

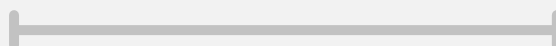
Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Rocío Santa Fiorenza

**ESTILO DE VIDA EN EMPLEADOS SEGÚN
MODALIDAD DE TRABAJO EN AMBA 2022**

2022

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García



Citar como: Santa Fiorenza R. Estilo de vida en empleados según modalidad de trabajo en AMBA 2022. [Trabajo Final de Grado]. Buenos Aires: Universidad ISALUD; 2022. <http://rid.isalud.edu.ar/handle/1/3301>

Agradecimientos

El presente trabajo de investigación ha sido consecuencia de un proceso en el cual no estuve sola, sino todo lo contrario. Por lo cual, me es de gran importancia agradecerle a la profesora y tutora Vanesa Rodríguez García por su apoyo y guía en la redacción y escritura del presente trabajo; Asimismo a los profesores de la Universidad ISalud sede Tigre que tuve a lo largo de esta carrera por los aportes, enseñanzas y conocimientos brindados en cada materia cursada.

Además, le agradezco a mi familia, compañeras de facultad, amigos y conocidos por difundir y responder el cuestionario el cual hizo factible el poder recolectar los datos.

De manera especial les agradezco a mi hermano del corazón Santiago Santillán y a Florencia Noguera por haber contribuido de manera significativa al proceso de investigación, como así también a la motivación y acompañamiento durante largas noches con café para no rendirme del cansancio y seguir escribiendo.

Por último, le agradezco a mi mamá y a mi papá por haber hecho posible el que pueda llevar a cabo esta carrera, la cual con mucho amor y sacrificio hizo que caminen al lado mío siempre motivándome y no dejarme vencer a pesar de los altos y bajos que surgieron durante todo el trayecto de la misma.

Dedicatoria

Le dedico dicha investigación, como así también el final de mi carrera especialmente a mi papá, gran maestro en cuanto a la profesión y amor de mi vida José Placido Fiorenza, el cual ahora desde el cielo me acompaña desde hace unos meses de igual manera a como siempre lo hizo desde la tierra. Como te lo prometí en nuestra última charla, en donde te dije que iba a continuar la carrera pase lo que pase y me iba a recibir, ¡acá estoy! Gracias infinitas por tus enseñanzas y amor eterno.

Además les dedico estudio con total gratitud a mi mamá María y a mi hermano Santiago, quienes jamás me dejaron dudar de mi capacidad y que iba a poder

continuar con la carrera a pesar de la partida de mi papá, haciendo menos doloroso el proceso final de la carrera, ¡Gracias por sostenerme!

Y por último, dedicado a mis grandes amigas, compañeras y hermanas del corazón Sofía Romano y Rocío Engstfeld, quienes me acompañaron a lo largo de todo este trayecto y nunca soltaron la mano, por el contrario, me tomaron bien fuerte e hicieron que llegue a la recta final. Gracias por cruzarse en este hermoso camino, esto también es de ustedes.

INDICE

Agradecimientos.....	2
Dedicatoria.....	2
Resumen.....	5
AVANCES DEL PROTOCOLO.....	6
Sub-Tema: Estilo de vida en adultos que regresaron al trabajo presencial vs los que tienen una forma de trabajo del tipo híbrido post pandemia por covid19.....	6
Problema: ¿Cómo es el estilo de vida de los adultos que trabajan de manera presencial en comparación a los que tienen un trabajo del tipo híbrido?.....	6
INTRODUCCIÓN:.....	6
.....	8
Marco teórico:.....	8
Estado del arte:.....	10
Hipótesis:.....	12
Objetivo General:.....	12
Objetivos Específicos.....	12
Cuadro de variables:.....	13
Sociodemográficas.....	13
En estudio:.....	14
Metodología.....	19
Criterios de Inclusión y exclusión.....	20
RESULTADOS.....	20
DISCUSIÓN.....	55
CONCLUSIÓN.....	57
Bibliografía.....	59
ANEXOS.....	61
ANEXO 1.....	61
ANEXO 2.....	70
ANEXO 3.....	72

Resumen

Introducción: El estilo de vida hace referencia a las condiciones de vida y las formas en la que este se manifiesta en las personas que integra al mundo que los rodea, incluyendo a sus hábitos alimentarios, tipo de trabajo, horas de sueño, tiempo expuestos a pantalla, actividad física, formas de relacionarse socialmente, entre otras. El objetivo de este trabajo de investigación es evaluar el estilo de vida de los adultos que tienen un trabajo híbrido en comparación a los que tienen un trabajo del tipo presencial durante los meses de agosto y septiembre del año 2022 en Zona Norte y el Conurbano Bonaerense. Metodología: enfoque, alcance y diseño de investigación: cuantitativo, de tipo descriptivo, no experimental y transversal.

Muestra: hombres y mujeres de entre 18 a 40 años que tienen un trabajo híbrido y/o presencial durante los meses de agosto y septiembre del año 2022 en Zona Norte y el Conurbano Bonaerense. Tipo de muestreo: No probabilístico, por bola de nieve. Instrumento de recolección de datos: Cuestionario de elaboración propia mediante Google Forms.

Resultados: La muestra final quedó conformada por 213 encuestados de los cuales el 64% posee modalidad de empleo presencial. La mayor parte de los encuestados pasa de 7-10 horas diarias frente a pantallas, Las horas de sueño que tienen en su mayoría es de 7-8hs. La frecuencia de actividad física es de 1-3 veces en los encuestados, la gran mayoría de ellos consume alcohol de manera social y no fuman. En cuanto a las porciones diarias de frutas su mayor consumo es de 1-2 porciones, así mismo en el caso de las verduras y la frecuencia de consumo semanal de comida rápida con mayor tendencia es de 1-3 veces por semana en ambas modalidades.

Conclusión: Se han evidenciado diferencias no significativas en las diferentes modalidades de empleo y el estilo de vida de cada modalidad.

PALABRAS CLAVES

Estilo de vida- Modalidad de empleo- Presencial- Híbrido- Adultos- Trabajadores.

AVANCES DEL PROTOCOLO

Tema: Estilo de vida en adultos según modalidad de trabajo post covid 19.

Sub-Tema: Estilo de vida en adultos que regresaron al trabajo presencial vs los que tienen una forma de trabajo del tipo híbrido post pandemia por covid19.

Problema: ¿Cómo es el estilo de vida de los adultos que trabajan de manera presencial en comparación a los que tienen un trabajo del tipo híbrido?

INTRODUCCIÓN:

El estilo de vida hace referencia a las condiciones de vida y las formas en la que este se manifiesta en las personas que integra al mundo que los rodea, incluyendo a sus hábitos alimentarios, tipo de trabajo, horas de sueño, tiempo expuestos a pantalla, actividad física, higiene personal, formas de relacionarse socialmente, gustos personales, ocio, etc. (1)

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), los estilos de vida saludable son definidos como una “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”. (2)

Durante la pandemia del covid 19 (Sars-Cov-2), el estilo de vida de las personas fue modificándose y adaptándose a una nueva realidad, la del confinamiento obligatorio. Las personas modificaron horas de sueño, tipo de trabajo, horas de exposición a pantallas, tipo y calidad de alimentación y horarios, vida social y laboral, actividad física entre otras, siendo esto un gran detonante en la salud de las personas. (3)

La evaluación del estilo de vida es fundamental en todos los momentos de la vida, aún más luego de un cambio tan brusco en la humanidad luego de una pandemia, pudiendo ser esta evaluación un indicador en cuanto a las implicaciones del estilo de vida, en relación a la calidad de vida de las personas y cómo afecta en esto a su salud y bienestar, entre otras cosas, siendo fundamental el resultado para poder ver

la calidad de vida individual evaluando las cosas positivas y negativas que se pueden encontrar en estos resultados. (4)

El covid 19 dejó consigo varios cambios y consecuencias en la población, donde los trabajadores han sido fuertemente afectados ya sea por el cambio en la modalidad de trabajo, el despido de personal, su calidad de vida y su estilo. (5)

En cuanto a las modalidades de empleo hay varias, una de ellas es la del tipo presencial siendo la más común, y la nueva instalada en la sociedad post pandemia, es la del tipo híbrido. Este último, está siendo tendencia en muchas empresas ya que se busca que el empleado reparta sus horarios pudiendo ir a la empresa o quedarse en su casa según el día y acomodando a sus horarios. (6)

Ambas modalidades sufrieron cambios en sus empleados respecto al estilo de vida luego de la pandemia, por lo cual se investigará el estilo de vida que lleva cada empleado según la modalidad que tengan en su empresa y trabajo, comparando a los tipos de trabajo y la diferencia en el estilo de vida de cada empleado. (6)

En una revisión bibliográfica en el año 2020, que pretendía evaluar las condiciones laborales, el estilo de vida y el nivel de actividad física de los trabajadores en la modalidad de teletrabajo, se realizó a través de un estudio del tipo descriptivo de corte transversal con enfoque cuantitativo en empleados de una empresa agropecuaria en el municipio de Palmira Valle, en El Cauca. (7)

La modalidad de evaluación fue una encuesta tipo formulario de google, con preguntas cerradas por correo electrónico en donde el total de la muestra del estudio fue un total de 30 participantes obtenidas de un universo de 125 empleados que laboran en la entidad en el municipio de Palmira, de los cuales 86 tienen trabajo presencial y 39 trabajo en casa, dando como resultado que el 50% son hombres, y el otro 50% son mujeres con promedio de edad de 43,86 en hombres y años en ambos sexos, el 46,6% de las personas realizan pausas activas durante la jornada de trabajo, y además presentaron un nivel de actividad física muy bajo para estas personas. (7)

Hasta el momento, en Argentina no hay estudios que evalúen el estilo de vida en trabajadores del tipo de trabajo presencial, y tampoco los hay en el tipo de trabajo híbrido. Es por eso que el objetivo de este estudio es evaluar el estilo de vida de los adultos que tienen un trabajo híbrido en comparación a los que tienen un trabajo del

tipo presencial durante los meses de agosto y septiembre del año 2022 en Zona Norte y el conurbano Bonaerense.

Marco teórico:

Estilo de vida

En la actualidad, resulta de gran importancia en lo referente a la salud pública la necesidad de modificaciones en el estilo de vida de las personas y sus hábitos alimentarios. (8)

El estilo de vida se define como el conjunto de actos que comprende todos los ámbitos del comportamiento como trabajo, hábitos alimentarios, costumbres, tiempo de exposición a pantallas, horas de sueño, entre otras. (8)

Los hábitos alimentarios son formados desde la infancia y se ven influenciados por varios factores como lo son la cultura, las costumbres, y el ambiente en el que se desenvuelve cada persona, así mismo como estos hábitos son influenciados por el estilo de vida, tipo de trabajo de las personas, entre otras cosas. (8)

Estos hábitos comprenden a un modo particular de proceder, que se adquieren por la repetición de actos iguales o semejantes, u originados por tendencias instintivas, de todo lo relacionado con la alimentación. De manera que el estilo de vida va a generar ciertos hábitos alimentarios en las personas, sumado a cambios culturales, relaciones interpersonales y cambios sociológicos afectan a estos hábitos. (8)

Covid-19

La nueva enfermedad del coronavirus humano COVID-19 (Sars-Cov-2, Síndrome agudo respiratorio severo 2), se convirtió en la quinta pandemia documentada desde la última pandemia por gripe de 1918. Este virus tuvo su primera aparición por primera vez el 1 de diciembre en Wuhan, capital de la provincia de Hubei, China, cuando se reportó a un grupo de personas con neumonía de causa desconocida, vinculada a trabajadores del mercado mayorista de mariscos del sur de China de

Wuhan, y posteriormente se fue extendiendo por todo el mundo, siendo así declarada como Pandemia y afectando a todos los países del mundo. (9)

La infección dada por el virus del Sars-Cov-2 produce síntomas similares a los de la gripe, entre los que se incluyen fiebre, tos, disnea, mialgia y fatiga, sumado a pérdida del gusto y del olfato. Todo esto puede también traducirse a neumonías graves, sepsis, síndrome de dificultad respiratoria aguda, choque séptico que conduce a la gran parte de los infectados a la muerte. (10)

Luego de cientos de miles de muertes alrededor del mundo, sumado a las de nuestro país el día 20 de marzo, en Argentina, se decretó de parte del boletín oficial del Gobierno de la Nación Argentina el AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO Y OBLIGATORIO, en el cual las personas solamente podían salir con un permiso de circulación especial para hacer cosas básicas como ir al supermercado, hospitales o farmacias. Los trabajos se categorizaron como esenciales o no esenciales, los primeros, tenían la obligación de ir a trabajar con las medidas de seguridad brindadas, y los segundos en cambio, debían comenzar una nueva modalidad: el teletrabajo. Así mismo sucedió con los niveles primarios, secundarios, terciarios y universitarios, en donde se comenzó con la modalidad virtual. (11)

Esta nueva modalidad, trajo cambios en el estilo de vida y hábitos alimentarios de las personas, que hasta el día de hoy en la actualidad, aún ya finalizado el confinamiento obligatorio, dejó con secuelas a la población. (9)

Modalidades de empleo en estudio:

La pandemia aceleró el proceso de cambio hacia la modalidad home office o teletrabajo, lo cual era muy poco habitual previo al covid-19, siendo que esto llevó a que los trabajadores deban pasar largas jornadas de trabajo sentados frente a una pantalla desde sus casas para no frenar la actividad empresarial y comercial. (12)

Luego de largos meses posteriores al comienzo de la pandemia, con evolución positiva en el desarrollo de protección contra el virus y vacunas, más haber adoptado la modalidad del teletrabajo, las empresas abrieron en debate el regreso al trabajo presencial, generando también por consecuencia una nueva modalidad de empleo, el trabajo híbrido. (12)

La modalidad de trabajo presencial, se basa en que el trabajador vaya de manera presencial a su lugar de trabajo y cumpla su jornada laboral, e interactúe con sus compañeros de trabajo cara a cara. Las ventajas de esta modalidad de empleo son: Facilitar el entendimiento, la comunicación entre empleados a través de la comunicación verbal y espontánea evitando así malos entendidos, también facilitar el aprendizaje, generar empatía y buena salud emocional, concentración entre empleados, el sentimiento de pertenencia a la empresa e inclusión entre miembros. (12)

Entre las desventajas de la modalidad presencial puede aparecer la dificultad de conciliación de los trabajadores con su vida personal, la distancia al lugar de trabajo, en el caso de la pandemia riesgos en el contagio y menor tiempo libre en los trabajadores. (12)

En cambio, la modalidad de trabajo del tipo Híbrido consiste en dar a los trabajadores flexibilidad y autonomía, concediéndoles la posibilidad de poder acordar los días en donde se deba ir presencial al lugar de empleo, en donde en los días restantes se pueda continuar el trabajo con un home office- teletrabajo. Esta modalidad de empleo suele darle a los trabajadores mayor flexibilidad en cuanto a días y horarios e incluso ubicación, también les otorga un equilibrio entre el trabajo y la vida privada causando una mayor satisfacción en los empleados debido a una menor presión en cuanto a los cumplimientos físicos para con la empresa, causando también una reducción de costos en la misma, pudiendo contratar a mejores candidatos y obteniendo un mayor rendimiento. (12)

Estado del arte:

En una revisión bibliográfica en el año 2022 en el municipio de Palmira del Valle, Cauca, Colombia la cual evaluó las condiciones laborales, estilo de vida y nivel de actividad física de los trabajadores de la modalidad de teletrabajo. La investigación se desarrolló bajo un estudio de tipo descriptivo y de corte transversal, bajo el instrumento encuesta de google forms cerrada en donde los trabajadores de una empresa agropecuaria del municipio de Palmira del Valle participaron.

Lo primero que se hizo fue dividir a hombres y mujeres, siendo correspondiente el 50% de los encuestados hombres y el otro 50% mujeres, siendo un total de 125

empleados. Se prosiguió a identificar y agrupar las edades en donde los resultados dieron un promedio de 44 años entre ambos grupos. El estrato socioeconómico más representativo fue la clase baja correspondiendo está al 45.1%, las condiciones laborales dieron que el 87% de los trabajadores de esta empresa son contratados a término indefinido teniendo la empresa una antigüedad de 2 años representando en un 74%, que de este porcentaje el 50% dedica más de 5 días a la semana a realizar trabajo en casa. El 73,3% no recibió capacitaciones previas por la empresa para amoldarse a la modalidad virtual y desempeñar de buena manera sus ocupaciones. Sin embargo el 66,6% refirió algunos conocimientos previos en informática que ayudaron en el desempeño de sus funciones. (7)

Los resultados fueron que el 46,6% de los sujetos realizan pausas activas durante la jornada laboral, apareciendo el cuidado de niños a cargo con un 6,6% de cuidado de parte del sexo masculino y un 33,3% en el sexo femenino. (7)

Los resultados relacionados al estilo de vida propiamente, dieron como resultado que el 80% de los trabajadores del sexo masculino tiene tiempo libre para aprovechar de distintas actividades, a diferencia de las mujeres que desde el trabajo en casa, el cuidado de los niños y actividades domésticas solo el 60% tiene tiempo para actividades extra. El 93% de las actividades del hogar es representado por el sexo masculino, mientras que en el sexo femenino es un 100%. En el cuidado de los niños mientras que el sexo contrario trabaja, indico que es de un 6,6% para los hombres pero en las mujeres representa el 33,3%, además los hombres mantienen un horarios regular de alimentación en un 86,6% mientras que las mujeres un 80%. (7)

En cuanto a las enfermedades preexistentes como la hipertensión arterial se presenta en un 20% en el sexo masculino mientras que en el sexo femenino es de un 6,6%, cuando se pondera los sentimientos respecto a la modalidad de trabajo virtual desde casa el sexo masculino se presenta la motivación en el 53% y la población femenina presenta buena energía en un 40%, en la masculina un 40%. En la población masculina se eligen a los alimentos el 60% por su sabor, mientras que el 46,6% de las mujeres lo hacen por su contenido nutricional. La preparación de alimentos se da en un 73,3% en las mujeres y en un 20% en los hombres. (7)

En este estudio se clasificaron los niveles de actividad física a través de los METS, en donde la actividad intensa correspondió a 480 mets como ALTA, la moderada a 240 mets como MODERADA y caminar 198 mets como BAJA. Lo que ubicó a la población de los 30 trabajadores encuestados en un nivel bajo de actividad física incumpliendo las recomendaciones de la OMS para la realización de actividad física, en donde también se evaluó cuánto es la cantidad de tiempo que dedican nuestros trabajadores a estar sentados y ellos dedican 12 promedio al día. (7)

Según las recomendaciones de la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, las nuevas directrices recomiendan por lo menos de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los adultos, incluidas las personas que viven con afecciones crónicas o discapacidad, y un promedio de 60 minutos al día para los niños y adolescentes. (13)

Hasta el momento, en Argentina no hay evidencia de estudios que evalúen el estilo de vida en los trabajadores del tipo presencial, y tampoco los hay en la modalidad de trabajo híbrido. Es por eso que el objetivo de este estudio es evaluar el estilo de vida de los adultos que tienen un trabajo híbrido en comparación a los que tienen un trabajo del tipo presencial durante los meses de agosto y septiembre del año 2022 en Zona Norte y el Conurbano Bonaerense.

Hipótesis:

Los adultos que tienen una modalidad del trabajo del tipo híbrido, podrían tener un mejor estilo de vida en comparación a los que tienen una modalidad de trabajo del tipo presencial.

