

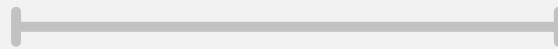
Licenciatura en Nutrición  
Trabajo Final Integrador

Autora: Adriana Jesica Sánchez

**LA INGESTA DE CALCIO EN MENOPAUSIA**

2023

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García



*Citar como:* Sánchez AJ. La ingesta de calcio en menopausia. [Trabajo Final de Grado]. Buenos Aires: Universidad ISALUD; 2023.

<http://rid.isalud.edu.ar/handle/1/3127>

## **AGRADECIMIENTOS:**

Agradezco muy profundamente por su comprensión, su estímulo y su apoyo incondicional a Marcos, a mis hijas, familia , amigas de siempre y muy especial a mis amigas de la cual las facultad, la cual nos unió , ellas me acompañaron incondicionalmente, me ayudaron en cada paso a lo largo de todo este recorrido de la carrera y la realización de este trabajo.

Gracias a mi tutora del trabajo final integrador Lic.Vanesa Rodriguez Garcia, por estar atenta a mis dudas y ya que sin su acompañamiento no hubiese sido posible, y a todos aquellos que colaboraron con la investigación.

## **ÍNDICE:**

<b>AGRADECIMIENTOS:</b> .....	<b>2</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>4</b>
<b>INTRODUCCIÓN:</b> .....	<b>5</b>
<b>MARCO TEÓRICO:</b> .....	<b>9</b>
1- Actividad física y ejercicio físico:.....	9
2- Alimentación : .....	10
3- Sedentarismo:.....	10
4- Descanso y horas de pantalla.....	11
5- Tabaquismo .....	12
6- Alcohol.....	12
● <b>Tema:</b> .....	<b>13</b>
● <b>Subtema:</b> .....	<b>13</b>
● <b>Objetivo General:</b> .....	<b>13</b>
● <b>Objetivos Específicos :</b> .....	<b>13</b>
● Enfoque .....	14
● Alcance.....	14
● Población muestra .....	14
● Muestra.....	14
● Tipo de muestreo.....	15
● Criterios de inclusión,exclusión y eliminación :.....	15
● <b>Problema:</b> .....	<b>16</b>
● <b>Hipótesis :</b> .....	<b>16</b>
● <b>Variables:</b> .....	<b>16</b>
Sociodemográficas :.....	16
<b>Variables de estudio:</b> .....	<b>18</b>
Recolección de datos y consideraciones éticas .....	29
Análisis estadístico de los datos.....	29
<b>RESULTADOS</b> .....	<b>30</b>
<b>Discusión</b> .....	<b>47</b>
<b>Conclusión</b> .....	<b>48</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA:</b> .....	<b>50</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>52</b>

## **RESUMEN**

El objetivo del presente estudio fue investigar el estilo de vida de personas físicamente activas dentro del rango de edad de 18 a 50 años. El estilo de vida es un concepto amplio que engloba diversos aspectos relacionados con la salud y el bienestar de los individuos, incluyendo sus hábitos alimentarios, nivel de actividad física, patrones de sueño, consumo de sustancias y otros comportamientos relacionados con la salud.

Estos resultados destacan la importancia de continuar educando y promoviendo una mayor conciencia sobre la diversidad de actividades físicas disponibles para mantener un estilo de vida activo y saludable. Los hallazgos de este estudio pueden servir como base para el desarrollo de estrategias educativas y programas de promoción de la educación de alimentación saludable y su diversidad, la actividad física, dirigidos a aquellos que no reconocen la diversidad de actividades físicas, la gravedad de los consumos en exceso ya sea alimentario o de sustancias como el tabaco y alcohol, entre otras. Al aumentar la conciencia y la comprensión de las opciones disponibles, lo que contribuye a una mejor salud y calidad de vida.

## **INTRODUCCIÓN:**

A partir de la Constitución de la Organización Mundial de Salud, firmada en 1946 y oficializada en 1948, la Salud pasa a ser definida no por la negativa y ausencia de su contraparte (entendiendo la relación dual de salud-enfermedad), como lo era hasta el momento, sino como "(...) un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de a enfermedades"(1) .

Conociendo la definición de salud y sus variaciones a lo largo del tiempo en las diferentes comunidades, así también tomando el concepto de la definición de la O.M.S deberían poder observar una mirada integradora que se extendería en áreas como física-fisiológica, psicológica y social (2).

Asimismo, más allá de su carácter social, la salud recae a la vez en los hábitos estrictamente individuales de cada ciudadano. Los patrones de conducta basados en estos hábitos conformarán, en suma, el estilo de vida que lleva y promueve (consciente o inconscientemente) cada ciudadano. El Glosario de Promoción de la Salud que la O.M.S. publicado en 1998, define estilo de vida de una persona como "forma de vida que se basa en patrones de comportamientos identificables determinados por la interacción entre características personales individuales, las interacciones habituales sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales."(3) Es de esta forma que hasta las cuestiones más simples, cotidianas y automatizadas, como las costumbres, la alimentación, el consumo, la higiene, el ocio y prácticas de ejercicio físico , constituyen a la definición de un estilo de vida, y que tendrá influencia en la construcción y desarrollo de la salud a nivel individual.

Es por ello, que el estilo de vida podría asegurar que esto encerraba la construcción de un conjunto de diferentes características tanto por su contexto histórico-social y geográfico, como por la personalidad, la construcción de características individuales, educación (viviendas, ámbito laboral, familia, amigos). Condiciones de

vida influenciadas por el desarrollo del medio físico geográfico, que colaboraron o no por ejemplo a la influencia en la actividad física (4).

Hay diferentes afirmaciones sobre estilos de vida, según Mendoza (1994) ... "Dentro de una determinada sociedad no hay un único estilo de vida saludable sino muchos, cualquiera que sea la definición de salud que se adopte. El estilo ideal de vida saludable no existe, afortunadamente, porque implicaría que sólo una cierta manera de afrontar diariamente la realidad en la que se vive es saludable. Además, cualquier estilo de vida calificado globalmente como saludable puede contener elementos no saludables, o saludables en un sentido, pero no en otro "(4).

Es importante lograr identificar los hábitos cotidianos que componen el estilo de vida de los individuos, con sus diferentes conductas observables, dentro de las cuales podrían ser favorables o desfavorables. Por ejemplo, dentro de las primeras encontramos: una adecuada alimentación diaria en conjunto con regularidad en la práctica del ejercicio físico; un descanso adecuado; etc. Y dentro de las segundas: exceso de alimentos, el consumo de tabaco, drogas nocivas, alcohol y sedentarismo, entre otras (2).

En ambos casos, es fundamental poder identificarlos, debido a que podrían generar consecuencias que permitirían aumentar o disminuir riesgos de enfermedades en la salud. Es por ello, que es fundamental la formación a través de educación, campañas y programas orientados a Promoción de la Salud, a los fines de poder lograr disminuir los riesgos de enfermedades para lo cual fue creada como instrumento para la educación alimentaria , las Guías Alimentarias para la Población Argentina como finalidad de alentar en consumo de alimentos variados, corregir hábitos alimentarios perjudiciales y reforzar aquellos adecuados para mantener la salud. (2).

La Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte en el año 2018 (5), realizó una validación del cuestionario sobre Estilo de vida saludable en la población española, el cual sería muy significativo su práctica en diferentes poblaciones. Los objetivos mencionados en este estudio fueron propuestos para

lograr dicho cuestionario de validez en paralelo, su análisis y sus variables en diferentes ámbitos de motivación en torno a la práctica deportiva. El cuestionario abarcaría puntos como el consumo de tabaco, horarios de comidas, mantener una alimentación equilibrada, hábitos de descanso. La evaluación del cuestionario demostró ser un estudio con resultados válidos y coincidentes, con utilidad para diferentes sectores de la población, los cuales podrían dentro de la muestra total evaluar factores vinculados a un estilo de vida.

Un estudio publicado en REVISTA Española de la Salud, en el año 2005, analizó la prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona se indagó sobre el estilo de vida de hombres y mujeres que realizan actividad física y destacan el gran porcentaje de sedentarismo, incluyendo factores como el sexo, estudio, profesión, estado civil, y su comportamiento en apariciones de factores de riesgo dentro de ellas. Uno de esos resultados demostró que un 76,6% de mujeres tienen un estilo de vida sedentario, mientras que los varones reducen ese porcentaje a 56,7%, en el que también muestran variaciones dentro de los porcentajes según los factores sociodemográficos(6).

En relación con otro estudio publicado por la Revista Facultad Nacional de Salud Pública de Medellín en el año 2011 la cual se realizó en una población urbana, sobre Hábitos de fumar y estilo de vida, se profundiza sobre los efectos nocivos del tabaco en la salud. El estudio incluye identificar su hábitos aislado o cotidiano en un estilo de vida junto con otros variables como hábitos alimentarios, recreación, consumo de alcohol y actividad física entre otros. El análisis del estudio logra diferentes proporciones en lo que influye mucho la variable sociocultural con porcentajes de comportamientos según las variables de grupos por ejemplo: personas físicamente activas, su proporción de fumadores en este grupo es menor, mantienen una conducta saludable como estilo de vida: En cambio las personas que presentan alto consumo de alcohol alcanzan una proporción mayor de tendencia a ser fumadores, como también la proporción de fumadores con buenos hábitos alimentarios todo indicaría ser menor(7).

De la comprensión de la salud construida y determinada tanto por su contexto en las diferentes áreas como física-fisiológica, psicológica y social identifican la importante necesidad de recopilar datos y experiencias que representan estilos de vida diferentes y que por lo tanto deriven en interacciones diferentes con el concepto de salud que hasta el momento no han sido encontrados en hombres y mujeres adultos de 18 a 50 años con residencia en el Área Metropolitana de Buenos Aires.

## **MARCO TEÓRICO:**

### **1- Actividad física y ejercicio físicos:**

La OMS define la actividad física como “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”(8). A su vez, dentro de esta definición, el tipo de actividad física variará dependiendo de la edad, del tiempo que se le dedica o del carácter de la actividad (aeróbicas, o de fortalecimiento muscular).

Según el artículo de la Revista Española de la Salud Pública, en su definición clásica sería “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produzca un gasto energético mayor al existente en reposo”(9).

Entonces por consiguiente las recomendaciones de la práctica de actividad física luego de muchas variaciones han llegado a algunas de las siguientes definiciones dentro del rango etario que se menciona en el estudio:

- Los niños de entre 5 y 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física, mayoritariamente aeróbica, de intensidad moderada o vigorosa. Asimismo, sería conveniente un mínimo de tres veces semanales de práctica de actividades que fortalezcan el aparato locomotor.

- Las personas adultas de entre 18 y 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa (o la combinación equivalente de ambas). Para obtener mayores beneficios sobre la salud se debería llegar a 300 y

150 minutos de actividad aeróbica moderada o vigorosa respectivamente. Asimismo, sería

## **2- Alimentación:**

La alimentación es indispensable una actividad indispensable para la vida, según la OMS es un “proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer”(10). Al mismo tiempo estos alimentos serían necesarios para nutrir el cuerpo diariamente y prevenirlos de la malnutrición y diferentes tipos de enfermedades no transmisibles. En relación a ello, mencionaremos la importancia de su selección dentro de practica de un estilo de vida, ya que con una elección saludable de estos mismos podemos ayudar a la prevención en la salud, en cambio, la elección de alimentos procesados ricos en calorías, grasas y azúcares en un consumo diario demostraron condiciones negativas para la salud. Refiriendo tomar en cuenta para su elección las recomendaciones de Las Guías Alimentarias para la población Argentina (11).

