracias a esta situación que afecta la salud pública, la población en general tuvo que adaptarse a grandes cambios, tales como el uso obligatorio del tapabocas, la constante desinfección, el distanciamiento social, las constantes variaciones en la economía y hasta del pico y placa por cédula; estos ocasionaron en su gran mayoría posibles efectos en la salud mental en la que se destacó más que todo la ansiedad por no saber que pasaría en las siguientes horas.

Por lo que se necesita hacer las investigaciones pertinentes en las cuales este proyecto se debe enfocar en todos esos cambios que la emergencia sanitaria ocasiono, está ocasionando y ocasionara en la sociedad mundial y de la misma manera, cómo actuar después de todo lo vivido desde marzo 2020.

1.1.1 Pregunta de investigación

¿Cuáles son las variables comportamentales que afectaron los hábitos alimenticios y físicos en los docentes de Administración en Salud Ocupacional de UNIMINUTO Ibagué?

1.1.1.1 Objetivo General

Analizar los comportamientos frente a hábitos alimenticios y actividad física en tiempos de pandemia de los docentes del programa de administración en salud ocupacional de UNIMINUTO Ibagué.

1.1.1.1.1 Objetivos Específicos

- Conocer los comportamientos de los docentes vinculados a la actividad física y la alimentación desde el periodo Prepandemia hasta el periodo Postpandemia.

- Comparar los cambios comportamentales de los docentes respecto a la actividad física y la alimentación.

1.2 Estado del Arte o Antecedentes

Aguirre y Pinango (2021), Ecuador, de la Universidad Técnica del norte, a través de su opción de grado “Hábitos alimentarios y actividad física en docentes, estudiantes y personal administrativo de la Universidad Técnica del Norte en tiempos de covid-19 año 2021”, muestra la problemática de aquellos factores que influyeron según los hábitos creados a partir de ese año, como principal causa de enfermedades no transmisibles, contribuyendo a la carga mundial de morbilidad y mortalidad. El objetivo de este proyecto fue identificar los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los docentes, estudiantes y el personal administrativo en tiempo de COVID 2019, a su vez determinar las características sociodemográficas de la población en estudio. La metodología empleada en esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo transversal con estudiantes universitarios, docentes y trabajadores administrativos de la Universidad Técnica del Norte Ibarra-Ecuador durante el periodo noviembre 2020- abril 2021. Como conclusión la investigación determino que el 54% de la población en estudio son mujeres, la obesidad o sobrepeso es la patología que predomina, en relación con los hábitos alimentarios se evidencio que los tres grupos de estudio presentan hábitos alimenticios saludables, entre tanto el 81% de los estudiantes prefieren la comida procesada. Esta investigación permite corroborar la importancia para tener en cuenta características sociodemográficas y los factores que influyen en desarrollar patologías de sobrepeso.

En segundo lugar, González, Y. (2019) chota, Perú de la Universidad Nacional Autónoma de Chota y su investigación sobre “Hábitos alimenticios y medidas antropométricas en docentes del colegio nacional San Juan de Chota, 2018” realizan un estudio con el propósito de determinar

la relación entre los hábitos alimenticios y las medidas antropométricas en los docentes, esto relacionado con temas específicos como la talla, el peso, la estatura y los hábitos alimenticios. Así mismo describe la naturaleza multidisciplinaria de los individuos en la interacción que tiene el entorno con la salud. El objetivo del trabajo fue identificar los hábitos alimenticios en los docentes y conocer las medidas antropométricas.

El proceso metodológico usado fue la observación científica cuantitativa que sirvió para recoger datos antropométricos de los docentes a través de instrumentos de medición mecánicos (balanza, tallímetro y cinta métrica), y la encuesta se utilizó para obtener datos de hábitos alimenticios, los resultados de la investigación arrojaron que existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y medidas antropométricas de los docentes y que sus hábitos son inadecuados, la mayor parte de los docentes varones presenta sobrepeso y su perímetro abdominal está alterado en comparación con las mujeres, 63.3% presentaban hábitos alimenticios regulares, el 78.5%, realizaban actividad física moderada y el 20% presenta actividad cardiovascular normal. Este estudio orienta esta investigación ya que permite entender la importancia de considerar variables estadísticas y el uso de medidas antropométricas para la elaboración de este.

Sánchez y Grandas (2018) de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga, por medio de su trabajo de grado “Prevalencia de factores de riesgo comportamentales asociados a enfermedades crónicas no transmisibles en docentes y administrativos de la Universidad Santo Tomás Bucaramanga en el segundo semestre de 2018”, busco establecer los factores de riesgo comportamentales de docentes y administrativos de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga, con el fin de determinar cuál de estos factores de riesgo tiene más prevalencia en la población de estudio; además, relaciono los 4 factores de riesgo comportamentales (Tabaquismo, actividad física, alimentación y alcohol) y las enfermedades crónicas no transmisibles o también llamadas

enfermedades no transmisibles y el efecto que estas dos unidades pueden ocasionar en la salud. El objetivo de la investigación fue determinar la prevalencia de los factores de riesgo comportamentales asociados a las ECNT en los docentes y administrativos de la Universidad Santo Tomás, Bucaramanga en el segundo semestre del 2018.

La metodología de este proyecto fue el estudio analítico de corte transversal, el cual tuvo como resultado que un 67.58% de la población fueron mujeres en 219 docentes y administrativos, el 32,42% son casados o viven en unión libre mientras que el 67.58% son solteros o divorciados y finalmente que el 72.15% de la población son administrativos y el 27.85% restante docentes. El aporte de este trabajo es principalmente la información recaudada sobre los factores de riesgo comportamentales y las enfermedades no transmisibles debido a que esto es base para nuestro proyecto de investigación.

Por otro lado, Albadan, Areiza, Gómez, Mejía y Vélez (2018), de la Universidad CES de Medellín, en su proyecto de investigación “Factores asociados a la actividad física en docentes de la salud de una universidad colombiana”, estableció la relación entre la actividad física, los hábitos comportamentales y las enfermedades no transmisibles de la población en general permitiendo así un análisis más profundo en los docentes de una universidad colombiana. Así mismo, el trabajo se enfocó en la necesidad de documentar la condición de riesgo entre docentes y la prevalencia de realización de actividad física en ellos, la cual puede estar determinada por otras conductas saludables como la alimentación.

La metodología que se empleó en este proyecto fue un estudio de investigación cuantitativa con un enfoque descriptivo de diseño transversal en el cual las características sociodemográficas, nutricionales y de actividad física, permitieron la recolección de datos por medio de una encuesta para determinar el tiempo que invierten los docentes en la realización de actividad física. De este trabajo

se tendrá en cuenta las características que ellos destacan de la actividad física y la nutrición, que permitirán hacer el uso adecuado de las variables relacionadas con la actividad física y de nutrición que nos permitan realizar un estudio más detallado del perfil de los docentes antes, durante y luego de la pandemia COVID-19.

Por su parte Orjuela F, (2015), en su trabajo de grado para Magister de educación “prácticas y creencias relacionadas con el estilo de vida saludable en los docentes del programa de salud ocupacional de la universidad del Tolima” realiza un estudio con el propósito de proporcionar información para describir y analizar los hábitos de vida, permitiendo de esta manera establecer variables que dejaron abierta la posibilidad de mejorar en las patologías más frecuentes de tipo cardiovascular a la que están expuestos los docentes, de igual manera, examinar la relación causa y efecto de los hábitos de vida de este personal. El objetivo de su estudio fue evaluar las prácticas y creencias relacionadas con el estilo de vida saludable en los docentes del programa de salud ocupacional de la universidad del Tolima, año 2015.

La metodología usada fue el estudio descriptivo de corte transversal utilizando como método la encuesta para tamizaje de pacientes con factores de riesgo cardiovascular de la asociación colombiana de cardiología. Finalmente, los resultados de la investigación arrojaron dentro de la población docente del programa de salud ocupacional un porcentaje del 56% con un Estilo de Vida No saludable como lo es el sobrepeso y la obesidad. De esta investigación lo que se quiere tener en cuenta es la información recolectada en sus encuestas, lo que nos servirá como estudios de la población muestral antes del inicio de la emergencia sanitaria COVID-19. Este estudio conoce y orienta la investigación pues permite conocer la eficacia de encuestas que permiten llevar un control y su importancia para que la recolección de datos sea más organizada y efectiva.

Finalmente, Feria, R., Villamil, A., Vergara O., (2019) de la Facultad de Ciencias de la Salud Universidad del Tolima y su investigación “Evaluación de la percepción de la educación en promoción de la salud y estilos de vida de estudiantes de la universidad de Tolima” caracteriza el estado actual de las acciones en promoción en salud que ofrece la Universidad del Tolima a los estudiantes de pregrado de los programas de medicina, enfermería y Licenciatura en educación física en la modalidad presencial de la Universidad del Tolima, al ser estos estudiantes quienes por el currículo de sus programas reciben componentes de promoción de la salud y cómo estas acciones han influido en los hábitos de vida de la comunidad. Con el objetivo de describir la percepción que tienen los estudiantes del área de pregrado presencial pertenecientes a los programas de Enfermería, Medicina y Educación Física; de las acciones educativas en promoción de la Salud ofrecidas por la Universidad del Tolima, y cómo han influido en la adquisición o no de hábitos saludables.

Con una metodología estudio descriptivo transversal, se indagó sobre las variables: percepción sobre la promoción de la salud, consultorio universitario, accidentalidad, consumo de tabaco, alcohol/ sustancias psicoactivas, alimentación, salud sexual y reproductiva; fue aplicado a un total de 323 estudiantes, la información recolectada se ingresó a la aplicación del paquete estadístico INFOSTAT. La investigación fue realizada entre los años 2013 y 2014. Como resultado los datos encontrados son un punto de partida para la implementación y fortalecimiento de los programas de salud, como el de Universidad Saludable y otros proyectos que permitan la participación de todos los estamentos y la consolidación de lazos con otras instituciones que sean marco de referencia en estos temas. El aporte de esta investigación fue la herramienta utilizada para recolectar la información como fuente estadística, además la percepción. El aporte de esta investigación fue la herramienta utilizada para recolectar la información como fuente estadística,

de la investigación frente a estudiantes y docentes que conocen el tema, para determinar si esto realmente influye en sus vidas hábitos saludables o no, el paquete estadístico INFOSTAT permitirá la obtención de los resultados que se obtendrán a través de una tabla de recolección de datos, como generador de datos estadísticos de manera eficaz y detallada.

1.3 Marco referencial

1.3.1 Marco Conceptual

Hábito

Es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria. El proceso de formación de hábitos se basa en la construcción de rutinas en las cuales es importante aspectos a tener en cuenta que serán objeto del proceso de enseñanza- aprendizaje como, cuando y donde practicarlos.

- **Seguridad y Salud en el Trabajo (SST):** es la disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. (Ministerio de trabajo, documento 2)
- **Prevención y promoción:** Proceso para proporcionar a las poblaciones los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma, mediante la intervención de los determinantes de la salud y la reducción de la inequidad. Esto se desarrolla fundamentalmente a través de los siguientes campos: formulación de política pública, creación de ambientes favorables a la salud, fortalecimiento de la acción y participación comunitaria, desarrollo de actitudes personales saludables y la reorientación de los servicios de salud; por sus características la promoción de la salud supone una acción intersectorial sólida que hace posible la movilización social requerida para la transformación de las condiciones de salud. (Ley 1562 de 2012, Art 11)

- **Medicina Preventiva:** Tienen como finalidad principal la promoción, prevención y control de la salud del trabajador, protegiéndolo de los factores de riesgo ocupacionales; ubicándolo en un sitio de trabajo acorde con sus condiciones psicofisiológicas y manteniéndolo en aptitud de producción de trabajo. (Resolución 1016 de 1986, Art 10)
- **Salud:** La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. (Organización mundial de la salud, 1948).
- **Promoción de la salud:** "El proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud". Este concepto se pone en práctica usando enfoques participativos; los individuos, las organizaciones, las comunidades y las instituciones colaboran para crear condiciones que garanticen la salud y el bienestar para todos, (Organización mundial de la salud).
- **Estilo de vida saludable:** "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales", (OMS).
 - **Hábito:** Un hábito es un proceso gradual y se adquiere a lo largo de los años mediante una práctica repetida. Estructurar los pasos o secuencias a seguir para su adecuada implementación y practica constante en la vida diaria.
 - Dar a conocer la importancia y las ventajas de su práctica oportuna y constante.
 - Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas antes situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y a consolidar pautas, conductas y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar. (Ministerio de salud 2012).