Objetivo General:

Evaluar el estilo de vida de los adultos que tienen un trabajo híbrido en comparación a los que tienen un trabajo del tipo presencial durante los meses de agosto y septiembre del año 2022 en Zona Norte y el Conurbano Bonaerense.

Objetivos Específicos:

-Evaluar las horas de pantalla en los adultos que tienen un trabajo del tipo híbrido en comparación a los que tienen un trabajo del tipo presencial.

-Evaluar las horas de sueño de los trabajadores del tipo presencial en comparación a los del tipo híbrido.

-Evaluar la frecuencia de actividad física semanal en adultos que tienen un trabajo presencial en comparación a los que tienen un trabajo del tipo híbrido.

-Analizar la frecuencia del consumo semanal de alcohol en adultos que tienen un trabajo presencial en comparación a los que tienen un trabajo del tipo híbrido.

-Analizar la frecuencia de consumo semanal del tabaco en los adultos con un trabajo del tipo híbrido en comparación a los que tienen un trabajo presencial.

-Contabilizar las porciones de frutas y verduras semanales en trabajadores de modalidad presencial en comparación a los del tipo híbrido.

-Frecuencia de consumo semanal de comida rápida en trabajadores presenciales en comparación a los trabajadores del tipo híbrido.

Cuadro de variables:

Sociodemográficas

Variable	Conceptualización	Tipo de variable	Resultados	Obtención del dato
Edad	Tiempo vivido por una persona expresado	cualitativa ordinal	edad en años cumplidos	Cuestionario de elaboración propia

	en años. (14)			
Género	Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo , entendido este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico (14)	cualitativa nominal	Femenino ----- Masculino	Cuestionario de elaboración propia
Lugar	Área geográfica definida, de superficie claramente delimitada (14)	Cualitativa nominal	Zona norte ----- Conurbano bonaerense	Cuestionario de elaboración propia

En estudio:

Dimensión	Variable	Conceptualización	Tipo de variable	Resultados	Obtención del dato
Tipo de trabajo	Híbrido ----- presencial	La modalidad de trabajo del tipo Híbrido consiste en dar a los trabajadores flexibilidad y autonomía, concediéndoles la posibilidad de poder acordar los días en donde se deba ir presencial al lugar de empleo, en donde en los días restantes se pueda continuar el trabajo con	Cualitativa nominal	Cantidad de personas que trabajan de forma híbrida. Cantidad de personas que trabajan de forma presencial	Cuestionario de elaboración propia

		<p>un home office-teletrabajo</p> <p>-----</p> <p>La modalidad de trabajo presencial, se basa en que el trabajador vaya de manera presencial a su lugar de trabajo y cumpla su jornada laboral</p>			
	Horas frente a una pantalla	Cantidad de horas que pasa una persona utilizando un dispositivo con pantalla.	Cuantitativa discreta	Cantidad de horas que pasa una persona frente a pantallas	Cuestionario de elaboración propia
	Sedentismo	El sedentismo es el	Cuantitativa discreta	Tiempo que pasa una persona sin	Cuestionario de elaboración

		estilo de vida de quien realiza escasa o insuficiente actividad física o deportiva.		realizar algún tipo de actividad física. Tiempo que pasa una persona sentada en una silla.	propia
	Horas de sueño	Cantidad de horas que duerme una persona.	Cuantitativa continua	Cantidad de horas continuas que duerme por día una persona.	Cuestionari o de elaboración propia
	Consumo de alcohol	Cantidad de alcohol que consume una persona.	Cuantitativa discreta	Frecuencia con la que consume alcohol una persona. Cantidad de copas que toma semanalmente una persona.	Cuestionari o de elaboración propia
	Consumo de tabaco	cuanto consume una	Cuantitativa continua	Cantidad de atados que fuma por	Cuestionari o de elaboración

		persona de tabaco		semana una persona. Frecuencia con la que fuma una persona.	propia
	Actividad física	Todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas (15)	Cuantitativa discreta	Cantidad de minutos diarios que realiza una persona de actividad física. Frecuencia semanal de actividad física.	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de frutas	Cantidad y/o tipo de frutas que elige consumir una persona	Cuantitativa discreta	-Cantidad de frutas consumidas diariamente por una persona. -Frecuencia diaria con la que se	Cuestionario de elaboración propia

				consumen frutas.	
	Consumo de verduras	Cantidad y/o tipo de verduras que elige consumir una persona	Cuantitativa discreta	-Cantidad de porciones de verduras consumidas diariamente. -Variedad diaria consumida diariamente de verduras.	Cuestionario de elaboración propia
	Alimentos fuera del hogar	Todos los alimentos que se compran y son preparados fuera del hogar.	Cualitativa ordinal	Tipo de alimentos que se consumen fuera del hogar. Preferencia de alimentos fuera del hogar.	Cuestionario de elaboración propia

Metodología

Diseño de la investigación: diseño no experimental, diseño transversal.

Alcance: Descriptivo.

Selección de muestra

Población: Adultos que tienen un trabajo híbrido y/o presencial durante los meses de agosto y septiembre del año 2022 en Argentina.

Tipo de muestreo: No probabilístico, por bola de nieve.

Muestra: Hombres y mujeres de entre 18 y 40 años que tienen un trabajo híbrido y/o presencial durante los meses de agosto y septiembre del año 2022 en zona norte y el conurbano bonaerense.

Criterios de Inclusión y exclusión

Inclusión:

- Adultos con trabajo híbrido y/o presencial.
- Hombres y mujeres de entre 18 y 40 años.
- Residentes de zona norte y el Conurbano Bonaerense.

Exclusión:

- Adultos con trabajo híbrido y/o presencial extranjeros.
- Adultos que tengan una enfermedad neurodegenerativa.
- Adultos que tengan discapacidad.

Eliminación:

- Quien no haya contestado una pregunta del cuestionario.

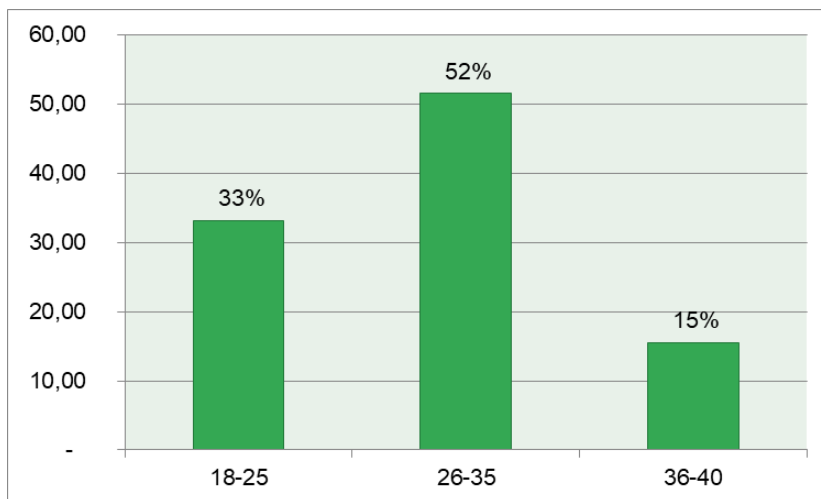
RESULTADOS

Características sociodemográficas de la población en estudio

La muestra evaluada quedó conformada por 220 encuestas, de las cuales 7 fueron excluidas por no cumplir criterios de inclusión por estar desempleados. La muestra final quedó conformada por 213 encuestas de las cuales el 64 % posee modalidad de trabajo presencial.

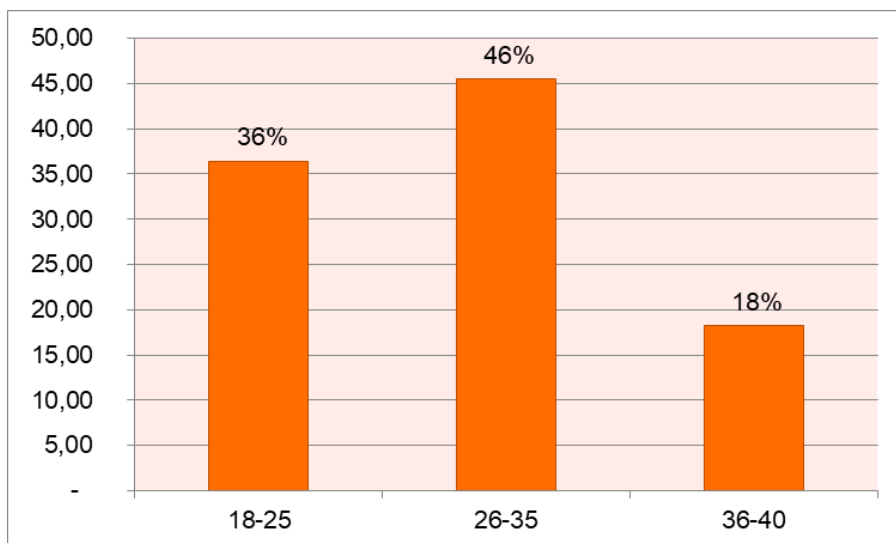
En los resultados obtenidos por la encuesta se puede observar que tanto en la modalidad híbrida como presencial el rango de etario más frecuente es el de 26 a 35 años (ver gráfico 1 y 2).

Gráfico 1: Distribución de la edad en trabajadores presenciales expresado en %. N=136



Fuente: Elaboración propia

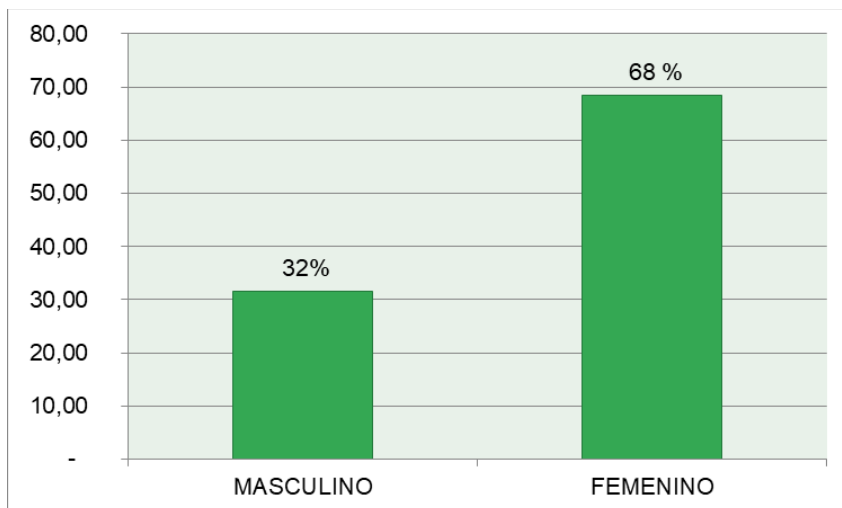
Gráfico 2: Distribución de la edad en trabajadores híbridos expresado en %. N=77



Fuente: Elaboración propia

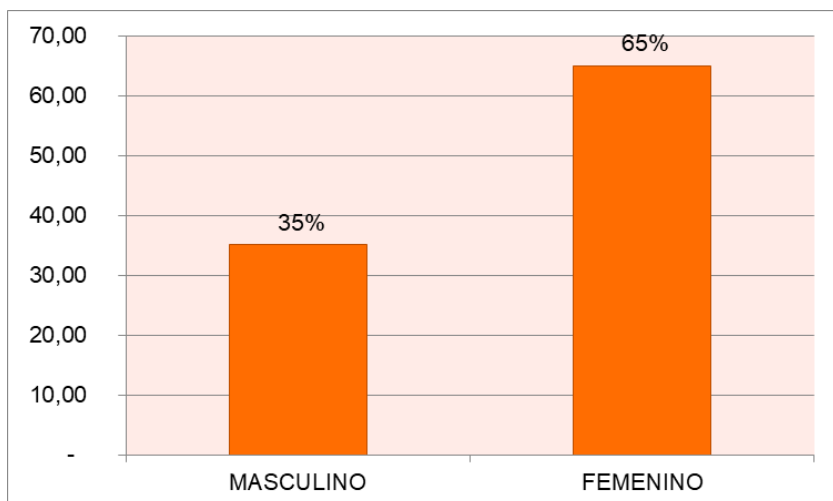
Así mismo, se puede observar que en tanto en la modalidad de empleo híbrido y en la presencial, el género femenino es el que predomina. (Ver gráficos 3 y 4).

Gráfico 3: Distribución de trabajadores presenciales según el género expresado en %. N= 136



Fuente: Elaboración propia.

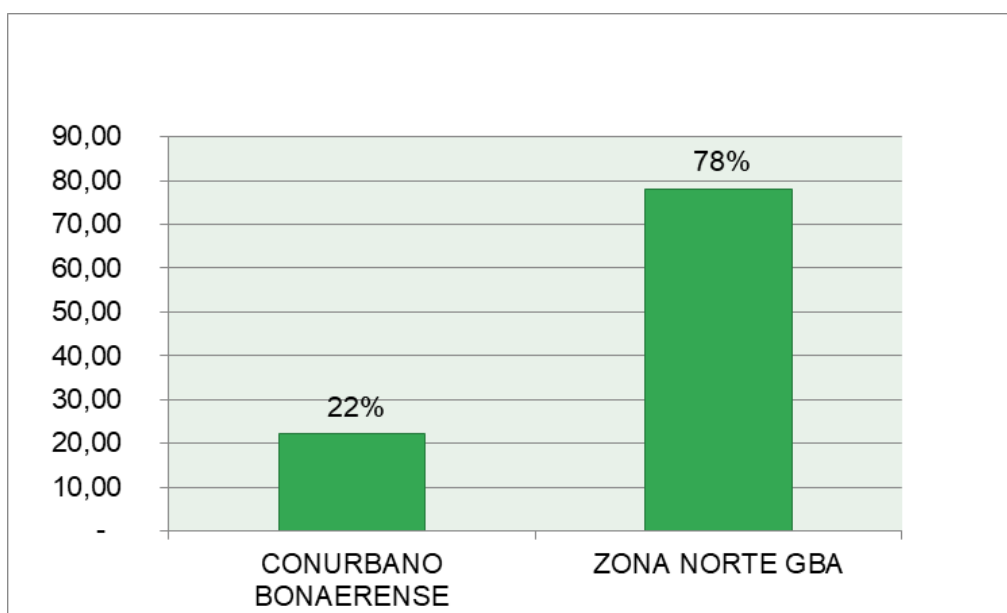
Gráfico 4: Distribución de trabajadores híbridos según el género expresado en %. N= 77



Fuente: elaboración propia.

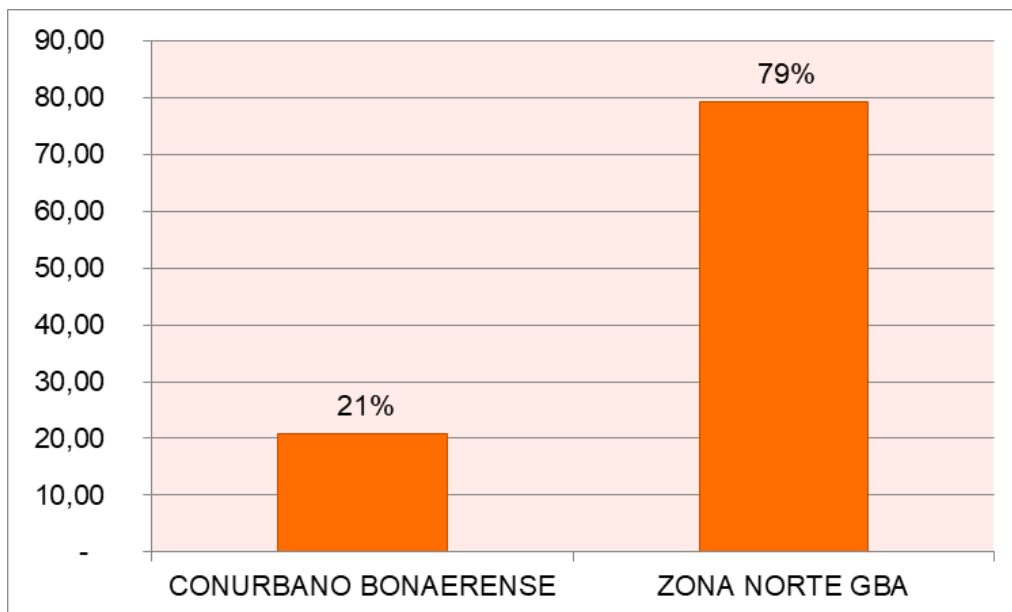
En cuanto al lugar de residencia, en la modalidad de empleo presencial la mayor tendencia de respuestas mostró ser de la Zona Norte de GBA, de la misma manera en la que sucedió en la modalidad de empleo híbrida (gráficos 5 y 6).

Gráfico 5: Lugar de residencia en trabajadores con modalidad presencial expresado en %. N= 136



Fuente: elaboración propia.

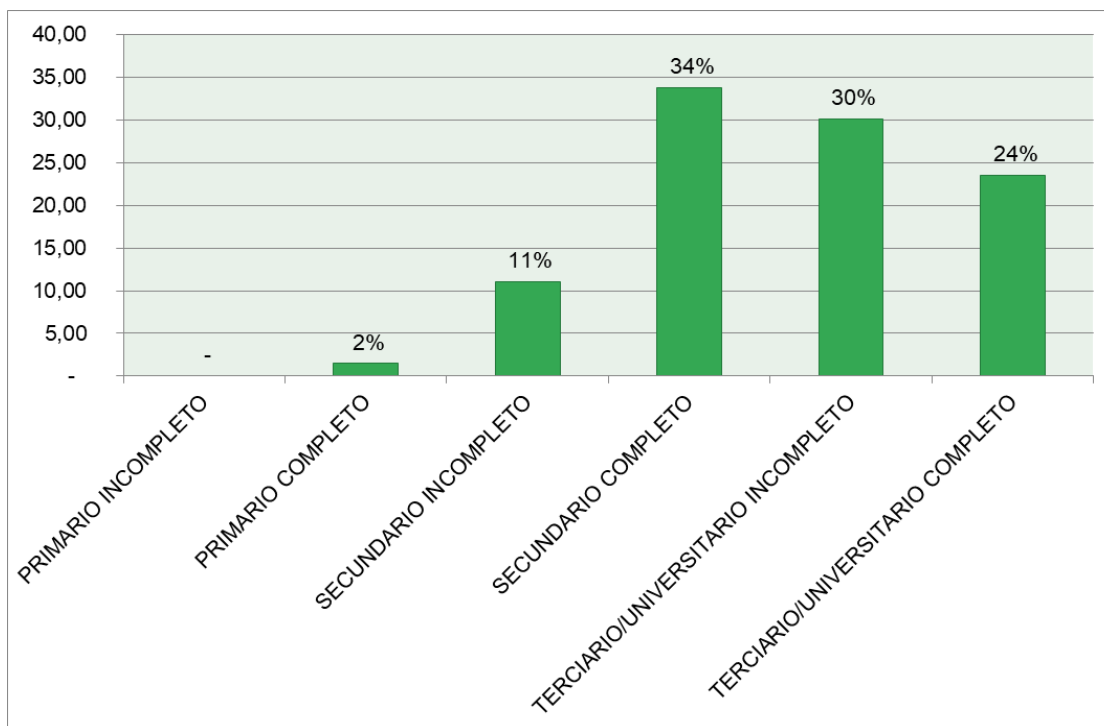
Gráfico 6: Lugar de residencia en trabajadores con modalidad híbrida expresado en %. N= 77



Fuente: Elaboración propia.

