



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

La Universidad Católica de Loja

ÁREA BIOLÓGICA

TÍTULO DE MÉDICO

Estilos de vida en relación a actividad física y alimentación en los habitantes de la zona 38 de la ciudad de Loja, en el periodo Julio-Diciembre/2012

TRABAJO DE TITULACIÓN

AUTORA: Viñan Montaña, Mayra Alejandrina

DIRECTORA: Montalvo Vázquez, Johanna Lasmenia, Dra.

LOJA – ECUADOR

2015



Esta versión digital, ha sido acreditada bajo la licencia Creative Commons 4.0, CC BY-NY-SA: Reconocimiento-No comercial-Compartir igual; la cual permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, mientras se reconozca la autoría original, no se utilice con fines comerciales y se permiten obras derivadas, siempre que mantenga la misma licencia al ser divulgada. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

Septiembre, 2015

APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Doctora.

Johanna Lasmenia Montalvo Vásquez

DOCENTE DE LA TTTULACIÓN

De mi consideración:

El presente trabajo de titulación: Estilos de vida en relación a actividad física y alimentación en los habitantes de la zona 38 de la ciudad de Loja, en el periodo Julio-Diciembre/2012 realizado por: Mayra Alejandrina Viñan Montaña, ha sido orientado y revisado durante su ejecución, por cuanto se aprueba la presentación del mismo.

Loja, 27 de septiembre del 2015

f).....

DECLARACION DE AUDITORIA Y CESIÓN DE DERECHOS

“Yo, Mayra Alejandrina Viñan Montaña declaro ser autora del presente trabajo de titulación: Estilos de vida en relación a actividad física y alimentación en los habitantes de la zona 38 de la ciudad de Loja, en el periodo Julio-Diciembre/2012, de la Titulación de Medicina, siendo Johanna Lasmenia Montalvo Vásquez directora del presente trabajo; y eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales. Además certifico que las ideas, conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo de investigación, son de exclusiva responsabilidad.

Adicionalmente Adicionalmente declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 88 del Estatuto Orgánico de la Universidad Técnica Particular de Loja que en su parte pertinente textualmente dice: “Forman parte del patrimonio de la Universidad la propiedad intelectual de investigaciones, trabajos científicos o técnicos y tesis de grado o trabajos de titulación que se realicen con el apoyo financiero, académico o institucional (operativo) de la Universidad”

f.....

Autor: Mayra Alejandrina Viñan Montaña

Cédula: 1104889249

DEDICATORIA

Primero quiero dedicar este paso en mi vida profesional a Dios, por darme la vida, salud, las virtudes, fé y fortaleza para salir siempre adelante pese a las dificultades, por colocarme en el mejor camino junto a las mejores personas, gracias por las bendiciones de cada día, por iluminar cada paso en mi vida.

A mí madre, eres Tú quien verdaderamente es la dueña de este logro, sin tu apoyo no lo habría logrado, muchas gracias por ser mi guía, por ser para mí un ejemplo de esfuerzo, trabajo y dedicación. Gracias por la vida, la paciencia, la entrega, eres Tú la mayor bendición que Dios me pudo haber regalado....gracias por tu esfuerzo diario en mi bienestar y formación, por ser mi guía durante las diferentes etapas en mi vida, velando siempre por mí y brindándome pese a todo tu apoyo en cada momento, Madre Te Amo.

A mi segundo Padre, Calixto, gracias por todo el apoyo brindado en cada momento, por los consejos, por la paciencia. Que Dios le pague toda su ayuda, es Ud. Una de mis mayores bendiciones.

A mis hermanos: Ximena, Fernando, Mónica por su invaluable apoyo y compañía en los buenos y malos momentos de mi vida. Los quiero.

A mis Sobrinos: Fernando Sebastián, Belén del Socorro, Paula Isabel , regalitos del Cielo.

A mis queridas amigas, gracias también, por el aliento, la fé y confianza, jamás olvidare nuestras aventuras. Les deseo un éxito enorme, que sé que lo tendrán.

Que Dios les colme de bendiciones.

Mayra Alejandrina.

AGRADECIMIENTO

Mi especial agradecimiento a la Universidad Técnica Particular de Loja, directivos, personal docente y administrativo, en especial a la Titulación de Medicina y sus docentes, quienes con acierto y desinterés supieron impartir sus conocimientos a lo largo de mi carrera universitaria.

Hago llegar mi sincero reconocimiento a la Dra. Johanna Montalvo, misma que en calidad de Directora ha guiado y orientado acertadamente el desarrollo de la presente tesis.

Así mismo expreso mi agradecimiento a los habitantes de la zona 38 de la provincia de Loja por su colaboración en la obtención de tan valiosa información para el desarrollo de la presente tesis

Mayra Alejandrina

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Contenido

CARATTULA.....	I
APROBACIÒN DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE FIN DE TITULACIÒN.....	II
DECLARACION DE AUDITORIA Y CESIÒN DE DERECHOS.....	III
DEDICATORIA.....	IV
AGRADECIMIENTO	V
ÍNDICE DE CONTENIDOS	VI
INDICE DE TABLAS	VII
RESUMEN.....	1
ABSTRACT.....	2
INTRODUCCIÒN	3
OBJETIVOS	6
METODOLOGÍA.....	8
DISCUSIÒN	22
CONCLUSIONES.....	26
RECOMENDACIONES	27
ANEXOS.....	32

INDICE DE TABLAS

Tabla Nº 1 : Edad de la población estudiada de la zona 38 de la parroquia San Sebastián	14
Tabla Nº 2 : Género de la Población estudiada de la zona 38 de la parroquia San Sebastián ...	15
Tabla Nº 3 : Actividad Física en los Habitantes de la zona 38 de la parroquia San Sebastián .	16
Tabla Nº 4 : Tipo de alimentación de los habitantes de la zona 38 de la parroquia San Sebastián	17
Tabla Nº 5 : Presencia de Enfermedades Crónicas No Transmisibles en los Habitantes de la zona 38 de la parroquia San Sebastián	18
Tabla Nº 6 : Enfermedades Diagnosticadas en los Habitantes de la Zona 38 de la Parroquia San Sebastián	19
Tabla Nº 7 : Nivel de Actividad Física y Enfermedades Crónicas No Transmisibles en los habitantes de la zona 38 de la parroquia San Sebastián	20
Tabla Nº 8 : Tipo de Dieta y Enfermedades Crónicas No Transmisibles en los habitantes de la zona 38 de la parroquia San Sebastián	21

ÍNDICE DE IMAGEN

Figura Nº 1 Edad de la población estudiada de la zona 38 de la parroquia San Sebastián	14
Figura Nº 2 Género de la Población Estudiada	15
Figura Nº 3 Actividad física en los habitantes de la zona 38 de la parroquia San Sebastián	16
Figura Nº 4 : Tipo de alimentación de los habitantes de la zona 38 de la parroquia San Sebastián	17
Figura Nº 5 : Presencia de Enfermedades Crónicas No Transmisibles	18
Figura Nº 6 : Enfermedades Diagnosticadas en los Habitantes	19
Figura Nº 7 : Nivel de Actividad Física y Enfermedades Crónicas No Transmisibles	20
Figura Nº 8 : Tipo de Dieta y Enfermedades Crónicas No Transmisibles	21

RESUMEN

El presente estudio tiene la finalidad de determinar el nivel de actividad física y práctica de hábitos alimenticios como componentes de los estilos de vida, en los habitantes de la zona 38 de la ciudad de Loja y su relación con enfermedades crónicas no transmisibles.

El tipo de estudio empleado fue de tipo descriptivo, enfoque transversal y de diseño cuantitativo, el universo, obtenido de los registros del INEC, fue sometido a un muestreo mediante el empleo del programa StatCalc, muestra estimada del 10%, correspondiente a una muestra de 133 personas con un margen de error aceptable del 5%.