## **3- Sedentarismo:**

El sedentarismo según el diccionario de la Real Academia Española sería la “actitud de la persona que lleva una vida sedentaria”; “de poco movimiento”(12) falta de actividad física diariamente, lo cual en la cotidianeidad formaría un estilo de vida sedentario. Las personas sedentarias tienen un nivel de actividad menor al recomendado desde el punto de vista de la ciencia para mantener una vida saludable. La OMS refiere sobre el sedentarismo como uno de los cuatro factores de mayor riesgo de muerte mundial.

El sedentarismo se ha convertido en un problema de salud global en la vida actual. Se refiere a un estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física regular y un tiempo prolongado de estar sentado o inactivo. Con los avances tecnológicos y las comodidades modernas, cada vez más personas pasan la mayor parte de su tiempo sentadas, ya sea en el trabajo, en el transporte o en el hogar. Esta falta de

actividad física tiene importantes repercusiones para la salud y el bienestar de las personas (8).

El sedentarismo se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar una serie de enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, enfermedades del hígado graso no alcohólico y algunos tipos de cáncer(8).

Para contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo, es importante incorporar actividad física regular en nuestra vida diaria. La OMS recomienda al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa por semana, junto con ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos veces por semana(8).

Existen varias estrategias para reducir el sedentarismo en la vida diaria. Estas incluyen caminar o andar en bicicleta en lugar de usar el automóvil para desplazarse, utilizar escaleras en lugar de ascensores, realizar pausas activas durante el trabajo para estirarse y moverse, y participar en actividades recreativas activas, como deportes o clases de ejercicio(8).

#### **4- Descanso y horas de pantalla.**

El descanso, es una necesidad de bajar niveles fisiológicos, un reposo de nuestro organismo que debe entrar en relajación y tiempo de ocio físico y mental(13). Los expertos indican que mantener es muy importante tanto la calidad de sueño como la cantidad, ya que esto se relaciona directamente con un mejor estado de salud y calidad de rendimientos en las diferentes actividades diarias a realizar en el día. La OMS recomienda un descanso al menos de 6 a 7 horas diarias, menor a este tiempo se vincula con un estado de salud deficiente el cual podrían derivar al inicio de diferentes enfermedades(14).

El tiempo de una persona frente a diferentes dispositivos electrónicos impacta en la salud y se asocia con mayor riesgo de problemas de salud, como la depresión, la ansiedad y falta de sueño, impactando en la salud física(15).

## **5- Tabaquismo**

El tabaquismo es una enfermedad relacionada al consumo del tabaco, a la cual se refiere a ella como crónica y recurrente, ya que produce dependencia por su contenido de nicotina. Su consumo incorporado dentro de un estilo de vida podría derivar en varias consecuencias de diferentes patologías graves. Es una de las principales causas de mortalidad en el mundo.

## **6- Alcohol**

El alcohol es una sustancia psicoactiva que afecta al sistema nervioso central. Puede tener efectos estimulantes y sedantes dependiendo de la cantidad consumida.

Sus propiedades causan dependencia, su consumo nocivo también pueden ser causa de factores y perjudiciales para la salud. Causante de varios tipos de enfermedades no transmisibles, su consumo diario adquirido como estilo de vida diariamente se lo atribuye directamente a las cargas de morbilidad de las personas que lo consumen.

## **METODOLOGÍA**

- **Tema:**

Estilo de vida en personas adultas jóvenes físicamente activas.

- **Subtema:**

Estilo de vida en personas físicamente activas, hombres y mujeres adultos de 18 a 50 años con residencia en el AMBA.

- **Objetivo General:**

-Describir el estilo de vida en personas físicamente activas, de hombres y mujeres adultos de 18 a 50 años con residencia en el Área Metropolitana de Buenos Aires en el mes de mayo del año 2023.

- **Objetivos Específicos:**

-Evaluar el nivel de actividad y ejercicio físicos dentro de esta población.

-Identificar y analizar el consumo de alimentos naturales, no procesados de consumo habitual.

-Identificar y analizar el consumo de alimentos ultra procesados de consumo habitual.

-Identificar el nivel de sedentarismo por utilización de pantallas en la población.

- Describir la frecuencia de consumo de tabaco en la población.

- Describir la frecuencia de consumo de alcohol en esta población.

- **Enfoque**

Es un estudio de tipo de enfoque cuantitativo.

- **Alcance**

Alcance descriptivo, observacional, comparativo,

- **Diseño**

Diseño no experimental, exploratorio, transversal.

- **Población muestra**

Personas de entre 18 y 50 años físicamente activas en Argentina.

- **Muestra**

Población de Mujeres y Hombres que tengan entre 18 y 50 años físicamente activos en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA), Argentina.

- **Tipo de muestreo**

no probabilístico

- **Criterios de inclusión, exclusión y eliminación:**

<u><b>Inclusión</b></u>	<u><b>Exclusión</b></u>	<u><b>Eliminación</b></u>
<p>Personas que tengan entre 18 y 50 años</p> <p>Personas que tengan un estilo de vida físicamente activo.</p> <p>Personas que residen en el AMBA.</p>	<p>Mujeres embarazadas por indicaciones médicas.</p> <p>Personas con discapacidades neuromotoras.</p> <p>Personas con entrenamiento de alto rendimiento.</p>	<p>Personas que no han aceptado el consentimiento informado.</p> <p>Personas que no han contestado de manera completa el cuestionario.</p>

- **Problema:**

¿Cómo es el estilo de vida de las personas físicamente activas en hombres y mujeres adultos de 18 a 50 años con residencia en el Área Metropolitana de Buenos Aires?

- **Hipótesis:**

Las personas físicamente activas de 18 a 50 años no tendrían hábitos saludables en su estilo de vida.

**Variables:**

**Sociodemográficas:**

<b>Variables</b>	<b>Conceptualización</b>	<b>Tipo de variables</b>	<b>Resultados</b>	<b>Forma de obtención de datos</b>
Edad	Tiempo que ha vivido una persona o cierto animal o vegetal.	Cuantitativo. Numérica. discreta	18 a 50 años	Cuestionario de elaboración propia.

	Cada uno de los períodos en que se considera dividida la vida humana(16).			
Género	Corresponde a la clasificación de personas o cosas de acuerdo con el conjunto de características comunes que poseen. Por otra parte, en términos biológicos, se refiere a la identidad sexual de los seres vivos y la distribución que se hace entre femenino y masculino(17).	categoría nominal.	Femenino Masculino otros	Cuestionario de elaboración propia.
Localidad de residencia.	Residencia es un término que procede del latín residen y que hace mención a la acción y efecto de residir (estar establecido en un lugar, asistir periódicamente por razones de empleo). Puede	Cualitativa Nominal	AMBA.	Cuestionario de elaboración propia.

	tratarse del lugar o domicilio en el que se reside(18).			
Máximo nivel de estudio alcanzado.	El nivel de instrucción de una persona es el grado más elevado de estudios realizados o en curso, sin tener en cuenta si se han terminado o están provisionales o definitivamente incompletos	Cualitativa Ordinal	Nivel primario  Nivel secundario  Nivel terciario  Nivel Universitario	Cuestionario de elaboración propia.

**Variables de estudio:**

<b>Dimensiones</b>	<b>Variables</b>	<b>Conceptualización</b>	<b>Tipo de variables</b>	<b>Resultados</b>	<b>Forma de obtención de datos</b>
Actividad		Llamamos actividad	Cualitativa	Nunca	Cuestionario

física		física a cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético por encima del nivel de reposo(19).	Nominal	1 vez por semana.  2-3 veces por semana.  Todos los días.	de elaboración propia.
	Diferencia entre Actividad y ejercicio físicos.	Actividad física, es considerada como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, por ejemplo: limpiar el polvo, pasear al perro, poner la mesa, hacer la cama , cocinar, etc.  Por su parte, el <b>ejercicio físico</b> es una variedad de movimientos corporales	Cualitativa  Nominal	Si  NO	Cuestionario de elaboración propia.

		<p>planificados, estructurados, repetitivos con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física y la salud(20).</p> <p>Algunos ejemplos son: andar, correr, nadar o montar en bicicleta. Actividades de fortalecimiento muscular: son actividades que sirven para desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos(19).</p>			
	Tipos de ejercicio programado.	La intensidad es el esfuerzo que tenemos que hacer para llevar a cabo una actividad física(19).	Cualitativa Nominal	Fuerza. Aeróbico. Deporte en equipo.	Cuestionario de elaboración propia.

	<p>Frecuencia de ejercicio físico.</p>	<p>Es el número de veces que se practica esa actividad en un periodo de tiempo. Se suele medir en sesiones o número de veces por semana(19).</p>	<p>Cualitativa Ordinal.</p>	<p>1 vez por semana.</p> <p>2 veces por semana.</p> <p>3 veces por semana.</p> <p>4 veces por semana.</p> <p>5 veces por semana.</p> <p>Diariamente.</p> <p>No realiza.</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia.</p>
	<p>Tiempo desde inicio de entrenamiento en</p>	<p>Es la duración de la actividad. Suele medirse en minutos(19).</p>	<p>Cualitativa discreta</p>	<p>45 minutos.</p> <p>50 minutos.</p> <p>60 minutos.</p> <p>90 minutos.</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia.</p>

	ejercicio física			120 minutos. 140 minutos. 180 minutos. No realizo.	
Consumo de alimentos naturales (no procesados, mínimamente procesados)		Alimentos naturales no procesados o mínimamente procesados: Son partes de plantas o animales que no tienen ningún procesamiento industrial. Son alimentos que no agregan sustancias nuevas (como grasas, azúcares o sal) en su procesamiento excepto el agua(21).	Cualitativo Discreta	1 porción al día. 2 porciones al día. 3 porciones al día. 4 porciones al día. No consumo.	Cuestionario de elaboración propia.
	Consumo de verduras	Las verduras son la parte de las plantas que se puede comer, ya sea crudas o cocidas; frescas, congeladas,	Cualitativo Discreta	1 porción al día. 2 porciones al día.	