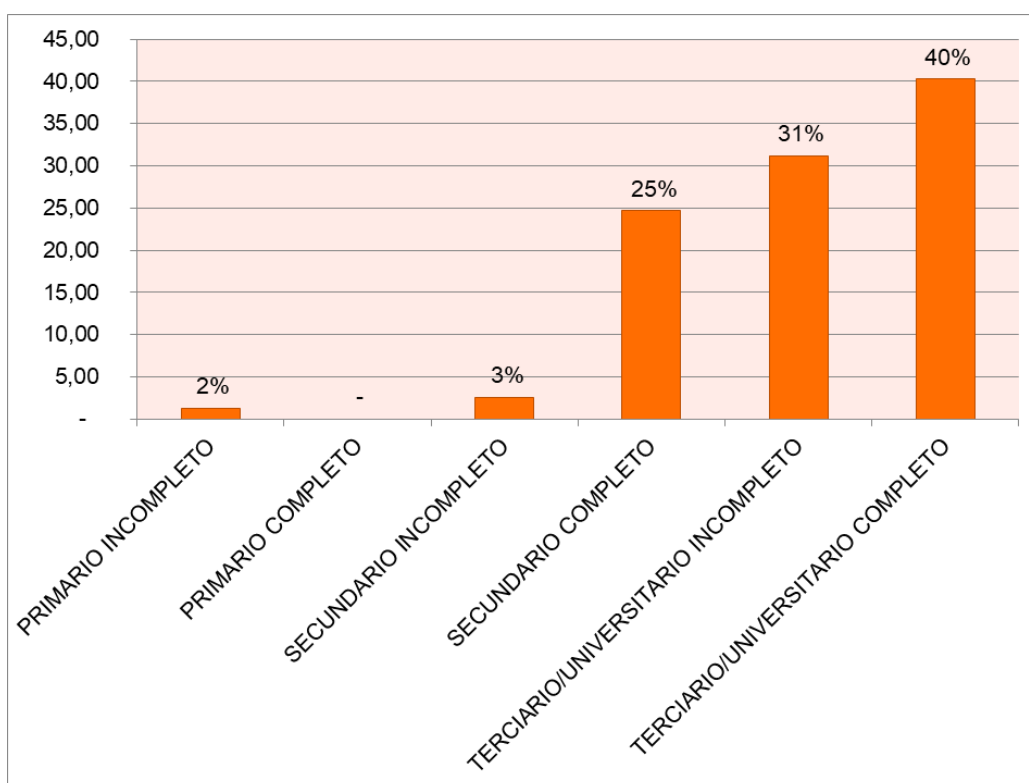
En el nivel académico de los trabajadores presenciales encuestados demostró que el máximo nivel de estudios alcanzados para estos en su mayoría, fue el secundario completo (Gráfico 7). En el caso de los trabajadores de modalidad Híbrida el nivel máximo de estudios alcanzados en prevalencia fue el terciario/universitario completo (Gráfico 8).

Gráfico 7: Nivel académico de trabajadores presenciales expresado en %. N=136



Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 8: Nivel académico de trabajadores híbridos expresado en %. N=77



Fuente: elaboración propia.

La modalidad de empleo demostró el 100% de su N según la modalidad (Tabla 9).

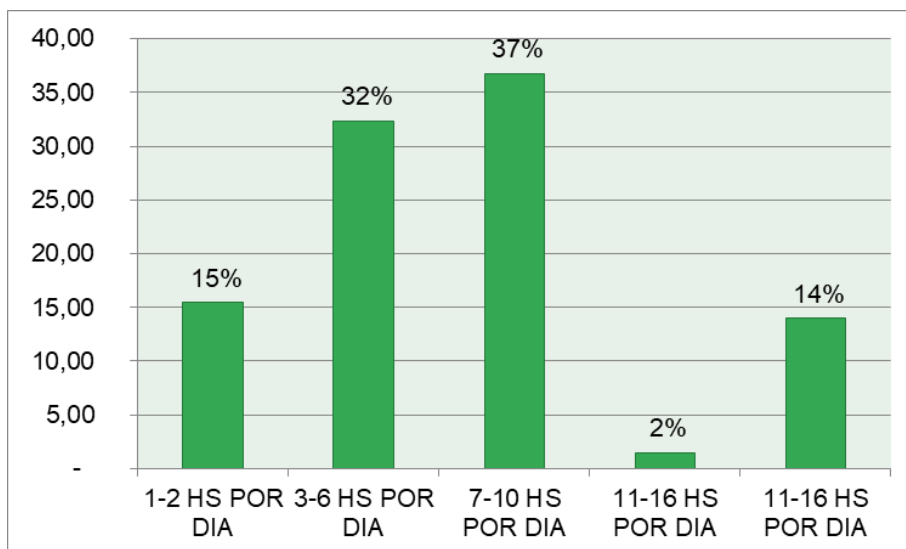
Tabla 9: Modalidad de empleo de los trabajadores encuestados.

Modalidad de empleo	Cantidad de personas encuestadas	%
Presencial	136	64%
Híbrido	77	36%
TOTAL	213	100%

Fuente: Elaboración propia.

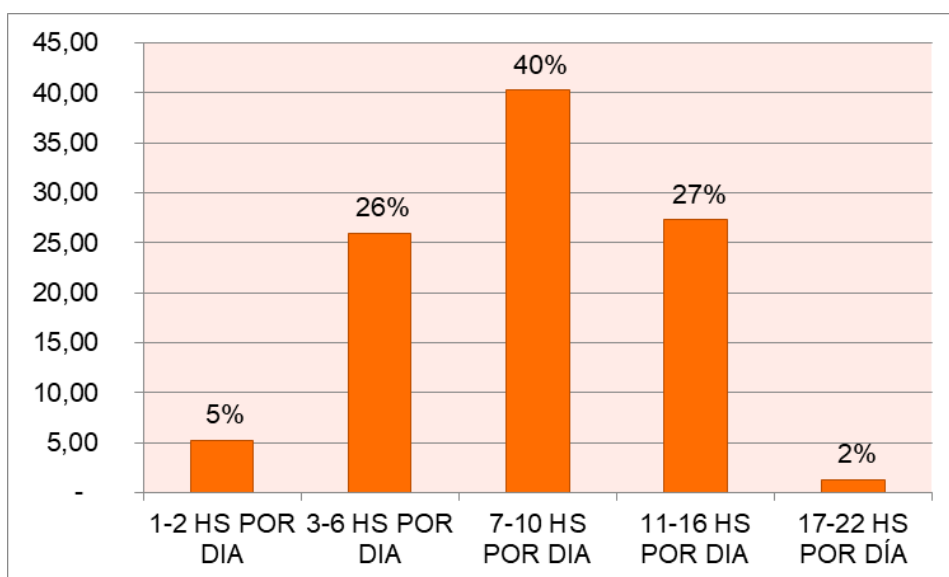
En los resultados obtenidos por la encuesta se puede observar que tanto en la modalidad presencial e híbrida el tiempo de pantalla más prevalente es de 7-10 hs por día (Ver gráfico 10 y 11).

Gráfico 10: Horas de pantalla de los trabajadores presenciales expresado en %. N=136



Fuente: elaboración propia.

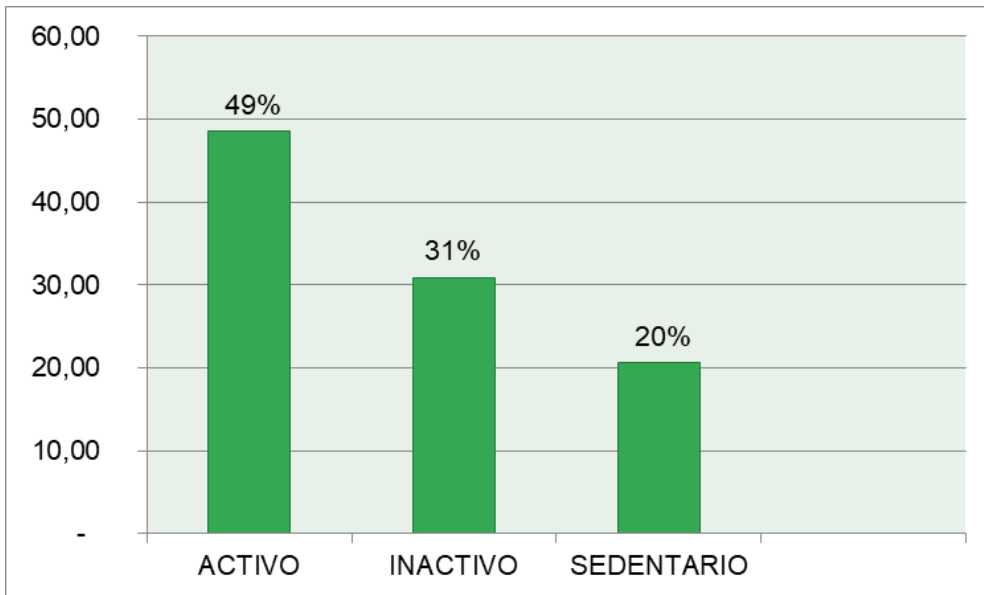
Gráfico 11: Horas de pantalla de los trabajadores híbridos expresado en %. N=77



Fuente: elaboración propia.

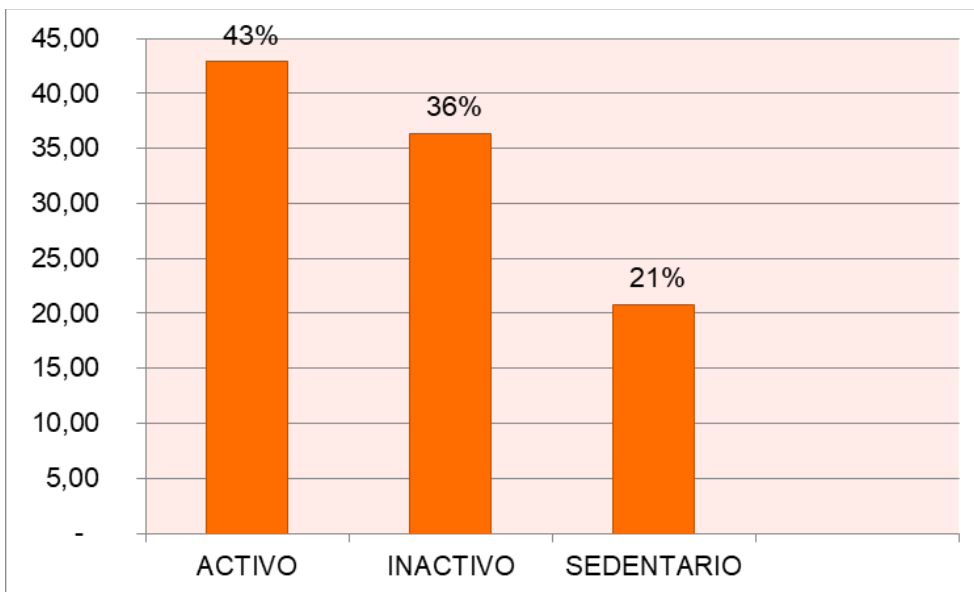
En relación a cómo se perciben los trabajadores híbridos y presenciales, en ambos casos predomina el estado activo (gráficos 12 y 13).

Gráfico 12: Cómo se perciben los trabajadores con modalidad presencial. N=136.



Fuente: elaboración propia.

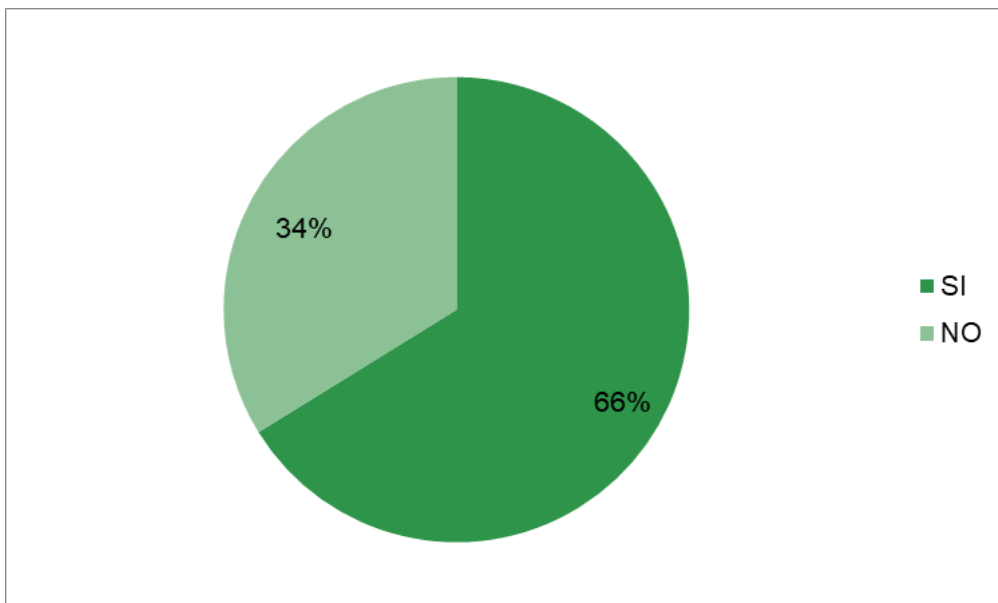
Gráfico 13: Cómo se perciben los trabajadores con modalidad híbrida. N=77.



Fuente: elaboración propia.

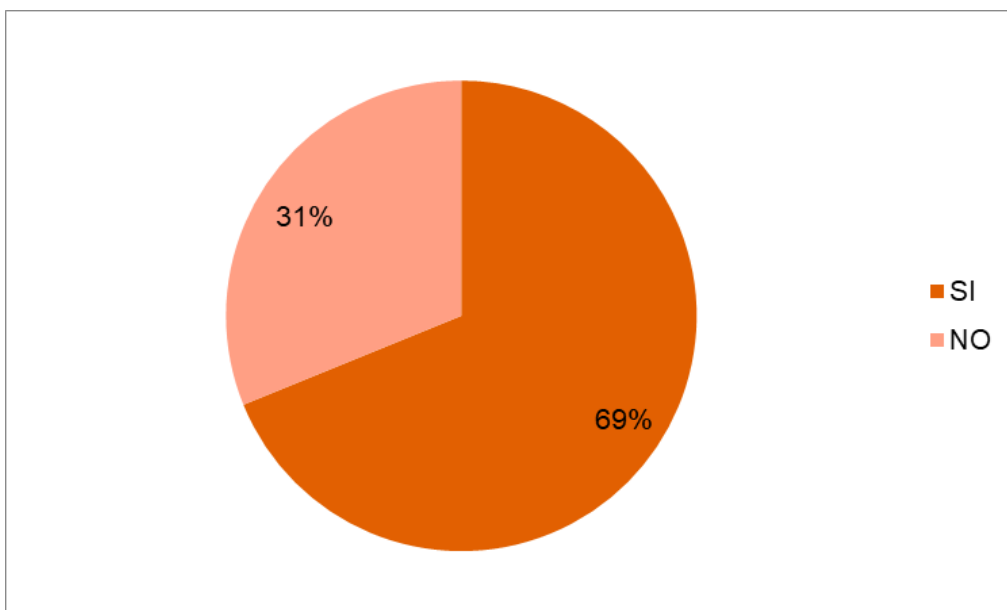
Se puede observar que la mayor parte de los trabajadores de ambas modalidades respondieron de manera positiva respecto a realizar actividad física (Gráficos 14 y 15).

Gráfico 14: Trabajadores presenciales, realizan o no actividad física. N=136.



Fuente: Elaboración propia.

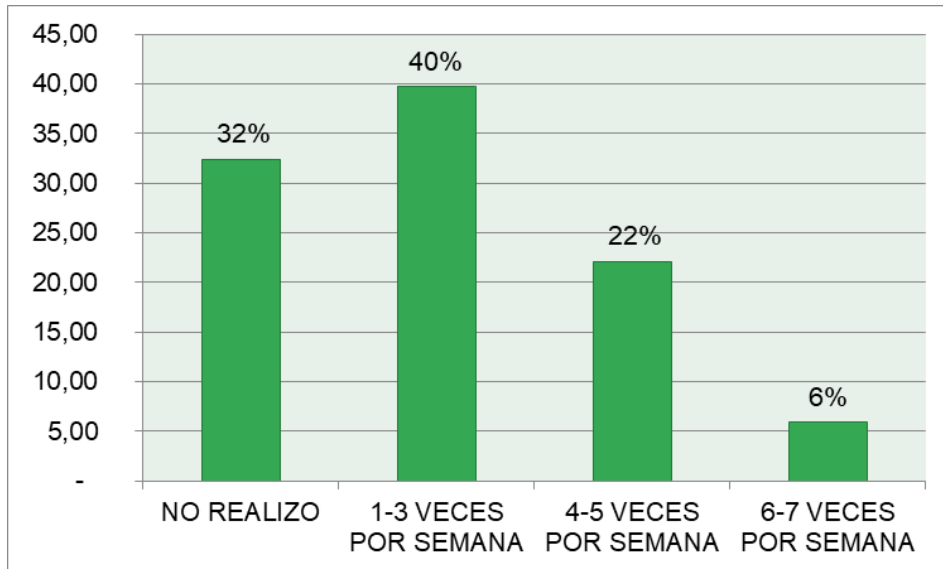
Gráfico 15: Trabajadores híbridos, realizan o no actividad física. N=77



Fuente: elaboración propia.

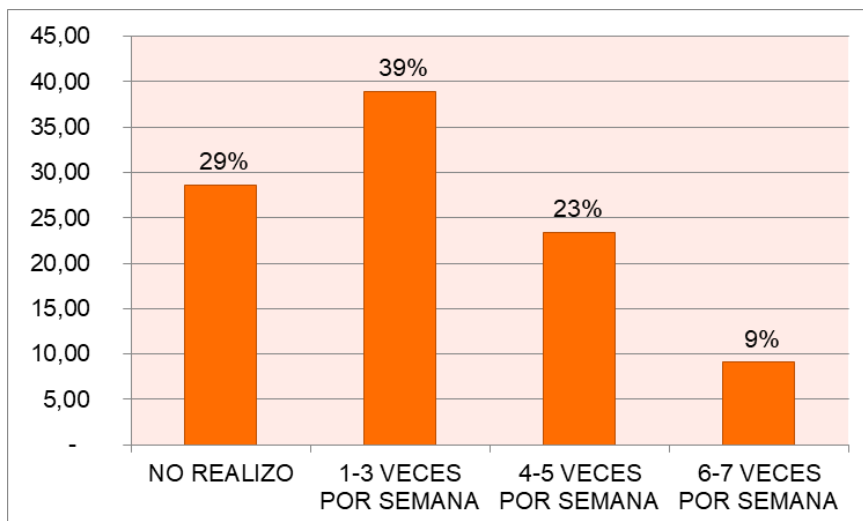
En relación a qué cantidad de veces en la semana hacen actividad física coincide nuevamente que en ambas modalidades de empleo la variable más frecuente es la de 1-3 veces por semana (Gráficos 16 y 17).

Gráfico 16: Cantidad de veces por semana que realiza actividad física por semana un trabajador de modalidad presencial N=136



Fuente: Elaboración propia.