Bajo el empleo del Test de Alimentación y Salud, y el tests Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ); cuyo análisis y tabulación se realizó en el programa Microsoft Office Excel 2010.

En los resultados, un 55,4% de la población ha sido diagnosticada de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT). El 6,67% realizan actividad física alta, el 66,67% actividad física moderada y el 26,67% actividad física baja. El 56% tienen una dieta desequilibrada, 38,67% dieta mejorable y tan solo el 5,34% tienen dieta adecuada.

PALABRAS CLAVE: Actividad Física, Hábitos Alimenticios, Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT)

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical and practice of eating habits as components of lifestyles in the 38 locals of the city of Loja and its relationship to chronic noncommunicable diseases activity.

The type of study used was descriptive, transversal approach and quantitative design, the universe, obtained from the records of the INEC, was subjected to sampling by employed the StatCalc program, estimated 10% sample corresponding to a sample 133 people with a margin of error of 5%.

He employed under the Food and Health Test, and tests Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ); whose analysis and tabulation was done in Microsoft Office Excel 2010 program.

In the results, 55.4% of the population has been diagnosed with Chronic Noncommunicable Diseases (NCDs). 6.67% perform high physical activity, moderate physical activity 66.67% and 26.67% low physical activity. 56% have an unbalanced diet, diet improved 38.67% and only 5.34% have adequate diet.

KEYWORDS: Physical Activity, Eating Habits, Chronic Noncommunicable Diseases (NCDs)

INTRODUCCIÒN

La provincia de Loja, conocida como la Centinela del Sur, se sitúa en la parte suroeste de Ecuador. Sus límites son: al norte con el cantón Saraguro. Al sur y este con la provincia de Zamora Chinchipe, al oeste parte de la provincia de El Oro y los cantones: Catamayo, Gonzanamá y Quilanga. Posee una superficie de 11.100 km² y la conforman 16 cantones, que cuentan con diversidad de climas, alturas y costumbres. (Macas & Chuquirima, 2012)

La capital provincial, que lleva su mismo nombre, está circundada por los ríos Zamora y Malacatos. Fundada en dos ocasiones: la primera en 1546 y la segunda, y definitiva el 8 de diciembre de 1548 por el capitán Alonso de Mercadillo, con el nombre de “Inmaculada Concepción de Loja”. (Lopez, 2012) . De acuerdo al último Censo de Población y Vivienda el cantón Loja, tiene un total de 448.966 habitantes de los cuales 220.794 habitantes corresponden al género masculino y 228 172 habitantes al género femenino, lo que representa un 49,2% y 50,8% respectivamente. (Villacis & Carrillo, 2012). Del total de habitantes el 249.171 reside en sector urbano mientras que 199.795 pertenecen al sector rural. El 92,8% de la población es de raza mestiza, seguida de la población blanca con un 3,4% y la indígena con un 3,05%, presenta además, una tasa de analfabetismo del 5,8% y la edad promedio de la población corresponde a edades de 29 años que equivale al 61,9% de la población. (INEC, 2010)

Un rasgo característico de la población lojana es de haberse asentado, según el último censo nacional (2010) en el sector urbano, área en el que se centra el presente trabajo de investigación, cuenta con un desarrollo de tipo comercial y además en el que habita el mayor porcentaje de habitantes de la población, conformado por los barrios: 18 de Noviembre, Orillas del Zamora ,24 de Mayo, Barrio Central, El Valle, Pradera, Pucará, Zamora Huayco y San Sebastián. (Macas & Chuquirima, 2012)

Siendo de gran importancia el nivel de actividad física y la práctica de hábitos alimenticios como elementos en el estilo de vida de las personas y la evidencia de su relación con la presencia de enfermedades crónicas, se objetiva el presente estudio en la población de la zona urbana N°38 de la parroquia San Sebastián de la provincia de Loja cconformado por los barrios: Argelia Bajo, San Isidro, La Tebaida, Daniel Álvarez, Yahuaruna. La zona estudiada se encuentra constituida por 10 sectores, que abarcan 122 manzanas, 1.228 viviendas y 3.851 personas, además cuenta con los servicios básicos tales como: agua potable, alcantarillado, luz eléctrica y red telefónica, para su movilización local el sector cuenta con el servicio integrado de transporte urbano y cooperativas de radio taxis.

Un estilo de vida saludable hace referencia a un equilibrio de factores individuales, biológicos, psicológicos, interacciones sociales, factores conductuales asociados a aspectos sociodemográficos, entre los que se incluye: seguridad social en salud, capacidad de autocuidado, ocupación del tiempo libre, accesibilidad a programas de bienestar, salud educativa, recreativos, seguridad económica, actividad física, peso adecuado, buena alimentación. Dichos factores influyen directamente en la disminución o potencial de riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles. (Iglesias & L.Vasquez, 2010)

La elección de un estilo de vida saludable o no saludable significa adoptar consciente o inconscientemente un comportamiento determinado, que tienen como consecuencia el desarrollo de factores que determinan el aumento de riesgo de un individuo a que padezca determinada enfermedad. (Iglesias & L.Vasquez, 2010)

Un factor de riesgo en salud compromete cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. La dieta no saludable y la inactividad física, sumado a otros factores de riesgo (exposición a tabaco y consumo de alcohol) constituyen un grupo bien definido de factores que contribuyen a la morbilidad de enfermedades no transmisibles, las mismas que a su vez, determinan la mayor carga de enfermedad, discapacidad y muerte a escala mundial. (Organización Mundial de la Salud, 2014)

En Ecuador la tasa de prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles atribuibles a estilos de vida no saludables, desde el 2005 al 2009, como la diabetes mellitus se incrementó de 142 por 100,000 habitantes a 1084, mientras que la hipertensión arterial pasó de 63 a 488 por 100,000 habitantes en el mismo periodo. (Ministerio de Salud Pública, 2011).

Tomando en cuenta la importancia de los efectos de los estilos de vida sobre la morbilidad y mortalidad a nivel mundial asociado a un riesgo sanitario elevado, las recomendaciones de realizar actividad física y mantener una alimentación adecuada va encaminada a todos los miembros de una familia, siendo el hogar la base fundamental de adopción de buenos hábitos alimenticios, con su objetivo principal, la prevención de obesidad y un posterior desenlace en enfermedades crónicas no trasmisibles.

OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar el nivel de actividad física y práctica de hábitos alimenticios como componentes de los estilos de vida en los habitantes de la zona 38 de la ciudad de Loja, mediante un estudio descriptivo.

Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de actividad física practicada en la población de la zona 38 de la ciudad de Loja.
- Determinar la práctica de hábitos alimenticios en la población de la zona 38 de la ciudad de Loja.
- Establecer el nivel de actividad física y hábitos alimenticios en sujetos con enfermedades crónicas no transmisibles.

METODOLOGÍA

Tipo de estudio

Se realizó un estudio de tipo descriptivo, con enfoque transversal y de diseño cuantitativo.

Universo.

Se tomó como universo a los habitantes de la Zona 38 de la parroquia San Sebastián. Los datos fueron obtenidos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos 2010 en el que se registran un total de 1.228 viviendas y 3.851 personas. La zona de estudio limita al norte con la zona 37, al sur con la zona 43, al oeste con la zona 37 y al este con la zona 40. Norte: Manuel Cevallos, Cuero Caicedo y Avenida de los Paltas, al Sur con el Río Malacatos, al este con la Leonardo Da Vinci y Av. Manuel Benjamín Carrión y al Oeste con la quebrada Alumbre.

Muestra

Criterios de inclusión:

- Viviendas que estén habitadas por personas mayores de 18 años o adultos.

Criterios de exclusión:

- Viviendas construidas después de que se realizó el último censo por el INEC.
- Niños y personas que no habiten en la zona 38.
- Personas con prescripción de dietas estrictas por situación médica.
- Personas que por alguna situación en especial no pueden hacer actividad física.