- **Hábitos alimentarios:** Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales. (Fundación española de la nutrición).
- **Factores que determinan los hábitos alimentarios:** Los factores fisiológicos (sexo, edad, herencia, genética, estados de salud, etc.) ambientales (disponibilidad de alimentos), económicos, o socioculturales (tradición gastronómica, creencias religiosas, estatus social, estilos de vida, etc.) los horarios laborales y la falta de tiempo. (Fundación Española de la Nutrición,2014)
- **Alimentación saludable:** Mantener una dieta saludable durante toda la vida previene no solo la desnutrición en todas sus formas, sino también una variedad de ENT y otras condiciones de salud. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio de estilos de vida han provocado un cambio en los patrones de alimentación. Las personas ahora consumen más alimentos ricos en calorías, grasas, azúcares libres y sal / sodio, y muchos no comen suficientes frutas, verduras y otras fibras dietéticas. (Organización Panamericana de Salud).
- **Alimentación:** Es la actividad mediante la que toman del mundo exterior una serie de sustancias necesarias para poder nutrirnos. Estas sustancias están contenidas en los alimentos que componen nuestra dieta. Es importante conocer la composición de los alimentos, para así poder elegir los que sean más adecuados y conseguir con ello un buen estado de salud y un crecimiento y desarrollo óptimo.

- **Alimento:** Producto natural o elaborado susceptible de ser ingerido y digerido, cuyas características lo hacen apto y agradable al consumo, constituido por una mezcla de nutrientes que cumplen determinadas funciones en el organismo, (Santiago, Chile. 2001).
- **Alimentos naturales:** Los alimentos naturales se obtienen directamente de plantas o de animales (como hojas, frutos, huevos y leche) 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, animales autóctonos, así como huevos, leche, entre otros), (Santiago, Chile 2001).
- **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. (Santiago, Chile 2001).
- **Alimentos ultra procesados:** Son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Los productos ultra procesados se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y 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, (Santiago, Chile 2001).
- **Frecuencia de consumo de alimentos:** Los Cuestionarios de Frecuencia de Consumo, es una versión más avanzada del método Historia de la Dieta, evalúa la dieta habitual

preguntando con qué frecuencia y qué cantidad se consume de un grupo de alimentos en determinado periodo de tiempo. La frecuencia de consumo de alimentos 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 definirá de acuerdo con las necesidades del investigador. (Revista española de Nutrición Comunitario).

- **Nutrición en el adulto:** La nutrición humana es un proceso complejo comprendido por varios procesos 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, (Medline plus, biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU)
- **Micronutrientes:** Sustancia que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para crecer y mantenerse sano. Por ejemplo, las vitaminas y los minerales. (Instituto Nacional de Cáncer).
- **Macronutrientes:** Son nutrientes que se consumen en cantidades relativamente grandes, como las proteínas, los hidratos de carbono simples y complejos, y las grasas y ácidos grasos, (Instituto Nacional de Cáncer)
- **Energía:** La energía es necesaria para realizar trabajo o actividades diarias incluso para llevar a cabo funciones vitales de la vida, relacionados con el crecimiento, reproducción, reparación de tejidos, respiración, esta energía es suministrada al organismo por medio de los alimentos que se consume diariamente, esto ocurre por el proceso de oxidación de los macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas, (Instituto Nacional de Cáncer).

- **Proteínas:** Es un macronutriente que se diferencia de los carbohidratos y lípidos, por obtener nitrógeno en su estructura química está compuesta por aminoácidos, son la principal constituyente de la estructura de las células y tejidos corporales por esta razón tiene funciones de estructura, formación, crecimiento y reparación de tejidos corporales. (Nacional Human Genoma Research Institute)
- **Grasas:** Las grasas son fuente de energía está formada por ácidos grasos en forma de triglicéridos, la calidad de los lípidos influye directamente con la salud, son compuestos insolubles en agua cumplen con funciones metabólicas como ser el macronutriente con mayor valor calórico por gramo así 9 kcal por un gramo de grasa, sirve como reserva de energía, suministran ácidos grasos esenciales, que el organismo no puede sintetizar, son precursores de moléculas biológicas, mantenimiento e integración de las membranas celulares e influye en el desarrollo embrionario. (Nacional Human Genoma Research Institute)
- **Carbohidratos:** Los carbohidratos son macronutrientes considerados como la fuente principal de energía en la dieta habitual, se encuentran en la mayoría de los alimentos, en diferentes porcentajes, por ejemplo, en mayor proporción se encontrarán en los cereales y derivados, frutas, tubérculos, granos y en menor proporción en los vegetales. (Nacional Human Genoma Research Institute)
- **Fibra:** La fibra o polisacáridos indigeribles forma parte de la estructura de vegetales, hortalizas y frutas, los humanos no tienen la capacidad de digerir este polisacárido en el caso de la celulosa y hemicelulosa son fibra insoluble. La fibra se clasifica en insolubles son la lignina, celulosa y hemicelulosa entre las funciones en el organismo es el aumento el bolo fecal, puede ligarse a ácidos biliares, disminuye el tiempo de tránsito intestinal, se

encuentra en alimentos como: salvado, trigo, verduras, frutas con semilla, capas de los granos y cereales. (Nacional Human Genoma Research Institute)

- **Agua e hidratación:** El agua es esencial para el cuerpo humano en cualquier etapa de la vida porque ayuda a regular la temperatura corporal, manteniendo la piel hidratada y elástica, lubricando articulaciones y órganos y manteniendo una buena digestión, (Organización mundial de la salud, 2017).
- **Actividad Física:** La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal voluntario que aumente el gasto energético, como por ejemplo caminar, subir escaleras o desplazarse en bicicleta a los lugares que frecuenta, (Ministerio de salud y protección social)
- **Condición física:** Es el conjunto de atributos físicos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad de llevar a cabo actividades de la vida diaria, que incluyen la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza, la flexibilidad, el control neuromotor y la composición corporal, entre otras, (Ministerio de salud y protección social, sub- Dirección de enfermedades no trasmisibles).
- **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. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud, (Organización mundial de la salud).
- **Sedentarismo:** La poca agitación o movimiento, en términos de gasto energético, se considera una persona **sedentaria** cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10 por ciento la energía que gasta en reposo, (OMS 2002)

- **Enfermedad:** "Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible". Se deben desarrollar actividades dentro del subprograma de medicina preventiva y principalmente enfocadas a la prevención de enfermedades (OMS), (Resolución 1016 de 1986, Art 10).
- **COVID – 19:** El COVID-19 El nuevo Coronavirus (COVID-19) ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia en salud pública de importancia internacional (ESPII). (Ministerio de salud, OMS)
- **Hábitos alimentarios:** Los hábitos alimentarios son comportamientos repetitivos de una persona o de un grupo de personas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y con quién consume los alimentos, pues se admite de forma directa o indirecta como una práctica tradicional.
- **Estilo de vida saludable:** Son procesos que abarcan tanto 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 misma.
- De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud y la OMS, los estilos de vida se han considerado 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 se dispensa a sí mismo y a los demás.
- **Factores que determinan los hábitos alimentarios:** Los factores fisiológicos (sexo, edad, herencia, genética, estados de salud, etc.) ambientales (disponibilidad de alimentos),

económicos, o socioculturales (tradicción gastronómica, creencias religiosas, estatus social, estilos de vida, etc.) los horarios laborales y la falta de tiempo.

- **Alimentación saludable:** 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 uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida.
- **Alimentación:** Es la actividad mediante la que toman del mundo exterior una serie de sustancias necesarias para poder nutrirnos. Estas sustancias están contenidas en los alimentos que componen nuestra dieta. Es importante conocer la composición de los alimentos, para así poder elegir los que sean más adecuados y conseguir con ello un buen estado de salud y un crecimiento y desarrollo óptimo.
- **Alimento:** El Codex Alimentarius define “alimento” a toda sustancia, elaborada, semielaborada o bruta, que se destina al consumo humano, puede ser un producto natural o elaborado susceptible de ser ingerido y digerido, cuyas características lo hacen apto y agradable al consumo, constituido por una mezcla de nutrientes que cumplen determinadas funciones en el organismo.
- **Alimentos naturales:** Los alimentos naturales se obtienen directamente de plantas o de animales (como hojas, frutos, huevos y leche) 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, animales autóctonos, así como huevos, leche, entre otros).

- **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 se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y 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.

1.3.1.1 Marco Teórico

Paula Guecha y Karen López (2018), en su trabajo de grado “Promoción de la salud y factores que influyen en los estilos de vida saludable de los docentes del colegio integrado Juan Atalaya según la teorista Nola Pender del 2018 -A”, exponen la teoría del modelo de promoción de la salud de Nola Pender, el cual se identifican en el individuo factores cognitivos – perceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud, cuando existe una pauta para la acción. Por la misma razón, este modelo se basa en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable; aunque esta teoría continua siendo perfeccionada y ampliada en cuanto a su capacidad para explicar las relaciones entre factores y la modificación en la conducta sanitaria.

Por otro lado, Rosa Suárez, Pedro Reynaga y Christopher Flores (2019), en su artículo “Sedentarismo y nivel de actividad física en docentes de dos centros educativos de Quito – Ecuador”, exponen que el aumento del sedentarismo es una preocupación de las organizaciones encargadas de velar por la salud de las personas, debido a que los programas que se tienen para la realización de actividad física en forma regular no es lo suficientemente fuerte y en el caso de los docentes es algo muy evidente debido a la multiplicidad de actividades que deben desarrollar y es por esto que se puede asociar esto con las complicaciones en la salud física y mental de los individuos.

Finalmente, Angela Calpa, Geiman Santacruz, Marisol Álvarez, Christian Zambrano, Edith Hernández y Sonia Matabanchoy (2019), en su artículo “Promoción de estilos de vida saludables: Estrategias y escenarios” exponen que la Primera Conferencia Internacional de Promoción de la Salud (PS) fomenta cambios de comportamiento sobre la base de Estilos de Vida Saludables (EVS) los cuales están definidos como patrones de acción multidimensional mantenidos en el tiempo por factores internos y externos; por la misma razón es que realizaron un estudio descriptivo a partir de la revisión y el análisis sistemático de estudios originales primarios sobre estrategias de promoción de la salud y estilos de vida saludables, en el cual se puede concluir que las estrategias de estilos de vida saludable es incipiente en escenarios como el lugar de trabajo y la familia.

1.3.1.2 Marco Contextual

Para poder entrar en materia de la historia de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO) sede Ibagué, Tolima es necesario saber que la obra Minuto de Dios inicia con el objetivo de promover el desarrollo integral de la persona humana y de las comunidades marginadas, tanto urbanas como rurales; por lo mismo en 1958 el padre Rafael García Herreros funda el Colegio Minuto de Dios para la formación de comunidades humanas y cristianas que

permiten el desarrollo integral de la persona. Ya, el 31 de agosto de 1988, se firma el acta de constitución de la Corporación Universitaria Minuto de Dios y el 5 de septiembre del mismo año se inicia el proyecto de la Corporación Universitaria Minuto de Dios y la existencia de una institución de educación superior en el Minuto de Dios estuvo presente siempre en la mente del fundador de todo esto, el padre García – Herreros.

En el año 1992, la UNIMINUTO inicia sus actividades educativas con algo más de 200 estudiantes y a finales de este año el ICFES concede la licencia de funcionamiento al programa de Ingeniería Civil (Acuerdo 233 del ICFES). Para el año 2011 esta institución empieza labores en la ciudad de Ibagué la cual hace parte a la Vicerrectoría Regional Tolima y Magdalena Medio, la cual tiene como vicerrectora a la licenciada María Isabel Peña Garzón.

A esta sede regional pertenecen el Fresno, Lérica, Líbano, La Dorada, Mariquita, Puerto Boyacá e Ibagué. En la capital tolimense se cuenta con tres sedes Chicalá, Quinta o el Carmen y La Pola, en las cuales están presentes los programas de administración financiera, administración de empresa, administración de empresas turísticas y hoteleras, administración en Salud Ocupacional y en Seguridad y Salud en el Trabajo, comunicación social, contaduría pública, licenciatura en educación infantil y en pedagogía infantil, psicología, trabajo social, técnicos laborales, tecnología en realización audiovisual, cursos libres de especialización, diplomados y especializaciones. El programa de Administración en Salud Ocupacional se encuentra principalmente en Sede Chicalá y en esta sede se cuenta con un buen y gran equipo de docentes, los cuales no siempre pertenecen a la rama de Administración en Salud Ocupacional, debido a que hay materias del pensum en las que no es necesario que los docentes sean profesionales de SST, sino que tengan conocimientos en ciertas áreas de la administración, es por esta razón que nuestra población de estudio son 26 docentes, los cuales están en sede Chicalá ya que si se hiciera de todo

el programa y de las tres sedes sería una población más grande y con diferencias bastante notorias. De este grupo de 26 personas, son 15 hombres y 11 mujeres, siendo una población que tendrá diferentes características en los temas de alimentación y actividad física.

1.3.1.2.1 Marco legal

Se presenta la normatividad colombiana que se tuvo en cuenta durante la realización de esta investigación, que hace referencia a los hábitos saludables en general, la alimentación y la actividad física, al igual que algunas de las que rigen a la Seguridad y Salud en el Trabajo en Colombia.

- **Ley 9 de 1979:** Por la cual se dictan medidas sanitarias.
- **Ley 115 de 1994:** Reconoce a la educación física y recreación como uno de los fines de la educación colombiana.
- **Ley 181 de 1995:** Dispone como uno de los objetivos del Estado, garantizar el acceso a la práctica del deporte y la recreación y fomentar la creación de espacios que faciliten estas actividades como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social.
- **Ley 715 de 2001:** Obliga a las entidades territoriales a coordinar acciones entre los municipios que permitan fomentar estas actividades.
- **Ley 912 de 2004:** Institucionaliza el Día Nacional del Deporte.
- **Ley 1283 de 2009:** Decreta que mínimo un 1% de todos los recursos monetarios del país deben ser destinados a nutrición y seguridad alimentaria como lo dicta la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN).