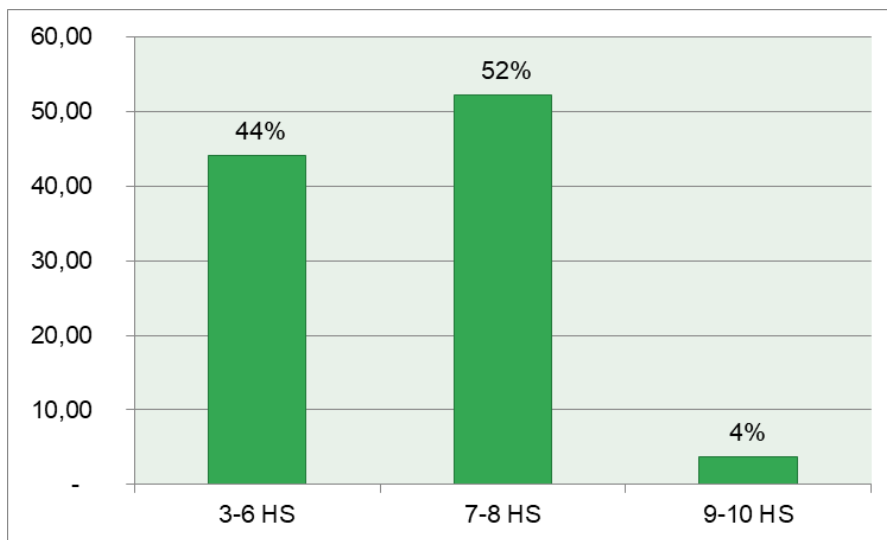
Gráfico 17: Cantidad de veces por semana que realiza actividad física por semana un trabajador de modalidad híbrida N=77



Fuente: elaboración propia.

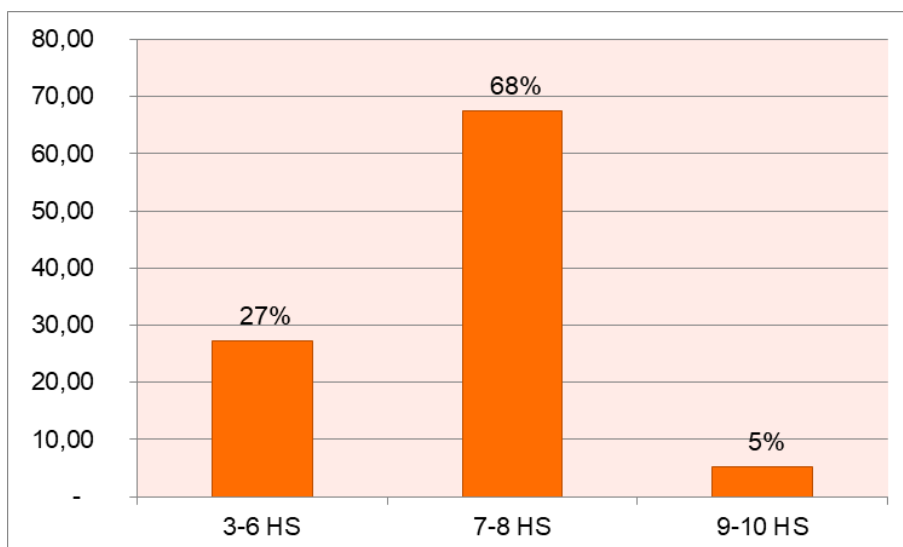
La cantidad de horas de sueño más frecuentes en ambas modalidades de empleo, tanto presencial como híbrido es la de 7-8 hs. (Gráfico 18 y 19)

Gráfico 18: Cantidad de horas de sueño que tienen los trabajadores de modalidad presencial N=136.



Fuente: elaboración propia.

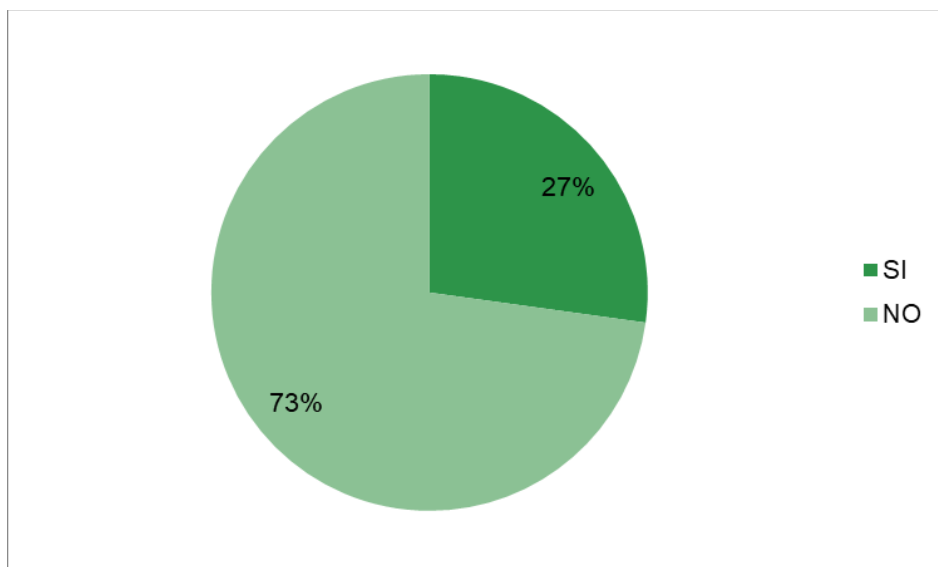
Gráfico 19: Cantidad de horas de sueño que tienen los trabajadores de modalidad híbrido N=77.



Fuente: Elaboración propia.

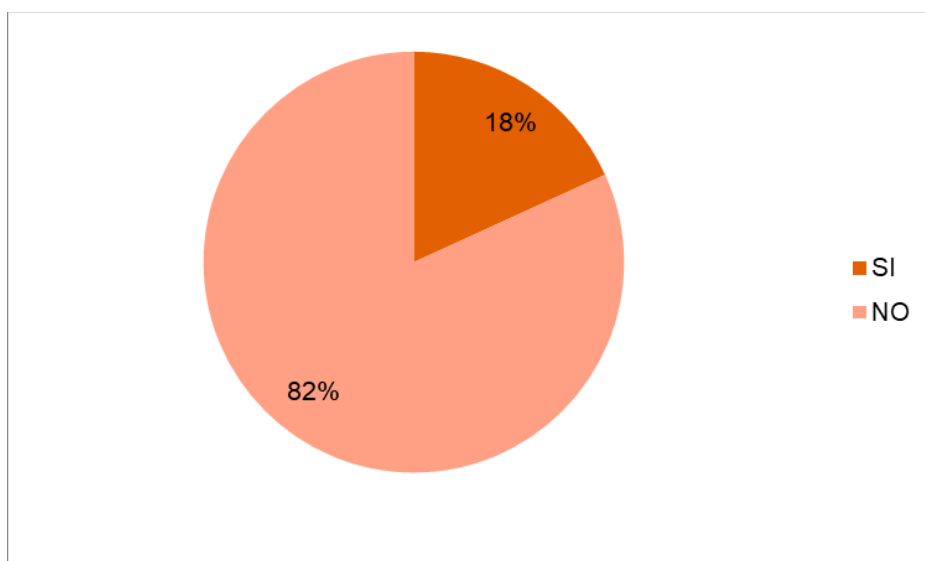
En cuanto al consumo de tabaco en ambas modalidades de empleo, es más frecuente que los trabajadores no consumen tabaco. (Gráficos 20 y 21)

Gráfico 20: Consumo de tabaco en modalidad de empleo presencial N=136.



Fuente: elaboración propia.

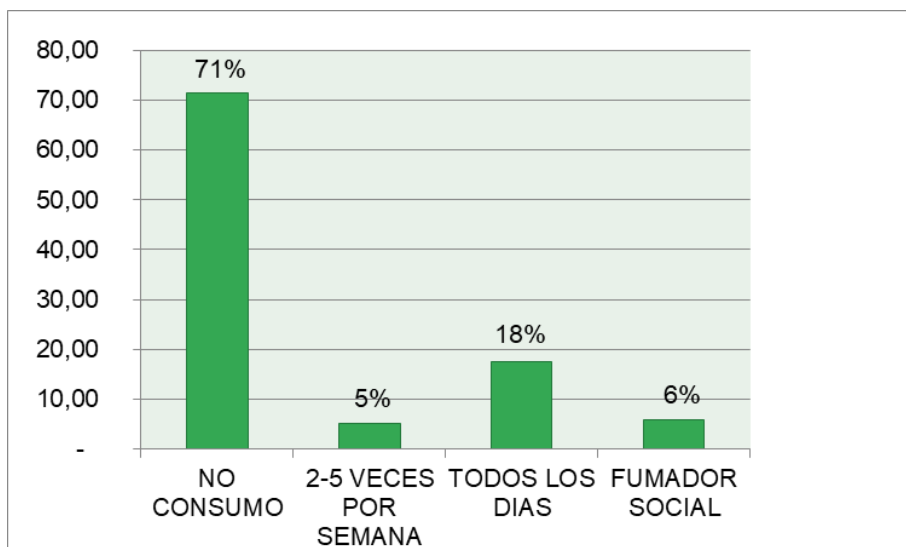
Gráfico 21: Consumo de tabaco en modalidad de empleo híbrida N=77.



Fuente: Elaboración propia.

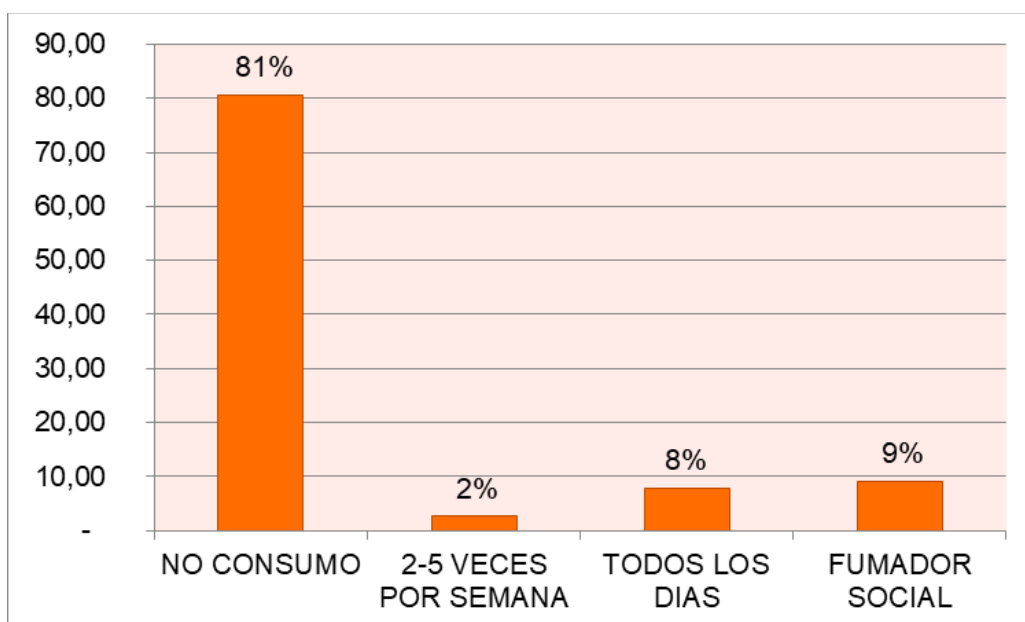
En cuanto a la cantidad de tabaco consumido, coincide en ambas modalidades la respuesta de que no se consume tabaco (gráficos 22 y 23).

Gráfico 22: Frecuencia de consumo de tabaco en trabajadores presenciales N=136.



Fuente: Elaboración propia.

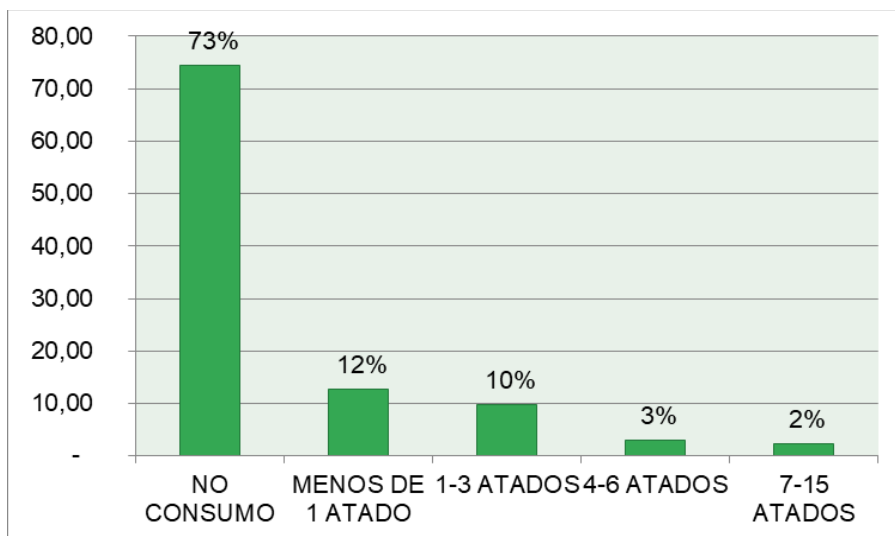
Gráfico 23: Frecuencia de consumo de tabaco en trabajadores híbridos N=77.



Fuente: Elaboración propia.

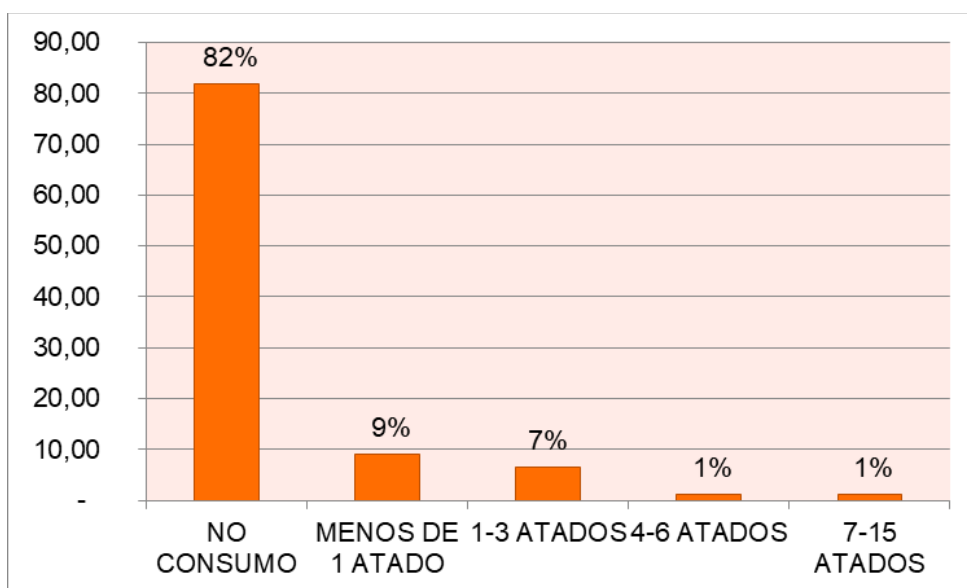
De igual forma sucede en la cantidad de atados que se consumen semanales, siendo la respuesta de mayor frecuencia la de no consumir tabaco en ambas modalidades de empleo (Gráficos 24 y 25).

Gráfico 24: Consumo semanal de atados de tabaco en modalidad de empleo presencial N=136.



Fuente: Elaboración propia.

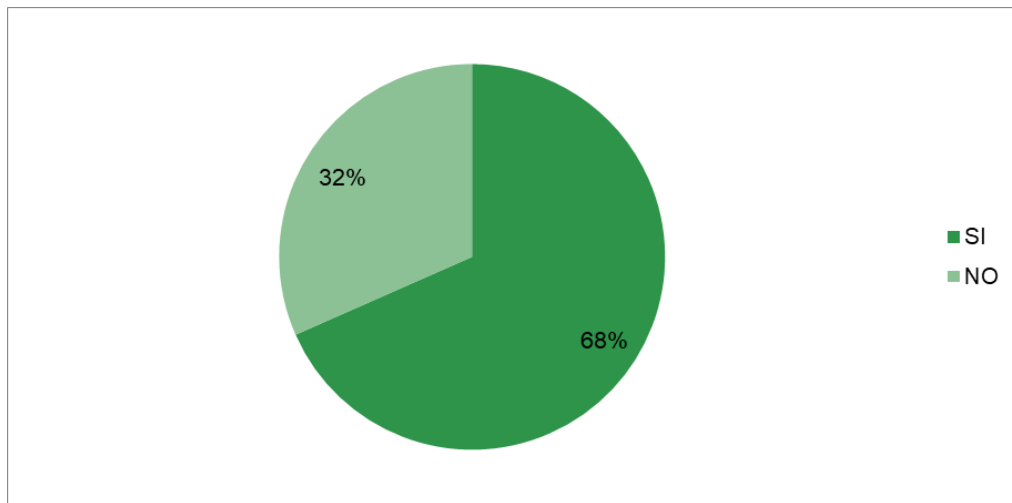
Gráfico 25: Consumo semanal de atados de tabaco en modalidad de empleo híbrida N=77.



Fuente: Elaboración propia.

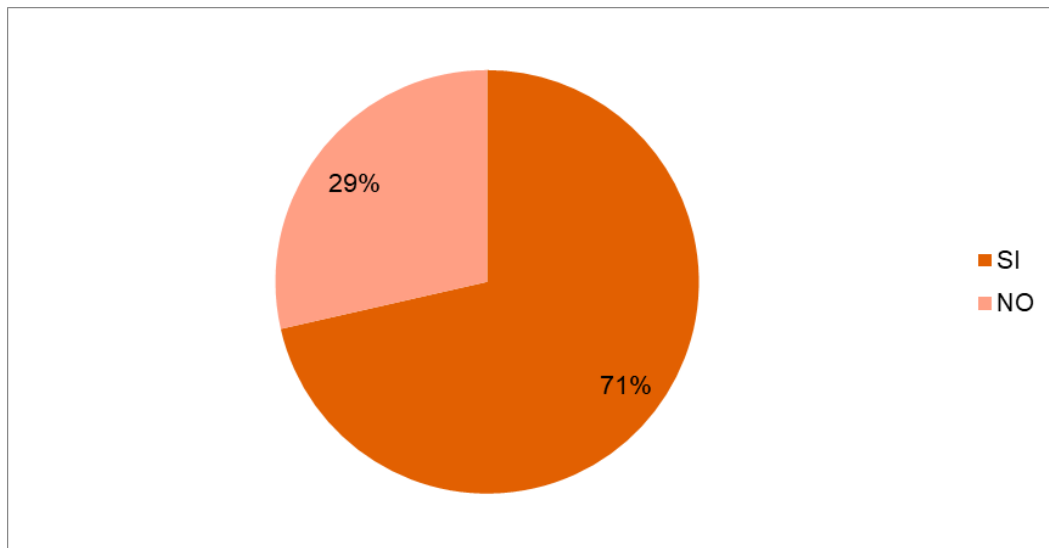
En cuanto al consumo de alcohol en ambas modalidades de empleo, la respuesta más frecuente es la de no consumir alcohol (Gráficos 26 y 27).

Gráfico 26: Consumo de alcohol en modalidad de empleo presencial N=136.



Fuente: Elaboración propia.