Operacionalización de variables

VARIABLE	CONCEPTO	INDICADOR	MEDICIÓN
Hábitos Alimenticios	Conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con la alimentación.	Cuestionario : Evaluación del Estado Nutricional (Ver anexo 1) (Zudaire, 2011) Conformado por 13 preguntas con puntuación de 0 a 2 según el tipo de respuesta	• <10 Dieta desequilibrada • De 11- 20: Dieta mejorable.

			<ul style="list-style-type: none"> • 21-27: Alimentación Adecuada
Actividad Física	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige gasto de energía	Global Physical Activity Questionnaire (Ver anexo 2) (Questionnaire(GPAQ), 2013)	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo. • Moderado. • Intenso. Ver: (Questionnaire(GPAQ), 2013)
Enfermedades crónicas no transmisibles	Enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta	<ul style="list-style-type: none"> • Diabetes. • Hipertensión arterial • Dislipidemias • Obesidad y Sobrepeso 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticado • No diagnosticado

Métodos e instrumentos de recolección de datos

Métodos: El método que se utilizó en la presente investigación fue: la encuesta para así obtener información de los objetos en estudio a través de un cuestionario y la aplicación de test validados.

Instrumentos:

Los test que se utilizaron son:

- ✓ Test Eroski Consumer: (Zudaire, 2011) (ver anexo 1) Aplicado a las personas mayores de 18 años que residen dentro de la zona 38 y que permitió determinar el tipo de dieta que

consumen ya sea adecuada, mejorable o desequilibrada y su valoración según el puntaje detallado en la operacionalización de variables.

- ✓ Cuestionario Internacional de Actividad física (GPAQ): (Questionnaire(GPAQ), 2013) (ver anexo 2) El cual fue aplicado a los habitantes mayores de 18 años que residen en la zona, método que nos permitió determinar el tipo de actividad física con el fin de valorar su nivel ya sea Alto, Bajo o Moderado según los parámetros detallados en la Operacionalización de variables.

Procedimiento:

El estudio se realizó en un período de 12 meses, cuyo inicio fue Julio 2012 y finalizó en Julio 2013, partiendo de la aprobación del proyecto de investigación, hasta el informe final de los resultados a las autoridades de la Titulación de Medicina de la Universidad Técnica Particular de Loja.

Desde su inicio se realizaron revisiones bibliográficas para ampliar los conocimientos del tema en estudio. El presente estudio estuvo dirigido a obtener información relacionada con los estilos de vida en sus componentes: actividad física y hábitos alimenticios.

En primer lugar se consideró determinar el universo, que para la presente investigación se delimitó en la zona 38 de la ciudad de Loja, cuya base de datos fue obtenida de los registros del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Cabe mencionar que el universo se consideró, como la cantidad total de habitantes de la zona en estudio, a partir del cual se procedió a determinar el tamaño de la muestra en función de los métodos estadísticos, para lo cual se empleó el programa StatCalc en el cual según el tamaño de universo correspondiente a 3851 personas, con un porcentaje estimado de muestra del 10%, correspondió una muestra de 133 personas con un margen de error aceptable del 5%.

Una vez conocido el tamaño muestral se inició la recolección de información relacionada con las variables motivo de interés, entre los que podemos mencionar actividad física en adolescentes y adultos y, hábitos alimenticios en los mismos; para tal efecto se ha considerado el uso de tests especializados y cuestionario para la evaluación de cada una de las variables consideradas (ver anexo 2). (Questionnaire(GPAQ), 2013)

Estos instrumentos fueron sometidos a prueba piloto, la cual se realizó a personas al azar dentro de la Ciudad de Loja, comprendido en las edades y parámetros a estudiar, donde se conoció la tendencia del comportamiento de las variables consideradas, esto con la finalidad de calibrar los cuestionarios y verificar la confiabilidad de los resultados que ellos proporcionan antes de realizar la recolección de datos.

Para el objetivo referente a la relación con el nivel de actividad física y hábitos alimenticios, se identificó a los adolescentes y adultos que realizan y no realizan actividad física, y que tengan buenos y malos hábitos alimenticios, con o sin diagnóstico de enfermedades crónicas no transmisibles. La encuesta y los test se aplicaron a las personas identificadas quienes ayudaron a tener información acerca de los hábitos alimenticios y nivel de actividad física, presentes en la población. Los datos obtenidos se encuentran dentro de la confidencialidad y anonimato, ningún aspecto va en contra de la dignidad humana, y se procuró no profundizar en aspectos que no estén dentro de los objetivos de estudio.

La recolección de la información se realizó los fines de semana, respetando los horarios de alimentación.

Plan de tabulación y análisis

Para la tabulación y análisis correspondiente de los datos recolectados se utilizó el programa Microsoft Office Excel 2010, y los resultados fueron representados en tablas y gráficos realizados en el mismo programa. El análisis se realizó de acuerdo a los resultados obtenidos en la tabulación, relacionados con la revisión bibliográfica previa sobre el tema de la presente investigación.

Resultados Generales

Caracterización de la población habitante en zona 38 de la parroquia San Sebastián perteneciente a la provincia de Loja, resultado obtenido de la aplicación de Test Eroski Consumer:

Tabla Nº 1 : Edad de la población estudiada de la zona 38 de la parroquia San Sebastián

EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Entre 18-20	19	14,29
Entre 21-30	54	40,60
Entre 31-40	33	24,81
Entre 41-50	13	9,77
Entre 51-60	9	6,77
Entre 61-65	3	2,26
Mayor a 65	2	1,50
Total	133	100,00

Fuente: Base de datos de encuestas poblacionales

Elaboración: Autora

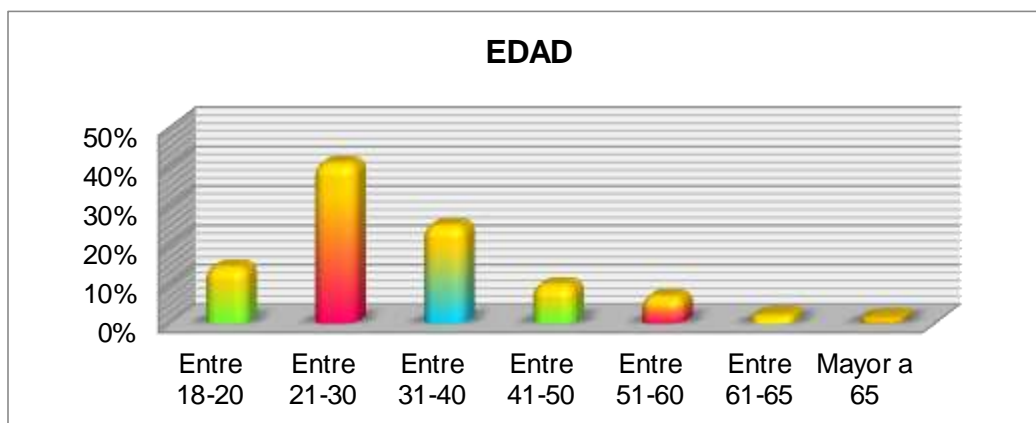


Figura Nº 1 Edad de la población estudiada de la zona 38 de la parroquia San Sebastián

Fuente: Base de datos de encuestas poblacionales

El mayor grupo etario corresponde al comprendido entre 21-30 años con un 40,60%, mientras que el menor grupo etario comprenden edades mayores de 65 años con un porcentaje de 1,50%.