		<p>enlatadas, deshidratadas o como jugo. Se pueden dividir en dos grupos principales. Vegetales que crecen debajo y encima de la tierra(22).</p>		<p>3 porciones al día.</p> <p>4 porciones al día.</p> <p>No consumo.</p>	
	Consumo de fruta	<p>La fruta es el fruto comestible obtenido de ciertas plantas cultivadas o silvestres. Suele ser ingerida como postre (es decir, al final de la comida), ya sea fresca o cocinada. Por lo general la fruta se come cuando está madura. También se elaboran jugos,</p>	<p>Cuantitativa</p> <p>Discreta</p>	<p>1 porción al día.</p> <p>2 porciones al día.</p> <p>3 porciones al día.</p> <p>4 porciones al día.</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia.</p>

		jaleas y mermeladas de fruta(23).		No consumo.	
	Consumo de carne	<p>Carne, se entiende la parte comestible de los músculos de los bovinos, ovinos, porcinos y caprinos declarados aptos para la alimentación humana por la inspección veterinaria oficial antes y después de la faena. Por extensión se considera carne al diafragma y los músculos de la lengua, no así los músculos de sostén del aparato hioideo, el corazón y el esófago.</p> <p>Con la misma definición se incluyen la de los animales de</p>	<p>Cualitativo</p> <p>Ordinal.</p>	<p>1 a 2 veces por semana.</p> <p>3 a 4 veces por semana.</p> <p>5 a 6 veces por semana.</p> <p>No consumo.</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia.</p>

		corral, caza, pescados, crustáceos, moluscos y otras especies comestibles (24).			
Alimentos ultraprocesados	Frecuencia de snacks dulces.	El primero de ellos señala que “Con la denominación genérica de Pan, se entiende el producto obtenido por la cocción en hornos y a temperatura conveniente de una masa fermentada o no, hecha con harina y agua potable, con o sin el agregado de levadura, con o sin la adición de sal, con o sin la adición. Y los siguientes serían	Cualitativo  Ordinal	1 a 3 porciones por semana.  4 a 6 porciones por semana.  Todos los días.  No consumo	Cuestionario de elaboración propia.

		galletas, muffins, bizcochos, bolitas de queso quark, brioche, trenzas de levadura, stollen, cuernos de almendras, barritas energéticas o de cereales: damos forma a sus ideas de productos dulces(25).			
Sedentarism o	Tiempo en reposo frente a pantalla.	El sedentarismo es un estilo de vida carente de movimiento o actividad física. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como sedentaria a aquella persona que realiza menos de noventa minutos de actividad física semana(26).	Cualitativo  Ordinal.	Menos de 90 minutos semanales.  Más de 90 minutos semanales.	Cuestionario de elaboración propia.
		Excesivo uso de pantallas y medios tecnológicos (más de dos horas al día)(26).	Cualitativo	De 30 a 60 minutos.  De 120 a 180	Cuestionario de elaboración propia.

			Ordinal.	minutos.  Más de 180 minutos	
					Cuestionario de elaboración propia.
Bebida alcohólica	Frecuencia de consumo de bebida alcohólica	Se entiende por bebida alcohólica aquella bebida en cuya composición está presente el etanol en forma natural o adquirida, y cuya concentración sea igual o superior al 1 por ciento de su volumen y que tiene diferente concentración dependiendo de su proceso de elaboración(27).	Cualitativo  Ordinal	1 vez a la semana.  3 veces a la semana.  Solo los fines de semana.  No consumo.  Otro.	Cuestionario de elaboración propia.
Tabaco	Frecuencia de consumo	Planta de la familia de las solanáceas,	Cualitativo	2 veces por semana.	Cuestionario de

	de tabaco	<p>originaria de América, de raíz fibrosa, tallo de 50 a 120 cm de altura, veloso y con médula blanca, hojas alternas, grandes, lanceoladas y glutinosas, flores en racimo, con el cáliz tubular y la corola de color rojo purpúreo o amarillo pálido, y fruto en cápsula cónica con muchas semillas menudas. Toda la planta tiene olor fuerte y es narcótica.</p> <p>Producto elaborado con las hojas curadas del tabaco y que suele fumarse(28).</p>	Nominal	<p>4 veces por semana.</p> <p>Solo en reuniones.</p> <p>Todos los días.</p> <p>No consumo.</p>	elaboración propia.
--	-----------	--	---------	--	---------------------

## **Recolección de datos y consideraciones éticas**

El instrumento de recolección utilizado fue una encuesta de elaboración propia que se realizó de manera online mediante un link de google drive. Cuantitativo, no experimental y transversal, de tipo descriptivo. Se realizó una muestra: Estilo de vida de personas físicamente activas en población de Mujeres y Hombres que tengan entre 18 y 50 años y en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA), Argentina. Antes de comenzar, se realizó una prueba piloto en la que participaron 5 encuestados para verificar que las preguntas y opciones de respuesta se comprendieran bien. Al concluir correcciones correspondientes, se envió a través de Whatsapp y otras redes sociales. La recolección de datos se llevó adelante entre los meses mayo de 2023. Al instrumento se sumaría un consentimiento informado en su inicio, el cual debía ser leído y aceptado por los participantes para poder ser incluidos en el estudio.

## **Análisis estadístico de los datos**

Una vez recolectados los datos, se procedió a su análisis. A través de una planilla de Excel se realizaron cruces de variables para obtener información más rica y comparar con estudios previos. Evaluar las diferencias que se podrían encontrar de consumo, actividades físicas, según género, rangos etarios, conducta alimentaria y nivel de estudios alcanzados. Además, se calcularon promedios y porcentajes.

## **RESULTADOS**

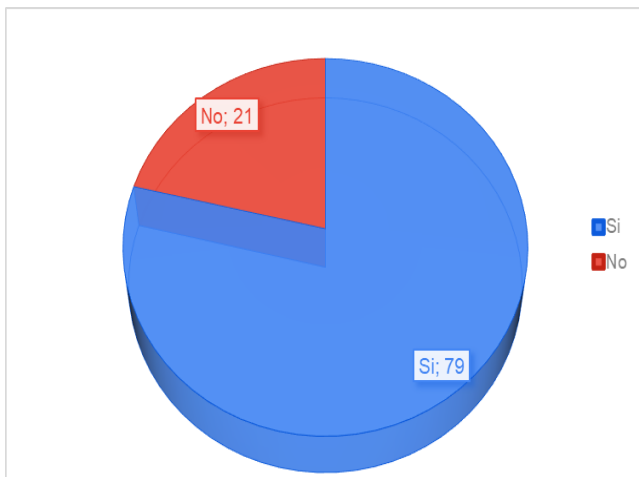
El objetivo del presente estudio fue investigar el estilo de vida de personas físicamente activas dentro del rango de edad de 18 a 50 años que reside en AMBA. El estilo de vida es un concepto amplio que engloba diversos aspectos relacionados con salud y bienestar de las personas, esto incluiría nivel de actividad física, sus hábitos alimentarios, patrones de descanso, consumo de alcohol, consumo de tabaco y otros comportamientos que puedan afectar a la salud. El número total de la población encuestada fue de 169 personas, de las cuales el 52% (88) fueron del sexo femenino, mientras que el 48% (81) fueron del sexo masculino.

En cuanto a la edad de la población que participó se divide en los siguientes rangos: el 22% (37) tiene entre 18 y 29 años, el 21% (35) tiene entre 30 y 40 años y el 57% (97) tiene entre 41 y 50 años.

El nivel de estudio alcanzado de la población en estudio que participó se divide en 39% (67) universitarios, 19% (33) terciario, el 39% (66) secundario, y el 1% (3) primario.

El 100 % de la población que participó en el estudio reside en AMBA.

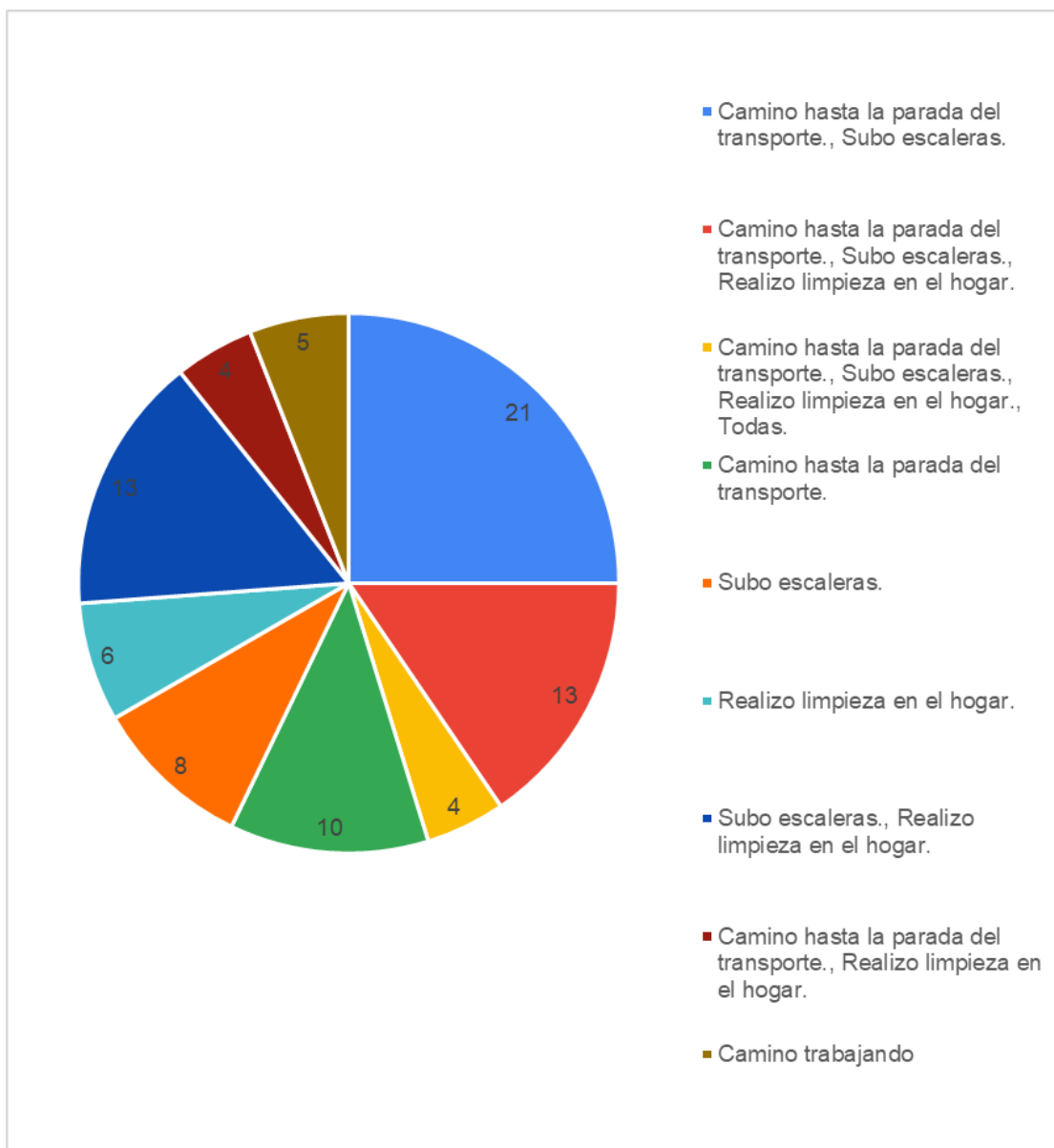
**Gráfico 1:** Reconocimiento de diferencia entre realizar actividad y ejercicio físicos N°160.



El gráfico muestra el porcentaje de personas que reconocen correctamente la diferencia entre realizar actividad física y ejercicio físico. N: 169. Área Metropolitana de Buenos Aires. Argentina. Año 2023.

El gráfico muestra que el 79% de los encuestados reconoce correctamente cierta diferencia. El 21% restante no logró distinguir ambos conceptos.

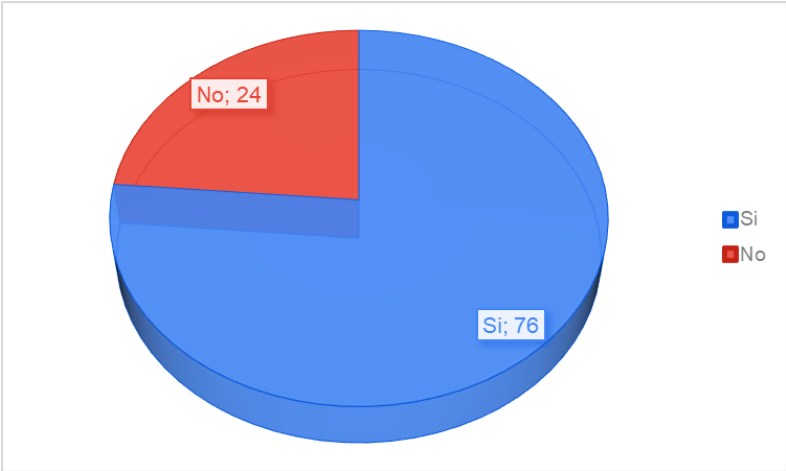
**Gráfico N°2.** Muestra de Actividad física reconocida como realizada durante el día.  
N 169.