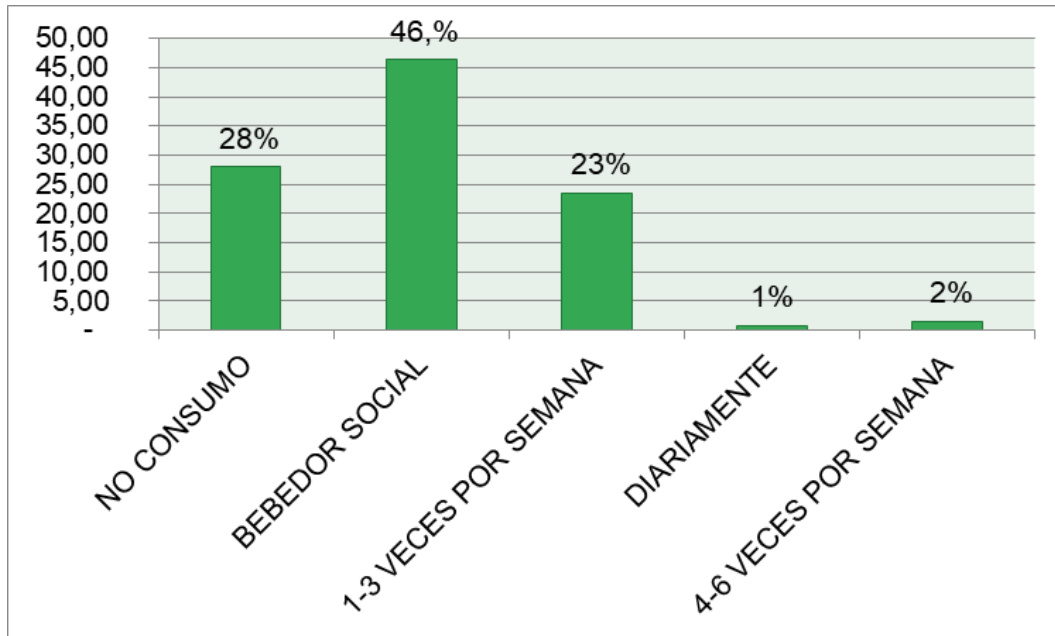
Gráfico 27: Consumo de alcohol en modalidad de empleo híbrida N=77.



Fuente: Elaboración propia.

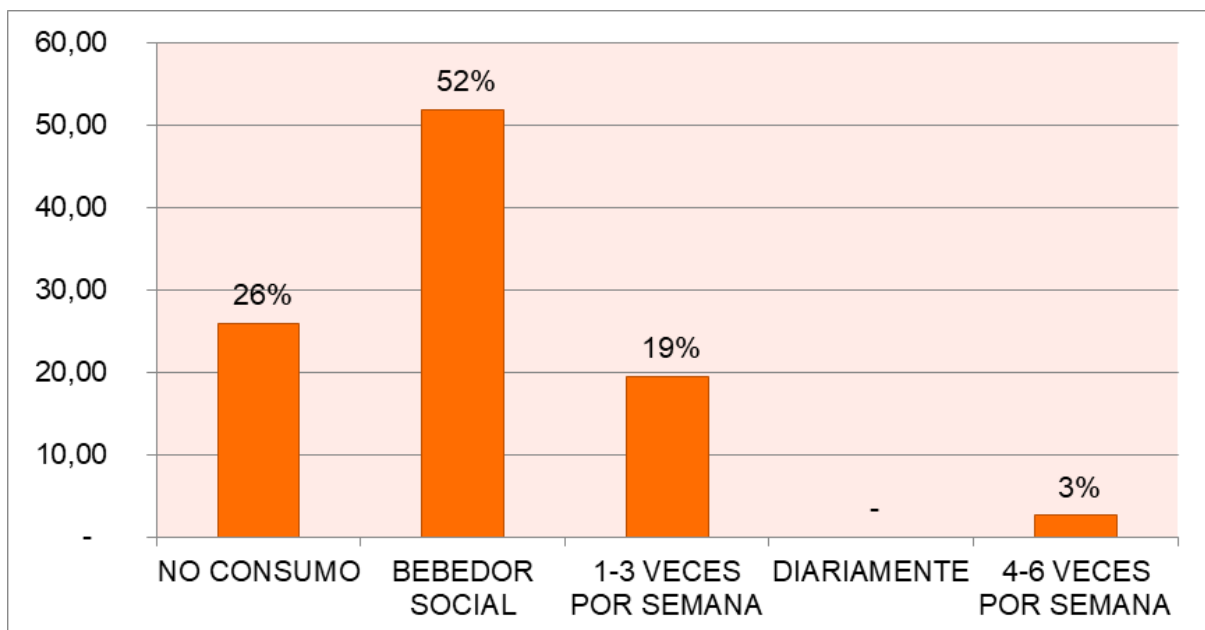
En relación a la frecuencia de consumo de alcohol, en ambas modalidades de empleo es más frecuente que los trabajadores sean bebedores sociales (Gráficos 28 y 29).

Gráfico 28: Frecuencia de consumo de alcohol en modalidad de empleo presencial N=136.



Fuente: Elaboración propia.

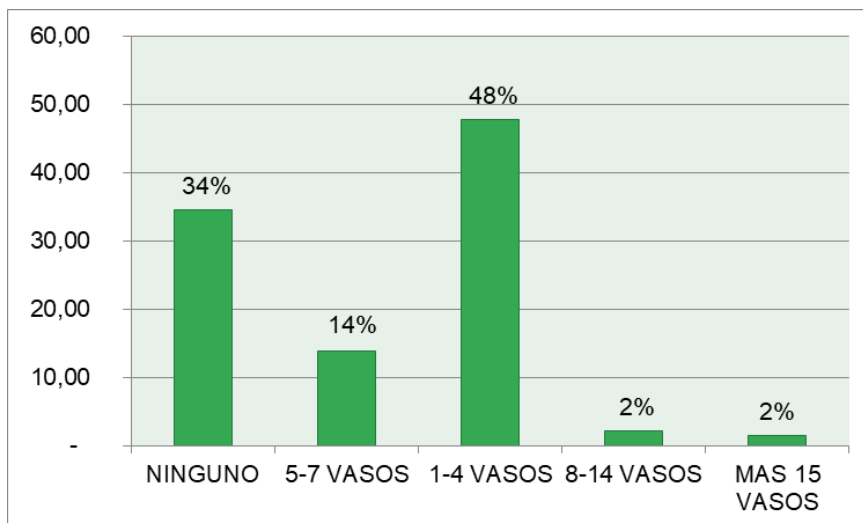
Gráfico 29: Frecuencia de consumo de alcohol en modalidad de empleo híbrida N=77.



Fuente: Elaboración propia.

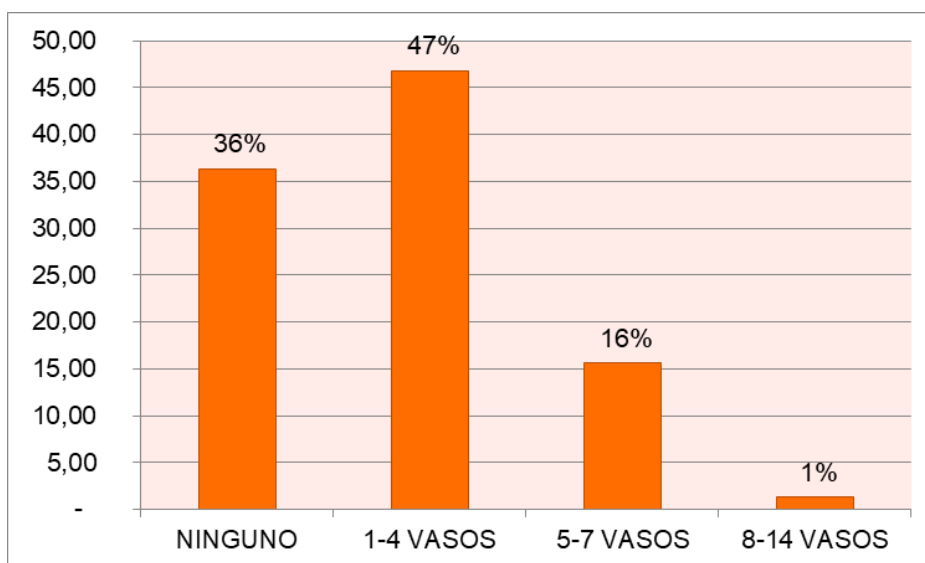
En cuanto a la cantidad de vasos consumidos de alcohol la tendencia mayor de consumo es de 1-4 vasos en ambas modalidades de empleo (Gráficos 30 y 31).

Gráfico 30: Vasos de alcohol consumidos por trabajadores de modalidad presencial N=136.



Fuente: elaboración propia.

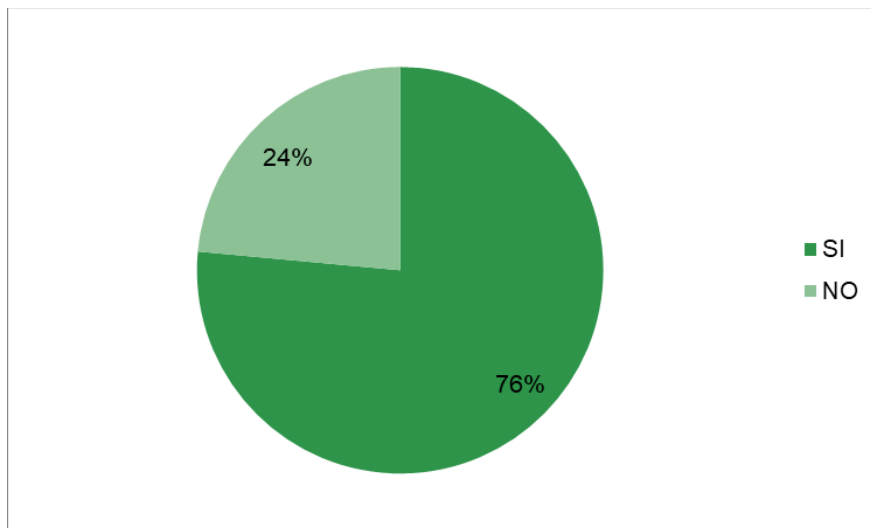
Gráfico 31: Vasos de alcohol consumidos por trabajadores de modalidad híbrida N=77.



Fuente: elaboración propia.

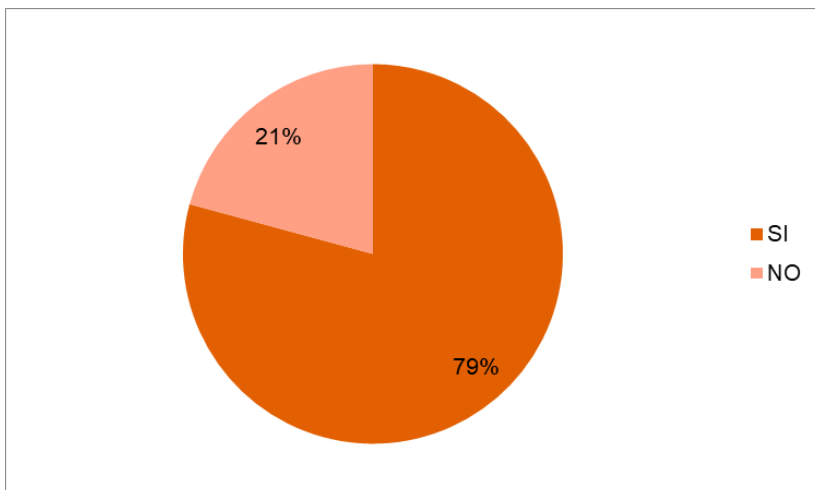
Respecto al consumo de frutas diario en trabajadores de modalidad de empleo presencial e híbrida las respuestas coinciden en que ambas modalidades responden en mayor porcentaje a no consumir frutas diariamente (Gráficos 32 y 33).

Gráfico 32: Consumo diario de frutas en trabajadores con modalidad de empleo presencial N=136.



Fuente: elaboración propia.

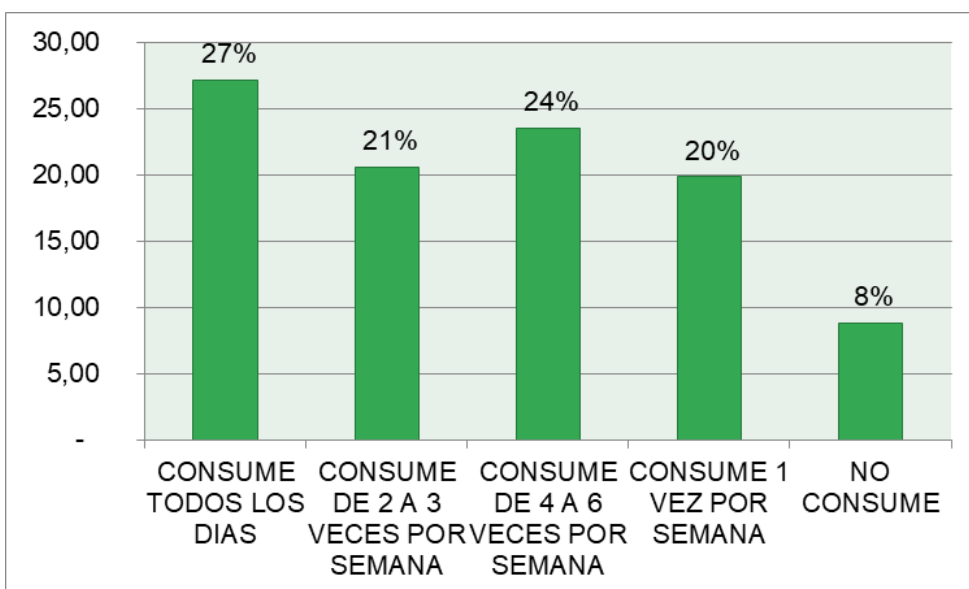
Gráfico 33: Consumo diario de frutas en trabajadores con modalidad de empleo híbrida N=77.



Fuente: elaboración propia.

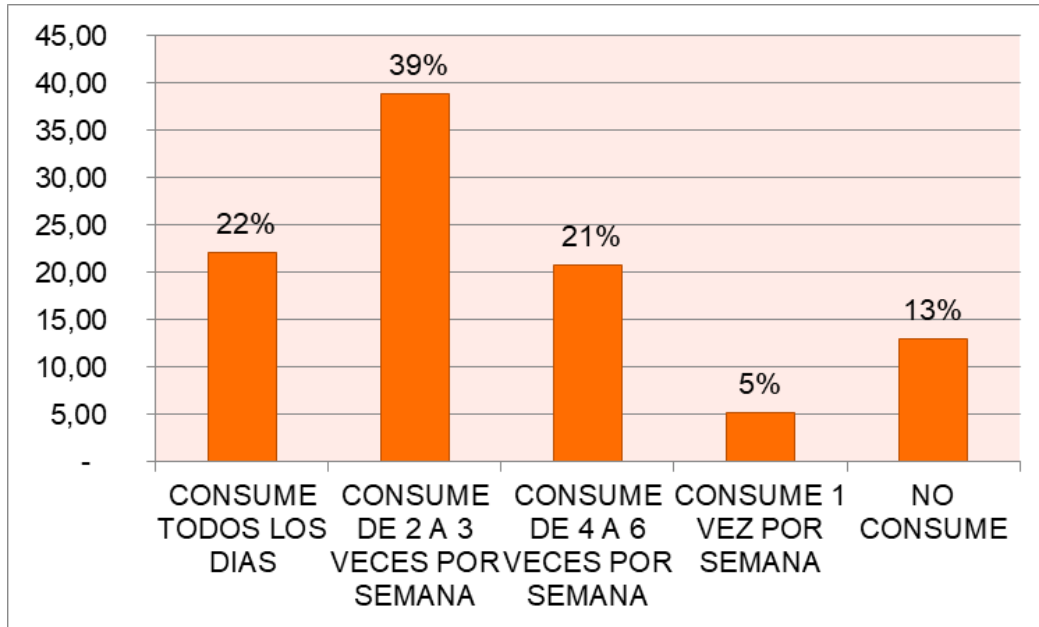
En cuanto a la frecuencia de consumo semanal de frutas en la modalidad de empleo presencial, el porcentaje más alto de respuestas es el de consume todos los días, mientras que en la modalidad de empleo híbrida el porcentaje más alto corresponde a consume de 2-3 veces por semana (Gráficos 34 y 35).

Gráfico 34: Frecuencia de consumo semanal de frutas en trabajadores con modalidad de empleo presencial N=136.



Fuente: elaboración propia.

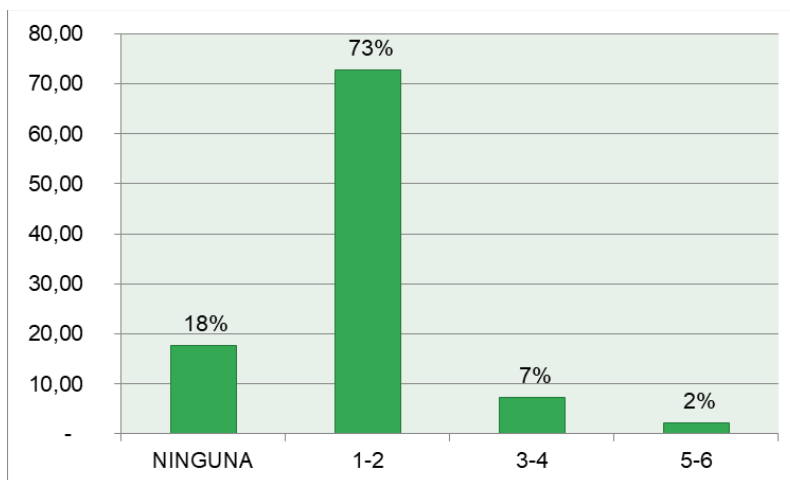
Gráfico 35: Frecuencia de consumo semanal de frutas en trabajadores con modalidad de empleo híbrida N=77.



Fuente: elaboración propia.

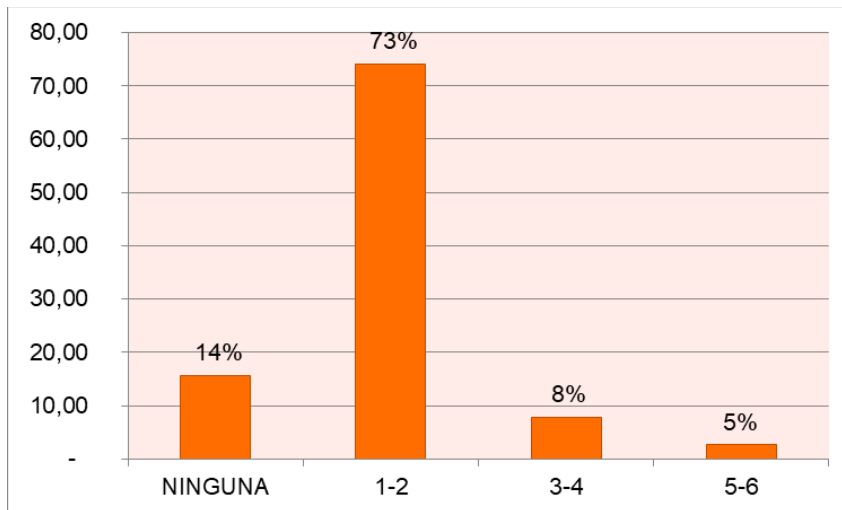
En cuanto las porciones diarias de frutas, en ambas modalidades de empleo se ven una mayor frecuencia en la respuesta de consumir de 1-2 porciones diarias de frutas (Gráfico 36 y 37).

Gráfico 36: Porciones de frutas diarias en la modalidad de empleo presencial N=136.