Tabla Nº 2: Género de la Población estudiada de la zona 38 de la parroquia San Sebastián

Género	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	69	51,8
Femenino	64	48,1
Total	133	100,0

Fuente: Base de datos de encuestas poblacionales

Elaboración: Autora

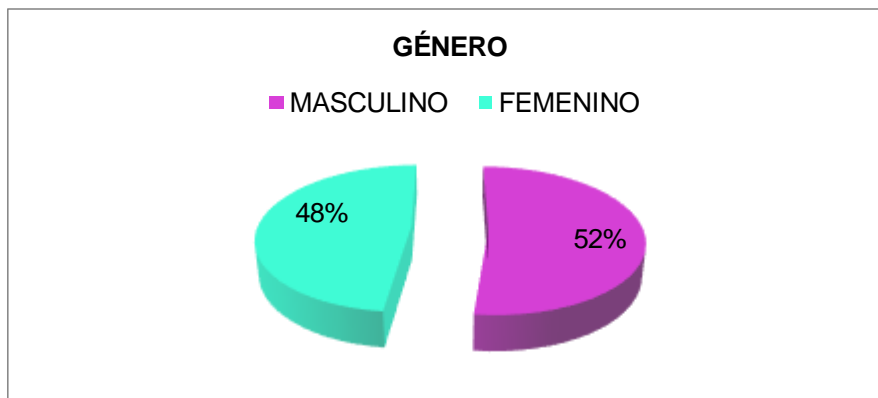


Figura Nº 2 Género de la Población Estudiada

Fuente: Base de datos de encuestas poblacionales

Se puede Observar que el 51,4 % de la población de la zona 38 corresponde al sexo masculino, mientras que el 48,12% corresponde al sexo femenino.

Resultado 1.

Nivel De Actividad Física Practicada En La Población De La Zona 38 De La Parroquia San Sebastián

Tabla N° 3: Actividad Física en los Habitantes de la zona 38 de la parroquia San Sebastián

Tipo de actividad física	Frecuencia	Porcentaje
Alta	4	3,0
Moderada	90	67,67
Baja	39	29,32
Total	133	100,00

Fuente: Base de datos de encuestas poblacionales

Elaboración: Autora

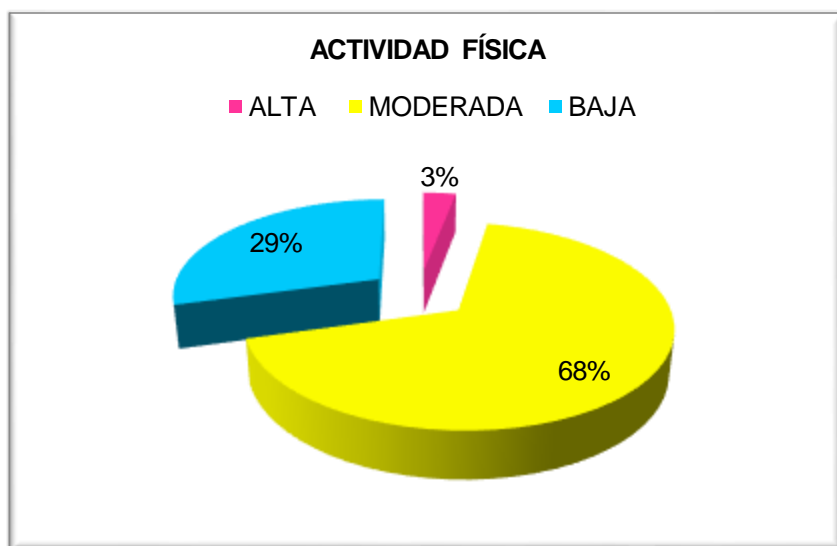


Figura N° 3 Actividad física en los habitantes de la zona 38 de la parroquia San Sebastián

Fuente: Base de datos de encuestas poblacionales

Se evidencia que el 67,67% de habitantes realiza actividad física moderada y tan solo un 3% de la población realizan actividad física alta.

Resultado 2.

Práctica De Hábitos Alimenticios En La Población De La Zona 30 De La Parroquia San Sebastián

Tabla N° 4: Tipo de alimentación de los habitantes de la zona 38 de la parroquia San Sebastián

TIPO DE DIETA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Desequilibrada	113	84,96
Mejorable	12	9,02
Adecuada	8	6,02
Total	133	100,00

Fuente: Base de datos de encuestas poblacionales

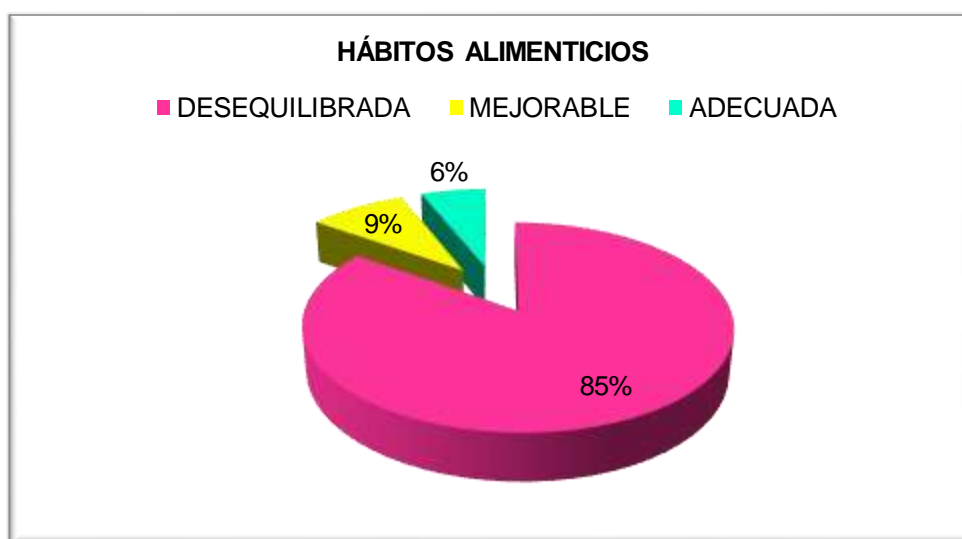


Figura N° 4: Tipo de alimentación de los habitantes de la zona 38 de la parroquia San Sebastián

Fuente: Base de datos de encuestas poblacionales

La mayor población representada por un 84,96% de habitantes mantiene un hábito alimenticio desequilibrado, mientras que tan solo el 6,02% corresponde a personas que mantienen una dieta adecuada.

Resultado 3.

Actividad Física Y Hábitos Alimenticios En Población De La Zona 38 De La Parroquia San Sebastián, Diagnosticados De Enfermedades Crónicas No Transmisibles

Tabla Nº 5: Presencia de Enfermedades Crónicas No Transmisibles en los Habitantes de la zona 38 de la parroquia San Sebastián

Enfermedad	Frecuencia	Porcentaje
Sin enfermedad	59	44,03
Con enfermedad	75	55,97
Total	134	100,00

Fuente: Base de datos de encuestas poblacionales

Elaboración: Autora

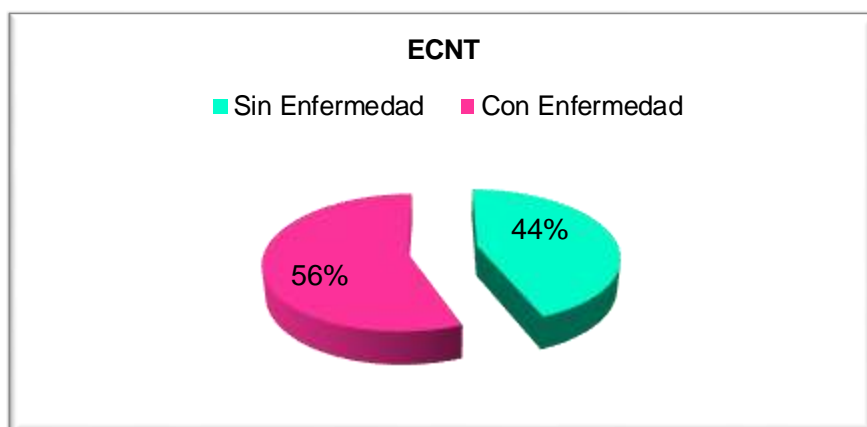


Figura Nº 5 : Presencia de Enfermedades Crónicas No Transmisibles

Fuente: Base de datos de encuestas poblacionales

Del total de habitantes el 55,64% manifiestan tener alguna enfermedad crónica no transmisible; así mismo un valor de 44,36% corresponde a la población que no presentan enfermedades crónicas no transmisibles.