- **Ley 1335 de 2009:** Contempla los ambientes libres de humo, previene daños a la salud de los menores de edad y de la población no fumadora y estipula políticas públicas para la prevención del consumo del tabaco y el abandono de la dependencia.
- **Ley 1355 de 2009:** Declara la obesidad como una enfermedad de salud pública que a su vez es causa directa de otras enfermedades y aumenta la tasa de mortalidad de los colombianos.
- **Ley 2084 del 2021:** Por la cual se adoptan medidas de prevención y de lucha contra el dopaje en el deporte.
- **Ley 2088 del 2021:** Por la cual se regula el trabajo en casa y se dictan otras disposiciones.
- **Ley 2096 del 2021:** Por medio de la cual se promueve el uso de tapabocas inclusivos y/o demás elementos transparentes y se dictan otras disposiciones.
- **Ley 2120 del 2021:** Por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones.
- **Ley 2121 del 2021:** Por medio de la cual se crea el régimen de trabajo remoto y se establecen normas para promoverlo, regularlo y se dictan otras disposiciones.
- **Decreto 1474 de 2014:** Expide la Tabla de Enfermedades Laborales, que tendrá doble entrada: I) agentes de riesgo, para facilitar la prevención de enfermedades en las actividades laborales, y II) grupos de enfermedades, para determinar el diagnóstico médico en los trabajadores afectados.
- **Decreto 1072 de 2015:** Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo.

- **Resolución 2346 de 2007:** Regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y el contenido de las historias clínicas ocupacionales.
- **Resolución 1956 de 2008:** Adopta medidas frente al consumo de cigarrillo y tabaco.
- **Circular 0038 de 2010:** Establece espacios libres de humo y sustancias psicoactivas en empresa.

CAPÍTULO II

2 Metodología de la Investigación

2.1 Tipo de investigación

La presente investigación es de carácter descriptivo – analítico, cuantitativo y un propósito básico orientado, debido a que no busca implementar algo en la población trabajadora, sino que busca realizar un estudio sobre los comportamientos frente a hábitos alimenticios y actividad física en tiempos de pandemia de los docentes del programa de Administración en Salud Ocupacional de UNIMINUTO sede Chicalá, Ibagué.

Para el desarrollo de la primera parte de la investigación se contó con el apoyo del Semillero PAIMSST el cual tiene como sublínea de investigación la seguridad y salud en el trabajo en poblaciones de alto impacto y de interés especial, y es de aquí donde parte el hecho de que la investigación sea enfocada en los docentes y en sus hábitos alimenticios y la actividad física.

2.1.1 Según el nivel

De acuerdo con el enfoque de la investigación, se realizará un estudio de tipo analítico y descriptivo. Dicho esto, el autor Lerner Matiz en su libro “Metodología del aprendizaje” (2015) nos define el método analítico como: la manera de proceder mediante la descomposición para buscar acceder al conocimiento de un asunto u objeto cualquiera, el presente estudio pretende que su enfoque pueda ser abordado o analizado por partes, y así disminuir los niveles de complejidad de este.

Por este motivo, se elige el método analítico para la investigación, porque permite partir de la dificultad hacia lo más básico, lo cual, puede ayudar de una forma u otra a aliviar la dinámica del estudio y posibilita a realizar una recolección de datos de forma más sencilla.

Así pues, el autor Arias Fidias en su libro “El proyecto de investigación” (2006) señala que la investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individual o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere.

De este modo se elige este método para la investigación ya que hace referencia a su respectiva caracterización, pero además de ello, señala que este tipo de estudio puede presentar niveles de profundidad dependiendo del abordaje que se le brinde.

2.1.1.1 Según el diseño

La investigación desarrollará un estudio de campo, debido a que se hace necesario el uso de variables cuantitativas, durante todo el desarrollo de está, permitiendo así cumplir con el objeto de estudio.

Por tal razón, el Manual de la UPEL (2008), define que la investigación de campo: “Es el análisis sistemático de problemas en la realidad con el propósito, bien sea de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos o producir su ocurrencia, haciendo uso de métodos característicos de cualquier paradigma o enfoques de investigaciones conocidas o en desarrollo.” (p.14).

Por lo anteriormente dicho, la investigación elige el estudio de campo debido a que la manera de recolectar la información sobre la población, se realiza principalmente por medio de cuestionarios y entrevistas que generan resultados cuantitativos, los cuales se pueden proyectar estadísticamente tanto de forma escrita como gráfica y gracias a su enfoque, se pueden obtener datos como frecuencia semanal de sueño, de actividad física, el tipo de alimentación, los hábitos saludables y no saludables, entre otros.

2.1.1.1.1 Según el propósito

El autor Muntané J., en su libro “Introducción a la investigación básica” (2010) expresa que “la investigación pura se caracteriza porque se origina en un marco teórico y permanece en él. Jordi Muntané Relat, Liver Research Unit, Hospital Universitario Reina Sofía.

La presente investigación es de carácter pura o básica porque se está investigando y profundizando sobre una temática ya existente, adquiriendo y ampliando más información y conocimiento sobre el campo de estudio seleccionado. De este modo, se recopilan datos para comprender la problemática frente a los análisis de los comportamientos frente a hábitos alimenticios y actividad física en tiempos de pandemia de los docentes del programa de Administración en Salud Ocupacional de UNIMINUTO sede Chicalá, Ibagué y generar posibles teorías y resultados.

2.2 Población y muestra

La población objeto de estudio son los docentes del Programa de Administración en Salud Ocupacional de UNIMINUTO sede Chicalá, Ibagué, la cual se ubica en la Calle 87 número 20 – 98 Chicalá de la ciudad de Ibagué, esta población comprende a 26 docentes de los cuales 11 son mujeres y 15 hombres.

Por lo tanto, para la presente investigación se selecciona el muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual es una técnica comúnmente usada que consiste en seleccionar una muestra de la población por el hecho de que sea accesible, es decir que los individuos que se eligen son aquellos a los que se tienen un fácil acceso para realizar los estudios pertinentes. (Ochoa, C., 2015).

Teniendo en cuenta que el muestreo no probabilístico por conveniencia no tiene en sí una fórmula para establecer un tamaño de muestra y debido a que la población de estudio es finita, se

optará por elegir un número par en los encuestados y de la misma manera una igualdad en tema de género, es decir, en lo posible 10 u 11 docentes mujeres y el mismo número de hombres, pues la población es más masculino que femenino.

Todo esto con el fin de encontrar un equilibrio entre los datos obtenidos durante la investigación, pues es de aclarar que el organismo femenino y masculino no funciona de la misma manera y por consiguiente la actividad física y alimentación varía según edad y género.

2.3 Instrumentos y técnicas de recolección de la información

Para la presente investigación la principal metodología fue la búsqueda de artículos, estudios y trabajos de investigación realizados a nivel internacional y nacional en relación con el enfoque del estudio del proyecto que nos ocupa, por tal fin se tuvo en cuenta la información dada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los artículos que se encontraron para reconocer los hábitos con respecto a la alimentación y la actividad física en los docentes antes, durante y después del confinamiento por la Pandemia COVID – 19, con la intención de relacionar estos hábitos con la salud y con el trabajo remoto.

Para el primer objetivo de la investigación “Conocer los comportamientos de los docentes vinculado a la actividad física y la alimentación desde el periodo Prepandemia hasta el periodo Postpandemia.” Se opta por realizar una encuesta por correo, la cual permitirá recolectar información sobre aquellos hábitos con respecto a la alimentación y actividad física antes del inicio de los confinamientos por el COVID-19. Este instrumento es una herramienta de muy fácil manejo, debido a que se puede hacer de forma masiva a través de correo electrónico, por lo tanto se hará una recolección de información más sencilla y rápida, debido a que las preguntas del cuestionario pueden ser de respuesta única o de selección múltiple, generando que la población de estudio (Docentes) puedan responder de manera concisa.

De la misma manera, se realizarán mediciones corporales (Índice de Masa Corporal, Índice Cintura Cadera y Estructura Ósea (Contextura)), lo cual permitirá establecer la relación del aspecto físico del individuo con su actividad física y alimentación, teniendo en cuenta, que la encuesta puede ser subjetiva es que se une a las mediciones para dar más soporte a la investigación.

Terminando con el segundo objetivo de la investigación “Comparar los cambios comportamentales de los docentes respecto a la actividad física y la alimentación” es necesario llevar a cabo en primera instancia las encuestas para realizar así un análisis del contenido por el cual se podrá hacer un estudio del antes, durante y después del período de confinamiento con respecto a los hábitos obtenidos y que poco a poco se perdieron en el lapso de marzo 2020 a julio 2021 en los docentes del programa de Administración en Salud Ocupacional de UNIMINUTO sede Chicalá, Ibagué.

Por medio de esta técnica se clasificarán en tres niveles la actividad física y la alimentación en la población de estudio y así mismo permitirá generar recomendaciones necesarias para mejorar la relación de actividad física, alimentación y estilos de vida.

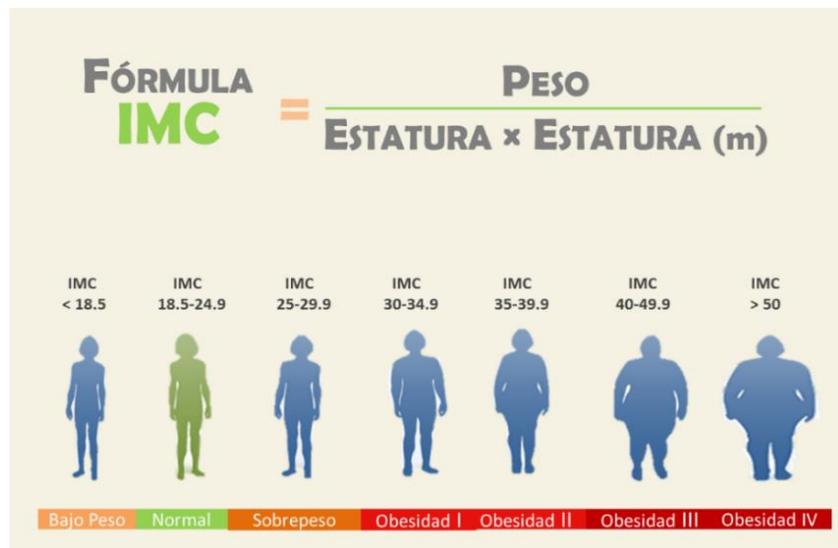
CAPÍTULO III

3 Análisis de Resultados

- a. **Peso, estatura, contextura, índice de masa corporal, índice cintura cadera y posibles afecciones.**

Imagen 1.

Fórmula de Índice de Masa Corporal.



Teniendo en cuenta todos los datos entregados por la población de estudio en los temas de peso, edad y estura, los cuales permiten determinar el IMC, se establecen tres situaciones particulares tanto para hombres como mujeres, por lo que es necesario también realizar una correlación del ICC con el IMC, pues ambos índices generar la posibilidad de determinar si el individuo está en un estado vulnerable en donde el principal efecto puede ser un tipo de obesidad.

En el primer caso para las mujeres de 10 encuestadas, un 40% se encuentran en IMC saludable a diferencia del 50% que están en un IMC de sobrepeso siendo la población vulnerable para sufrir de algún tipo de obesidad y tan solo un 10% sufre de obesidad. La particularidad de esta población es que la persona que sufre de obesidad debido a su ubicación en el IMC y hace parte del 33% de las docentes que están en una población en riesgo (0.8 a 0.85) según su ICC,

mientras que por otro lado, aquellas mujeres que se encuentran en el grupo de sobrepeso (50%) son parte de la población vulnerable a que está expuesta a padecer problemas cardiovasculares y donde una de ellas ya sufre de hipertensión.

Finalmente para este caso, tan solo 2 profesoras hacen parte de la población en ICC ideal pese a que una de ellas tiene sobrepeso según su IMC; por tanto en el caso de las mujeres, el IMC no puede establecer si la persona puede sufrir de alguna enfermedad debido a sus comportamiento frente a la alimentación y actividad física, pues el ICC demostró que individuos que sufren de sobrepeso están en una población vulnerable o el caso contrario está en una población de medidas ideales y todo esto se debe a su tipo de contextura, pues una persona delgada no necesariamente es saludable y una persona de contextura gruesa no tiene por qué estar enferma.

En el caso de los hombres un 54% se encuentra en una población que sufre de sobrepeso, y un 23% tanto en peso ideal como en algún tipo de obesidad, en este grupo la particularidad es que 1 de los docentes que está en peso ideal según el IMC se encuentra en población en riesgo según el ICC junto a otros docentes que se encuentran en sobrepeso y al igual que en las mujeres hay un profesor que sufre de hipertensión.

Para concluir, es importante aclarar que 19 docentes no padecen ninguna afección que puede generar cambios en el peso, 1 sufre de fibromialgia, otro de migraña, condromalacia pierna izquierda y 2 hipertensión, por consiguiente la población en general se encuentra en un buen estado de salud física y aunque están expuestos a enfermedades cardiovasculares y enfermedades no transmisibles es más bien cuestión de cambios en los hábitos alimenticios y actividad física.

Figura 1. Índice de Masa Corporal en la población.

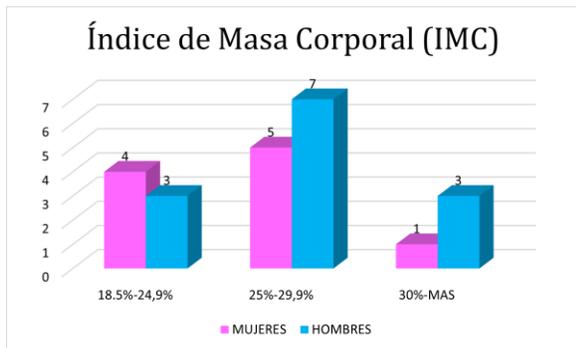


Figura 1. Histograma sobre el Índice de Masa Corporal de la población de estudio. (2022).

Figura 2. Índice Cintura Cadera en mujeres.

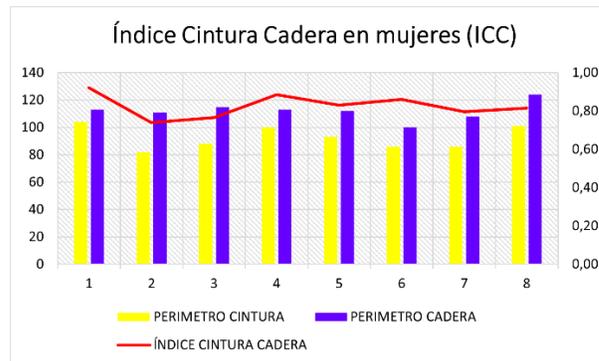


Figura 2. Polígono de frecuencia sobre el Índice Cintura Cadera en las mujeres de la población de estudio (2022).

Figura 3. Índice Cintura Cadera en hombres.

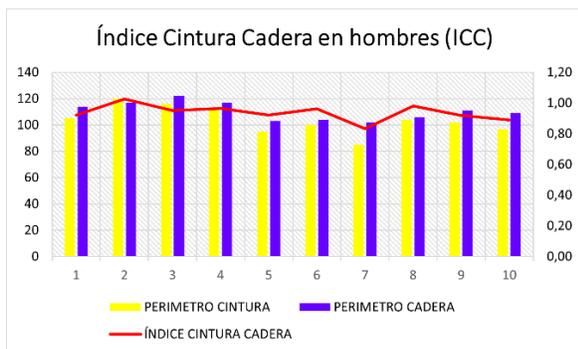


Figura 3. Polígono de frecuencia sobre el Índice Cintura Cadera en los hombres de la población de estudio (2022).

Figura 4. Contextura de mujeres

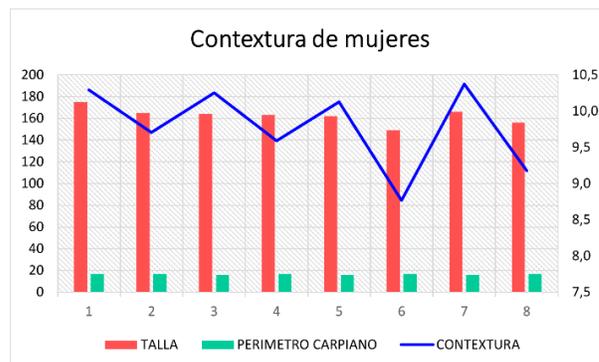


Figura 4. Polígono de frecuencia sobre la contextura de las mujeres de la población de estudio. (2022)

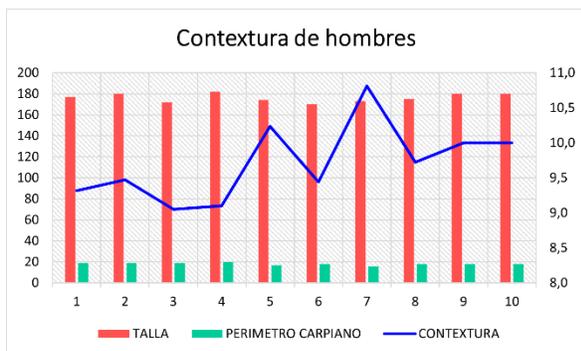
Figura 5. *Contextura de los hombres*

Figura 5. Polígono de frecuencia de la contextura de los hombres de la población de estudio. (2022)

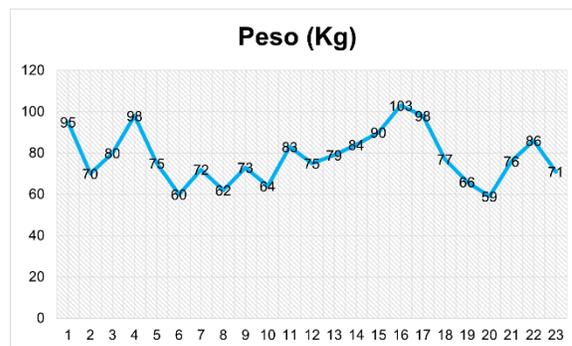
Figura 6. *Peso de la población de estudio.*

Figura 6. Polígono de frecuencia sobre el peso de la población de estudio (2022).

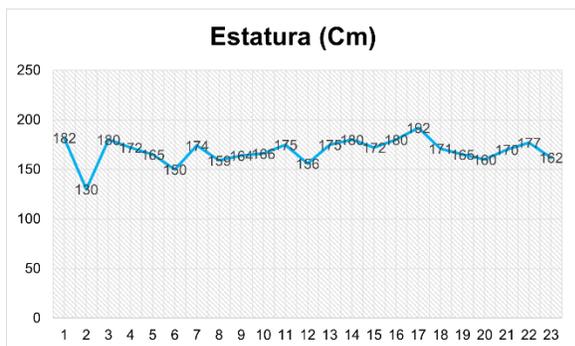
Figura 7. *Estatura de la población de estudio.*

Figura 7. Polígono de frecuencia sobre la estatura de la población de estudio (2022)

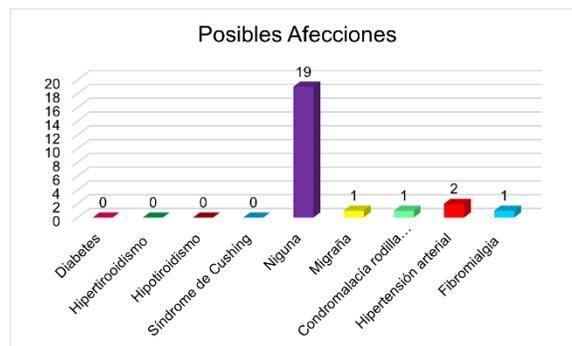
Figura 8. *Posibles afecciones de la población de estudio.*

Figura 8. Diagrama de barras sobre las posibles afecciones de la población de estudio (2022).

b. Efectos por el confinamiento en la salud mental, relación con el sueño, percepción de episodios de ansiedad, efectos de la ansiedad.

Son múltiples los efectos psicosociales que puede experimentar una población expuesta a una epidemia, desde los niños hasta los abuelos presentaron estrés debido a la incertidumbre del futuro y en el caso de los docentes no hubo excepción, Son múltiples las alteraciones psicológicas

asociadas que van desde síntomas aislados hasta trastornos complejos con un deterioro marcado de la funcionalidad, tales como insomnio, ansiedad, depresión y estrés

Esto se confirma, al identificar que la población de estudio experimento episodios de estrés y ansiedad elevados que en su mayoría generó aumento del apetito en un 82% y aunque hay un porcentaje elevado de docentes que cumplen con las horas establecidas de sueño que están entre 7 y 8 horas de sueño, no obstante presentan un alto índice de insomnio y ansiedad de un 48% de la población por lo que en este tema se hace necesario el apoyo de un profesional para identificar las causas de esto, ya que la ansiedad y el insomnio se pueden convertir en un estado mental de orden psicológico.

Finalmente, la situación se hace algo preocupante, en la población que presento depresión y esto puede incluir alteraciones en la calidad del sueño, como se refleja en la figura 10, se presenta una parte de los usuarios (Menos o igual a 3 horas de sueño), debido a que si está situación se sigue presentando lo mejor es el acompañamiento de un profesional, ya que el trastorno emocional más identificado en los últimos años es la depresión; pues la salud mental no solo afecta el desempeño de una persona sino también la calidad de vida de esta, incluyendo la alimentación y la actividad física.

Figura 9. *Efectos por el confinamiento en la salud mental.*

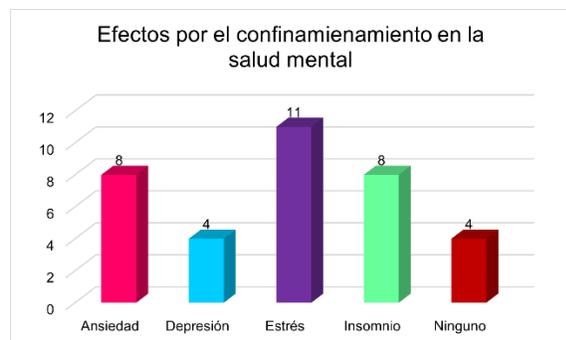


Figura 9. Diagrama de barras sobre los efectos por el confinamiento en la salud mental de la población de estudio (2022).

Figura 10. Relación con el sueño de la población de estudio.

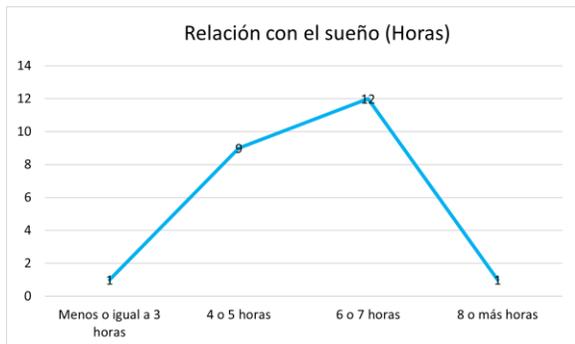


Figura 10. Polígono de frecuencia sobre la relación con el sueño de la población de estudio. (2022).

Figura 11. Percepción de episodios de Ansiedad entre marzo 2020 a julio 2021.



Figura 11. Diagrama circular sobre la percepción de episodios de Ansiedad entre marzo 2020 a julio 2021 en la población de estudio (2022).

Figura 12. Efecto ocasionado por los episodios de la ansiedad.

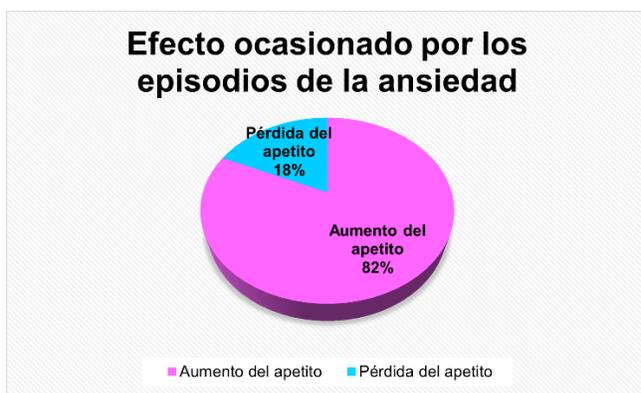


Figura 12. Diagrama circular sobre efecto ocasionado por los episodios de la ansiedad en la población de estudio. (2022)

c. Posibles efectos físicos, efectos que se presentaron, consumo de alimentos al día, contextura.

Los confinamientos generaron no solo cambios a nivel emocional sino también físicos en los que se destacó los cambios en el peso, porque algunos presentaron variaciones en este (subida o bajada), según las condiciones a las que se enfrentaron durante el tiempo en que tuvieron que

ejercer el trabajo remoto y esto se debió principalmente a los episodios de ansiedad que sufrió el 77,8% de la población y otro lado el 22.2% indico que el efecto ocasionado para ellos fueron los cambios en los horarios y los cambios bastantes drásticos en la dieta, siendo estos ocasionados por los confinamientos, pues a simple vista la contextura de ellos no se vio afectada, pues hay que recordar que esta solo indica el tamaño de los huesos de cada cuerpo.

Otra variable determinante en los efectos ocasionados por los episodios de ansiedad y los cambios en la dieta fue la frecuencia del consumo de alimentos, pues un 52% de la población tiende a consumir alimentos entre 4 y 5 veces en el día, mientras que un 39% de esta consume 2 o 3 veces en el día algún alimento, aunque no se puede determinar si esto incluye las tres comidas obligatorias.

Figura 13. Posibles efectos físicos por los confinamientos.

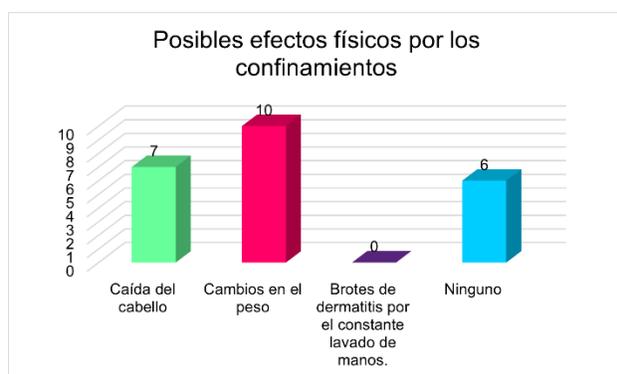


Figura 13. Diagrama de barras sobre los posibles efectos físicos por los confinamientos del COVID – 19 en la población de estudio (2022).

Figura 14. Efectos físicos ocasionados por los confinamientos.

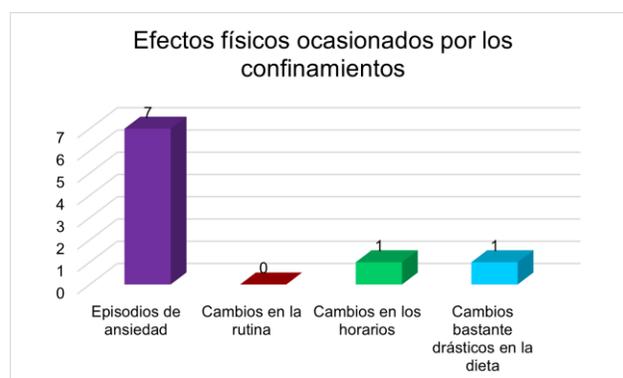


Figura 14. Diagrama de barras sobre los efectos ocasionados por los confinamientos del COVID – 19 en la población de estudio (2022)

Figura 15. *Frecuencia de consumo de los alimentos.*

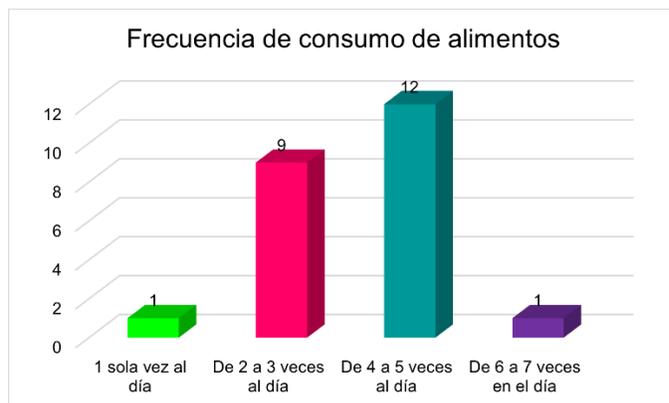


Figura 15. Diagrama de barras sobre la frecuencia de consumo de los alimentos en la población de estudio (2022).

d. Proporción menú de desayuno, almuerzo, cena, género y edad, Índice cintura-cadera.

La existencia de porciones dentro de cada grupo de alimentos permite que una persona pueda intercambiar un alimento por otro del mismo grupo, asegurando un aporte nutricional igual o similar, teniendo en cuenta que la población de hombres en su mayoría superan los 40 años, presentan signos de sobrepeso según el índice cintura- cadera.

Se determina que este sobrepeso se da por posibles factores de consumo de exceso de carbohidratos y esto se visualiza en los resultados que arrojó la figura (menú desayuno, almuerzo y cena), en donde se manifiesta que es su mayoría el menú escogido no es el adecuado en proporción de alimentos en el que se detecta un consumo masivo de hidratos de carbono en los hombres, ya que son menos eficientes en la utilización del glucógeno muscular que las mujeres. Por ello, tienen mayores pérdidas de las reservas de carbohidratos y deben aumentar su consumo, por eso la razón de que esas porciones en las comidas aumentan de manera significativa, de ahí

radica posibles factores de sobrepeso y obesidad e incluso diabetes, que en la población adulta de docentes puede estar asociado a enfermedades cardiovasculares.

Adicional a eso también se refleja un excesivo consumo de proteína, tanto en hombres y mujeres y esto puede tener efectos no sólo a nivel metabólico o renal, también óseo, ya que estas dietas generan una cantidad importante de ácidos, principalmente en forma de sulfatos y fosfatos.

Figura 16. *Menú del desayuno*

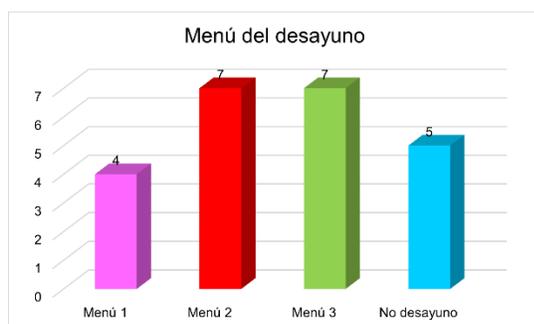


Figura 16. Diagrama de barras sobre el menú del desayuno consumido por los docentes (2022).

Figura 17. *Menú del almuerzo.*

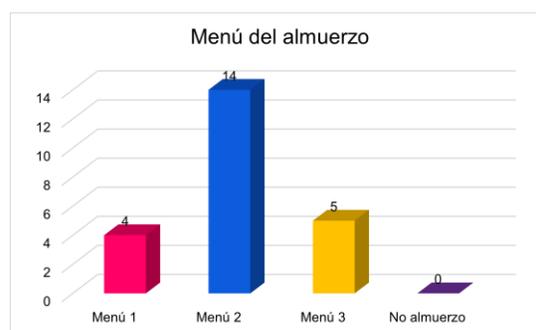


Figura 17. Diagrama de barras sobre el menú del almuerzo consumido por los docentes (2022).

Figura 18. *Menú de la cena.*

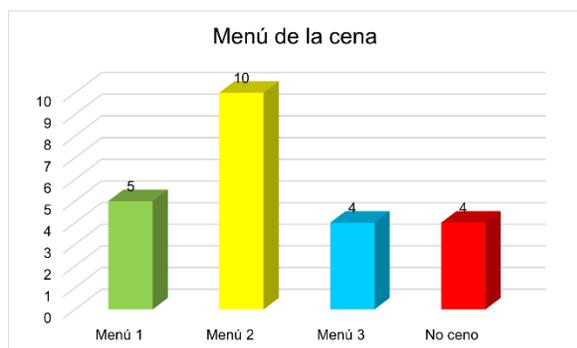


Figura 18. Diagrama de barras sobre el menú de la cena consumido por los docentes (2022).

Figura 19. *Género de la población*

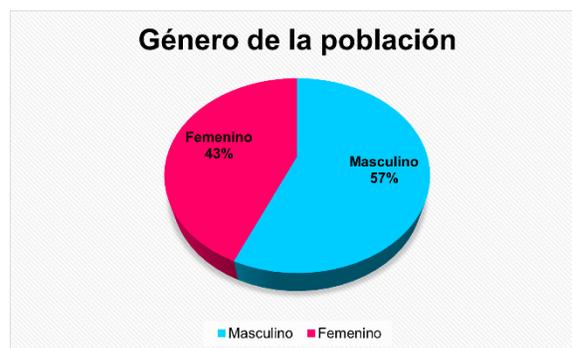
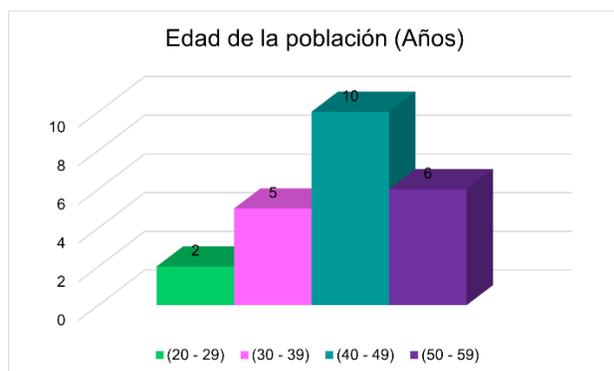


Figura 19. Diagrama circular sobre el género de la población estudiada (2022).

Figura 20. *Edad de la población***Figura 20.** Histograma de la edad suministrada por los docentes (2022).

e. Consumo de alguna merienda entre comidas, tipo de comida ultra procesada que come en el mes, frecuencia de consumo de comida ultra procesada, edad y género.

En materia de alimentación es importante hablar de ese tipo de comida que no es tan recomendable consumir a diario pero que es inevitable no hacerlo, la cual es conocida como onces o merienda que en muchos casos es la famosa comida ultra procesada, en primer lugar el 65% de la población de estudio confirma que consume una merienda ya sea en la mañana o en la tarde; en la población de estudio lo que más consumen los docentes son la hamburguesa y papas a la francesa, estando seguidas del pollo asado o a la Broaster que aunque son una solución para esas ocasiones donde no se quiere hacer de comer, al ser ingeridas diariamente pueden generar problemas en la salud física.

Ya entrando en el tema de lo perjudicial que es consumir estas comidas, se debe aclarar que el consumo de las carnes blancas aumenta los niveles de colesterol malo (LDL) muy parecido a lo que provoca las carnes rojas; por otro lado el consumo de las papas fritas genera el aumento de peso, también la posibilidad de sufrir diabetes y cáncer, y en un caso extremo puede ocasionar la muerte por un daño cerebral.

Teniendo en cuenta que la población de estudio está entre los 25 y los 59 años, es necesario que todos sin excepción alguna, mejoren sus hábitos alimenticios, pues ninguno está libre de una variación en su peso y en su ICC, pues hay que recordar que la contextura puede ser engañosa algunas veces; lo que sí es muy notorio es que quienes más presentan consumo de este tipo de comida son los hombres y esto se debe principalmente por su metabolismo y pues con respecto a la frecuencia del consumo de estos, si se puede considerar moderadamente saludable porque no suelen comer a diario.

Figura 21. *Consumo de merienda.*



Figura 21. Diagrama circular sobre el consumo de merienda entre comidas en la población de estudio (2022).

Figura 22. *Tipo de comida ultra procesada que consume.*



Figura 22. Diagrama de barras sobre los tipos de comida ultra procesada en la población de estudio (2022).

Figura 23. *Frecuencia de consumo de comida ultra procesada.*

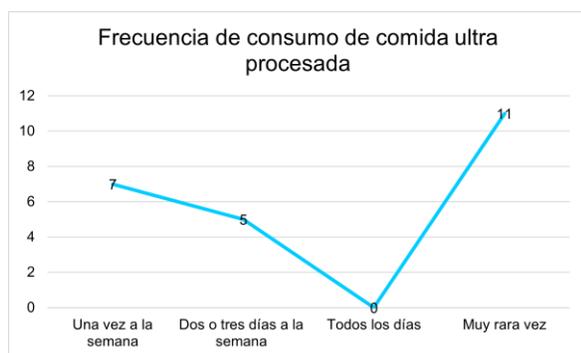


Figura 23. Polígono de frecuencia sobre la frecuencia de consumo de comida ultra procesada en la población de estudio (2022).

f. Tipos de bebidas que consume, frecuencia de bebidas, consumo de agua y edad.

Se determina que el tipo de bebida que más se consume es el agua y en segundo lugar el café, debido a que el café es una bebida muy conocida y cotidiana, que mejora la memoria y ayuda a la concentración, sin embargo, este consumo, entre personas de 30 a 55 años de edad va en aumento y se ha vuelto una de las bebidas que prefieren más, que de manera moderada no tiene ningún efecto adverso y puede ayudar a prevenir el riesgo de una insuficiencia cardiaca, pero la frecuencia en la que lo toman según la gráfica 25, la cual es diaria, puede traer consecuencias ya que ocasiona una alta elevación de la concentración de colesterol en la sangre, que no solo se define con la cantidad de café que se consume, sino con su preparación.

Así mismo refieren que toman de 3 a 4 vasos en el día de agua, aproximadamente el 20 % de la ingesta de líquidos diaria suele provenir de los alimentos y el resto de las bebidas. Es frecuente que no haya síntomas, pero en la sobrehidratación grave, pueden aparecer confusión o convulsiones.

Figura 24. Tipo de bebida que consume.

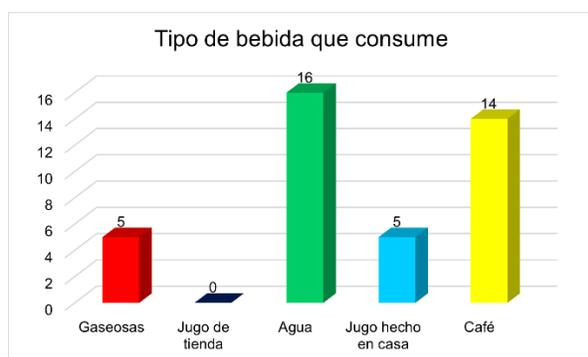


Figura 24. Diagrama de barras sobre el tipo de bebida que consume la población estudio (2022).

Figura 25. Frecuencia del consumo de bebida.

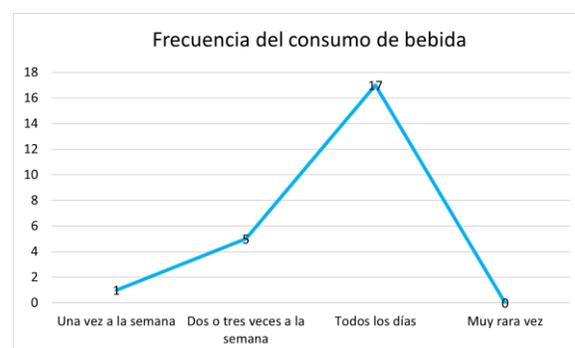


Figura 25. Diagrama de líneas sobre la frecuencia del consumo de bebida de la población de estudio (2022).