Fuente: elaboración propia.

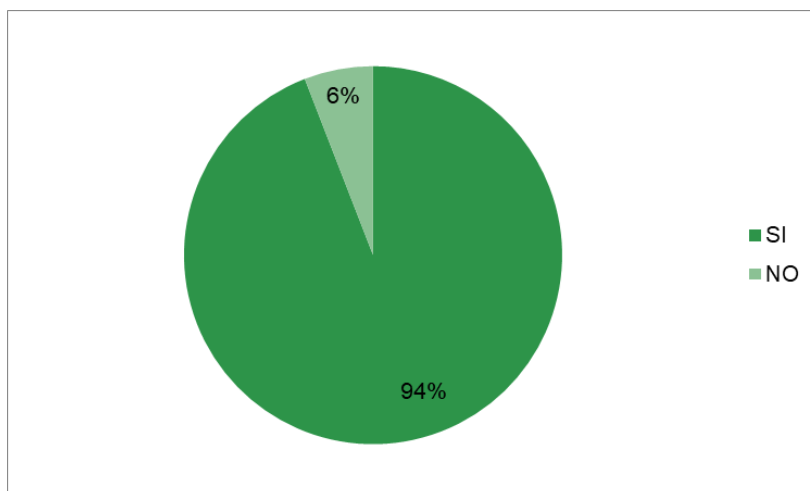
Gráfico 37: Porciones de frutas diarias en la modalidad de empleo híbrida N=77.



Fuente: Elaboración propia.

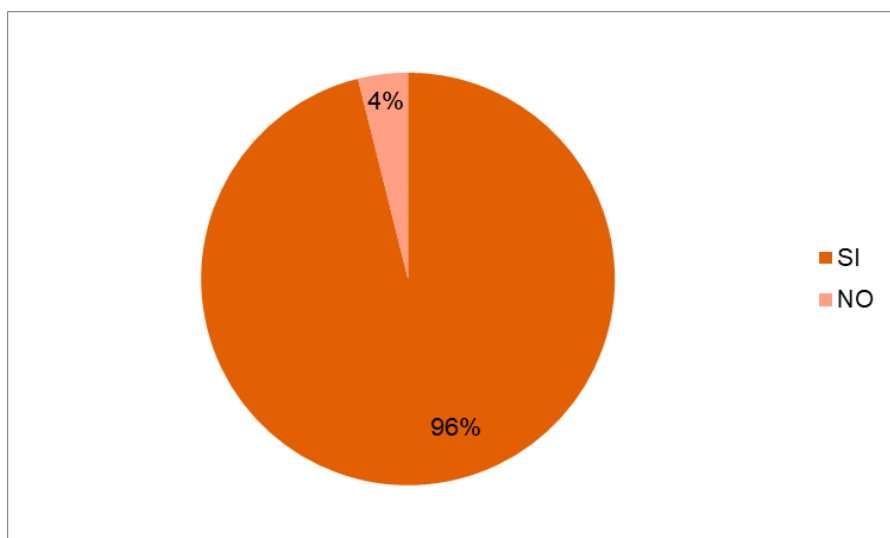
Respecto al consumo de verduras, en ambas modalidades de empleo la mayor cantidad de respuestas pertenece a no consumir verduras (Gráfico 38 y 39).

Gráfico 38: Consumo de verduras en modalidad de empleo presencial N=136.



Fuente: elaboración propia.

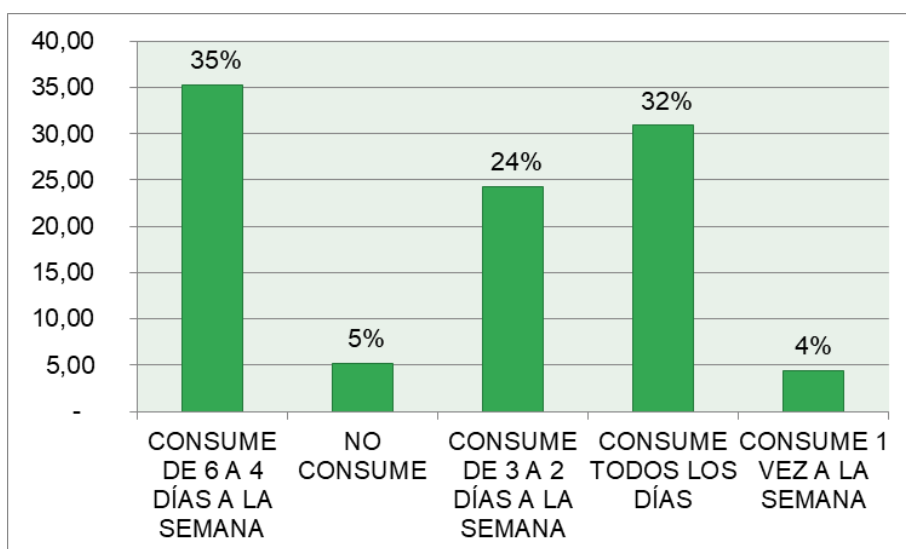
Gráfico 39: Consumo de verduras en modalidad de empleo híbrida N=77.



Fuente: elaboración propia.

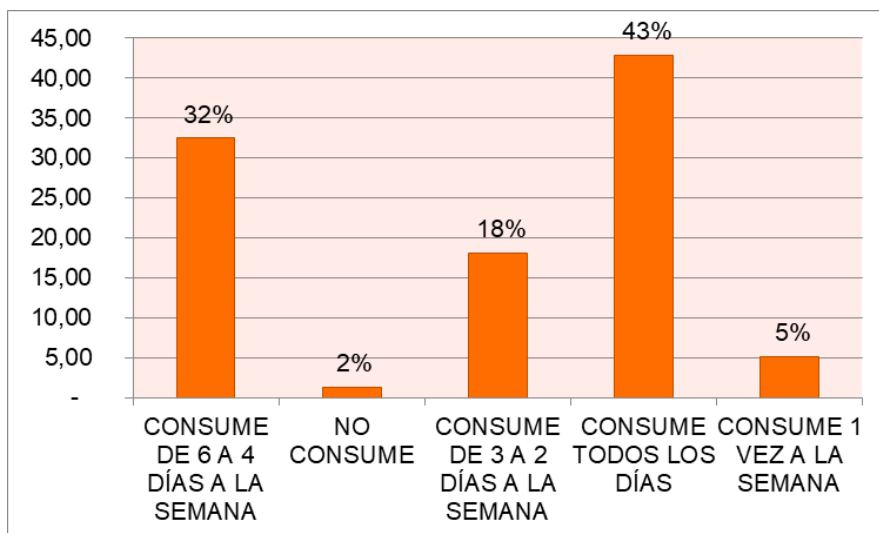
En cuanto a la frecuencia de consumo semanal de verduras, en la modalidad de empleo presencial la mayoría de los encuestados contestaron que consumen de 6 a 4 días a la semana verduras, en cambio los de modalidad de empleo híbrida respondió en mayor medida que consume verduras todos los días (gráficos 40 y 41).

Gráfico 40: Frecuencia de consumo de verduras en modalidad de empleo presencial N=136.



Fuente: elaboración propia.

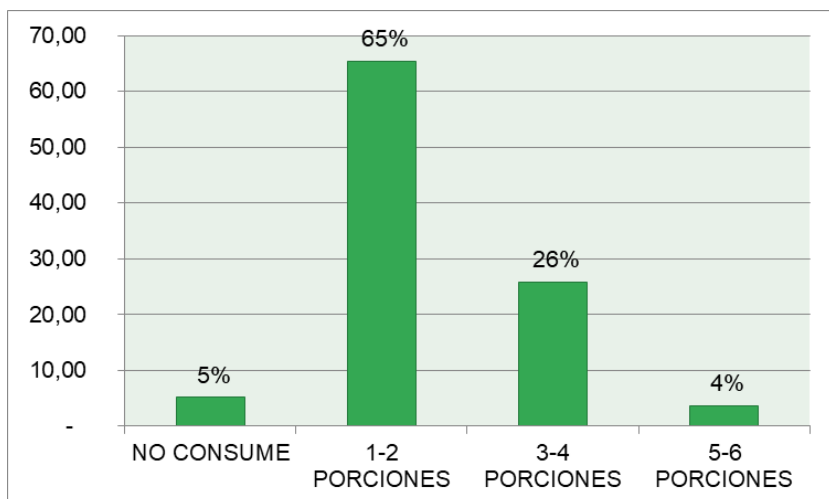
Gráfico 41: Frecuencia de consumo de verduras en modalidad de empleo híbrida N=77.



Fuente: elaboración propia.

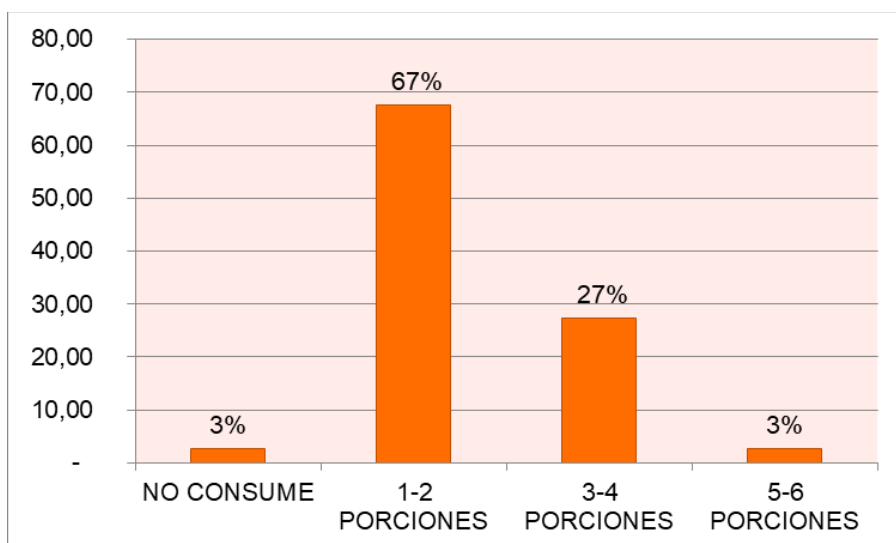
Respecto a las porciones diarias de verduras, en ambas modalidades de empleo se referenció una tendencia mayor en la respuesta perteneciente a 1-2 porciones diarias de las mismas (Gráfico 42 y 43).

Gráfico 42: Porciones diarias de verduras en modalidad de empleo presencial N=136.



Fuente: elaboración propia.

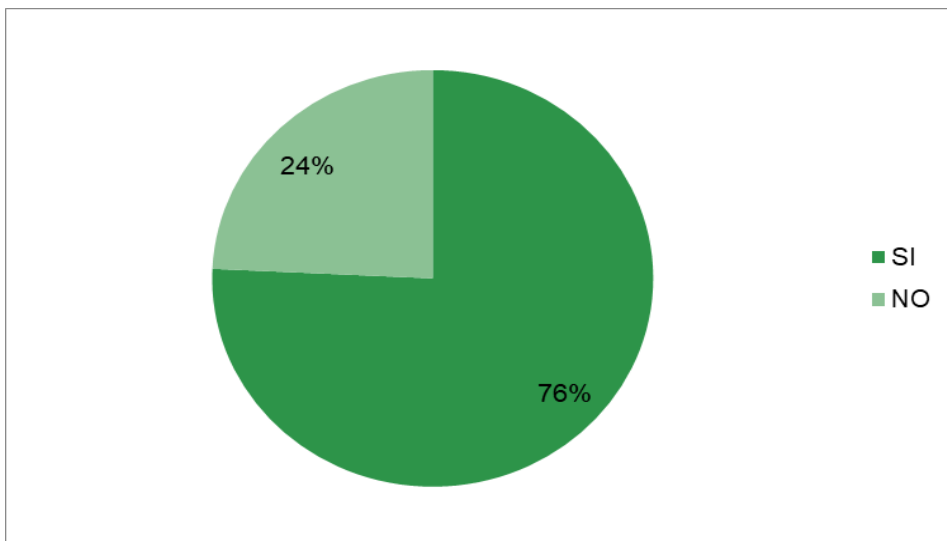
Gráfico 43: Porciones diarias de verduras en modalidad de empleo híbrida N=77.



Fuente: elaboración propia.

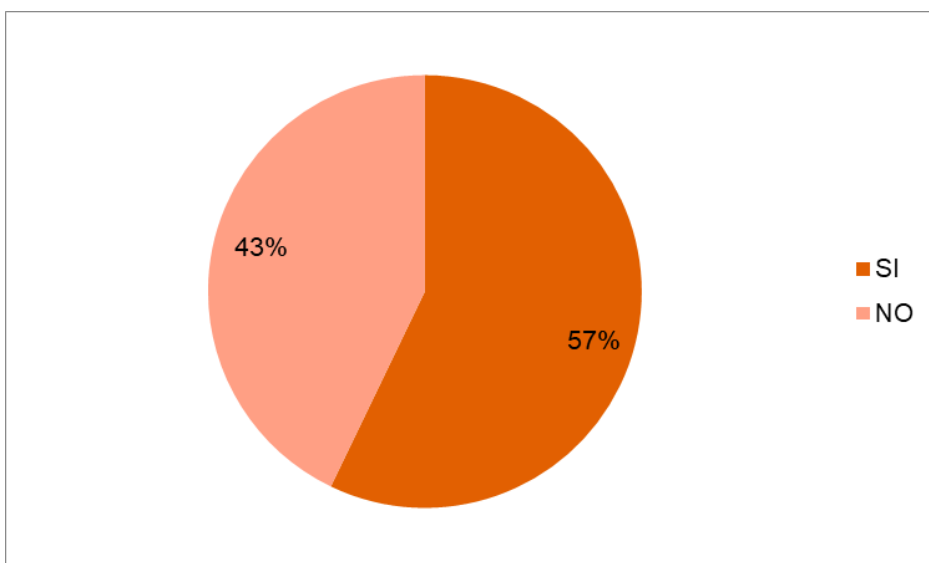
Respecto a comer fuera de casa durante la jornada laboral, en ambas modalidades de empleo se evidenció una mayor tendencia de respuestas a no comer fuera de casa (Gráfico 44 y 45).

Gráfico 44: Comer fuera de casa en modalidad de empleo presencial N=136.



Fuente: elaboración propia.

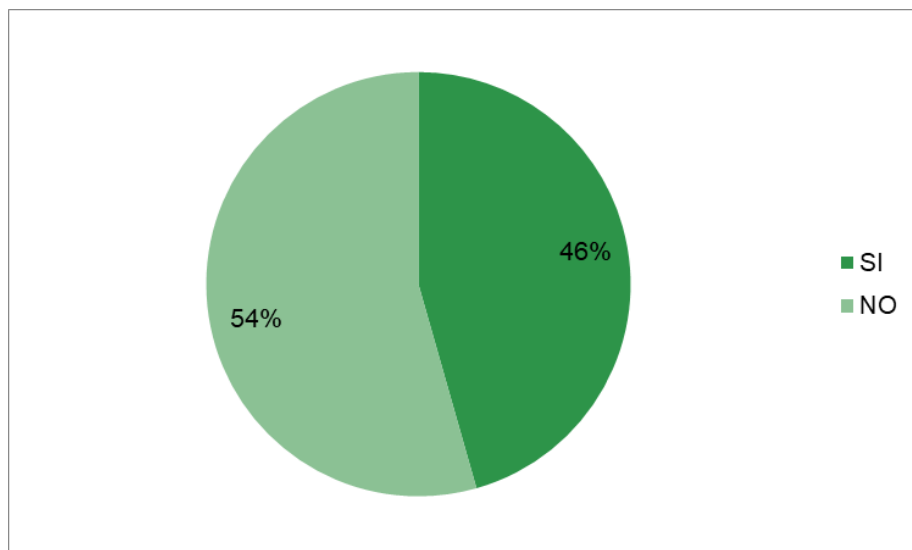
Gráfico 45: Comer fuera de casa en modalidad de empleo híbrida N=77.



Fuente: elaboración propia.

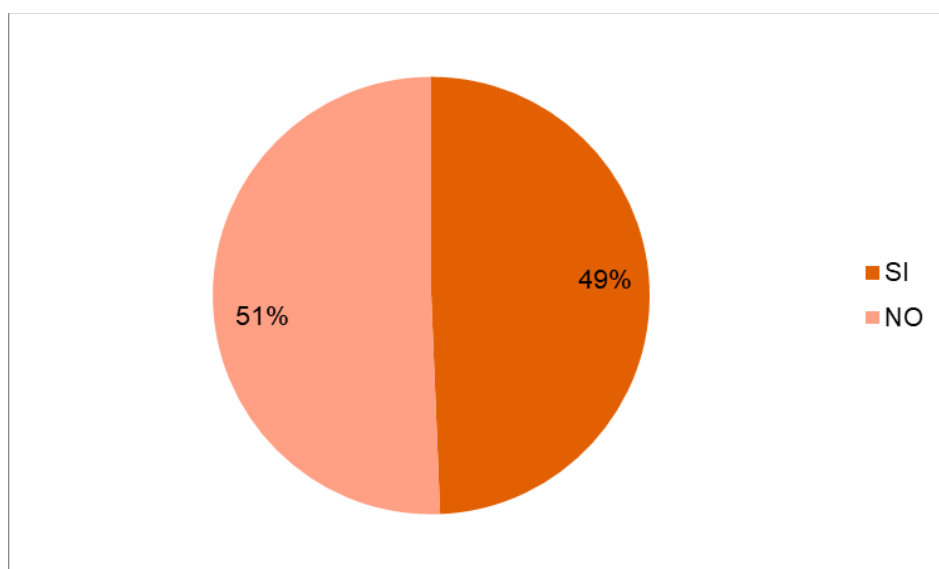
Respecto a las respuestas de llevar comida preparada en casa al trabajo, en ambas modalidades de empleo la mayoría de los encuestados respondió que lleva comida preparada en casa (Gráficos 46 y 47).

Gráfico 46: llevar comida preparada al trabajo en modalidad de empleo presencial N=136.



Fuente: elaboración propia.

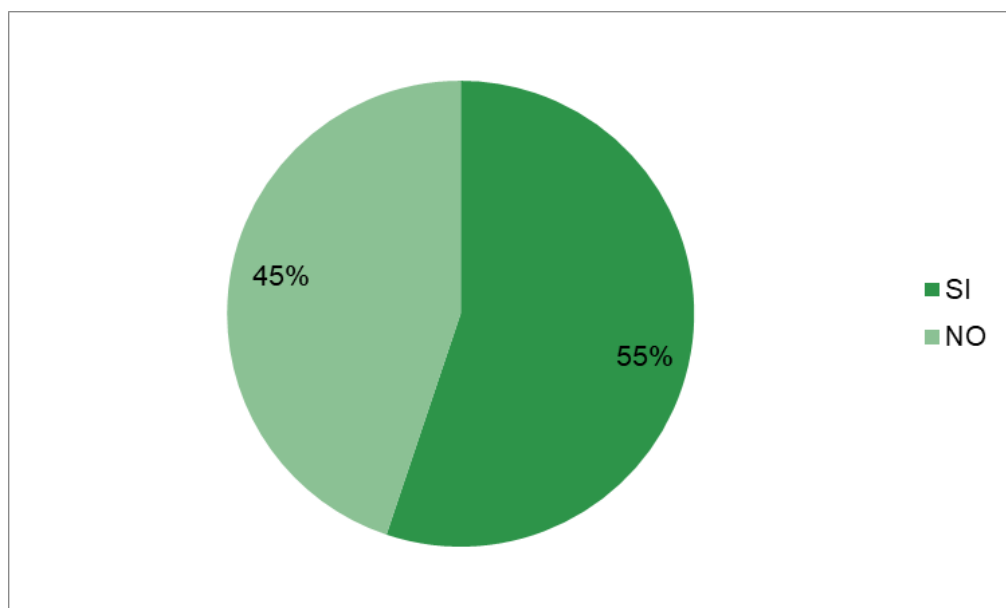
Gráfico 47: llevar comida preparada al trabajo en modalidad de empleo híbrida N=77.