El gráfico muestra el porcentaje de encuestados que identificaron realizar las siguientes actividades físicas mencionadas y las que no identificaron realizar. N: 169. Área Metropolitana de Buenos Aires. Argentina. Año 2023.

Según los resultados obtenidos resaltando dentro un estilo de vida los de mayor porcentaje, el 21 % realiza todos tipos de actividad física en el día, y reconociendo un 4% mínimo de porcentaje, indica estar activo en dos tipos de actividad física en el día, caminar hasta la parada y realizar limpieza en el hogar.

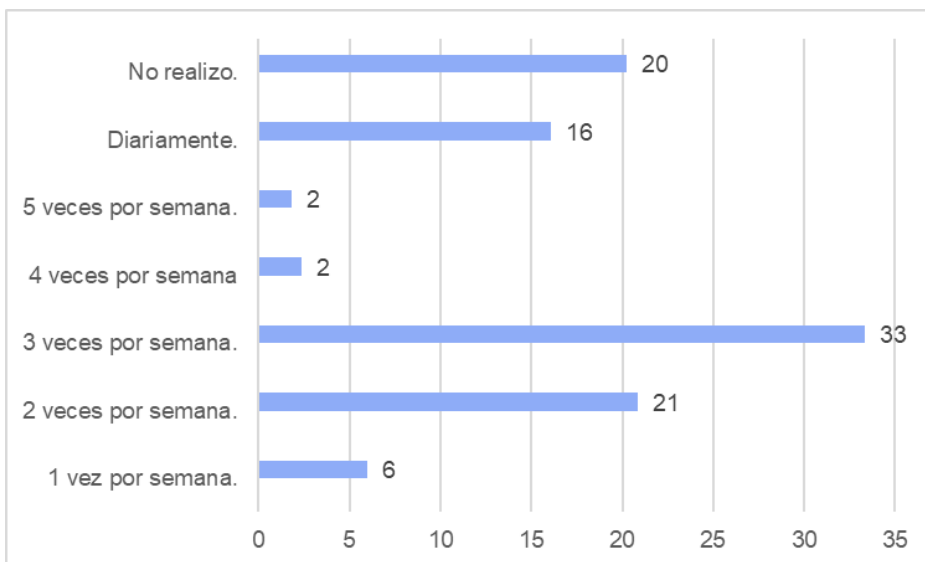
**Gráfico 3:** Muestra el porcentaje de personas que realizan ejercicio físico programado. N°169.



El gráfico muestra el porcentaje de personas que reconocen llevar a cabo ejercicio físico programado en comparación con aquellas que no lo hacen N 169. Área Metropolitana de Buenos Aires. Argentina. Año 2023

De acuerdo con los resultados, es un factor muy importante la realización de ejercicio físico. El 76% de los encuestados afirma realizar ejercicio físico programado. El 24% responde que no realiza.

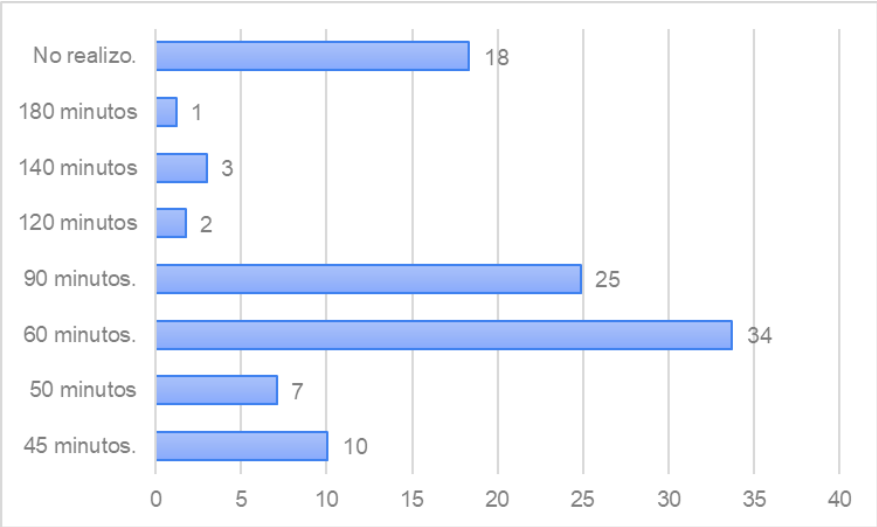
**Gráfico N°4.** Frecuencia semanal de Entrenamiento físico programado. N 169.



El gráfico muestra el porcentaje de personas que transmiten la frecuencia semanal en la realización del ejercicio físico programado semanalmente proporcionando opciones de respuestas diariamente. N: 169. Área Metropolitana de Buenos Aires. Argentina. Año 2023

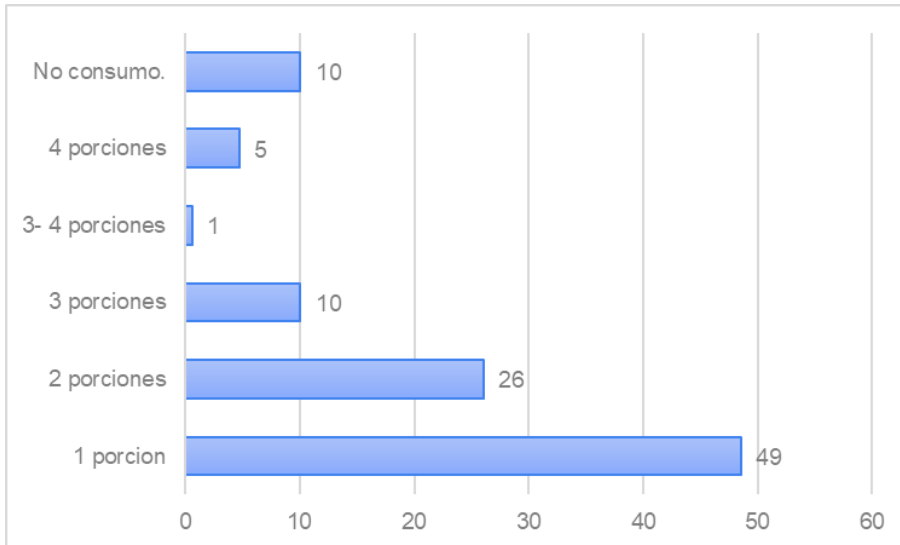
De acuerdo con los resultados dentro del estilo de vida estudiado, el 6% de los encuestados señala realizar ejercicio físico programado 1 vez por semana. El 21 % señala que responden 2 veces por semana. El 33 % señala que responden 3 veces por semana. El 2% señala que responden 4/ 5 veces por semana. Finalmente, el 16 %señala que corresponde realizar ejercicio físico todos los días y por otra parte el 20 % señala no realizar ejercicio físico programado en frecuencia semanal.

**Gráfico N°5.** Tiempo de práctica de Ejercicio físico programado diario. N: 169



El gráfico muestra el porcentaje de personas que transmiten el tiempo de entrenamiento que dedican al ejercicio físico programado proporcionando opciones de respuestas diariamente. N: 169. Área Metropolitana de Buenos Aires. Argentina. Año 2023

**Gráfico N°6.** Porción de fruta de consumo diario. N169.

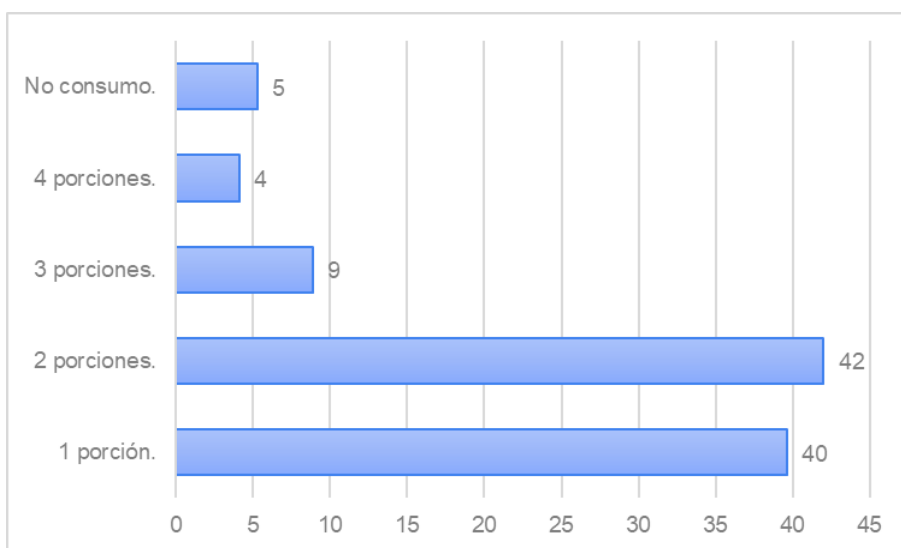


El gráfico muestra el porcentaje de personas que transmiten la porción de fruta que consumen en el día. N 169. Área Metropolitana de Buenos Aires. Argentina. Año 2023

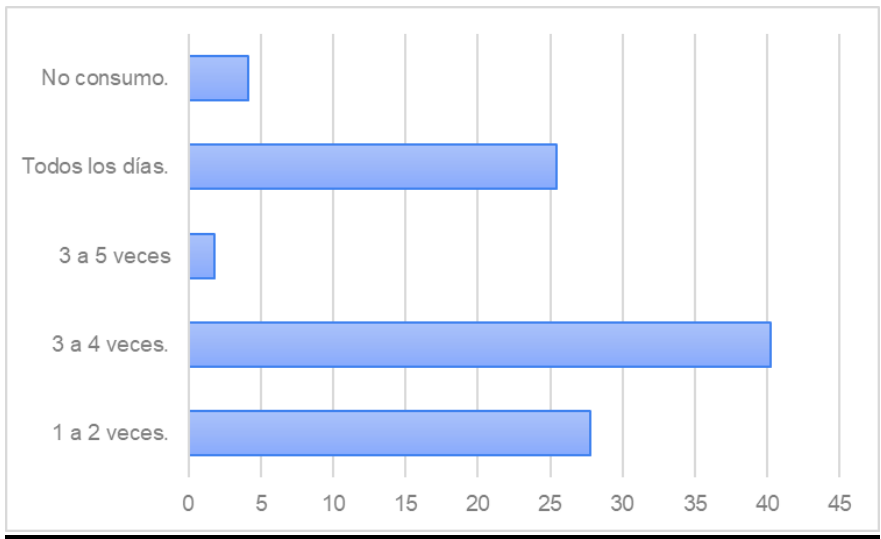
De acuerdo con los resultados, el 49% de personas consume 1 porción de frutas al día. Este porcentaje de personas consumen una cantidad limitada de frutas en su dieta diaria de acuerdo con las recomendaciones nutricionales. El 26 % de personas consume 2 porción de frutas al día, estas personas están logrando una ingesta más adecuada en su alimentación. El 10 % de personas consume 3 porción de frutas al día, estas personas logran una ingesta más adecuada en su alimentación. El 10 % de personas consume 4/5 porción de frutas al día, estas personas logran una ingesta más adecuada en su alimentación. El 10 % de personas indican que no consumen una porción de frutas al día, estas personas necesitan comprender la importancia dentro de su estilo de vida de incorporar una ingesta adecuada en su alimentación de frutas para llegar a alcanzar las recomendaciones nutricionales.

**Gráfico N°7.** El gráfico muestra el porcentaje de personas que transmiten la porción de verduras que consumen en el día. N 169. Área Metropolitana de Buenos Aires. Argentina. Año 2023.

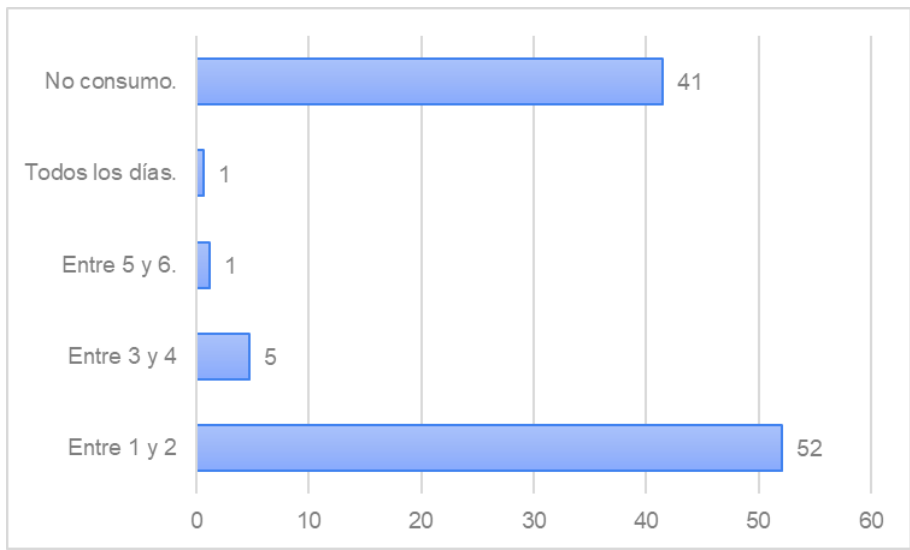
En los datos obtenidos se obtuvieron como resultados, el 40% de personas consume 1 porción de verduras al día. Este porcentaje de personas consumen una cantidad limitada de verduras en su dieta diaria de acuerdo con las recomendaciones nutricionales. El 42 % de personas consume 2 porción de verduras al día, estas personas están logrando una ingesta más adecuada en su alimentación. El 9 % de personas consume 3 porción de verduras al día, estas personas logran una ingesta más adecuada en su alimentación. El 4 % de personas consume 4 porción de verduras al día, estas personas logran una ingesta más adecuada en su alimentación. El 5 % de personas indican que no consumen una porción de verduras al día, estas personas necesitan comprender dentro de su estilo de vida la importancia de incorporar una ingesta adecuada en su alimentación de verduras para llegar a alcanzar las recomendaciones nutricionales.



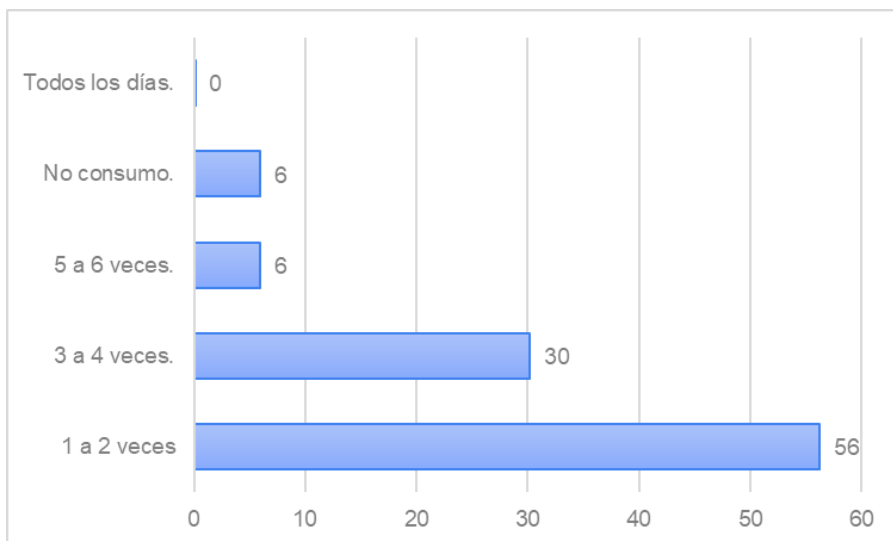
**Gráfico N°8.** El gráfico muestra el porcentaje de personas que transmiten la frecuencia semanal de consumo de carne. N 169. Área Metropolitana de Buenos Aires. Argentina. Año 2023.



**Gráfico N°9.** El gráfico muestra el porcentaje de personas que transmiten la frecuencia semanal de consumo de pescado. N 169. Área Metropolitana de Buenos Aires. Argentina. Año 2023.

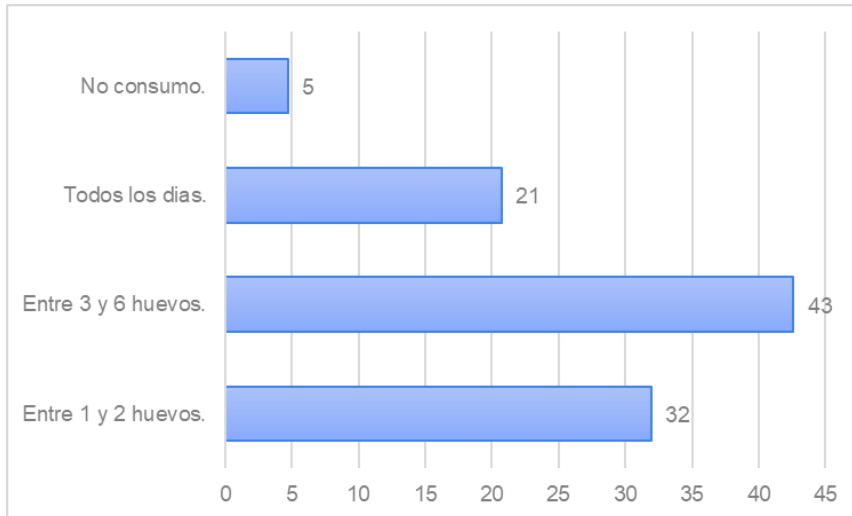


**Gráfico N°10.** El gráfico muestra el porcentaje de personas que transmiten la frecuencia semanal de consumo de pollo. N 169. Área Metropolitana de Buenos Aires. Argentina. Año 2023.

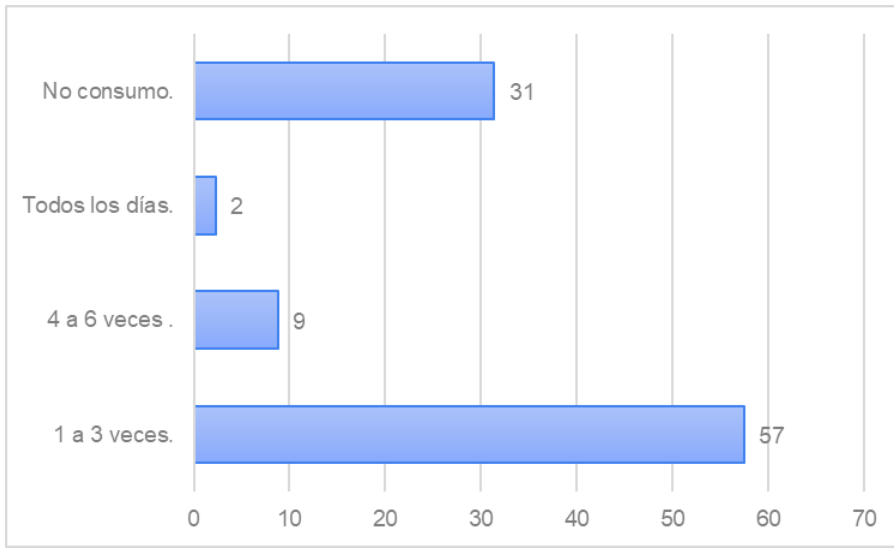


Según el porcentaje de población que los gráficos de muestran anteriormente, el consumo en frecuencia semanal de alimentos como la carne, pescado y pollo, los mayores porcentajes de consumo representaron el 58% en pollo (Gráfico N°10). Con respecto al consumo de pescado, se visualizó que la mayoría de los encuestados, que representa el 52% (Gráfico N°9), mientras que el 40% (Gráfico N°9) menor de los vistos es el consumo de carne

**Gráfico N°11.** El gráfico muestra el porcentaje de personas que transmiten la frecuencia semanal de consumo de huevo. N 169. Área Metropolitana de Buenos Aires. Argentina. Año 2023.

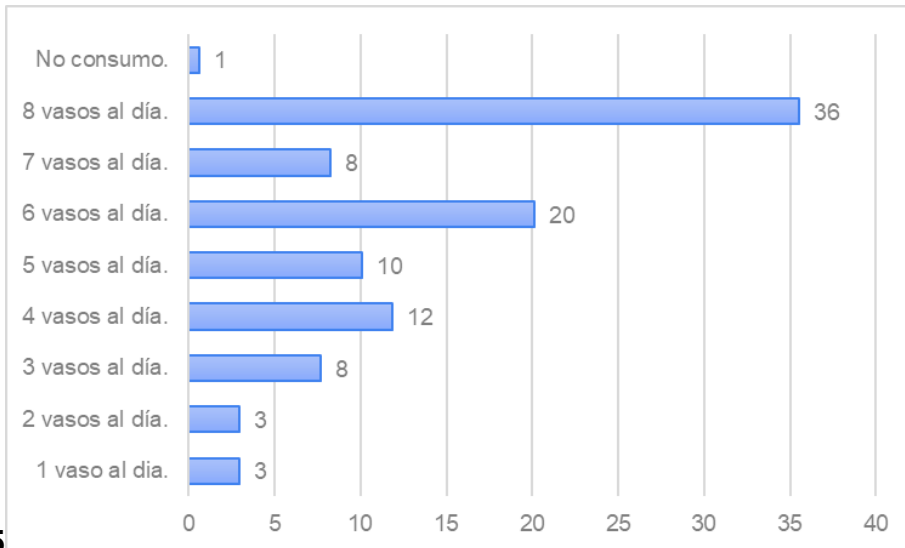


**Gráfico N°12.** El gráfico muestra el porcentaje de personas que transmiten la frecuencia semanal de consumo de legumbres. N 169. Área Metropolitana de Buenos Aires. Argentina. Año 2023.



**Gráfico N°13.** El gráfico muestra el porcentaje de personas que transmiten la cantidad de agua que consumen en el día. N 169. Área Metropolitana de Buenos Aires. Argentina. Año 2023.

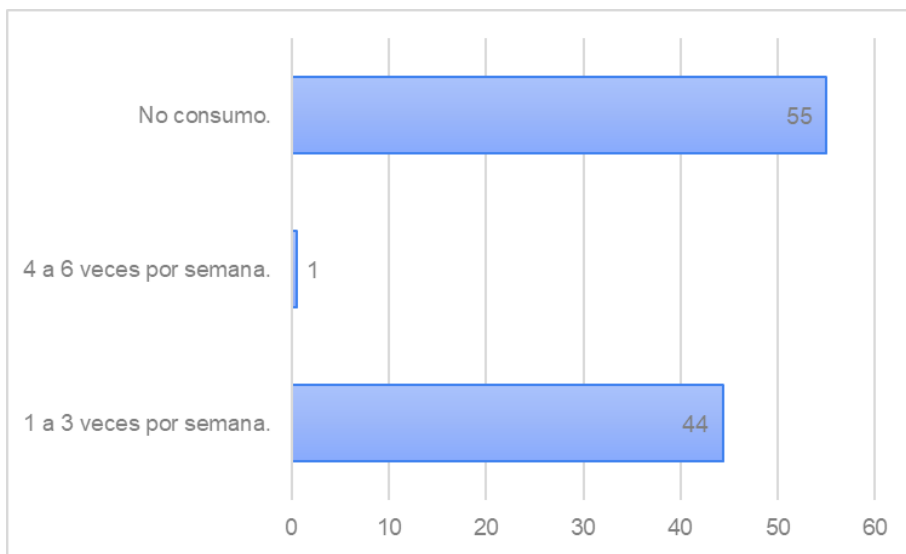
De acuerdo con los resultados, el 3% de personas consume entre 1 y 2 vasos al día. el 3% de personas consume 3 vasos al día. El 8% de personas consume 4 vasos al día. El 12% de personas consume 5 vasos al día. El 20% de personas consume 6 vasos al día. El 36% de personas consume 8 vasos al día. Estas personas dentro de su estilo de vida necesitan comprender la importancia de incorporar una ingesta adecuada para mantenerse hidratado y mantener un buen funcionamiento del cuerpo. Hay una proporción significativa que necesita sumar consumo de agua diario.



**Gráfico N°14.** El gráfico muestra el porcentaje de personas que transmiten la frecuencia de consumo semanal de comidas rápidas. N 169. Área Metropolitana de Buenos Aires. Argentina. Año 2023

De acuerdo con los resultados el 44% de los encuestados señalan que consumen comidas rápidas entre 1 a 3 veces por semana. Solo un 1 % indica su consumo entre 4 a 5 veces por semana. Por otro lado, el 55% señala el no consumo de comidas rápidas semanales.

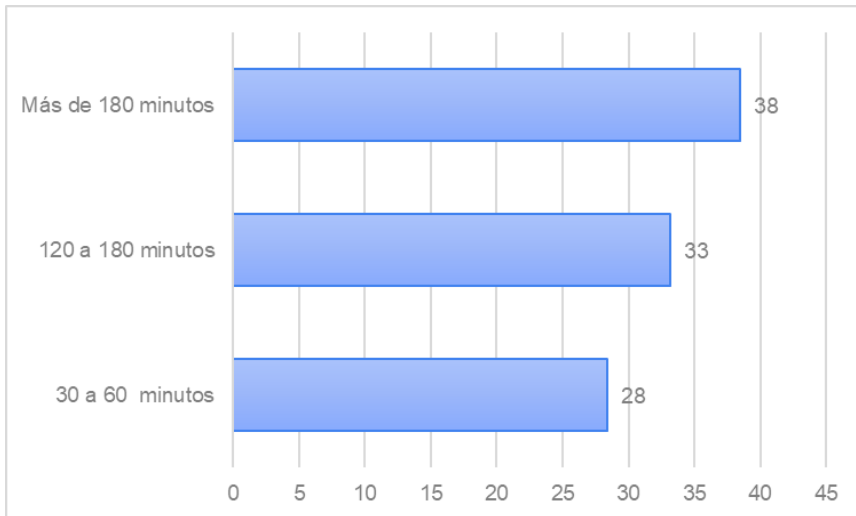
El porcentaje de personas en general que participaron en la encuesta, no tiene consumo de comidas rápidas o muy bajo consumo mantienen un estilo de vida de consumo moderado para su salud y su nutrición.



**Gráfico N°15.** El gráfico muestra el porcentaje de personas que transmiten la frecuencia de consumo pantalla diaria. N 169. Área Metropolitana de Buenos Aires. 2023.

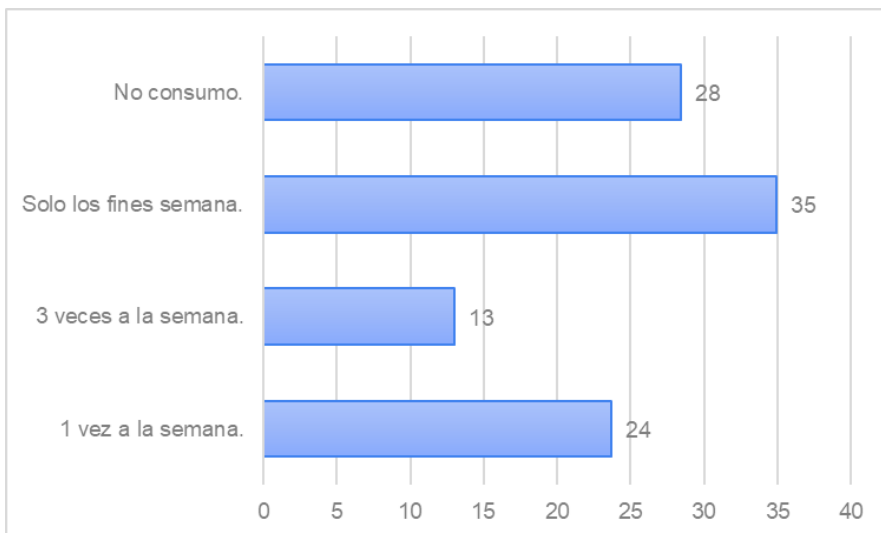
De acuerdo con los resultados el 28% de los encuestados señalan que utilizan pantallas durante 30 a 60 minutos. El 33% utiliza la pantalla entre 120 a 180 minutos Y el 38% más de 189 minutos diarios.

Los resultados abarcan el tiempo de trabajo, estudió, comunicación, redes sociales entre otros. Es importante saber que el alto consumo es perjudicial para la salud.



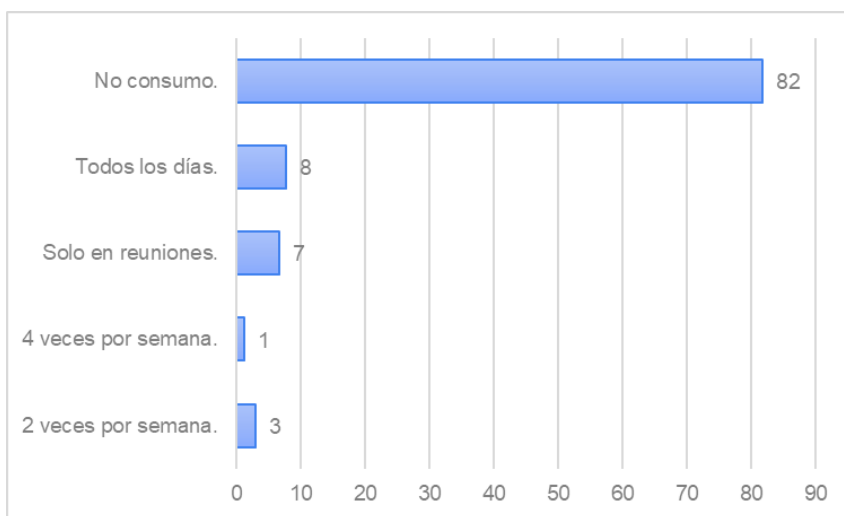
**Gráfico N°16.** El gráfico muestra el porcentaje de personas que transmiten la frecuencia de consumo semanal de alcohol. N 169. Área Metropolitana de Buenos Aires. Argentina. Año 2023

De acuerdo con los resultados obtenidos en este grupo de personas se destaca en bajo consumo de alcohol dentro de su estilo de vida.

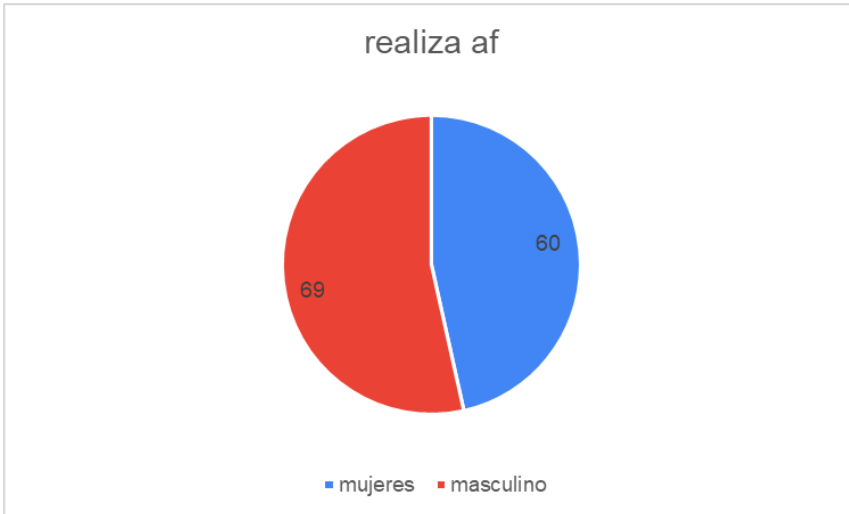


**Gráfico N°17.** El gráfico muestra el porcentaje de personas que transmiten la frecuencia de consumo semanal de tabaco. N 169. Área Metropolitana de Buenos Aires. Argentina. Año 2023.

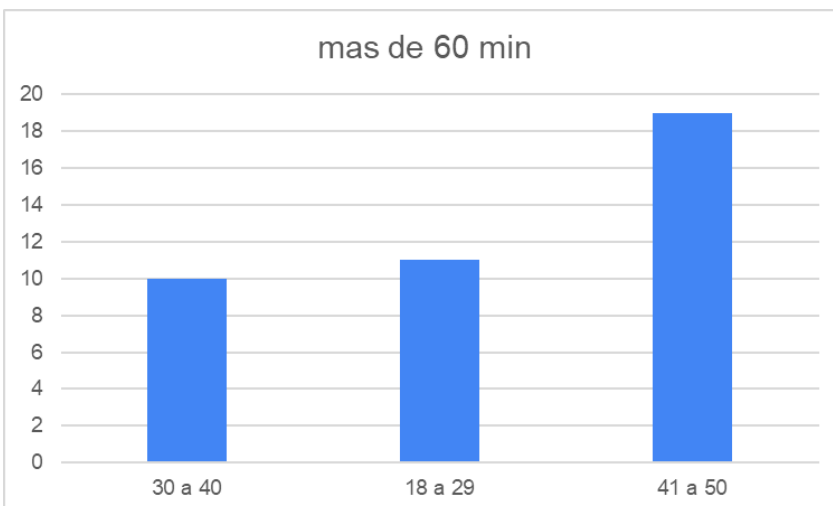
De acuerdo con la muestra de porcentaje de las personas estudiadas sus resultados son favorables con un alto porcentaje de negativismo en su consumo, favoreciendo un estilo de vida libre de tabaco y saludable.



**Gráfico N°17.** El gráfico muestra el resultado obtenido del cruce de datos sobre la actividad física diaria y el género estudiado. N 169. Área Metropolitana de Buenos Aires. Argentina. Año 2023. En el que podemos observar un mayor porcentaje del 69% de actividad física masculina. Un menor porcentaje de 41% femenina. Es de suma importancia tanto para hombres como mujeres mantenerse activos para lograr mantener un estilo de vida saludable.



**Gráfico N°18.** El gráfico muestra el resultado obtenido del cruce de datos de estudios realizados sobre la práctica de tiempo de ejercicio físico programado en rangos de edad de 18 a 50 años. N 169. Área Metropolitana de Buenos Aires. Argentina. Año 2023. En el que podemos observar un mayor porcentaje de participación en el ejercicio programado dentro de los rangos de 41 a 50 años. Disminución de participación en el ejercicio programado en los rangos de 18 a 29 años. Un menor porcentaje de participación en el ejercicio programado en el rango de 30 a 40 años.



## **Discusión**

En el estudio de tesis, se recopilaron diversas variables, incluyendo el consumo de tabaco, el uso de pantallas y los hábitos alimentarios, en una muestra de personas físicamente activas. Estos datos proporcionaron una visión contextualizada de los comportamientos y patrones de estilo de vida en esta población específica. Al comparar los datos de la investigación de tesis con los resultados obtenidos en el estudio de la publicado por la Revista Facultad Nacional de Salud Pública de La Revista española, Medellín en el año 2011 se podría observar similitudes y discrepancias significativas. Los resultados obtenidos en la investigación de tesis, un 82% de la población encuestadas en AMBA no consumen tabaco, habiendo una diferencia con el estudio analizado, el cual se observa una diferencia de población que, si consumen tabaco de 85 %, lo cual indicaría casi 100% de diferencia en este factor de estilo de vida. Los participantes que consumen tabaco presentan mayores riesgos para la salud. Los fumadores tuvieron una menor adherencia a un estilo de vida saludable en comparación con los no fumadores, lo que incluye una dieta equilibrada y una actividad física regular(7).

Otro de los factores analizados fue la alimentación equilibrada, donde cuyos resultados coinciden en cuanto a que ambos tienen un alto resultado positivo. El realizado por la Revista de Medellín obtuvo un 75% y en el estudio de investigación realizado fue un 90 %, Ambos estudios coinciden en demostrar un alto resultado positivo en su análisis(7). Según el estudio publicado en la Revista Medellín encontró un porcentaje que indica que la mayoría de los individuos incluidos en la muestra analizada demostraban hábitos alimentarios saludables y adecuados. Por otra parte, el estudio de investigación realizado obtuvo aún más positivo, con un 90% de los participantes que responden llevar una alimentación equilibrada, esto indicaría una proporción más alta en comparación con el estudio de la Revista de Medellín.

La coincidencia en los resultados de ambos estudios resalta la importancia de una alimentación equilibrada como parte de un estilo de vida saludable, lo cual es fundamental y mantener como parte integral de un estilo de vida saludable.

Por último, se realizó la comparación destacada entre la investigación de tesis y el estudio publicado en la Revista Española de la Salud en el 2005, la cual ha demostrado el estilo de vida de hombres y mujeres que realizan actividad física, donde se observa la diferencia en el porcentaje de sedentarismo como parte de su estilo de vida. Dentro de los resultados de la revista demostrarían que un 76,6% de mujeres tienen un estilo de vida sedentario, mientras que el hombre reduce ese porcentaje a 56,7%. En cambio, al analizar los porcentajes obtenidos en la investigación. Se observa que respectivamente el 66% de hombres y 60 % de mujeres mantienen actividad física(6). Estos resultados podrían sugerir la importancia de considerar el género como un factor influyente en el nivel de actividad física y el sedentarismo dentro del estilo de vida. Además, la necesidad de diseñar estrategias de promoción de la actividad física adecuadas para cada grupo de población, para poder obtener información más precisa de estas variables y sus implicaciones en la salud.

## **Conclusión**

En un análisis de los datos obtenidos de la investigación realizada en mayo 2023 en zona AMBA se podría concluir con una tendencia positiva en la relación entre la población de estudio y su estilo de vida, particularmente en cuanto a la actividad física, alimentación saludable y hábitos relacionados con el consumo de tabaco y alcohol. Los hallazgos de este estudio pueden servir como base para el diseño de programas de entrenamiento y recomendaciones de tiempo de ejercicio físico programado, adaptados a las necesidades y preferencias de la población estudiada. Al brindar orientación sobre los daños que puede causar el sedentarismo, el beneficio de actividad física en un estilo de vida activo- A través de esta comparación entre la investigación de tesis y el estudio previo, se busca fomentar el campo de conocimiento educando y promoviendo una mayor conciencia sobre la diversidad de actividades físicas, sobre hábitos en alimentación y conductas cotidianas para lograr mantener un estilo de vida activo y saludable.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

1. World Health Organization. Constitución [Internet]. Página oficial de la Organización Mundial de la Salud. [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
2. Sánchez Buñuelos DDF. LA EDUCACIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA CREACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES [Internet]. [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: [https://www.um.es/innova/OCW/actividad\\_fisica\\_salud/bibliografia/53c3a16e6368657a5f4261c3b175656c6f735f48414249544f53.html](https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/bibliografia/53c3a16e6368657a5f4261c3b175656c6f735f48414249544f53.html)
3. World Health Organization. Glosario [Internet]. 1998. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO\\_HPR\\_HEP\\_98\\_1\\_spa.pdf%3Bjsessionid=1F3](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98_1_spa.pdf%3Bjsessionid=1F3)
4. Murcia U de. Estilo de vida [Internet]. [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: [https://www.um.es/innova/OCW/actividad\\_fisica\\_salud/contenidos/estilo\\_de\\_vida.html](https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.html)
5. Leyton M, Lobato S, Batista M, Aspano MI, Jiménez R. Validación del cuestionario de estilo de vida saludable (EVS) en una población española. Rev Iberoam Psicol del Ejerc y el Deport [Internet]. 2018;13(1):23-31. Disponible en: [https://www.academia.edu/82580914/Validación\\_del\\_cuestionario\\_de\\_estilo\\_de\\_vida\\_saludable\\_EVS\\_en\\_una\\_población\\_española](https://www.academia.edu/82580914/Validación_del_cuestionario_de_estilo_de_vida_saludable_EVS_en_una_población_española)
6. Elizondo-Armendáriz JJ, Guillén Grima F, Aguinaga Ontoso I. Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona. Rev Esp Salud Publica

- [Internet]. 2005;79(5):559-67. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272005000500006&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272005000500006&lng=es)
7. Martínez E, Saldarriaga L. Hábito de fumar y estilo de vida en una población urbana. Rev Fac Nac Salud Pública [Internet]. 2011;29(2):43-9. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-386X2011000200006#fig2](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-386X2011000200006#fig2)
  8. World Health Organization. Actividad física [Internet]. Página oficial de la Organización Mundial de la Salud. 2022 [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
  9. Escalante Y. Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. Rev Esp Salud Publica [Internet]. 2011;85(4):325-8. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272011000400001&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001&lng=es)
  10. ¿Qué es la alimentación OMS? [Internet]. Okupo. 2022 [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://okupo.mx/que-es-alimentacion-oms/>
  11. Organización Panamericana de la Salud. Alimentación saludable [Internet]. [citado 27 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
  12. Sigle DM. Sedentarismo: El enemigo silencioso [Internet]. 2019. Disponible en: [https://www.sap.org.ar/docs/congresos\\_2019/39\\_Conarpe/Jueves/sigle\\_sedentarismo.pdf](https://www.sap.org.ar/docs/congresos_2019/39_Conarpe/Jueves/sigle_sedentarismo.pdf)
  13. Pérez Porto J, Merino M. Descanso - Qué es, definición y concepto [Internet]. Definicion.de. 2011 [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://definicion.de/descanso/>
  14. Olson EJMD. ¿Cuántas horas de sueño son suficientes para una buena

- salud? [Internet]. Mayo Clinic. 2023 [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/how-many-hours-of-sleep-are-enough/faq-20057898>
15. Tremblay MS, Carson V, Chaput JP, Gorber SC, Dinh T, Duggan M. Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Appl Physiol Nutr Metab* [Internet]. 2016;41(6):311-27. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27306437/>
  16. RAE. Edad [Internet]. Diccionario de la Real Academia Española. [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/edad>
  17. Rodríguez D. Definición de Género [Internet]. Concepto Definición. 2021 [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://conceptodefinition.de/genero/>
  18. Pérez Porto J, Gardey A. Residencia - Qué es, definición, en la medicina y características [Internet]. Definicion.de. 2010 [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://definicion.de/residencia/>
  19. Qué es la actividad física [Internet]. Ministerio de Sanidad del Gobierno de España. [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>
  20. Naudí Farré C. ¿Qué es el ejercicio físico y cuáles son sus beneficios? [Internet]. Neurolleida. [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.neurolleida.cat/es/asociacion/neurolleida/blog/que-es-el-ejercicio-fisico-y-cuales-son-sus-beneficios/39811.html>
  21. ¿Qué es un alimento sin procesar, uno procesado y uno ultraprocesado? [Internet]. Alianza por la salud alimentaria. 2016 [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://alianzasalud.org.mx/2016/07/que-es-un-alimento-sin->

[procesar-procesado-y-ultraprocesado/](#)

22. Lorenz C. Definición de Verdura [Internet]. Definicion ABC. 2016 [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.definicionabc.com/general/verdura.php>
23. Pérez Porto J, Merino M. Fruta - Qué es, definición, importancia y clasificaciones [Internet]. Definicion.de. 2009 [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://definicion.de/fruta/>
24. CAPITULO VI. ALIMENTOS CARNEOS Y AFINES [Internet]. Alimentos Argentinos. Secretaría de Agricultura, Ganadería y Pesca. [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: [https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/contenido/marco/CAA/Capitulo\\_06.htm](https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/contenido/marco/CAA/Capitulo_06.htm)
25. Lezcano EP. Productos Panificados [Internet]. Alimentos Argentinos. Secretaría de Agricultura, Ganadería y Pesca. [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/HomeAlimentos/Publicaciones/revistas/nota.php?id=522>
26. Sedentarismo: causas y consecuencias [Internet]. Hospital del niño. Dr. José Renán Esquivel. 2020 [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: [https://hn.sld.pa/sedentarismo-causas-y-consecuencias/#:~:text=El sedentarismo es un estilo de vida carente de movimiento o actividad física. La Organización Mundial de la Salud \(OMS\) define como sedentaria a aquella persona que realiza menos de noventa minutos de actividad física semanal](https://hn.sld.pa/sedentarismo-causas-y-consecuencias/#:~:text=El sedentarismo es un estilo de vida carente de movimiento o actividad física. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como sedentaria a aquella persona que realiza menos de noventa minutos de actividad física semanal)
27. Alcohol [Internet]. Infodrogas. [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.infodrogas.org/drogas/alcohol?showall=1>
28. RAE. Definición de Tabaco [Internet]. Diccionario de la Real Academia Española. [citado 26 de junio de 2023]. Disponible en:

<https://dle.rae.es/tabaco>

## **ANEXOS**

Formulario de consentimiento:

Título del estudio: “Estilo de Vida en personas físicamente activas”

Autor: Liliana Schvintt estudiante de cuarto año de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad Isalud.

El propósito del cuestionario es conocer “Estilos de vida en persona físicamente activas de 18 a 50 años. Este cuestionario no tendrá ningún beneficio para el paciente que lo responda, pero sí podrá ofrecer información para ayudar a la autora de la tesis a poder tabular los datos y obtener conclusiones sobre estos.

Esta encuesta ha sido aprobada por la Licenciada y profesora Vanesa Rodríguez García, la cual es tutora de esta tesina de grado de la carrera Licenciatura en Nutrición en de la Universidad Isalud. El procedimiento será completar datos con información demográfica y responder el cuestionario, lo cual tomará como máximo 10 minutos. La información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. Puede preguntar cualquier duda sobre el estudio o sobre su participación en este a la autora Liliana Schvintt, llamando al número 1168823590 o mandar un mail al correo (lilivalsch@hotmail.com).

Su participación en este estudio es voluntaria; no tiene ninguna obligación de participar. Tiene derecho a abandonar el estudio cuando quiera.

Los datos que se les pide no son nombres, apellidos, números de teléfono o correo electrónico, por lo cual; es totalmente confidencial. Su identidad no se publicará durante la realización del estudio, ni una vez que haya sido publicado. Toda la información del estudio será recopilada por Liliana Schvintt, se mantendrá en un lugar seguro y no será compartida con nadie más sin su permiso.

He leído el formulario de consentimiento y voluntariamente me consiento en participar en este estudio.

Estilo de vida en personas físicamente activas de 18 a 50 años. Mi nombre es Liliana Schvintt, soy estudiante de Nutrición. Me encuentro cursando el último año de la carrera, realizando la tesis de grado para la cual estoy investigando los distintos estilos de vida que llevan las personas físicamente activas y en esta oportunidad necesitaría de su colaboración para recolectar información de relevancia para la investigación. Por esto, si tu edad es de 18 y 50 años, con un estilo de vida físicamente activo y vivís en la zona de AMBA, te invito a responder la siguiente encuesta que solo te va a llevar unos minutos.

Su participación en el estudio es de carácter voluntaria, anónima y privada. ¡¡Desde ya, muchas gracias por su participación!!

1-Aceptó participar en el cuestionario

Marca solo un óvalo.

Si

No

Datos personales

2. Marca solo un óvalo.

18 a 29 años.

30 a 40 años.

41 a 50 años.

3. Marca solo un óvalo.

Masculino

Femenino

Prefiero no decirlo

4. ¿Residís en zona AMBA?

\* Marca solo un óvalo.

Si

No

5. Nivel de estudio realizado.

Marca solo un óvalo.

Primario

Secundario

Terciario

Universitario

6. ¿Reconocerías la diferencia entre actividad física y ejercicio físico?

Marca solo un óvalo.

Si

No

7. ¿Qué tipo de actividad física reconocerías realizar diariamente?

selecciona todas las opciones que correspondan.

Camino hasta la parada del transporte.

Subo escaleras.

Realizo limpieza en el hogar.

Todas.

Ninguna

Otros

8. ¿Realizas ejercicio físico programado?

\*Marca solo un óvalo.

Si

No

9. ¿Qué tipo de ejercicio físico preprogramado?

selecciona todas las opciones que correspondan.

Entrenamiento funcional.

Clases de Hit.

Spinning.

Yoga.

Pilates.

Musculación.

Deportes en equipo (fútbol, hockey, handball ect)

No realizo.

Otros.

10. ¿Con qué frecuencia realizas ejercicio físico programado?

Marca solo un óvalo.

1 vez por semana.

2 veces por semana.

3 veces por semana.

Diariamente.

No realizo.

Otros.

11. ¿Cuándo realizas ejercicio físico ¿Cuánto tiempo lo practicas?

°marca solo un óvalo:

45 minutos.

50 minutos

60 minutos.

90 minutos.

No realizo.

12. Verduras.

-Cuántas veces por semana consumís verduras?

°marca solo un óvalo.

1 a 2 veces por semana.

3 a 4 veces por semana.

Todos los días.

No consumo

Otros

13. ¿Cuántas porciones diarias de verduras consumís?

°marca solo un óvalo.

1 porción.

2 porciones.

3 porciones.

4 porciones.

No consumo.

14. Frutas.

¿Cuántas porciones de frutas consumís diariamente? \*

1 porción

2 porciones

3 porciones

4 porciones

No consumo.

- Otros:

#### 15. Carnes

¿Con qué frecuencia semanal la consumís? Marca solo un óvalo.

1 a 2 veces.

3 a 4 veces.

Todos los días.

No consumo.

#### 16. Pescado

¿Con qué frecuencia semanal la consumís? Marca solo un óvalo.

Entre 1 y 2

Entre 3 y 4

Entre 5 y 6.

Todos los días.

17- Pollo

¿Con qué frecuencia semanal la consumís?

1 a 2 veces

3 a 4 veces.

5 a 6 veces.

Todos los días.

No consumo.

18. Legumbres Marca solo un óvalo. solo un óvalo.

1 a 3 veces.

4 a 6 veces.

Todos los días

. No consumo.

Otros:

19- Cereales ¿Con qué frecuencia semanal lo consumís? ¿Con qué frecuencia semanal las consumís? \* Marca solo un óvalo.

1 a 3 veces.

4 a 6 veces

Todos los días.

No consumo.

20. Huevo. Marca solo un óvalo.

¿Cuántos huevos comes al día?

Entre 1 y 2 huevos.

Entre 3 y 6 huevos.

Todos los días.

No consumo.

21- ¿Cuántos vasos por semana consume en el día?

Marca solo un óvalo.

1 vaso.

2 vasos al día.

3 vasos al día.

4 vasos al día.

5 vasos al día.

6 vasos al día.

7 vasos al día.

8 vasos al día.

No consumo.

22- Bebidas azucaradas ¿Cuántas vasos por semana consumen de bebidas azucaradas?

Marca solo un óvalo.

1 vez por semana.

2-3 veces por semana.

4-5 veces por semana

Todos los días.

No consumo.

Otros.

23 snack

¿Cuántas porciones de snacks dulces consumís por semana? (budines, galletitas, torta, facturas)

Marca solo un óvalo.

1 a 3 porciones por semana.

4 a 6 porciones por semana.

Todos los días.

No consumo.

Otros.

#### 24-Comidas rápidas

¿Cuántas veces por semana consumes comidas rápidas? ejemplos panchos. \*

Marca solo un óvalo.

1 a 3 veces por semana.

4 a 6 veces por semana.

todos los días.

No consumo.

#### 25-Sedentarismo

¿Cuántas horas de pantalla pasas durante el día?

Marca solo un óvalo.

30 a 60 minutos

2 a 3 horas

Más de 3 horas

Otros.

#### 26-Alcohol

¿Con qué frecuencia bebes alcohol?

Marca solo un óvalo.

1 vez a la semana.

Solo los fines semana.

3 veces a la semana.

No consumo.

Otros.

27. ¿Qué tipo de bebida consumís? \*

Selecciona todas las opciones que correspondan.

Cerveza.

Vino.

Bebidas blancas.

No consumo.

Otros.

28-Tabaco

¿Qué tipo de tabaco consumís?

Marca solo un óvalo.

Cigarrillo convencional.

Cigarrillo light, naturista o herbales.

Cigarrillos mentolados.

Cigarrillos electrónicos.

Armados a mano. Puros y/o puros pequeños. Pipa.

No consumo.

29. ¿Con qué frecuencia consumes tabaco?

Marca solo un óvalo.

Todos los días.

2 veces por semana.

3 veces por semana.

4 veces por semana.

Solo en reuniones.

No consumo.

30. ¿Cuántos cigarrillos consumidos al día?

Marca solo un óvalo.

Menos de 5.

Menos de 10.

Entre 10 y 20

Más de 20.

No consumo.

**Muchas gracias por su participación y colaboración. Google no creó ni aprobó este contenido.**

## **Autorización de Autor para la Divulgación de su Tesis o Trabajo Final Integrador en Formato Electrónico**

El Repositorio Institucional Digital (RID) tiene como objetivo principal recopilar toda la producción científica y académica realizada por integrantes de la comunidad universitaria. Como parte de sus funciones es brindar visibilidad en la internet, ya que los contenidos son recolectados por redes de repositorios y los buscadores web amplían la cobertura de búsqueda de cualquier usuario a nivel mundial. Además, ofrece la oportunidad de preservar de manera digital cada documento que se almacena. El recurso podrá visitarlo en el siguiente enlace: <http://repositorio.isalud.edu.ar>

### **Aspectos Legales**

El derecho de autor es un conjunto de normas y principios que regulan los derechos morales y patrimoniales que la Ley N.º 11.723 de Propiedad Intelectual concede a los autores por el solo hecho de la creación de una obra literaria, artística o científica. Por lo tanto, los derechos de autor sobre una obra (publicada o inédita) corresponden a la persona que la ha elaborado. El/La autor/a es quien debe decidir qué tipo de permisos y/o derechos libera a otros para que su obra pueda ser depositada y divulgada en el RID, de la Universidad ISALUD

### **Derechos patrimoniales sobre las obras**

Para que el RID cumpla y tenga los permisos de ingresar su obra al sistema, y la pueda presentar y difundir públicamente, es necesario que como autor/a firme el siguiente formulario dejando constancia de su acuerdo con las siguientes condiciones:

- Como autor/a, cedo a la Universidad ISALUD, el derecho no exclusivo de archivar, reproducir y comunicar mi documento cobijado bajo la ley de Creative Commons [Atribución-No comercial](#).
- En el caso de coautoría, dejo constancia y garantizo que los demás autores están de acuerdo con la publicación de la obra.

- Acuerdo con la Universidad ISALUD a conservar el documento y solo poder hacer modificaciones de formato, medio o soporte sin realizar alteraciones de su contenido, salvo que como autor/a permita los cambios pertinentes a realizarse.
- Declaro que la obra a publicar es la versión original y no está sujeta a derechos de explotación a terceros para poder otorgar al RID los derechos requeridos bajo la licencia de atribución *Creative Commons*.
- Dejo constancia de que una vez que la obra esté almacenada en el RID, y el documento esté disponible al público, su uso sea respetuoso, haciendo mención de citación y reconociendo la autoría de la obra.

Quien suscribe, \_\_ \_\_ Schvintt Liliana Valeria \_\_ \_\_ autorizo por la presente a la Universidad ISALUD y como intermediario a la Biblioteca ISALUD, Dr. Néstor Rodríguez Campoamor a la divulgación en forma digital de la obra de su autoría que se indica en el presente documento. Si \_\_ No \_\_

Autorizo a la Biblioteca a publicar la obra en el RID desde la fecha:

DD \_\_08\_\_ MM \_\_08\_\_ AAAA \_\_2023\_\_

Es caso de respuesta negativa, la Biblioteca hará uso inmediato de los metadatos y se limitará a compartir el documento según indicaciones de el/la autor/a:

\_\_\_ Envío de la obra sólo a los miembros de la comunidad ISALUD que así lo soliciten.

\_\_\_ Disponibilidad de la obra solamente para la lectura en sala dentro de la Institución.

Carrera: \_\_ Licenciatura en Nutrición \_\_\_\_\_

Indique el tipo de documento: Tesis \_\_\_\_ Trabajo Final Integrador (TFI) \_\_\_\_

Título de la obra:

\_\_\_ ESTILO DE VIDA FISICAMENTE ACTIVO, ANALISIS DE LOS FACTORES QUE INFLUYEN EN ADULTOS JOVENES \_\_\_

Una vez esté la versión final y original de la obra, su versión digital deberá ser enviada en formato word y pdf sin particiones ni ningún tipo de protección a la dirección de correo [tfi@isalud.edu.ar](mailto:tfi@isalud.edu.ar). Además se debe incluir esta autorización como otro archivo adjunto.

El personal de la Biblioteca verificará que todos los datos estén correctos y confirmará la recepción correcta de los archivos. En caso de autorizar la divulgación del documento en el RID, se le hará envío de la URL donde quedará almacenado.

Cualquier consulta, acercarla a [biblioteca@isalud.edu.ar](mailto:biblioteca@isalud.edu.ar)

¡Muchas gracias!

**Fecha:** \_08\_/\_08\_/\_2023\_ **Firma:** \_Schvintt Liliana\_ **DNI:** 26752371\_