Tabla N° 6: Enfermedades Diagnosticadas en los Habitantes de la Zona 38 de la Parroquia San Sebastián

Enfermedad	Frecuencia	Porcentaje
Diabetes mellitus	13	17,33
Hipertensión arterial	21	28,00
Dislipidemia	16	21,33
Obesidad o sobrepeso	25	33,33
Total	75	100,00

Fuente: Base de datos de encuestas poblacionales

Elaboración: Autora

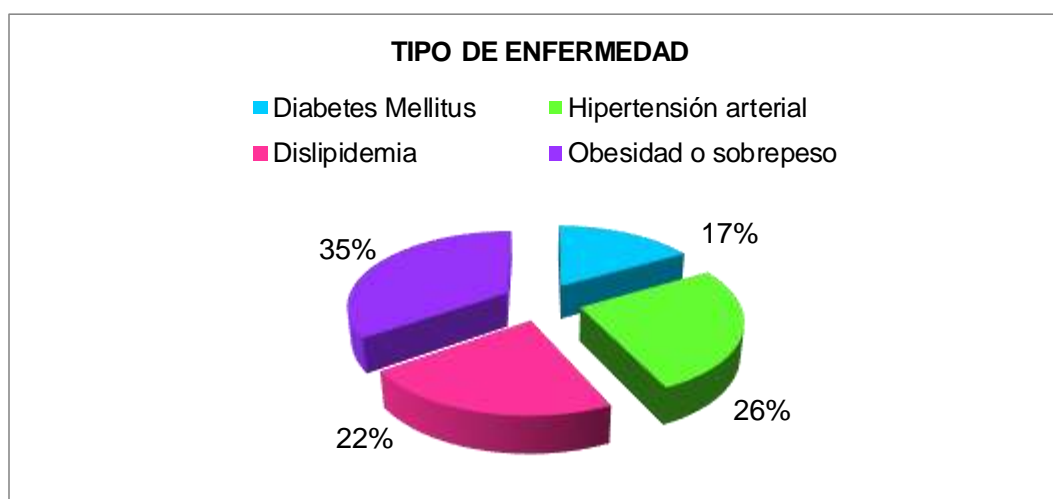


Figura N° 6: Enfermedades Diagnosticadas en los Habitantes

Fuente: Base de datos de encuestas poblacionales

Dentro de las enfermedades crónicas no trasmisibles prevalecen la Obesidad y Sobrepeso con un 33,33% y la menos frecuente es la Diabetes Mellitus con un 17,33%; un 28% corresponde a Hipertensión Arterial y un 21,33% corresponde a Dislipidemias.

Tabla N° 7: Nivel de Actividad Física y Enfermedades Crónicas No Transmisibles en los habitantes de la zona 38 de la parroquia San Sebastián

Enfermedad	Actividad física alta		Actividad física moderada		Actividad física baja		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Diabetes Mellitus	0	-	9	75,00	3	25,00	12	100,00
Hipertensión Arterial	2	8,70	13	56,52	8	34,78	23	100,00
Dislipidemias	2	13,33	9	60,00	4	26,67	15	100,00
Obesidad o sobrepeso	1	4,00	19	76,00	5	20,00	25	100,00

Fuente: Base de datos de encuestas poblacionales

Elaboración: Autora

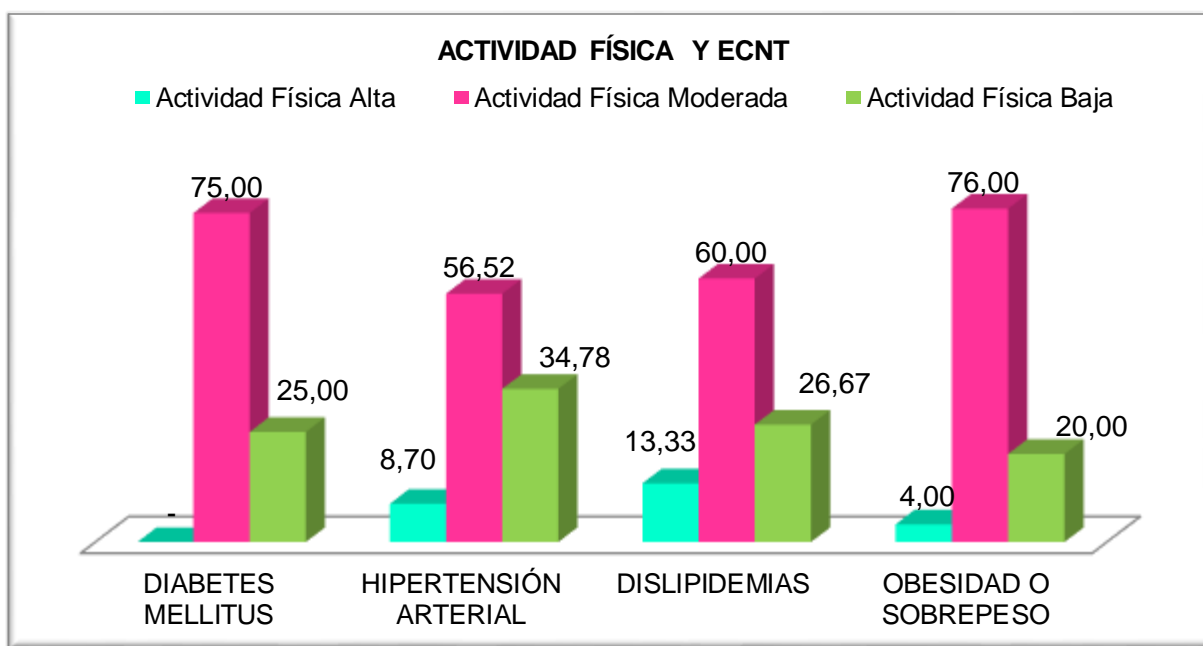


Figura N° 7: Nivel de Actividad Física y Enfermedades Crónicas No Transmisibles

Fuente: Base de datos de encuestas poblacionales

Del total de personas diagnosticadas de alguna ECNT tenemos el 76% de obesos y con sobrepeso realizan actividad física moderada, el 75% de personas con diabetes mellitus, el 60% de personas con Dislipidemias y el 56,52% de Hipertensos. El 13,3% de personas con Dislipidemias realizan actividad física alta mientras que el 34,78% de hipertensos realizan actividad física baja.

Tabla Nº 8: Tipo de Dieta y Enfermedades Crónicas No Transmisibles en los habitantes de la zona 38 de la parroquia San Sebastián

Enfermedad	Dieta Adecuada		Dieta Mejorable		Dieta Desequilibrada		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Diabetes Mellitus	0	-	3	25,00	9	75,00	12	100,00
Hipertensión Arterial	2	8,33	9	37,50	13	54,17	24	100,00
Dislipidemias	1	6,25	7	43,75	8	50,00	16	100,00
Obesidad y sobrepeso	1	4,35	10	43,48	12	52,17	23	100,00

Fuente: Base de datos de encuestas poblacionales

Elaboración: Autora

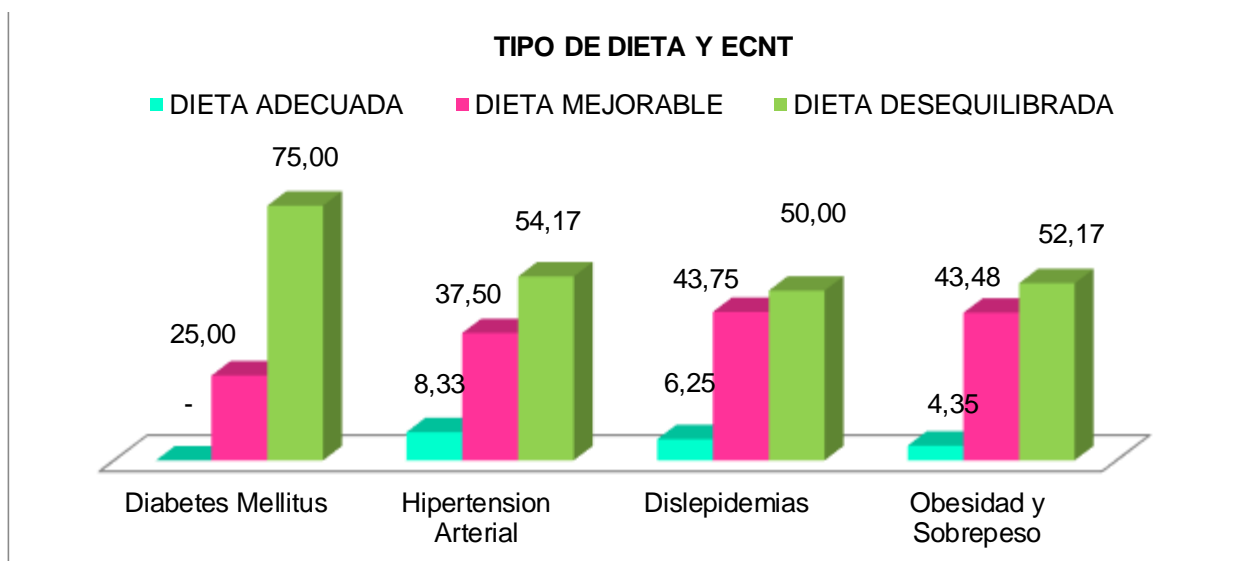


Figura Nº 8 : Tipo de Dieta y Enfermedades Crónicas No Transmisibles

Fuente: Base de datos de encuestas poblacionales

Se puede observar que de la población diagnosticada de alguna ECNT tenemos que consumen una dieta desequilibrada el 75% de personas con Diabetes Mellitus, el 54,17% de Hipertensos, el 52% de Obesos y con sobrepeso y el 50% de personas con Dislipidemia. Así mismo tenemos que el 25% de personas con Diabetes consumen una dieta adecuada, mientras que el 43,75% de personas con Dislipidemias consumen una dieta mejorable.

DISCUSIÓN

El presente estudio está relacionado con la actividad física, hábitos alimenticios y la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles principalmente Diabetes Mellitus, Hipertensión Arterial y Dislipidemias, tomando en consideración la zona urbana donde se realizó éste estudio, se tomó como muestra a 133 habitantes, de edades mayores a 18 años, de entre los cuales el 44,3% corresponde a personas con diagnóstico de alguna enfermedad crónica no Transmisible. El 40,6% corresponde a edades entre los 21 y 30 años de edad. Dentro de las enfermedades crónicas no transmisibles presentes en la población en primer lugar se encuentra la Obesidad y Sobrepeso con un porcentaje de 33,33% seguido de Hipertensión Arterial con 28%, 21,33% de Dislipidemias y 17,3% de Diabetes Mellitus.

Del estudio realizado en general se puede evidenciar que el 48,12% corresponde a la población de género femenino, mientras que el 51,85% correspondiente a género masculino. El porcentaje de personas que realizan actividad física alta son el 6,67%, el 66,67% de la población realizan actividad física moderada y el 26,67% actividad física baja. Estos datos comparados con un estudio de corte transversal en el que se seleccionaron, a través de un muestreo aleatorio, sujetos de ambos sexos en edades comprendidas entre 18 y 70 años provenientes de la población urbana de Temuco –Chile, se determinó el nivel de actividad física a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) entre los cuales el 75% eran mujeres y hombres el 25%, en el que al igual que en el presente estudio, se evidencian datos que demuestran una prevalencia de los niveles bajos y moderados de actividad física, donde el 66% corresponde al nivel de actividad física moderada y el 18,4% a nivel de actividad baja, con un 15,6% de actividad alta. (Serón, Muñoz, & Lanas, 2010)

Los resultados del presente trabajo de investigación dan a conocer que el porcentaje de personas que realiza actividad física moderada es mayor frente a quienes realizan una actividad física baja o alta, evidenciándose una tendencia de nivel de actividad física de moderada a baja, siendo para la actividad física alta el menor porcentaje de 6,67%, comparado al estudio realizado en población Chilena con rangos etarios similares a éste estudio, en el que el porcentaje de actividad física alta es el 15,6%, mayor porcentaje en relación el presentado en la población de la zona 38 de la Parroquia San Sebastián de la Ciudad de Loja.

Si comparamos los resultados del presente estudio en el que existe una tendencia de nivel de actividad física de moderada a baja, con otros resultados en el que utilizan diferentes mediciones de la actividad física, podemos evidenciar que un estudio realizado en la ciudad de Talca-Chile, la prevalencia reportada de sedentarismo interpretado como actividad física baja es de 79,9%

con prevalencia en género femenino. Así mismo dentro de la población chilena un estudio realizado en 25 comunas de Santiago de Chile reporto un 68,6% de sedentarismo datos que además lo relacionan como factor de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles prevalentes. (Serón, Muñoz, & Lanas, 2010)

Un estudio realizado en población adulta comprendida entre 35 y 69 años, que evaluó el nivel de actividad física según la presencia de factores de riesgo cardiovascular (HTA, Obesidad, Diabetes Mellitus) mediante el IPAQ, con una muestra de 180 personas, en la cual el 67,8% fueron de sexo femenino, se encontró que el 44,4% practicaban un nivel de actividad física moderada y el 38,9% actividad física alta. Estos datos en contraste con los obtenidos en la presente investigación muestran un porcentaje considerable de personas que realizan actividad física alta, pero se debe considerar que son personas que ya cuentan con un diagnóstico previo de alguna de las enfermedades crónicas no trasmisibles en las que es posible que las condiciones de salud influyan positivamente en la actividad física ya que se encontró además por ejemplo que personas hipertensas tienen mayor tendencia a realizar actividad física moderada o alta. En este estudio se evidencia que el nivel de actividad física global en personas con diagnóstico previo de alguna de las enfermedades crónicas no transmisibles fue predominantemente moderado a alto. (Zhang & Vivanco, 2011)

La presente investigación fue realizada a personas en general, entre las que se incluyeron personas sanas o con diagnóstico de alguna enfermedad crónica no transmisible, población en la que prevalece la práctica de actividad física en un nivel moderado, se desconoce si estas actividades fueron adoptadas como práctica de un hábito de salud o posterior al diagnóstico, comparado con la el estudio en la población Chilena, realizado a personas con un diagnóstico establecido ,hallazgos que encaminan a la posibilidad de que sus condiciones de salud sean un factor influyente positivo en la concientización de la adopción de un hábito de vida saludable como condicionante en el mejoramiento de su estado de salud.

Con respecto al tipo de dieta en los habitantes de la zona 38, se demuestra un amplio porcentaje de dieta desequilibrada con un 56%, datos que se pueden relacionar con un estudio realizado por la Universidad Técnica del Norte-Ibarra-Ecuador al personal administrativo de esta institución, en el que se evidencia el predominio de una dieta desequilibrada, resaltando la prevalencia de sobrepeso y obesidad cuyo porcentaje alcanzó el 62%, sobrepeso con 45,3% mientras que la obesidad en un 16,6%. Datos que con mucha probabilidad infieren la mala práctica de hábitos

alimenticios en porcentaje mayor a los obtenidos en el presente estudio (Benalcazar & Bravo, 2010).

CONCLUSIONES

Al finalizar el estudio realizado a la población que reside en la zona urbana N° 38 perteneciente a la parroquia San Sebastián de la provincia de Loja se concluye:

- ✓ Que el mayor porcentaje (66,67%) de personas residentes en la zona 38 de la Ciudad de Loja realizan actividad física moderada, seguido por un pequeño porcentaje de personas que realizan actividad física baja y alta (26,67% y 6,7% respectivamente.).
- ✓ La práctica de hábitos alimenticios en esta zona corresponde a una dieta desequilibrada (56%) seguido por una dieta mejorable (38,67%) y un pequeño porcentaje de personas que consumen una dieta adecuada (5,3%).
- ✓ De total de habitantes de la zona 38 de la Parroquia San Sebastián de la Ciudad de Loja se evidencia que más de la mitad de la población corresponde a personas con un diagnóstico de alguna ECNT (55,64%).

RECOMENDACIONES

- ✓ Se recomienda a las personas de la zona 38 de la provincia de Loja, adultos sano de 18 a 64 años, niños, adolescentes y adultos, funcionarios públicos, funcionarios de servicio en salud, y sociedad en general independientemente de su sexo, raza, origen étnico o niveles de ingresos, la adopción de una cultura en salud que incluya principalmente la prevención de enfermedades, particularmente las enfermedades crónicas no transmisibles, mediante la adopción de medidas preventivas en salud como la práctica de actividad física y la adopción de un hábito alimenticio adecuado que nos permita mantener un estilo de vida saludable como el primer escalón para evitar el desarrollo de enfermedades futuras que conllevan un alto riesgo y costo sanitario además de una mala calidad de vida para las personas.
- ✓ Promover mediante el Ministerio de Salud Pública la promoción de la adopción y práctica de un estilo de vida saludable que incluya una nutrición adecuada durante las diferentes etapas de la vida del ser humano, intentando evitar la ingesta de grasas saturadas trans-colesterol, azúcares agregadas y sal y promover el consumo de ingesta de alimentos ricos en nutrientes y fibra, alimentos entre los que se incluyen: frutas, vegetales, integrales, legumbres, lácteos descremados, pescados, medidas preventivas en el desarrollo a largo plazo de enfermedades crónicas no transmisibles.
- ✓ Utilizar aceites vegetales o margarinas con bajo contenido de grasas saturadas y trans, en lugar de manteca y otras grasas animales; consumir preferentemente pan y cereales en lugar de productos refinados. Disminuir la ingesta de bebidas y alimentos endulzados con azúcar, utilizar lácteos descremados diariamente y consumir pescado al menos 3 veces por semana y finalmente reducir la ingesta de sal incluyendo la de los alimentos procesados, medidas encaminadas a evitar el sobrepeso como uno de los principales factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.
- ✓ Promover campañas por parte del Ministerio de Salud y Ministerio del Deporte de adopción de la práctica de actividad física al menos 3 veces por semana (150 min semanales, 20 minutos de actividad física aeróbica) distribuida durante la semana y hacerlo preferentemente durante 3 o 4 días consecutivos para disminuir el riesgo de lesiones. Entendiéndose ejercicio aeróbico como caminar, correr, trotar, escalar, nadar, medidas que serían de gran beneficio en el control de peso y la adopción de un estilo de vida saludable que permita el mejoramiento de la calidad de vida y un bienestar tanto físico, psicológico.

- ✓ Se recomienda un control médico frecuente con la finalidad de identificar de manera temprana el inicio y/o progresión de ECNT con el objeto de concientizar sobre la responsabilidad de la salud a cargo de cada una de las personas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Acosta, F. (2010). Hipertension Arterial avanza hasta un 40% en Ecuador. Metro Ecuador.
2. Artero, G. (2007). El perfil lipídico - metabólico en los adolescentes está . Revista Española de Cardiología, 60: 581-588.
3. Barragan, H. L. (2005). Fundamentos de Salud Publica. En B. H. Luis, Fundamentos de Salud Publica (pág. 290). Mexico.
4. Bonow, R. (2012). Braunwald. Cardiología en Atención Primaria . Mexico: Elsevier
5. Benalcazar, K., & Bravo, G. (16 de Enero de 2010). Evaluación de la actividad física a través del uso de pasómetros en el personal administrativo de la Universidad Tecnica del Norte para la prevencion del Sobrepeso y Obesidad. Ibara. Enero -Junio 2010. Ibarra, Ibarra, Ecuador.
6. Capdevila, J. (2005). Actividad Fisica y Estilos de Vida Saludable. En J. Capdevila, *Actividad Fisica y Estilos de Vida Saludable* (pág. 145).
7. Espinoza, A. C. (16 de junio de junio de 2012). La Actividad Fisica como prevencion de Obesidad. *La Actividad Fisica como prevencion de Obesidad*. Cuenca, Ecuador, Ecuador.
8. Freire, W. B., & Larrea, C. (Noviembre de 2013). *ENSANUT*. Obtenido de Encuesta Nacional de Salud y Nutrición: <http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/varios/ENSANUT.pdf>
9. Iglesias, E. B., & L.Vasquez, F. (2010). Promocion de los Estilos de Vida Saludables. *ALASPA*, 6-7.
10. INEC. (2010). *Resultados del Censo 2010. Fasciculo Nacional*. Quito-Ecuador: INEC.
11. Lopez, S. D. (03 de Septiembre del 2012 de Septiembre de 2012). Pobreza por nivel de ingreso en el cantón Loja: un analisis a partir del indice Sen en el año 2011. *Pobreza por nivel de ingreso en el cantón Loja: un analisis a partir del indice Sen en el año 2011*. Loja- Ecuador, Loja, Ecuador.
12. Macas, L., & Chuquirima, C. (15 de marzo de Marzo,2012 de 2012). Analisis de los niveles de bancarizacion en el sector urbano y rural de la ciudad de loja 2011. *Analisis de los niveles de bancarizacion en el sector urbano y rural de la ciudad de loja 2011*. Loja, Ecuador, Ecuador.
13. Mendieta, M. R. (2012). *Dinamica Poblacional Comparativa de la Provincia de Loja*. Loja: Instituto de Investigaciones Economicas.

14. Ministerio de Salud Pública. (2011). Protocolos Clínicos y Terapéuticos para la atención de enfermedades crónicas no transmisibles(diabetes1, diabetes2, dislipidemias , hipertension arterial).
15. Moiso, A. (2009). ENFERMEDADES CRONICAS NO TRANSMISIBLES: EL DESAFIO DEL SIGLO XXI. En H. L. Barragan, *FUNDAMENTOS DE SALUD PUBLICA* (pág. 289).
16. MSP. (2009). Obtenido de http://www.msp.gob.ec/misalud/index.php?Option=com_content&view=article&id=114:vida-activa-y-alimentacion-sana-aseguran-el-manana&catid=52;edusalud&Itemid=244
17. OMS. (2010). ESTRATEGIA MUNDIAL SOBRE RÉGIMEN ALIMENTARIO, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. OMS, 22.
18. Organización Mundial de la Salud. (2010). Estrategia Mundial de la OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. 40.
19. Organización Mundial de la Salud. (ENERO de 2010). *Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la salud.*
20. Organización Mundial de la Salud. (2014). *Organización Mundial de la Salud.* Obtenido de http://www.who.int/topics/risk_factors/es/
21. Questionnaire(GPAQ), G. P. (2013). Analysis Guide. Departmente of Chronic Diseases and Health Promotion. En GPAQ, *Analysis Guide. Departmente of Chronic Diseases and Health Promotion* (págs. 1-24). GPAQ.
22. Real Academia Nacional de Medicina. (2011). La Obesidad como Pandemia del Siglo XXI. Una perspectiva epidemiológica desde Iberoamérica. Madrid- España, Madrid- España, España.
23. Red de Actividad Física de las Américas. (2011). Actividad Física, Salud y Calidad de Vida : un enfoque intersectoral.
24. Risa Lavizzo-Mourey, M. M. (31 de diciembre de Diciembre de 2012). Strategies to Increase Physical Activity among youth. *Panguidelines*, 32.
25. Rozowski, D. J. (2010). Alimentacion y Salud., (pág. 11). Chile.
26. Serón, P., Muñoz, S., & Lanas, F. (2010). Nivel de actividad Fisica a través del cuestionario internacional de actividad física en la poblacion Chilena. *Revisata Medica de Chile* 2010, 8.
27. Serón, P., Muñoz, S., & Lanas, F. (2010). *Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en poblacion Chilena.*
28. Villacis, B., & Carrillo, D. (2012). *País Atrevido: La nueva cara sociodemográfica del Ecuador.* Quito-Ecuador: INEC.

29. Zhang, A., & Vivanco, M. (2011). Actividad Fisica global en pacientes con riesgo cardiovascular aplicando el "International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). *Revista Medica Herediana*, 7.
30. Zudaire, M. (28 de Mayo de 2011). *Eroski Consumer*. Obtenido de Eroski Consumer: http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/alimentos_a_debate/2007/08/08/165870.php

ANEXOS

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ANEXO 1

A. EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

1. **¿Cuántas veces por semana consume usted alimentos lácteos (leche, queso, yogurt)?**
() Nunca () 2 a 3 veces () Todos los días
0 1 2
2. **¿Cuántas porciones de frutas consume en el día?**
() Ninguna **0** () 1 a 2 porciones **1** () 3 o más porciones **2**
3. **¿Cuántas porciones de verduras (habas, soja, rábanos, zanahoria, papas, camote, remolacha, acelga, col, espinaca, lechuga, brócoli, coliflor, calabaza, pepino, tomate) consume en el día? Se entiende por porción una taza en crudo y media taza en cocinado.**
() Ninguna **0** () 1 a 2 porciones **1** () 3 o más porciones **2**
4. **¿Cuántas veces por semana consume leguminosas frescas?**
() Nunca **0** () 2 a 3 veces **1** () Todos los días **2**
5. **¿Cuántas veces por semana consume leguminosas secas (garbanzos, lentejas)?**
() Nunca **0** () 2 a 3 veces **1** () Todos los días **2**
6. **¿Cuántas veces por semana consume pescado?**
() Ninguna **0** () 1 vez **1** () 2 o más veces **2**
7. **¿Cuántas veces por semana consume huevos?**
() Ninguna **2** () 1 vez **1** () 2 o más veces **0**
8. **¿Cuántas veces por semana consume carnes rojas (carne de res)**
() Ninguna **2** () 1 vez **1** () 2 o más veces **0**
9. **¿Con qué frecuencia consume comidas rápidas? (pizza, hamburguesas, papas fritas, etc.)**
() Nunca **2** () 1 a 2 veces por semana **1** () 3 o más veces por semana **0**
10. **¿Con qué frecuencia consume alimentos de repostería o pastelería?**
() Nunca **2** () 1 a 2 veces por semana **1** () 3 o más veces por semana **0**
11. **¿Con qué frecuencia consume bebidas azucaradas? (colas, jugos comerciales)**
() Nunca **2** () 1 a 2 veces por semana **1** () 3 o más veces por semana **0**

12. **¿Qué tipo de grasa utiliza para preparar los alimentos?**

Aceites vegetales **1** Manteca**0**

13. **¿Qué cantidad de agua consume diariamente?**

< 2 vasos**0** 2 a 5 vasos**1** > 5 vasos**2**

14. **¿Cuántas veces por semana consume alimentos preparados fuera de casa?**

Nunca **2** 1 a 2 veces por semana**1** 3 o más veces por semana**0**

Interpretación de Resultado:

< 10 desequilibrado

11-20 Mejorable

21-27 Adecuada

ANEXO 2

B. EVALUACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA
TITULACIÓN DE MÉDICO

ENCUESTA DIRIGIDA A LA POBLACIÓN DEL ÁREA URBANA DEL CANTÓN LOJA

Los alumnos de la Universidad Técnica Particular de Loja pertenecientes a la Carrera de Medicina, pedimos a usted muy comedidamente se digne responder el presente cuestionario el mismo que contribuirá al proyecto de investigación titulado: Diagnóstico de Estilos de Vida de la población del cantón Loja.

DATOS GENERALES:

- **Edad:**
- **Sexo:** masculino () femenino ()
- **Dirección:**

A continuación se le presentan preguntas sobre el tiempo que realiza diferentes tipos de actividad física. Intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.

En el trabajo		
15. ¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como levantar pesos, cavar o trabajos de construcción durante al menos 10 minutos consecutivos?	SI ()	NO ()
	Si la respuesta es NO pase a la pregunta 4	
16. En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	N° de días:	
17. En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas:	Minutos:
	SI ()	NO ()

18. ¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa (o transportar pesos ligeros) durante al menos 10 minutos consecutivos?	Si la respuesta es NO pase a la pregunta 7	
19. En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	N° de días:	
20. En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas:	Minutos:
Para desplazarse o trasladarse a su trabajo, de compras, mercado, escuela, colegio, universidad, iglesia, discoteca, bar, restaurante, o de visita.		
21. ¿Camina usted o usa una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	SI ()	NO ()
	Si la respuesta es no continúe con la pregunta 10	
22. En una semana típica ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	N° de días:	
23. En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas:	Minutos:
En su tiempo libre		
24. ¿En su tiempo libre, practica usted deportes que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como correr, caminar rápido, trotar, jugar fútbol, básquet, indor, vóley durante al menos 10 minutos consecutivos?	SI ()	NO ()
	Si la respuesta es no continúe con la pregunta 13	
25. En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes en su tiempo libre?	N° de días:	
26. En uno de esos días en los que practica deportes ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas:	Minutos:

27. ¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, ir en bicicleta, nadar, jugar al voleibol durante al menos 10 minutos consecutivos?	SI ()	NO ()
	Si la respuesta es no continúe con la pregunta 16	
28. En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	N° de días:	
29. En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas:	Minutos:
Comportamiento sedentario: La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión, utilizando la computadora.		
30. ¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas:	Minutos:

Interpretación de Resultado:

Questionnaire(GPAQ), G. P. (2013). *Analysis Guide. Departmene of Chronic Diseases and Health Promotion* (págs. 1-24). GPAQ. Obtenido de. www.who.int/chp/steps

C. ENFERMEDADES CRÓNICAS

31. **¿Usted ha sido diagnosticado en alguna ocasión de alguna de las siguientes enfermedades?**

- a) () Diabetes mellitus
- b) () Hipertensión arterial o presión alto
- c) () Hipertrigliceridemia o hipercolesterolemia (colesterol o triglicéridos altos)
- d) () Obesidad o sobrepeso



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

La Universidad Católica de Loja

Loja, 10 de septiembre de 2012


ASIGNACIÓN DE DIRECCIÓN DE TESIS

Dra. Patricia González G., COORDINADORA DE LA TITULACIÓN DE MÉDICO (e) y Dra. Jana Bobokova, DIRECTORA DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD (e), luego de haber aprobado el tema de tesis titulado: **Diagnostico Local sobre la práctica de estilos de vida en la población de la zona 38 de la ciudad de Loja, en el periodo Julio-Diciembre 2012**, correspondiente al (la) egresado(a): Viñan Montaña Mavra Aleiandrina

Le asignamos como Director de Tesis al (la) doctor(a): **Johanna Montalvo**.


Dra. Patricia González G.
COORDINADORA DE LA TITULACIÓN
DE MÉDICO (E)




Dra. Jana Bobokova
DIRECTORA DEL DEPARTAMENTO
DE CIENCIAS DE LA SALUD (E)



ANEXO N° 3 POBLACIÓN URBANA DE LA PROVINCIA DE LOJA- ZONA 38