Fuente: elaboración propia.

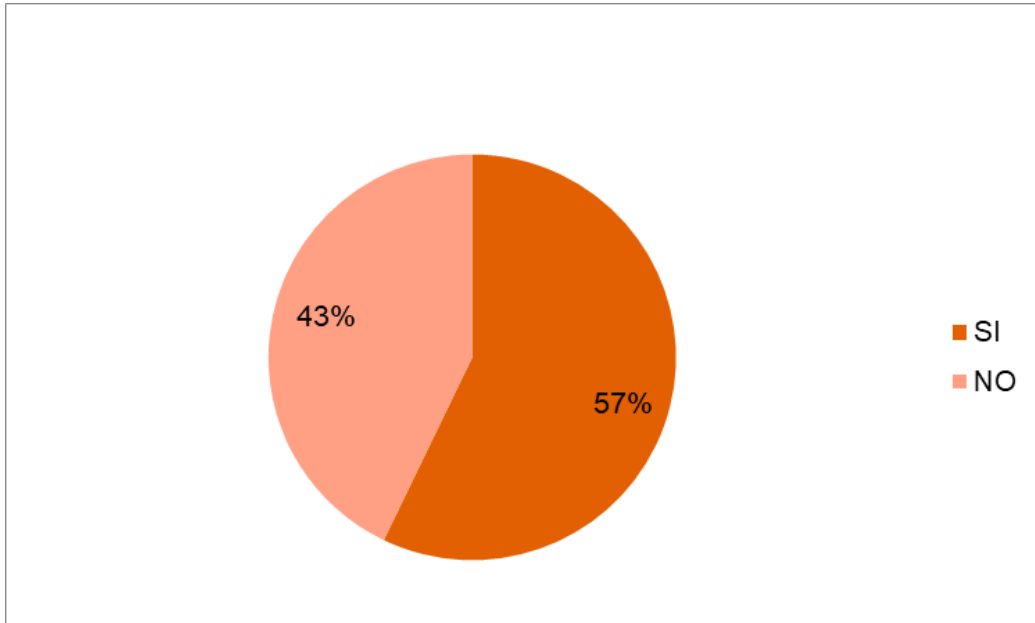
Respecto a comprar comida hecha fuera de casa, en ambas modalidades de empleo se evidenció una mayor tendencia en las respuestas a no comprar comida hecha fuera de casa (Gráficos 48 y 49).

Gráfico 48: Comprar comida hecha fuera de casa en modalidad de empleo presencial N=136.



Fuente: elaboración propia.

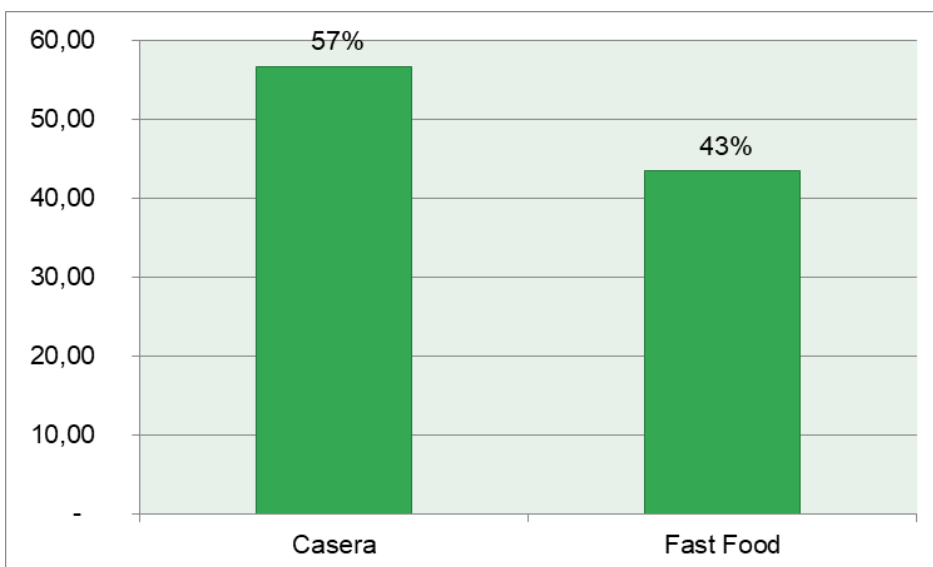
Gráfico 49: Comprar comida hecha fuera de casa en modalidad de empleo híbrida N=77.



Fuente: elaboración propia.

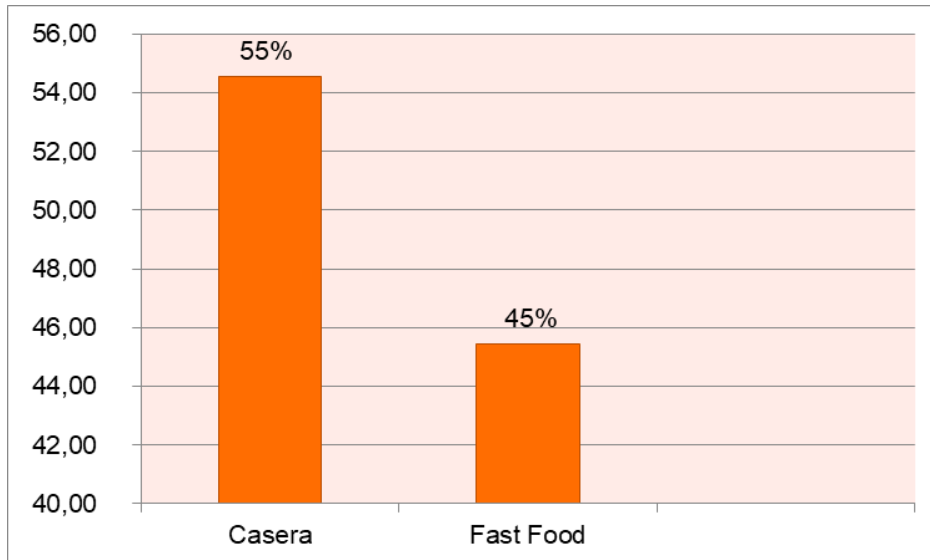
En cuanto a la comida de primera elección en ambas modalidades de empleo se refirió el mayor porcentaje de respuestas a la comida casera (Gráficos 50 y 51).

Gráfico 50: comida de primera elección en modalidad de empleo presencial N=136.



Fuente: elaboración propia.

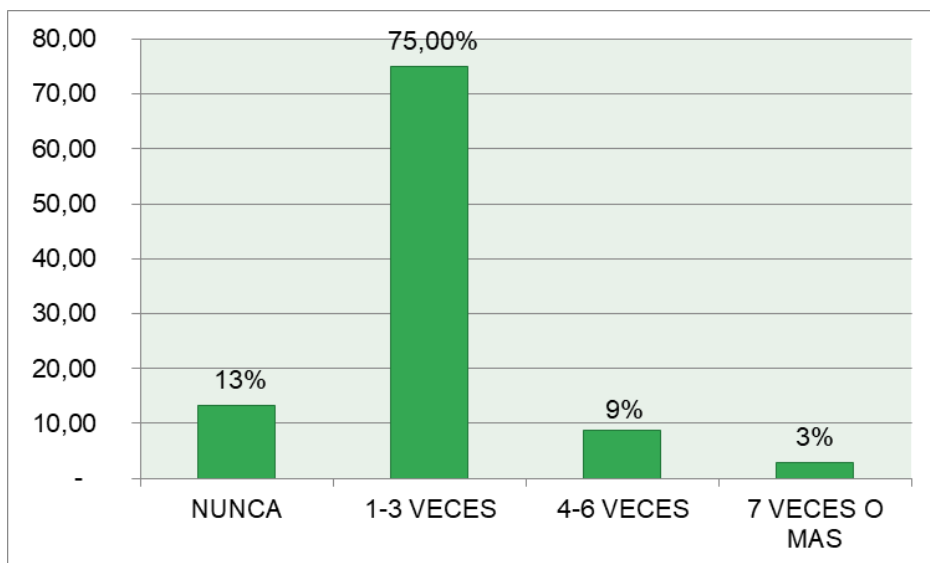
Gráfico 51: comida de primera elección en modalidad de empleo híbrida N=77.



Fuente: elaboración propia.

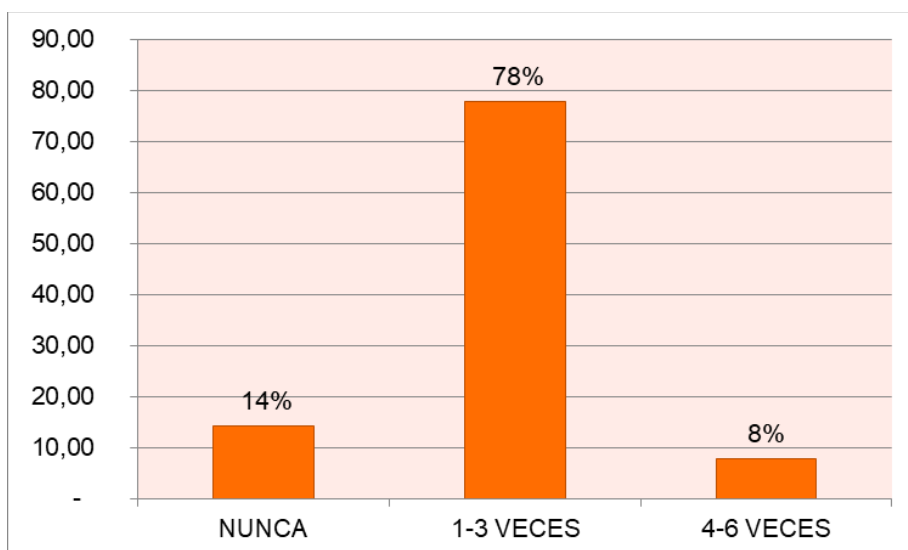
Respecto a la frecuencia de consumo semanal de comida rápida coincide en ambas modalidades de empleo que se consume con mayor frecuencia de 1-3 veces por semana comida rápida (gráficos 52 y 53).

Gráfico 52: Frecuencia de consumo semanal de comida rápida en la modalidad de empleo presencial N=136.



Fuente: elaboración propia.

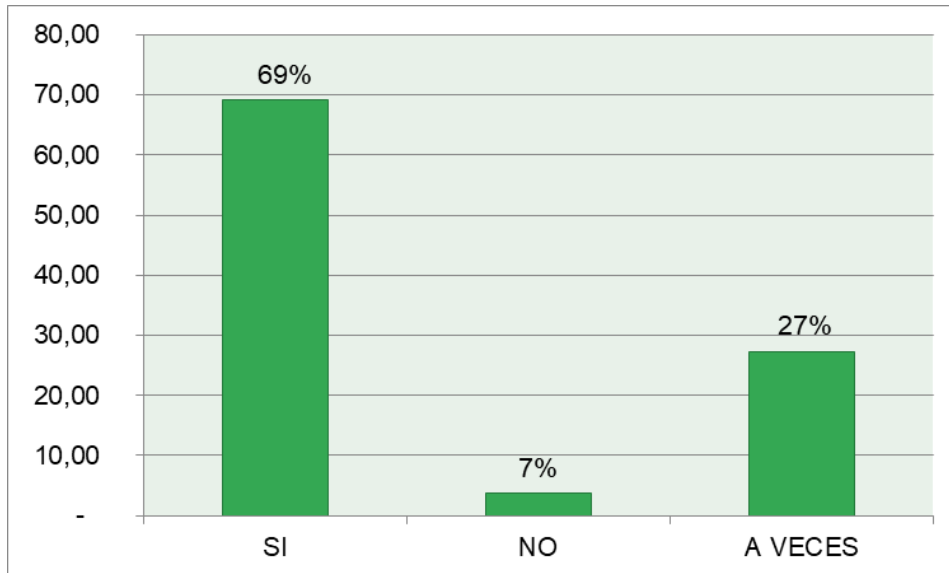
Gráfico 53: Frecuencia de consumo semanal de comida rápida en la modalidad de empleo híbrida N=77.



Fuente: elaboración propia.

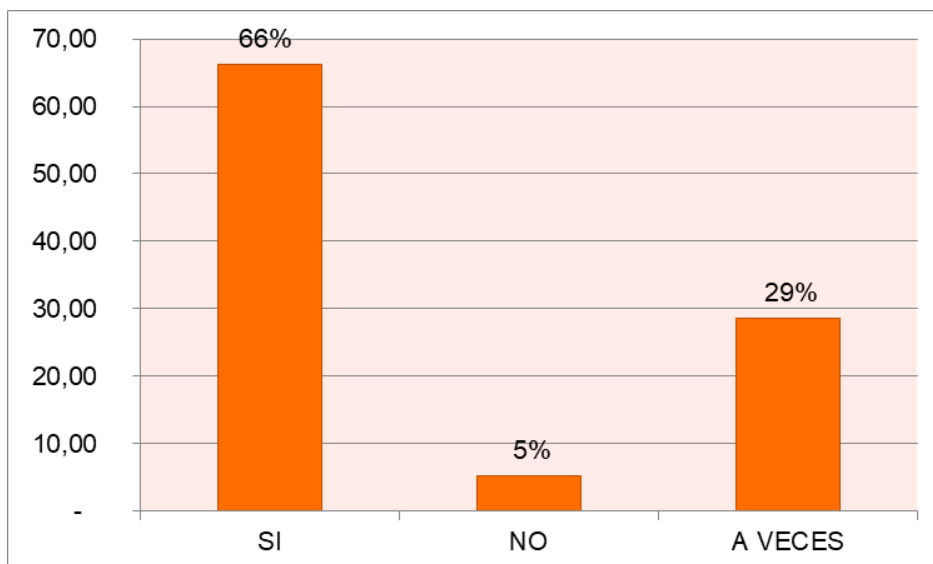
En cuanto a elegir alimentos saludables en caso de tener que cocinar coincide en que la mayoría de los encuestados de ambas modalidades de empleo respondieron que sí, eligen alimentos saludables a la hora de cocinar (Gráficos 54 y 55).

Gráfico 54: Elección de alimentos saludables a la hora de cocinar en modalidad de empleo presencial N=136.



Fuente: elaboración propia.

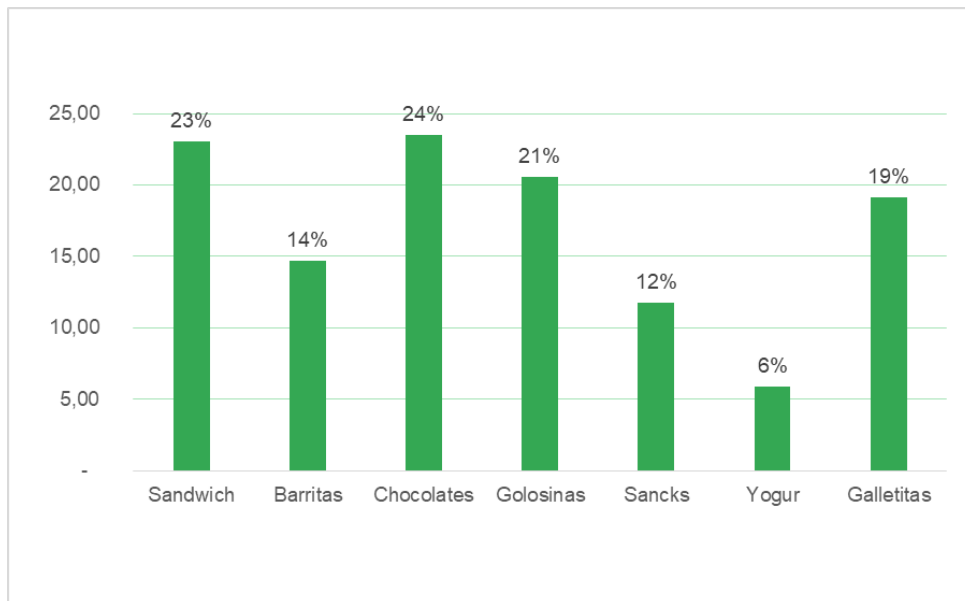
Gráfico 55: Elección de alimentos saludables a la hora de cocinar en modalidad de empleo híbrida N=77.



Fuente: elaboración propia.

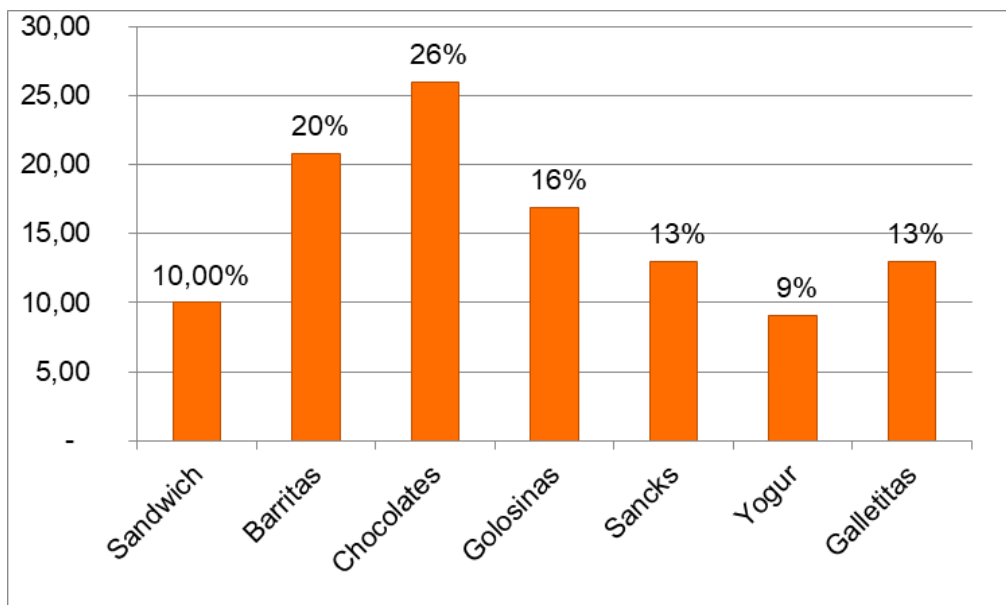
Respecto a los alimentos de kiosco de primera elección para los trabajadores de ambas modalidades, coincide la elección de chocolates como la más frecuente (Gráficos 56 y 57).

Gráfico 56: Alimentos de kiosco de primera elección en modalidad de empleo presencial N=136.



Fuente: elaboración propia.