Figura 26. Cantidad de vasos de agua tomados a diario.

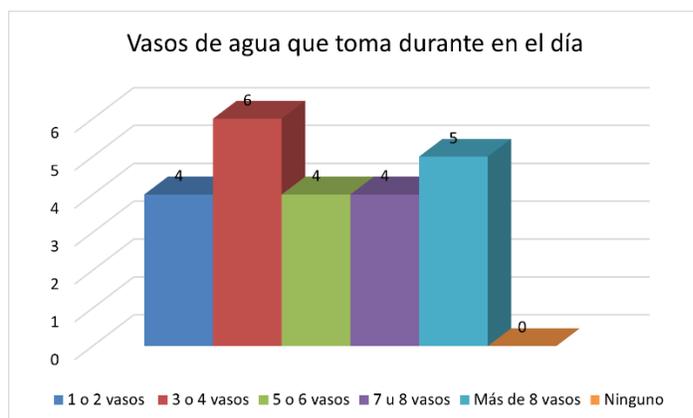


Figura 26. Histograma sobre la cantidad de vasos de Agua tomados a diario por la población de estudio. (2022).

g. Actividad física realizada antes de la pandemia COVID-19, percepción de cambios en la rutina de ejercicio debido al confinamiento.

Se evidencia que antes del inicio de los confinamientos por COVID-19 los docentes en general eran moderadamente activos, pues tan solo un pequeño grupo no solía practicar ningún deporte, por tal razón se puede establecer que más del 50% de la población le daba la importancia adecuada a la actividad física en su rutina diaria.

Así que debido al cambio drástico que ocasiono la pandemia COVID-2019, por el confinamiento de más de 4 meses, generó que los hábitos con respecto a la actividad física disminuyeran en gran medida y que esto presentara un cambio en la percepción de los hábitos durante el confinamiento, presentándose comportamientos sedentarios y bajos niveles de actividad física que pueden generar efectos negativos para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas.

Figura 27. Actividad física realizada antes del COVID – 19.

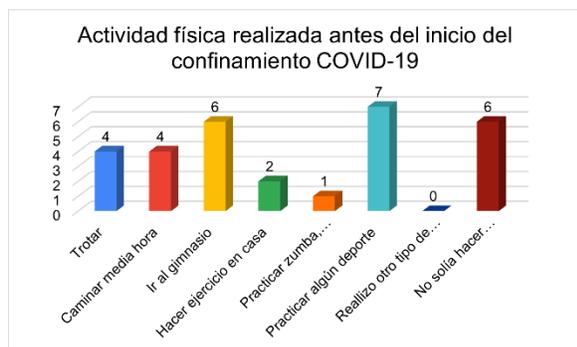


Figura 27. Diagrama de barras sobre la actividad física realizada antes del inicio del confinamiento COVID – 19 en la población de estudio (2022).

Figura 28. Percepción de cambios en la rutina de ejercicio ocasionados por los confinamientos.



Figura 28. Diagrama circular sobre la percepción de cambios en la rutina de ejercicio ocasionados por los confinamientos en la población de estudio (2022).

h. Cambios generados por el confinamiento, razones que generaron cambios en la rutina de ejercicio.

Uno de los efectos de la cuarentena generada por el COVID-19 es la limitación de espacios y la restricción para hacer actividades al aire libre. Esto afecta directamente la actividad física que hacían las personas, pues si bien muchas no tienen una rutina de ejercicios definida, sí existía al menos la necesidad de caminar para ir a colegios, trabajo u otros lugares.

Otro de los cambios que generaron los constantes confinamientos en la población fue la disminución de la actividad física en un 80%, esto se debe principalmente al poco tiempo o la mala organización de este, pues como se dijo en observaciones anteriores se presentaron cambios en las rutinas, lo que ocasionó que perdieran ciertos hábitos, presentando cambios en sus horarios de trabajo y que no pudieran seguir practicando con regularidad, incluyendo la desmotivación para realizar alguna actividad física, algo que se asocia bastante con los efectos en la salud mental que

se presentaron en esta población debido a las restricciones por la emergencia Sanitaria COVID-19.

Figura 29. Cambios en la actividad física ocasionados por los confinamientos por COVID-19.



Figura 29. Diagrama circular sobre los cambios en la actividad física ocasionados por los confinamientos por COVID – 19 en la población de estudio (2022).

Figura 30. Razones que generaron cambios en la rutina de ejercicio.



Figura 30. Diagrama de barras sobre las razones que generaron los cambios en la rutina de ejercicio en la población de estudio (2022).

i. Frecuencia de actividad física, frecuencia de caminatas, montar bicicleta, Índice Cintura-Cadera.

En materia de actividad física y teniendo en cuenta las condiciones actuales que se presentan a nivel mundial con respecto al trabajo remoto, se hace muy evidente que aunque ya se ha recuperado un poco la normalidad en la rutina, en temas de frecuencia de realización de entrenamientos físicos se presenta una variación en los días que se dedican para esta tarea, sin embargo es importante tener en cuenta que tan solo 8 docentes no practican deporte y 5 tienen la frecuencia de realizar ejercicio dependiendo de sus compromisos en la semana, es decir que se pueden presentar motivos de fuerza mayor que ocasionen que no realicen actividad física.

Por otro lado, con respecto a las caminatas se puede notar que la población en general suele hacer caminatas durante la semana, aunque sean pocas veces, algo que es favorable para ellos ya que esto cuenta como actividad física, aunque un segundo grupo no suele hacerlo, hay un empate entre quienes siempre lo hacen y quienes lo encuentran dependiente al clima, por consiguiente, se puede decir que es más la población que suele caminar que transportarse en carro.

Finalmente, en el tema de montar bicicleta se determina que alrededor del 70% de la población no suele hacerlo y si se tiene en cuenta el ICC, se puede concluir, que la falta de ejercicio o la mala organización del tiempo para realizarlo, puede generar que los docentes se encuentren en una población vulnerable debido a que su Contextura no tiene grandes variaciones en los constantes cambios de los hábitos de cada uno.

Figura 31. *Frecuencia de actividad física semanal.*

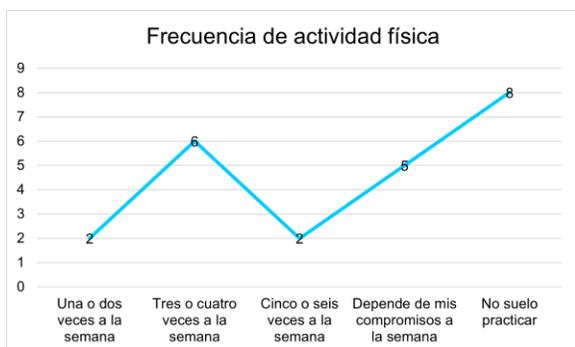


Figura 31. Polígono de frecuencia sobre la frecuencia de actividad física semanal en la población de estudio (2022).

Figura 32. *Frecuencia de caminatas semanales.*

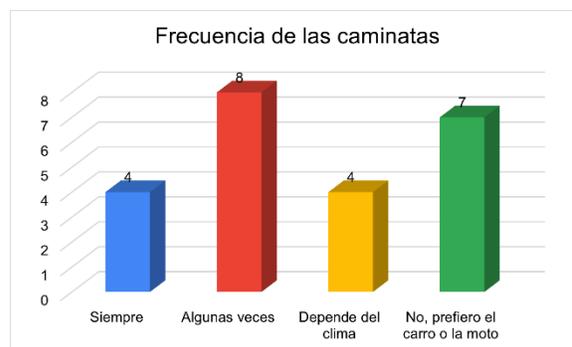


Figura 32. Diagrama de barras sobre la frecuencia de caminatas en la población de estudio. (2022).

Figura 33. *Frecuencia de montar bicicleta.*

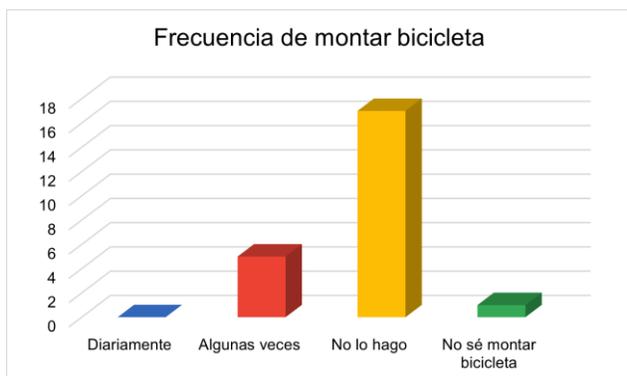


Figura 33. Diagrama de barras sobre la frecuencia de montar bicicleta en la población de estudio (2022).

j. Actividades realizadas en el tiempo libre, consideración de actividad física según la persona, Índice de Masa Corporal e Índice Cintura Cadera.

De la misma manera los docentes en gran medida consideran salir a dar una vuelta solos o con la familia ya sea a pie o carro mientras que otro grupo prefiere quedarse en casa viendo televisión o durmiendo y como mencionábamos anteriormente esto se da luego de adoptar aquellas rutinas durante el confinamiento que se convierte en un estado de conformidad y descanso para las personas, aunque de la misma manera otros realizan una actividad ocio en la que salen de casa y otros realizan alguna actividad nueva.

Finalmente se determina que el 52% de la población se considera moderadamente activa mientras que un 39% sedentaria, todo esto pudo ser generado por la educación remota, porque, aunque ha disminuido el tiempo frente a una computadora, es necesario recalcar que la educación virtual y presencial al tiempo ha generado que algunos prefieran realizar actividades que requieran menos gasto energético.

Figura 34. *Actividades realizadas en el tiempo libre.*



Figura 34. Diagrama circular sobre las actividades realizadas en el tiempo libre de la población de estudio (2022).

Figura 35. *Consideración de la persona según la actividad física.*



Figura 35. Diagrama circular sobre la consideración de la persona según la actividad de la población de estudio (2022).

3.1 Discusión

A partir de la investigación fue posible determinar una serie de cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física de los docentes del programa de administración en salud ocupacional de la Universidad UNIMINUTO durante el confinamiento por COVID- 19 y los posibles factores que explican dichos comportamientos. Adicionalmente, se discuten los resultados, comparándolos con los estudios existentes que han investigado los cambios de hábitos alimentarios o de actividad física de la población adulta para así establecer conclusiones similares o al contrario, contradicciones con los resultados y determinar posibles preexistencias de enfermedades no transmisibles.

La hipótesis inicial tuvo partida en que los comportamientos frente a hábitos alimenticios y actividad física presentarían variaciones según el tiempo de investigación, es decir, el antes, durante y después de la pandemia de COVID – 19 en los docentes de Administración en Salud

Ocupacional; especialmente por el tema del trabajo remoto que se lleva a cabo desde marzo del 2020.

Por otra parte, según los resultados obtenidos en la investigación, un 43,5% de los participantes reportó haber presentado un aumento de peso durante el confinamiento. Este hallazgo puede relacionarse con los resultados de otros autores que demuestran que el 48,6% de la población muestreada (edades entre 12-86 años) reportó haber aumentado de peso durante el periodo de aislamiento en Italia por COVID-19 (Di Renzo et al., 2020).

Adicionalmente, se determinó que la salud mental tuvo mucha relevancia en los comportamientos de los docentes durante todo este tiempo, debido a que la mayoría presentaron ansiedad, insomnio, estrés y depresión, situaciones que pueden afectar su desempeño y calidad de vida en general, sin contar que estos a lo mejor siguen afectando su estilo de vida actualmente.

En temas de alimentación, se presentaron 3 situaciones específicas con respecto al IMC como método de evaluación para la categoría del peso: bajo peso, peso saludable, sobrepeso, y obesidad. Por consiguiente, también se utilizó Índice de cintura-cadera para predecir hipertensión arterial y riesgo cardiovascular en personas con sobrepeso y obesidad. Y el índice ebrí-metacarpofalángico (IMF) y carpiano (IC) son unos índices de valoración osificativo (IVO), hecho que permite llevar la edad ósea.

Para el caso de las mujeres se encuentran en IMC saludable a diferencia del 50% que están en un IMC de sobrepeso siendo la población vulnerable para sufrir de algún tipo de obesidad y solo un 10% sufre de obesidad. La particularidad de esta población es que la persona que sufre de obesidad debido a su ubicación en el IMC y hace parte del 33% de las docentes que están en una población en riesgo (0.8 a 0.85). Dichos estudios asocian este fenómeno con distintos factores como el incremento del apetito, el aumento del consumo de alimentos ultra procesados y la

disminución de alimentos saludables. De igual forma para los hombres un 54% se encuentra en una población que sufre de sobrepeso, y un 23% tanto en peso ideal como en algún tipo de obesidad, lo cual no es contrario a la expectativa que se esperaba debido a los hallazgos encontrados en el estudio.

Desde la actividad física se presenta una situación muy esperada y es que el 52,2 % de la población se consideran moderadamente activos y un 39% sedentaria, esto principalmente ocurre por los cambios presentados con respecto a su trabajo de pasar a la presencialidad al trabajo remoto y los pocos espacios de esparcimiento para la realización habitual de ejercicio que antes tenían los participantes.

Finalmente, se puede correlacionar la alimentación y la actividad física con la aparición de enfermedades que no son necesariamente hereditarias pero que se pueden generar por los malos hábitos en la dieta y en el ejercicio.

3.2 Conclusiones

En general, se puede concluir que sí se presentaron cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física, algunos de estos positivos, mientras que otros negativos en términos de salud. Ya que se percibió un aumento de peso durante el confinamiento, lo que podría significar un factor de riesgo para obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles.

Se logró detectar que antes del inicio de los confinamientos a causa del COVID – 19 los docentes tenían hábitos alimenticios no precisamente adecuados pero se ayudaban con la actividad física, ya que realizaban actividades como trotar, caminar media hora, ir al gimnasio o practicar algún deporte; por lo cual solían eliminar esas calorías consumidas en la dieta ya fuera en las comidas obligatorias (Desayuno, almuerzo y comida) o en las comidas ultra procesadas, por otro lado el consumo de agua les ayudaba a mantenerse hidratados, generando así un estado de salud moderadamente adecuado, que les permitía encontrar algo de equilibrio en su rutina diaria.

Por lo mismo se estableció que durante y después del inicio de los confinamientos, las rutinas diarias de la población de estudio dieron un gran giro en temas de horarios y dietas, debido a que ellos tuvieron que acoplarse a su nueva manera de trabajo. En primera instancia la gran mayoría sufrieron de episodios de estrés que les generaron aumento y disminución del apetito, asociados a sus cambios de peso durante este lapso; por otro lado se presencié la caída del cabello. Finalmente en la actividad física, su desempeño disminuyó principalmente por el poco tiempo, la mala organización de este y la desmotivación para realizarlo, ya con la apertura del comercio y los centros educativos empezaron a recuperar un poco sus rutinas habituales aunque ahora con la variable de que la realización de ejercicio depende de sus compromisos en la semana, estableció

que el efecto más generado en esta población fue el aumento del sedentarismo para quienes antes eran alta y moderadamente activos.

Ya con toda la información recolectada en la investigación, en la encuesta y las mediciones realizadas a la población de estudio, la comparación del antes, durante y después del confinamiento se realiza en materia de alimentación y actividad física, aunque en el durante es necesario tener en cuenta que los confinamientos constantes generaron un colapso en la salud mental de ellos donde empezaron a percibir y a sufrir de ansiedad, insomnio, estrés, depresión y cansancio, por lo cual, se entiende que se hace necesario que después de este lapso tan largo de cuarentena, los docentes tengan la compañía de un profesional en salud mental debido a que los mismos psicólogos confirman un desequilibrio emocional que puede generar desánimo en las actividades diarias por lo que ellos pierden en sí la motivación para continuar con sus rutinas habituales e inclusive puede ocurrir que en un momento determinado sientan pereza por hacer lo que acostumbran.

Es pertinente resaltar que los resultados de la presente investigación son relevantes para tener en cuenta como objeto de estudio a futuras investigaciones. Después del análisis de los resultados descriptivos podemos concluir que de 23 (100%) docentes encuestados, un promedio de 43 % (9 docentes) presentaron un alto índice de cambios en su apetito y por ende trastornos en el aumento o disminución del peso , debido a factores de ansiedad. Después del análisis de los resultados , se concluyó la existencia de una relación estrechamente ligada entre alimentación- salud mental y actividad física- salud mental, siendo esta muy dependiente de la otra y demostrando en resumen como la carga mental puede ser un factor determinante del estado anímico de un individuo y en la forma en la que esto puede direccionar las decisiones que se tome frente a la correcto consumo de alimentos y actividad física moderada o activa. Ya que se puede correlacionar la alimentación y la actividad física con la aparición de enfermedades que no son

necesariamente hereditarias pero que se pueden generar por los malos hábitos en la dieta y en el ejercicio.

Por otro lado, durante la investigación estableció una relación entre los objetivos específicos pues cada uno necesitaba del otro y para poder llevar a cabo esta fue necesario realizar encuestas a la población de estudio, la cual pudo dar respuesta a todas las incógnitas que estaban asociadas a las variables comportamentales, que se encontraban en un tipo de pregunta según la variable, es decir, podían estar en preguntas de respuesta única o múltiple.

Como es de suponer la encuesta no es del todo objetiva por lo que se tuvo que fortalecer la información obtenida en esta con mediciones corporales, lo que permitió establecer la relación del aspecto físico del individuo con su actividad física y alimentación.

Finalmente, la investigación permitió la identificación de los padecimientos del sedentarismo, dieta no saludable, hipertensión, obesidad, hipercolesterolemia, infecciones relacionadas con el cáncer y enfermedades causadas por la alimentación (Cáncer, obesidad, diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares) entre otras que también afectan a la salud pública.

3.3 Recomendaciones

Al ser la presente investigación de índole descriptivo es importante aclarar que las siguientes recomendaciones son generales para cualquier población debido a que para estos temas la mejor sugerencia que se puede dar es solicitar el acompañamiento de un profesional para determinar la gravedad de las variables comportamentales (Alimentación, actividad física y salud mental).

Al ser estudiantes de Administración en Salud Ocupacional las recomendaciones se realizaron teniendo en cuenta el apartado de controles existentes de la matriz de identificación de peligros y valoración de riesgos, por tal motivo al dar recomendaciones a tres variables que presentaron los docentes de Administración en Salud Ocupacional durante marzo 2020 a julio 2021, la fuente, el medio y el individuo las sugerencias serán diferentes. (Véase tabla 1).

Para la alimentación la fuente, el medio y el individuo son:

- La fuente en este caso hace referencia al horario y grupos de comidas que se ingieren y la principal razón por la que se presentan problemas cardiovasculares es la dieta y a partir de esta se desglosan las otras recomendaciones; de la misma manera también se aplica para la compra de los alimentos.
- El medio para este caso hace referencia a la manipulación de los alimentos, pues no todas las comidas pueden consumirse sin enjuagarse y la preparación correcta de los alimentos teniendo en cuenta el tiempo de cocción.
- El individuo como la palabra lo dice, hace referencia a la persona, por lo que en este caso se habla de la ingesta y la preparación de los alimentos.

Para la actividad física la fuente, medio e individuo son:

- La fuente hace referencia al enfoque de la actividad física con respecto a las funciones cardiorrespiratorias, la salud ósea y la reducción del riesgo de Enfermedades No Transmisibles (ENT).
- El medio son las recomendaciones dadas por la Organización Mundial de la Salud sobre los minutos de actividad física aeróbica y aeróbica vigorosa durante la semana.
- El individuo hace referencia al calentamiento previo y la ingesta correcta de los alimentos.

Aunque la salud mental no es un tema principal en la presente investigación si se toca debido a la información que se obtuvo durante las encuestas, por tal razón la fuente, el medio y el individuo son:

- La fuente hace referencia a la disminución del tiempo en que se pasa en los dispositivos electrónicos, debido a que pueden generar preocupaciones por las noticias falsas.
- El medio ya trata sobre la alimentación y la rutina de sueño, pues estos factores pueden generar problemas en la salud mental y viceversa.
- El individuo trata principalmente en solicitar el acompañamiento de un especialista.

Tabla 1.

Recomendaciones según la GTC 45.

Fuente	Medio	Individuo
Cambios en la dieta de cada persona incluyendo gustos y costumbres.	Preparación correcta de los alimentos teniendo en cuenta el tiempo exacto de preparación según el alimento, el tipo de comida y si son perecederas o no.	La ingesta de una dieta equilibrada (Proteína 10%, carbohidratos 60% y lípidos 30%).
Compra:	Manipulación:	Preparación:
	• Lave las manos con agua y jabón antes de entrar en	• No se debe cocinar los alimentos parcialmente, sino

<p>Se deben tener parámetros en la verificación del producto en el momento de la compra:</p>	<p>contacto con los alimentos a preparar.</p>	<p>completamente, es decir tanto la superficie como el interior de estos.</p>
<p>Huevos: Los cascarones deben estar limpios y sin roturas, no deberán presentar ningún olor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enjuagar las manos varias veces durante el proceso de manipulación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los platos de comida deben ser preparados poco tiempo antes de su consumo.
<p>Carne de res: Debe presentar el respectivo color característico, realice presión sobre la carne y si queda marcado, rechácela.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los utensilios de cocina deben estar debidamente desinfectados. 	<ul style="list-style-type: none"> • En los casos en que se requiera preparar una comida para ser consumida en un plazo de tiempo mayor al recomendado, se debe almacenar en las condiciones de refrigeración y protección adecuadas.
<p>Carne de cerdo: Si la grasa que presenta no es de coloración blanca y limpia, rechácela.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si la persona que se dispone a manipular el alimento posee heridas visibles en las manos, deben cubririrlas con vendas, más, sin embargo, lo preferible es que no entre en contacto hasta que se haya recuperado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las verduras deben cocinarse a vapor para que no pierdan los nutrientes hidrosolubles.
<p>Aves: El color debe ser uniforme ya sea blanco, amarillo o rosado; no debe presentar textura pegajosa bajo las alas, coyunturas y si la carne es suave.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las superficies que van a entrar en contacto con la comida, deben estar debidamente desinfectadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las carnes deben consumirse al punto, esto se logra cuando se hace a la plancha, cocidas o al horno.
<p>Pescado: Debe tener un olor fuerte, aspecto característico del pescado; descartar si tiene olor a amoníaco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es muy importante que la comida preparada sea servida en platos perfectamente limpios y desinfectados, no deben tener restos de comida, ni de suciedad visible. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las carnes deben consumirse al punto, esto se logra cuando se hace a la plancha, cocidas o al horno. • Los huevos deben lavarse en el momento en que van a ser empleados en las preparaciones, pues en algunas ocasiones el cascarón presenta excremento de aves.

<p>El ejercicio debe enfocarse en el mejoramiento de las funciones</p>	<p>Realización de por lo menos 150 minutos semanales de actividad física aeróbica o 75</p>	<p>Realización de un calentamiento previo a la rutina de ejercicio y teniendo</p>
--	--	---

cardiorrespiratorias, la buena fórmula muscular, la salud ósea y reducir el riesgo de ENT y depresión.	minutos de actividad aeróbica vigorosa.	los elementos básicos para eso, junto a la ingesta correcta de alimentos.
Minimizar el tiempo que se dedica a leer o escuchar noticias.	Mantener una alimentación y una rutina de sueño adecuada, en horarios establecidos.	Compartir lo que le pasa y en caso de ser necesario pedir ayuda a un especialista.

Tabla 1. Tabla sobre las recomendaciones de alimentación, actividad física y la salud mental en los docentes de Administración en Salud Ocupacional. (2022).

Referencias

- Aguirre J, Pinango M. (2021) [Hábitos alimenticios y actividad física en docentes, estudiantes y personal administrativo. Universidad Técnica del Norte.](#) [Trabajo de grado, Universidad Técnica del Norte]. Repositorio Digital Institucional.
- Albadan, M., Areiza, A., Gómez, N., Mejía, T. y Vélez, A. (2018). [Factores asociados a la actividad física en docentes de la salud de una universidad colombiana.](#) [Proyecto de investigación de la Universidad CES de Medellín].
- Anónimo. (11 de septiembre de 2020). [¿Cuáles son las consecuencias de comer patatas fritas todos los días?](#) MegaStarFM.
- Calpa A, Santacruz G, Álvarez M, Zambrano C, Hernández E, Matabanchoy S. [Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios.](#) Hacia. Promoc. Salud. 2019; 24 (2): 139-155. DOI: 10.17151/hpsal.2019.24.2.11
- Corporación Universitaria Minuto de Dios (s.f.). [Historia de UNIMINUTO.](#) UNIMINUTO.
- Corporación Universitaria Minuto de Dios (s.f.). [UNIMINUTO celebró cinco años de labores en Ibagué.](#) UNIMINUTO.
- Farmacia J. Lavernia – Salelles (s.f.). [IMC: Índice de Masa Corporal.](#)
- Feria, R., Villamil, A., Vergara, O. (2014) [Evaluación de la percepción de la educación en promoción de la salud y estilos de vida de estudiantes de la universidad de Tolima.](#) [Trabajo de investigación, Universidad del Tolima].
- Gil – Castaldo, C. (10 de junio de 2019). [Consumir carne de pollo es mucho más perjudicial de lo que se creía.](#) Igualdad animal México.
- González, Y. (2019) [Hábitos alimenticios y medidas antropométricas en docentes del colegio nacional san juan de chota.](#) Chota, Perú. [Documento Pdf]

- Guecha, P., López, K. (2018). [Promoción de la salud y factores que influyen en los estilos de vida saludable de los docentes del colegio integrado Juan Atalaya según la teorista Nola Pender del 2018 – A](#). Programa de enfermería. Colombia. San José de Cúcuta. [Trabajo de grado de la Universidad de Santander “UDES” Campus Cúcuta].
- Jiménez, Y., Suárez, Suárez, M. (26 de julio de 2014). [Investigación de campo como estrategia metodológica para la resolución de problemas](#). Universidad Dr. José Gregorio Hernández. Venezuela, Maracaibo. [Documento Pdf].
- Ochoa, C. (29 de mayo de 2015). [Muestreo no probabilístico: muestreo por conveniencia](#). [Página web].
- Organización Mundial de la Salud. (2010). [Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud](#). [Documento Pdf].
- Organización Mundial de la Salud. (26 de noviembre de 2020). [Actividad física](#). [Página web].
- Organización Mundial de la Salud. (31 de agosto de 2018). [Alimentación Sana](#). [Página web].
- Orjuela F, (2015) [Prácticas y creencias relacionadas con el estilo de vida saludable en los docentes del programa de salud ocupacional de la universidad del Tolima. Colombia, Tolima](#). [Trabajo de investigación].
- Páez, A. (agosto de 2014). Alimentación saludable y gasto energético. Centro Agroindustrial. Regional Quindío.
- Páez, A. (agosto de 2014). Enfermedades no transmisibles, entornos saludables y actividad física. Centro Agroindustrial. Regional Quindío.
- Páez, A. (agosto de 2014). Percepción sensorial de los alimentos y preparaciones saludables. Centro Agroindustrial. Regional Quindío.

- Sánchez, D., Grandas, P. (2018). [Prevalencia de factores de riesgo comportamentales asociados a enfermedades crónicas no transmisibles en docentes y administrativos de la Universidad Santo Tomás Bucaramanga en el segundo semestre de 2018.](#) Universidad Santo Tomás. Colombia, Bucaramanga [Trabajo de grado de la Universidad Santo Tomás].
- Sandoval, E. (18 de diciembre de 2018). [Los problemas comunes en Latinoamérica de los sistemas de salud.](#) CNN Español.
- Suárez - Erazo, R. T., Reynaga - Estrada, P. y Flores-Tello, C.D. (2019). [Sedentarismo y nivel de actividad física en docentes de dos centros educativos de Quito – Ecuador.](#) Retos de la Ciencia, 3(7), pp. 98 – 107.
- Universidad de Chile (s.f.). [Recomendaciones para el cuidado de la salud mental.](#) Uchile.cl.

Anexos

A. Ficha Técnica

Tabla 2. Ficha técnica del instrumento.

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO	
Universo	Comunidad académica, Docentes del programa de ASOD de Uniminuto Ibagué, Chicalá
Fecha de aplicación	Abril del 2022
Objetivo general	Analizar los comportamientos frente a hábitos alimenticios y actividad física en tiempos de pandemia de los docentes del programa de administración en salud ocupacional de UNIMINUTO Ibagué.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los comportamientos de los docentes vinculados a la actividad física y la alimentación desde el periodo Prepandemia hasta el periodo Postpandemia. • Comparar los cambios comportamentales de los docentes respecto a la actividad física y la alimentación.
Fuente de información	Docentes activos vinculados por contrato, tiempo completo del programa de ASOD de Uniminuto Ibagué, sede Chicala
Metodología	

	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta realizada en línea sobre hábitos alimenticios y la actividad física. La presente encuesta se adapta del "Cuestionario internacional de actividad física" (IPAQ) sobre los comportamientos frente a la actividad física y por otro lado, también de una del Servicio Murciano de Salud en el tema de alimentación. • La primera medición corporal se adapta al índice de Quetelet más conocido como índice de Masa Corporal, el cual tiene como propósito informar si el peso es más o menos adecuado a sus circunstancias. • La segunda medición corporal se adapta al tamaño de estructura ósea que permite establecer el tamaño de los huesos clasificándose en: pequeños, medianos o grandes. • La tercera y última medición se adapta al índice Cintura-Cadera orientando sobre la posible morbilidad y mortalidad a la que puede estar sometido un individuo.
Características	<ul style="list-style-type: none"> • La encuesta será realizada en Google Forms, la cual contará con 25 preguntas de las cuales algunas serán de selección múltiple y otras de selección única; por otro lado se encontrarán preguntas condicionales, es decir, que tendrán una respuesta específica para poder seguir con las preguntas que no serán obligatorias para todos los encuestados. La presente encuesta con términos fáciles de entender para mayor claridad de las preguntas y 3 de estas tendrán selección de gráficas debido a que es el tema de dieta. Habrá una sección enfocada en la salud mental por temas de Covid-19.

	<ul style="list-style-type: none"> • Las mediciones corporales se harán de forma presencial, por medio del cual se medirá el perímetro de carpiano, cintura y cadera y por otro lado el peso en kilogramos por medio de una báscula digital; todo estos permitirán determinar el Índice de Masa Corporal (IMC), la estructura ósea y el Índice cintura-cadera.
Método de recolección	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta realizada por correo electrónico (Formato de Google) • Mediciones corporales realizadas con báscula digital y metro.
Instrumento de recolección	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta individual. • Mediciones corporales individuales.
Población	26 docentes (ASOD)
Muestra	24 docentes (ASOD)
Criterios de inclusión	No aplica
Criterios de exclusión	No aplica
Método de selección de la muestra	No aplica

Tabla 2. Ficha técnica del instrumento utilizado para la recolección de datos. (2022).

Figura 36. Encuesta.

ENCUESTA	
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	
INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA	
Edad (En años)	
Género	Masculino
	Femenino
Peso (Kg)	
Estatura (Cm)	
Sufre de alguna de las siguientes afecciones:	Diabetes
	Hipertiroidismo
	Hipotiroidismo
	Síndrome de Cushing
	Ninguna
	Otra
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
	Otra
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.
	Brotos de dermatitis por el constante lavado de manos.

	Ninguno.
	Otro
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.
	Otro
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.	
	
	
	No desayuno
	9. En materia de alimentación, se necesita que usted seleccione el gráfico que más se asemeja a su plato durante el almuerzo.
	
	
No almuerzo	

10. En materia de alimentación, se necesita que usted seleccione el gráfico que más se asemeja a su plato durante la cena.	
	No ceno
11. En materia de alimentación, se quiere saber si consume alguna merienda entre comidas:	Sí
	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.
15. De las anteriores opciones, ¿Con qué frecuencia consume estas bebidas?	Café.
	Una vez a la semana.
	Dos o tres días a la semana.
	Todos los días.
16. Durante el día, ¿Cuántos vasos de agua toma?	Muy rara vez.
	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.	
Trotar.	

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

Tabla 2. Encuesta realizada para recolección de datos. 2022.

Figura 38. Correo de consentimiento informado.

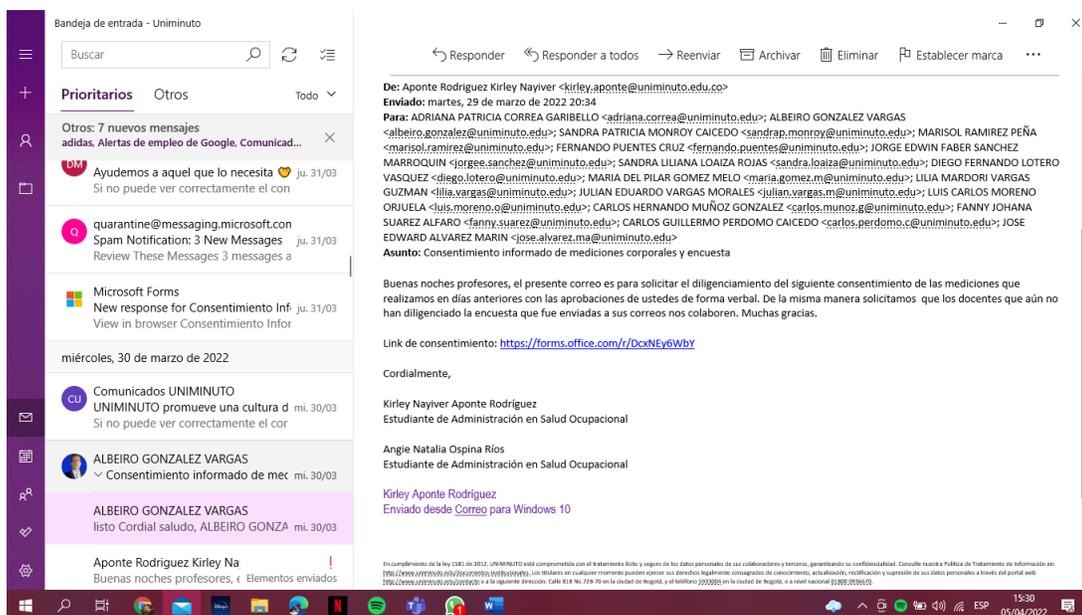


Figura 38. Mensaje por correo electrónico a la población de estudio para el consentimiento de mediciones corporales y encuesta virtual. (2022).

Figura 39. Consentimiento informado.

Consentimiento Informado

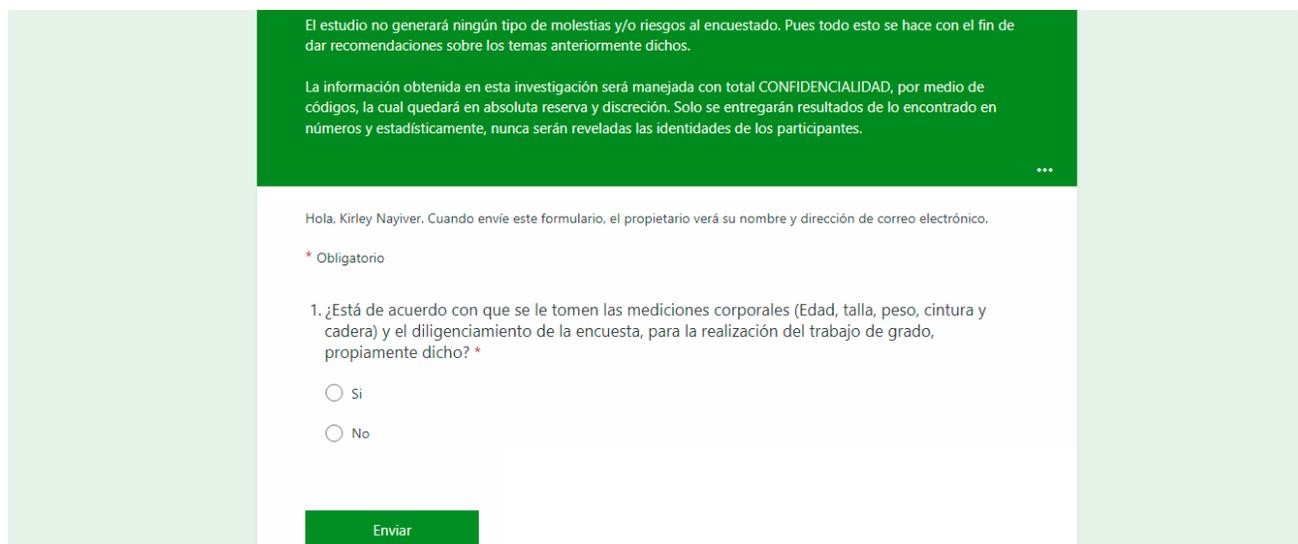
Este formulario ha sido elaborado conforme a la Resolución 8430 de 1993 "Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud".

Título de la Investigación: ANÁLISIS COMPARATIVO DE LOS COMPORTAMIENTOS FRENTE A HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPOS DE PANDEMIA DE LOS DOCENTES DEL PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN EN SALUD OCUPACIONAL DE UNIMINUTO SEDE CHICALÁ, IBAGUÉ

Justificación: La actividad física y la alimentación balanceada son factores determinantes para una buena salud y debido a que las masivas cuarentenas por temas de salud pública generaron cambios en las rutinas de la población, es importante establecer los variables que pueden determinar si una persona es propensa o no a algún problema cardiovascular.

Objetivos: Este estudio tiene como objetivo analizar los comportamientos frente a hábitos alimenticios y actividad física en tiempos de pandemia de los docentes del programa de administración en salud ocupacional de UNIMINUTO Ibagué.

Procedimiento: Se realizará la recolección de datos a través de una encuesta y medidas corporales realizadas por las estudiantes, en las que solo se busca determinar las variables comportamentales en los hábitos alimenticios y la actividad física.



El estudio no generará ningún tipo de molestias y/o riesgos al encuestado. Pues todo esto se hace con el fin de dar recomendaciones sobre los temas anteriormente dichos.

La información obtenida en esta investigación será manejada con total CONFIDENCIALIDAD, por medio de códigos, la cual quedará en absoluta reserva y discreción. Solo se entregarán resultados de lo encontrado en números y estadísticamente, nunca serán reveladas las identidades de los participantes.

Hola, Kirley Nayiver. Cuando envíe este formulario, el propietario verá su nombre y dirección de correo electrónico.

* Obligatorio

1. ¿Está de acuerdo con que se le tomen las mediciones corporales (Edad, talla, peso, cintura y cadera) y el diligenciamiento de la encuesta, para la realización del trabajo de grado, propiamente dicho? *

Si

No

Enviar

Figura 39. Consentimiento informado para mediciones corporales y encuesta virtual. (2022).