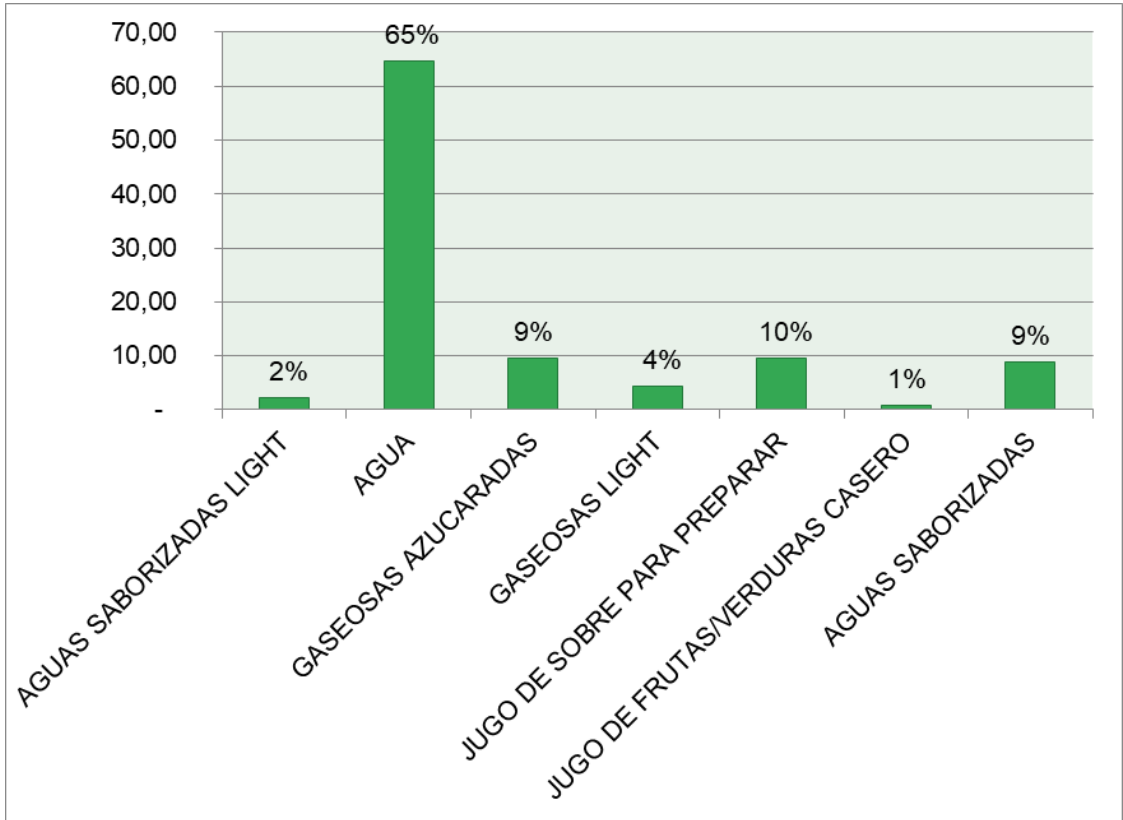
Gráfico 57: Alimentos de kiosco de primera elección en modalidad de empleo híbrida N=77.



Fuente: elaboración propia.

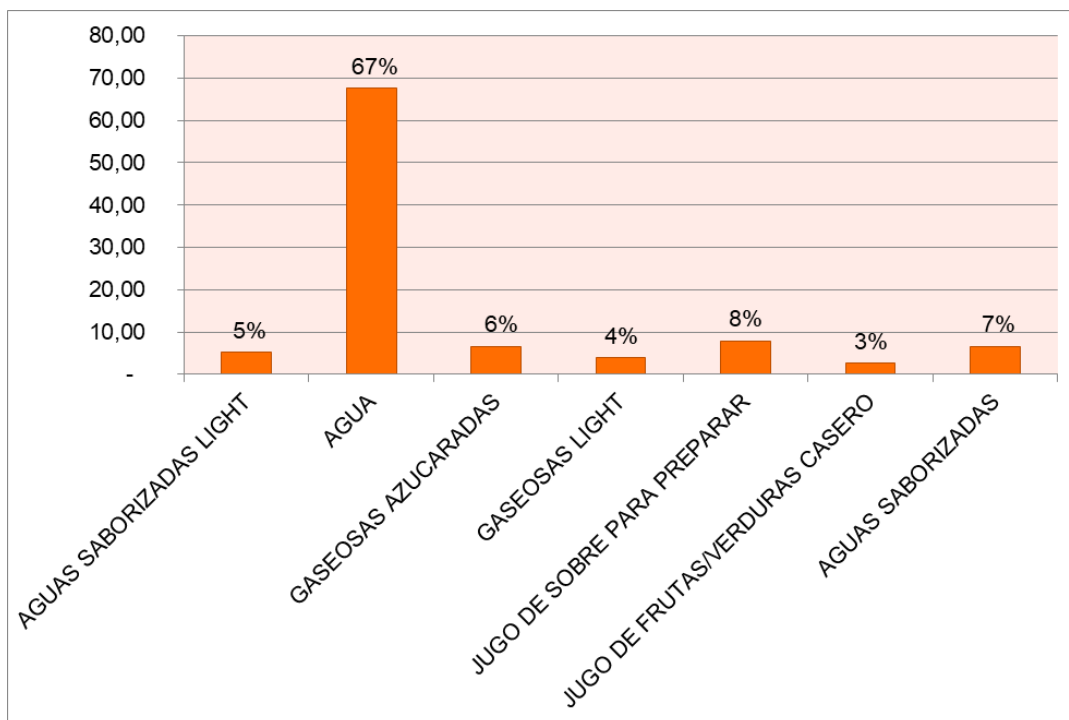
En cuanto a la bebida de preferencia para consumo diario de ambas modalidades de empleo se evidenció una mayor elección en el consumo de agua por los encuestados (Gráficos 58 y 59).

Gráfico 58: bebida de preferencia para consumo diario en la modalidad de empleo presencial N=136.



Fuente: elaboración propia.

Gráfico 59: bebida de preferencia para consumo diario en la modalidad de empleo híbrida N=77.



Fuente: Elaboración propia.

DISCUSIÓN

Cabe destacar que dicho estudio aborda un tema actual, y que hasta el momento en Argentina no se han evidenciado investigaciones similares que permitan analizar el estilo de vida en adultos que regresaron al trabajo presencial vs los que tienen una forma de trabajo del tipo híbrido post pandemia por covid19.

En un estudio realizado en el municipio de Palmira Del Valle en el año 2022 Cauca, Colombia respecto a las condiciones laborales, estilo de vida y nivel de actividad física de los trabajadores de la modalidad de teletrabajo se evidencio que el 50% de los encuestados eran hombres y el otro 50% mujeres el total de la muestra del estudio fue un total de 30 participantes en dónde 125 empleados que laboran en la entidad en el municipio de Palmira, de los cuales 86 tienen trabajo presencial y 39 trabajo en casa, en contraposición al presente trabajo ha evidenciado que en la modalidad de empleo presencial con un N mayor (N=136) en donde el 68% fueron mujeres y en la modalidad de empleo híbrida (N=77) en donde el 65% también fueron mujeres con un total de 213 encuestados.

Respecto a las edades, en la investigación de Palmira del valle, se agruparon las edades de los trabajadores y dio un total de 44 años entre ambos grupos, mientras que en el presente estudio la edad de los trabajadores de ambas modalidades de empleo evidenció una tendencia de los 26-35 años de edad para los trabajadores.

En el estudio realizado en Palmira Del Valle se evidencio que el 46,6% de las personas realizan pausas activas durante la jornada de trabajo, y además presentaron un nivel de actividad física muy bajo, en contraposición a el presente trabajo en donde se evidencia que ambas modalidades de empleo tienen una tendencia a ser activos, en el caso de la modalidad presencial representó el 49% (N=136) y en la modalidad híbrida el 43% (N=77).

En la población masculina del estudio realizado en Palmira Del Valle, Colombia en el año 2020 ,se eligen a los alimentos el 60% por su sabor, mientras que el 46,6% de las mujeres lo hacen por su contenido nutricional, en contraposición al presente estudio en donde la mayor parte de los trabajadores encuestados eligen alimentos saludables a la hora de cocinar siendo en la modalidad de empleo presencial el 69% (N=136), y en la modalidad de empleo híbrida el 66% (N=77).

En el estudio realizado en Palmira Del Valle, Cauca, en el año 2022 se ubicó a la población de los 30 trabajadores encuestados en un nivel bajo de actividad física incumpliendo las recomendaciones de la OMS para la realización de la misma, mientras que en relación a el presente estudio en donde también se evaluó la cantidad de actividad física que realizan los trabajadores de ambas modalidades se pudo evidenciar que en el caso del empleo presencial el 66% (N=136) no realiza actividad física, así mismo como los de modalidad híbrida pero representando al 69% (N=77) tampoco realizan.

Según las recomendaciones de la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, las nuevas directrices recomiendan por lo menos de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los adultos, en relación a dicha investigación se puede evidenciar que no se cumple la

recomendación de la OMS a simple vista ya en los trabajadores de ambas modalidades de empleo que realizan actividad física la respuesta más frecuente fue la de realizar de 1-3 veces por semana actividad física siendo el 40% perteneciente a la modalidad presencial (N=136) y el 39% a la modalidad híbrida (N=77).

A partir de los hallazgos del presente estudio es de suma importancia tener presente la modalidad de empleo de los trabajadores y el estilo de vida que llevan. Así mismo, sería interesante que se siga investigando la relación al estilo de vida y a la modalidad de empleo de los mismos, en donde se involucren otras áreas de la salud, y se pueda lograr identificar de forma temprana la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles en relación a la modalidad de empleo y el estilo de vida de las personas. De esta forma, se evitan posibles complicaciones y/o enfermedades a futuro de los trabajadores, por no detectar a tiempo y no brindarle importancia al estilo de vida que conllevan los mismos.

CONCLUSIÓN

El presente estudio evidenció que la mayor parte de los trabajadores de modalidad presencial e híbrida se exponen entre 7-10 horas diarias frente a pantallas. Las horas de sueño a la que se someten los trabajadores de ambas modalidades tienen una tendencia a ser de 7-8 horas en su mayoría. La frecuencia de actividad física que tiene una tendencia mayor en las respuestas es de 1-3 veces por semana tanto en trabajadores presenciales como híbridos.

La frecuencia con la que consumen alcohol los encuestados coinciden a que la mayoría se consideraron bebedores sociales en ambos casos, así mismo como la frecuencia en el consumo semanal de tabaco, con la diferencia de que la respuesta con mayor tendencia fue la de no consumirlo. En el caso de las porciones diarias de frutas su mayor consumo es de 1-2 porciones, así mismo en el caso de las verduras, coincidiendo en las porciones en ambas modalidades. La frecuencia de consumo semanal de comida rápida con mayor tendencia es de 1-3 veces por semana en ambas modalidades.

Sería interesante que los resultados de esta investigación permitan a los profesionales del ámbito de la salud, en especial a los nutricionistas, concientizar sobre un estilo de vida saludable teniendo en cuenta la modalidad de empleo de las personas para así evitar problemas de salud a futuro.

Bibliografía

(1: , (1),
(2: , (2),
(3: , (3),
4: , (4),
(5: , (5),
(6: , (6),
(7: , (7),
7: , (7),
(8: , (8),
(9: , (9),
(10: , (10),
(11: , (11),
(12: , (12),
12: , (12),
(12: , (12),
(13: , (13),
(14: , (14),
(15: , (15),

ANEXOS

ANEXO 1

HERRAMIENTA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

“Estilo de vida en adultos según modalidad de trabajo post Covid-19”

Consentimiento informado

¡Hola! Mi nombre es Rocío Fiorenza y soy estudiante del último año de la licenciatura en nutrición de la universidad ISalud, sede Tigre.

El presente cuestionario tiene como objetivo investigar acerca del estilo de vida de los trabajadores post Covid-19 (Trabajo del tipo híbrido o presencial). Este cuestionario no es obligatorio, es anónimo y privado, y usted tiene derecho a abandonarlo cuando quiera.

1-¿Desea usted participar y responder este cuestionario?

Si

No

2-¿Usted podría indicar su rango etario?

18-25

26-35

36-40

3-¿Usted podría indicar su género?

Masculino

Femenino

4-¿Usted podría indicar a qué zona pertenece de Buenos Aires, Argentina?

Conurbano Bonaerense

Zona Norte GBA

5-Indique su nivel de estudio

Primario incompleto

Primario completo

Secundario incompleto

Secundario completo

Terciario/universitario incompleto

Terciario/universitario completo

6-¿Usted actualmente se encuentra trabajando?

Si

No

7-¿Usted podría indicar que modalidad de trabajo tiene?

Presencial

Híbrido

TRABAJO HÍBRIDO

8-¿Usted podría indicar cuanto tiempo pasa frente a pantallas considerando tiempo de ocio y de trabajo?

1-2 HS Por día

3-6 HS Por día

7-10 HS Por día

17-22 HS Por día

11-16 HS Por día

9-¿Usted cómo se percibe?

Activo

Inactivo

Sedentario

10-¿Usted realiza actividad física?

Si

No

11-¿Podría indicar la cantidad de veces por semana que realiza actividad física?

No realizo

1-3 Veces por semana

4-5 Veces por semana

6-7 Veces por semana

12¿Usted puede indicar sus horas de sueño continuas diarias?

3-6 HS

7-8 HS

9-10 HS

13¿Consume usted tabaco?

Si

No

14-¿Podría indicar con qué frecuencia consume tabaco?

No consumo

2-5 Veces por semana

Todos los días

Fumador social

15-¿Cuántos atados consume semanalmente?

No consumo

Menos de 1 atado

1-3 Atados

4-6 Atados

7-15 Atados

16-¿Usted consume alcohol?

Si

No

17-¿Podría indicar con qué frecuencia consume alcohol?

No consumo

Bebedor social

1-3 Veces por semana

Diariamente

4-6 Veces por semana

**18-¿Podría indicar la cantidad de vasos de alcohol consume semanalmente?
(Los vasos son de 200 ml)**

Ninguno

5-7 Vasos

1-4 Vasos

8-14 Vasos

Más de 15 Vasos

TRABAJO PRESENCIAL

19-¿Usted podría indicar cuanto tiempo pasa frente a pantallas considerando tiempo de ocio y de trabajo?

1-2 HS Por día

3-6 HS Por día

7-10 HS Por día

17-22 HS Por día

11-16 HS Por día

20-¿Usted cómo se percibe?

Activo

Inactivo

Sedentario

21-¿Usted realiza actividad física?

Si

No

22-¿Podría indicar la cantidad de veces por semana que realiza actividad física?

No realizo

1-3 Veces por semana

4-5 Veces por semana

6-7 Veces por semana

23¿Usted puede indicar sus horas de sueño continuas diarias?

3-6 HS

7-8 HS

9-10 HS

24-¿Consume usted tabaco?

Si

No

25-¿Podría indicar con qué frecuencia consume tabaco?

No consumo

2-5 Veces por semana

Todos los días

Fumador social

26-¿Cuántos atados consume semanalmente?

No consumo

Menos de 1 atado

1-3 Atados

4-6 Atados

7-15 Atados

27-¿Usted consume alcohol?

Si

No

28-¿Podría indicar con qué frecuencia consume alcohol?

No consumo

Bebedor social

1-3 Veces por semana

Diariamente

4-6 Veces por semana

**29-¿Podría indicar la cantidad de vasos de alcohol consume semanalmente?
(Los vasos son de 200 ml)**

Ninguno
5-7 Vasos
1-4 Vasos
8-14 Vasos
Más de 15 Vasos

CONSUMO DE ALIMENTOS Y/O BEBIDAS

30- ¿Usted consume frutas durante el día?

Si
No

31-¿Cuál es la frecuencia de consumo de frutas semanal?

Consume todos los días
Consume de 2-3 veces por semana
Consume de 6-6 veces por semana
Consume 1 vez por semana
No consume

32-¿Cuántas porciones de frutas consume diariamente? (Una porción equivale a 1 fruta mediana o 1 taza)

Ninguna
1-2
3-4
5-6

33-¿Usted consume verduras?

Si
No

34-¿Cuál es la frecuencia de consumo semanal de verduras?

Consume de 6 a 4 días en la semana

Consume de 3 a 2 días en la semana

Consume 1 vez a la semana

No consume

Consume todos los días

35-¿Podría indicar cuántas porciones de verdura come diariamente? (Una porción equivale a 1 taza, 1 plato playa)

No consume

1-2 Porciones

3-4 Porciones

5-6 Porciones

36-¿Durante la jornada laboral usted come fuera de su casa?

Si

No

37-¿Usted lleva comida preparada en casa si no puede comer en ella?

Si

No

38-¿Usted compra comida hecha fuera de su hogar a la hora del almuerzo/cena?

Si

No

39-¿Qué tipo de comida es de primera elección en el caso de comer fuera de su hogar en el almuerzo/cena?

Casera

Fasta Wood

**40-¿Podría indicar cuántas veces come comida rápida en una semana?
ejemplos: hamburguesas, empanadas, pizzas, tartas, pancho, papas fritas**

Nunca

1-3 Veces

4-6 Veces

7 Veces o más

41-¿Trata de elegir alimentos saludables si tiene que cocinar usted? (verduras, carnes magras (poca cantidad de grasa) lácteos descremados, semillas, frutos secos, harinas integrales, alimentos bajos en azúcar, frutas, etc.)

Si

No

A veces

42-¿Qué alimentos de kiosco son de primera elección para usted?

Sándwich

Barritas

Chocolates

Golosinas

Snacks

Yogur

Galletitas

43-¿Cuál es su bebida de preferencia para consumir diariamente?

Aguas saborizadas light

Agua

Gaseosas azucaradas

Gaseosas light

Jugo de sobre para preparar

Jugo de frutas/verduras casero

Aguas saborizadas

ANEXO 2

Formulario de consentimiento informado

Título del estudio: Estilo de vida en adultos según modalidad de trabajo post covid 19.

La Srta. Rocío Santa Fiorenza es una estudiante del último año de la carrera de la licenciatura en nutrición, en la Universidad ISalud sede Tigre, que investigara el estilo de vida en los adultos según su modalidad de trabajo post covid 19. A pesar de que el estudio no los beneficiará a ustedes, si ofrecerá información que puede permitir a los licenciados en nutrición identificar los estilos de vida de los trabajadores del tipo presencial, en comparación al estilo de vida a los de trabajo modalidad híbrido para ayudarlos así a mejorar su estilo de vida y conocer de manera más apropiada cada modalidad de trabajo y la vida diaria de sus trabajadores.

El estudio y sus procedimientos han sido aprobados por la cátedra de la facultad y la profesora a cargo de la materia de investigación.

El procedimiento incluye: 1) Responder el cuestionario de google forms sobre el estilo de vida en trabajadores con modalidad presencial o modalidad híbrido en donde se tilda la opción correcta. La participación en el estudio va a ocuparles aproximadamente, 15 minutos. Puede consultar cualquier duda sobre el estudio o sobre su participación en este a la srta Rocío Fiorenza al 1140273223 (personal) o mandando un mail a Rochiifiorenza@gmail.com (personal).

Su participación en este estudio es voluntaria; no tiene ninguna obligación en participar, y tiene la opción a través del consentimiento voluntario de seleccionar al comienzo de la encuesta de participar o no. Tiene derecho a abandonar el estudio cuando quiera y su estilo de vida y la relación con los licenciados en nutrición no se verán en absoluto afectados.

La información del estudio será codificada para que no pueda relacionarse con usted. Su identidad no se publicará durante la realización del estudio, ni una vez publicado. Toda la información del estudio será recopilada por la Srta. Rocío Fiorenza, se mantendrá en un lugar seguro y no será compartida con nadie más sin su permiso con garantía de anonimato y confidencialidad.

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

Firma del participante:

Fecha:

Representante legal:

Fecha: