



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA
La Universidad Católica de Loja

ÁREA BIOLÓGICA Y BIOMÉDICA

TÍTULO DE MÉDICO

“Estilos de vida en relación a actividad física y alimentación en los habitantes de la zona 34 de la ciudad de Loja, durante julio-diciembre 2012.

TRABAJO DE TITULACIÓN

Autora: Jervis Torres, Jenny Del Rocío

DIRECTOR: Astudillo Romero, Rodrigo Xavier, Dr.

LOJA – ECUADOR
2017



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, 2017

APROBACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dr.

Rodrigo Xavier Astudillo Romero
DOCENTE DE LA TITULACION

De mi consideración

El presente trabajo de titulación: "Estilos de vida en relación a actividad física y alimentación en los habitantes de la zona 34 de la ciudad de Loja, durante julio-diciembre 2012" realizado por Jervis Torres Jenny Del Roció, ha sido orientado y revisado durante su ejecución, por cuanto se aprueba la presentación del mismo.

Loja, mayo de 2017

f).....

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS

Yo, Jervis Torres Jenny del Rocío declaro ser autor (a) del presente trabajo de titulación "Estilos de vida en relación actividad física y alimentación en los habitantes de la zona 34 de la ciudad de Loja, durante julio-diciembre 2012", de la Titulación de Médico, siendo Doctor Rodrigo Xavier Astudillo Romero director 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 investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad.

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: Jervis Torres Jenny Del Rocío.

Cédula: 110460706-2

DEDICATORIA

El presente informe de tesis, que representa todos los esfuerzos y sacrificios para cumplirlo, lo dedico:

A Dios.

Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mi esposo e hijos

Por ser la parte fundamental de mi vida, ser ese motor principal para cumplir con mi sueño.

A mis padres y hermanas.

Por haberme apoyado siempre, por sus consejos, sus valores, por la motivación que me ha permitido ser una persona de bien, por los ejemplos de perseverancia y constancia, por su ayuda económica, por el valor mostrado para salir adelante, pero más que nada, por su paciencia y amor.

Jenny Del Rocío

AGRADECIMIENTO

En primer lugar a Dios por haberme guiado por el camino de la felicidad hasta ahora; en segundo lugar a cada uno de los que son parte de mi familia en especial a mis padres, **Alberto Jervis y Delia Torres**, que siempre me han dado su apoyo incondicional y a quienes debo este triunfo profesional, por todo su trabajo y dedicación para darme una formación académica, sobre todo humanista y espiritual. De ellos es este triunfo y para ellos es mi mayor agradecimiento.

A las Autoridades de la Universidad Técnica Particular de Loja, de la Titulación de Médico, de manera especial al Dr. Xavier Astudillo, por su valiosa y acertada orientación en la realización y culminación de este trabajo de investigación.

A mis profesores a quienes les debo gran parte de mis conocimientos, gracias a su paciencia y enseñanza, ya que sin su apertura y ayuda incondicional no hubiese sido posible la obtención de tan valiosa información.

Jenny Del Rocío

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARATULA.....	i
APROBACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
INDICE DE TABLAS.....	vii
RESUMEN.....	1
ABSTRACT.....	2
INTRODUCCIÓN.....	3
OBJETIVOS.....	7
METODOLOGIA.....	9
RESULTADOS.....	14
DISCUSION.....	27
CONCLUSIONES.....	30
RECOMENDACIONES.....	31
BIBLIOGRAFIA.....	32
ANEXOS.....	34

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Edades de los habitantes estudiados en la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad de Loja.....	15
Tabla 2 Género de los habitantes estudiada de la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad de Loja	16
Tabla 3 Actividad Física de los habitantes estudiada de la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad de Loja	17
Tabla 4 Tipo de dieta de los habitantes estudiados en la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad de Loja.....	18
Tabla 5 Presencia De Enfermedades Crónicas no transmisibles de los habitantes estudiados en la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad de Loja.....	19
Tabla 6 Enfermedades diagnosticadas de los habitantes estudiados en la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad Loja.....	20
Tabla 7 Nivel de Actividad Física Intensa Y Enfermedades Crónicas No Transmisibles de los habitantes estudiados en la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad Loja.....	21
Tabla 8 Nivel de Actividad Física Moderada Y Enfermedades Crónicas No Transmisibles de los habitantes estudiados en la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad Loja.....	22
Tabla 9 Nivel de Actividad Física baja Y Enfermedades Crónicas No Transmisibles de los habitantes estudiados en la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad Loja.....	23
Tabla 10 practica de Dieta Adecuada Y Enfermedades Crónicas No Transmisibles de los habitantes estudiados en la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad Loja.....	24
Tabla 11 practica de Dieta Mejorable Y Enfermedades Crónicas No Transmisibles de los habitantes estudiados en la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad Loja.....	25
Tabla 12 practica de Dieta Desequilibrada Y Enfermedades Crónicas No Transmisibles de los habitantes estudiados en la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad Loja.....	26

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1 Edades de los habitantes estudiados en la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad de Loja.....	15
Imagen 2 Género de los habitantes estudiada de la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad de Loja	16
Imagen 3 Actividad Física de los habitantes estudiada de la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad de Loja	17
Imagen 4 Tipo de dieta de los habitantes estudiados en la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad de Loja.....	18
Imagen 5 Presencia De Enfermedades Crónicas no transmisibles de los habitantes estudiados en la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad de Loja.....	19
Imagen 6 Enfermedades diagnosticadas de los habitantes estudiados en la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad Loja.....	20
Imagen 7 Nivel de Actividad Física Intensa Y Enfermedades Crónicas No Transmisibles de los habitantes estudiados en la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad Loja.....	21
Imagen 8 Nivel de Actividad Física Moderada Y Enfermedades Crónicas No Transmisibles de los habitantes estudiados en la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad Loja.....	22
Imagen 9 Nivel de Actividad Física baja Y Enfermedades Crónicas No Transmisibles de los habitantes estudiados en la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad Loja.....	23
Imagen 10 practica de Dieta Adecuada Y Enfermedades Crónicas No Transmisibles de los habitantes estudiados en la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad Loja.....	24
Imagen 11 practica de Dieta Mejorable Y Enfermedades Crónicas No Transmisibles de los habitantes estudiados en la zona 34 de la parroquia San Sebastián en la Ciudad Loja.....	25
Imagen 12 practica de Dieta Desequilibrada Y Enfermedades Crónicas No Transmisibles de los habitantes estudiados en la zona 34.....	26

RESUMEN

Los hábitos alimentarios, la nutrición y el nivel de la actividad física determinan el riesgo de contraer en futuro enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. Por tal motivo, la presente investigación está encaminada en determinar la actividad física y práctica de hábitos alimenticios como componentes del estilo de vida en los habitantes de la zona 34 de la ciudad de Loja.

Para ello se aplicó un estudio descriptivo, con enfoque transversal y de diseño cuantitativo, se realizó en la Zona 34 de la parroquia San Sebastián de la ciudad de Loja. Se tomó como universo al total de la población 3016 habitantes. Con una muestra de tipo probabilístico de 132 pacientes.

Obtenidos los resultados se determinó con respecto a la actividad física el 63% realiza actividad física moderada, el 19% hace actividad física baja y actividad física alta 18%. La mayor parte de la población tiene una dieta mejorable, 89% el 11% tiene una dieta desequilibrada. La enfermedad relevante es la hipertensión arterial 34% y la enfermedad menos prevalente la obesidad o sobrepeso 19%.

PALABRAS CLAVES: Enfermedades Crónicas no transmisibles, actividad física, Estilos de vida

ABSTRACT

Dietary habits, nutrition and physical activity level determine the risk of future chronic diseases related to food. For this reason, the present research is aimed at determining the physical and practical activity of eating habits as components of the lifestyle in the inhabitants of the area 34 of the city of Loja.

For this purpose, a descriptive study was applied, with transversal approach and quantitative design. It was carried out in Zone 34 of the San Sebastián parish of the city of Loja. It was taken as a universe to the total population 3016 inhabitants. With a sample of probabilistic type of 132 patients.

Once the results were determined with respect to physical activity, 63% performed moderate physical activity, 19% had low physical activity and high physical activity 18%. Most of the population has an improved diet, 89% 11% have an unbalanced diet. The relevant disease is hypertension 34% and disease less prevalent obesity or overweight 19%.

KEYWORDS: Chronic Noncommunicable Diseases, Physical Activity, Lifestyles

INTRODUCCIÓN

La ciudad de la inmaculada concepción de Loja es catalogada como una de las ciudades más cultas del Ecuador, llena de valles, montañas, ríos, lagunas y de gente hospitalaria; sin lugar a dudas, Loja se constituye en uno de los destinos más interesantes del territorio nacional. (GAP Municipal de Loja, 2014)

Limita al Norte: con el cantón Saraguro. Sur: con la Provincia de Zamora Chinchipe. Este: con la Provincia de Zamora Chinchipe. Oeste: con la Provincia de El Oro, y cantones de Catamayo, Gonzanamá y Quilanga. A su vez constituida por cuatro parroquias urbanas: Sucre, el Valle, Sagrario y San Sebastián. (GAP Municipal de Loja, 2014)

Sus habitantes realizan actividades de ocupación y producción como la agricultura, ganadería, comercio, minería y pequeña industria, en el sector rural la ocupación campesina es combinada, se dedican a la producción de alimentos para el consumo, que incluye el cultivo de bienes agrícolas, la crianza de animales y obras artesanales.

(GAP Municipal de Loja, 2014).

Según el Censo de Población y Vivienda 2010, el cantón LOJA de la provincia LOJA, tiene una población de 214,855 personas, que corresponde al 47% de la población de la provincia, la cual tiene 448.966 habitantes. 111,385 mujeres y 103,470 hombres. (INEC, Insituto Nacional de Estadísticas y Censos, s.f.)

El nivel de instrucción es elevado gracias al desarrollo que últimamente han tenido los centros de alfabetización y de enseñanza en general. (INEC, Insituto Nacional de Estadísticas y Censos, s.f.)

El presente trabajo de investigación se realizó en la zona 34 de la ciudad de Loja perteneciente a la Urb. Del Maestro Lojano de la parroquia San Sebastián, que limita al Norte con la Urb. Leónidas Proaño, al Sur con la Urb. Daniel Álvarez , al Este con el barrio Los Molinos y, al Oeste con el barrio Época, del cantón Loja que se encuentra ubicado al Sur del Ecuador.

La zona número 34 perteneciente a la parroquia urbana San Sebastián está constituida por 5 sectores, cada uno con su respectivo número de manzanas, se la considera central por la existencia de lugares comerciales.

Tiene un clima templado andino a excepción de junio y julio meses en los que se presenta una llovizna tipo oriental, el clima es más bien templado, con temperaturas que fluctúan entre 16 y 21°C. Posee una altitud de 2100 metros sobre el nivel del Mar. (INEC, 2010)

La zona cuenta con los servicios básicos tales como: agua potable, luz eléctrica, y red telefónica, además para el desplazamiento local se cuenta con el SITU (Servicio Integrado de Transporte Urbano) y de la disponibilidad de cooperativas de Radio Taxis.

En el sector urbano específicamente de la ciudad de Loja se desarrollan actividades de tipo comercial, financiero, correspondencia, vivienda, entre otros.

Las enfermedades crónicas han incrementado su incidencia y prevalencia de manera continua en el ámbito mundial y nacional; actualmente están siendo una de las principales causas de muerte en todo el mundo, siendo así que en el Ecuador según datos del INEC 2010, registra como primera causa de muerte la enfermedad hipertensiva y dentro de las diez primeras causas de mortalidad encontramos diabetes mellitus, enfermedad cerebrovascular, enfermedad isquémica del corazón, insuficiencia cardiaca relacionándose con los hábitos alimenticios y la actividad física. (INEC, 2010)

Esta situación se ve afectada por la mala práctica de los estilos de vida como: el sedentarismo, los hábitos alimenticios, el consumo de alcohol, el tabaquismo entre otros, convirtiéndose en factores de riesgos para las enfermedades crónicas no transmisibles.

Estudios previos han señalado la importancia que tiene el fomentar los estilos de vida saludables en la población, con el fin de reducir los niveles de morbi-mortalidad de las enfermedades citadas, que se traduciría a un menor costo por concepto de salud para el individuo, su familia y para el estado; así como mantener la fuerza productiva de un país en pleno poder de sus capacidades. De esta manera la

presente investigación intenta obtener información acerca de la influencia de estos factores en los estilos de vida de la población.

Según la Organización Panamericana de la Salud (O.P.S), las enfermedades cardiovasculares, y dentro de ellas la hipertensión arterial, deben ser consideradas como un problema de salud prioritario en América, con enormes repercusiones sociales y económicas. (OPS, 2007) El médico, siendo apoyo necesario del equipo de salud, tiene gran parte de responsabilidad en cuanto a la educación de los enfermos con enfermedades crónicas no transmisibles, en lo referido a la prevención de hábitos de salud y autocuidados, ya que brindará a estos usuarios la oportunidad de recibir una mejor atención, en relación a la educación para el cumplimiento de sus cuidados y el cambio en sus hábitos de vida.

Está aceptado, que dentro del ámbito científico, la realización de actividad física de manera sistemática podría retrasar la mortalidad, reducir el riesgo de desarrollar enfermedades coronarias, contribuir a la prevención y desarrollo de otras enfermedades. A su vez se sabe que unas pautas de alimentación saludables incorporadas desde la infancia, junto al hábito de realizar de manera regular actividad física, así como la adquisición de un estilo de vida sano, puede intervenir favorablemente en un óptimo estado de salud de la persona.

En conclusión, conocer el grado de actividad física, los hábitos alimentarios, de los habitantes de la zona 34 de la parroquia Sucre de la Ciudad de Loja, permitirá orientar las diferentes campañas de promoción de la salud con el fin de diseñarlas, programarlas y adaptarlas al máximo posible, teniendo en cuenta las características y problemáticas propias de los habitantes, en los diferentes grupos de edad y el nivel sociocultural.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Determinar la actividad física y práctica de hábitos alimenticios como componentes del estilo de vida en los habitantes de la zona 34 de la ciudad de Loja mediante un estudio descriptivo con la finalidad de conocer su relación con la presencia de enfermedades crónicas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar la actividad física practicada en la población de la zona 34 de la ciudad de Loja.
- Determinar la práctica de hábitos alimenticios en la población de la zona 34 de la ciudad de Loja.
- Establecer la relación de la actividad física y práctica de hábitos alimenticios con la presencia de hipertensión arterial, diabetes mellitus y dislipidemias.

METODOLOGIA

Tipo de estudio

La presente investigación fue de tipo descriptivo, con enfoque transversal y de diseño cuantitativo, siendo este el más adecuado para los objetivos que persigue el presente trabajo de investigación.

Universo.

Se tomó como universo a los habitantes de la zona 34 de la parroquia San Sebastián, que según datos obtenidos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censo 2010, consta un total de 885 viviendas y 3016 personas.

Muestra

- ✓ Tamaño de la muestra: La muestra fue tomada del total de habitantes de la Zona 34 de la parroquia San Sebastián, cuya muestra se obtuvo con el programa StatsCalc:
 1. Tamaño de Universo?: 3016
 2. Error máximo aceptable?: 5%
 3. Porcentaje estimado de la muestra?: 10%
 4. Nivel deseado de confianza?: 95
 5. Tamaño de muestra: 132
- ✓ Tipo de muestreo: La muestra es de tipo probabilístico.
- ✓ Criterios de inclusión:
 - Personas mayores de 18 años que habitan en la zona 34.
- ✓ Criterios de exclusión:
 - Personas que habitan después de que se realizó el último censo por el INEC.
 - Personas que no habiten en la zona 34.
 - Personas que por prescripción médica tengan restricción en sus hábitos alimenticios.
 - 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.	<ul style="list-style-type: none"> • Raciones de fruta que consume cada día • Número de veces por semana que consume legumbre • Número de veces por semana que consume pescado • Frecuencia de consumo de pan, magdalenas, dulces o pasteles • Frecuencia de consumo de comida rápida • Cantidad de agua que bebe. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <10: Dieta desequilibrada ✓ De 11 - 20: Dieta mejorable ✓ 21 – 27 : Dieta adecuada
Actividad Física	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige gasto de energía	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades al aire libre • Actividades domésticas cotidianas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bajo ✓ Moderado ✓ Intenso
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 o sobrepeso 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presenta. ✓ No presenta. ✓ Presenta. ✓ No presenta. ✓ Presenta. ✓ No presenta. ✓ Presenta ✓ No presenta

MÉTODOS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Los métodos que se utilizaron en el proyecto de investigación fueron: la encuesta para así obtener información a través de un cuestionario y la aplicación de test.

Instrumentos:

Los test que se utilizaran son:

- ✓ Test de Alimentación y Salud: valoramos una dieta saludable en los habitantes de la zona en estudio , creado por la revista española "Erosky Consumer", el 28 de mayo, en la décima edición del día nacional de la nutrición. (Zudaire, 2011)
- ✓ Cuestionario de Internacional de Actividad física (IPAQ): aplicado a cada habitante de la zona lo que nos permitió conocer el tiempo dedicado a la actividad física con el fin de valorar su nivel.

Procedimiento:

El estudio se realizó en un periodo de 12 meses desde Julio 2012 a Julio 2013, partiendo de la aprobación del proyecto de investigación, hasta el informe final, desde su inicio se realizó revisiones bibliográficas para ampliar los conocimientos del tema en estudio. La presente investigación estuvo dirigido a obtener información relacionada con los estilos de vida en sus componentes: actividad física, y hábitos alimenticios.

Una vez determinado el universo, se procedió a determinar el tamaño de la muestra en función de los métodos estadísticos, para lo cual se utilizó el programa StatCalc.

Una vez conocido el tamaño muestral se realizó la recolección de información relacionada con las variables motivo de interés, para el efecto se consideró el uso de test especializados para su evaluación. (Ver Anexos).

La encuesta y los test se realizaron a los habitantes de la zona 34, quienes ayudaron a obtener información acerca de los hábitos alimenticios y nivel de actividad física, presentes en la población.

La recolección de la información se realizará los fines de semana, respetando los horarios de alimentación, el responsable de la recolección de datos será el investigador donde concentrará sus esfuerzos en la organización de los resultados y el desarrollo de las conclusiones producto del análisis de la información y la realización del informe final.

Plan de tabulación y análisis

La presente investigación no tiene conflictos de interés, comerciales, ni éticos. Para la tabulación y análisis correspondiente de los datos recolectados se utilizó el programa estadístico Epi Info 7 versión 7.0.9.0 año 2011, y los resultados están representados en tablas y gráficos realizados en el programa Microsoft Office Excel 2010, utilizando medidas de dispersión como frecuencia y porcentaje. Los datos obtenidos se encuentran dentro de la confidencialidad y anonimato, ningún aspecto fue en contra de la dignidad humana, se procuró no profundizar en aspectos que no estén dentro de los objetivos de estudio.

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 E INTERPRETACIÓN

RESULTADOS GENERALES

TABLA N° 1: Edades de los habitantes estudiados en la Zona 34 de la parroquia San Sebastián

EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
18-20	8	6,07
21-30	42	31,8
31-40	36	27,27
41-50	28	21,21
51-60	11	8,33
61-65	7	5,32
TOTAL	132	100,00

Fuente: Encuesta a los habitantes de la zona

Elaboración: Jenny Jervis

Edades de los habitantes zona 34

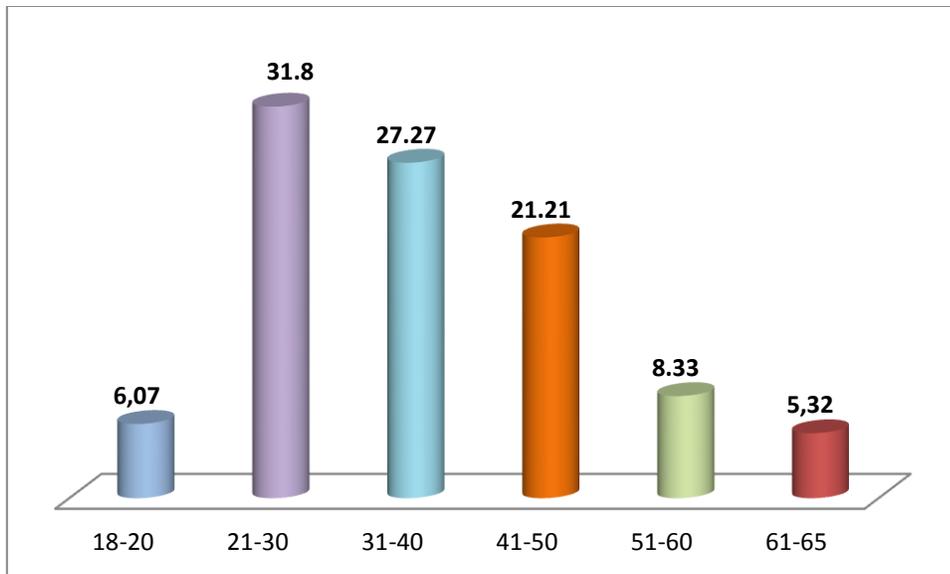


Figura N°1. Edad de la población estudiada de la zona 34 de la parroquia de San Sebastián

Fuente: Encuesta poblacional.

Elaborado por: Jenny Jervis

Del total de la población encuestada, la mayor parte se encuentra entre los 21 a 30 años de edad 31,82%; y el menor número de población está entre 61-65 años 5,32.

TABLA N° 2: Género de los habitantes estudiada de la zona 34 de la parroquia San Sebastián

GÉNERO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MASCULINO	64	48,48
FEMENINO	68	51,52
TOTAL	132	100,00

Fuente: Encuesta a los habitantes de la zona 34 de la parroquia San Sebastián
Elaboración: Jenny Jervis

Género de los habitantes zona 34

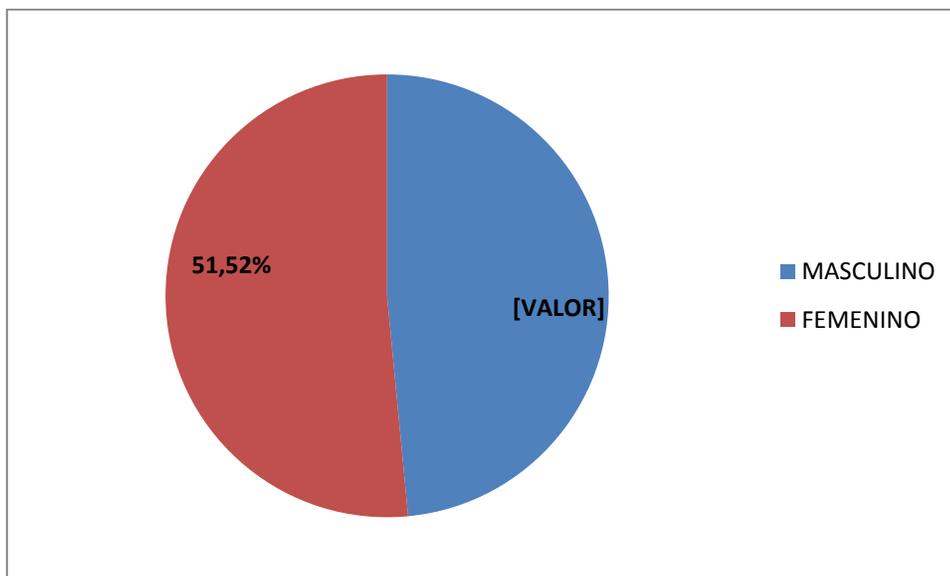


Figura N° 2. Genero de los habitantes de la zona 34 de la parroquia San Sebastián
Fuente: Encuesta poblacional.
Elaborado por: Jenny Jervis

Del total de la población encuestada, hay un predominio del sexo femenino en comparación con el masculino siendo así el (51,52%) es de sexo femenino y el (48,48) es de sexo masculino.

RESULTADO 1

ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS HABITANTES DE LA ZONA 34 DE LA PARROQUIA SAN SEBASTIÁN DE LA CIUDAD DE LOJA.

**Tabla N° 3. Actividad Física de los habitantes
Zona 34 de la parroquia San Sebastián**

ACTIVIDAD FÍSICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTA	83	62,88
MODERADA	24	18,18
BAJA	25	18,94
TOTAL	132	100,00

Fuente: Encuesta a los habitantes de la zona 34 de la parroquia San Sebastián
Elaboración: Jenny Jervis

Actividad Física de los habitantes zona 34

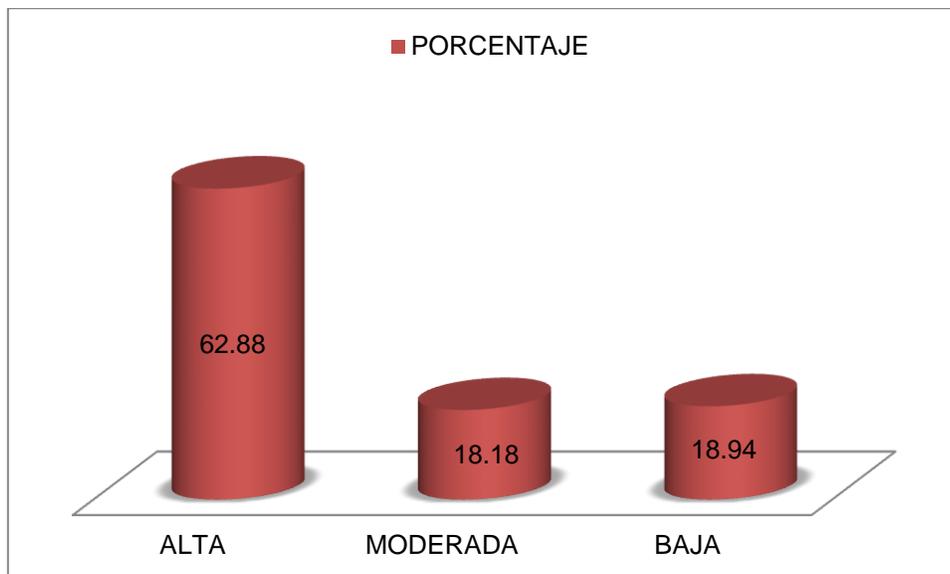


Figura N° 3 Actividad física de los habitantes de la zona 34 de la parroquia San Sebastián

Fuente: Encuesta poblacional.

Elaborado por: Jenny Jervis

La población investigada permitió determinar que el (62,88) realiza actividad física alta; el (18,94%) de la población realiza actividad física baja y el (18,18%) de la población realiza actividad moderada

RESULTADO 2:

HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS HABITANTES DE LA ZONA 34 DE LA PARROQUIA SAN SEBASTIÁN DE LA CIUDAD DE LOJA.

TABLA N° 4: tipo de dieta de los habitantes de la Zona 34 de la parroquia san Sebastián

HÁBITOS ALIMENTICIOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DIETA ADECUADA	2	1,52
DIETA MEJORABLE	116	87,88
DIETA DESEQUILIBRADA	14	10,6
TOTAL	132	100,00

Fuente: Encuesta a los habitantes de la zona 34 de la parroquia San Sebastián

Elaboración: Jenny Jervis

Hábitos Alimenticios De Los Habitantes Zona 34

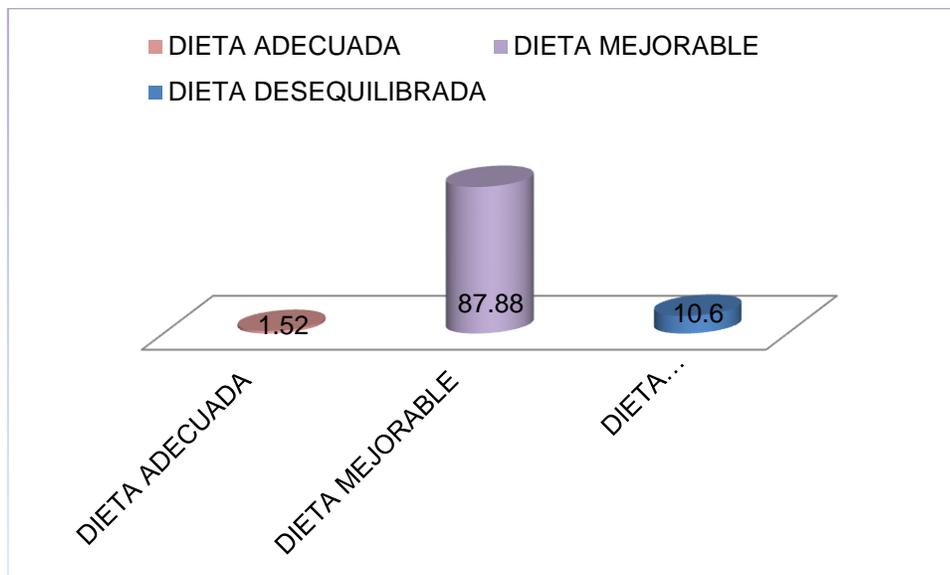


Figura N° 4 Tipo de dieta de los habitantes de la zona 34 de la parroquia San Sebastián

Fuente: Encuesta a los habitantes de la zona

Elaborado por: Jenny Jervis

De los habitantes encuestados el 87,88% tiene una dieta mejorable, seguido del 10,6% con una dieta desequilibrada y tan solo el 1,52% tiene una dieta adecuada.

RESULTADOS 3

RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTICIOS CON LA PRESENCIA DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL, DIABETES MELLITUS, Y DISLIPIDEMIAS DE LOS HABITANTES DE LA ZONA 34 DE LA PARROQUIA SAN SEBASTIÁN DE LA CIUDAD DE LOJA

TABLA N° 5: Presencia De Enfermedades Crónicas No transmisibles en Los Habitantes Zona 34 de la Parroquia san Sebastián

ENFERMEDAD CRÓNICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sin enfermedades crónicas no transmisibles	23	63,89
Con enfermedades crónicas no transmisibles	13	36,11
TOTAL	36	100,00

Fuente: Encuesta a los habitantes de la zona 34 de la parroquia San Sebastián
Elaboración: Jenny Jervis

Enfermedades Crónicas No transmisibles En Los Habitantes Zona 34

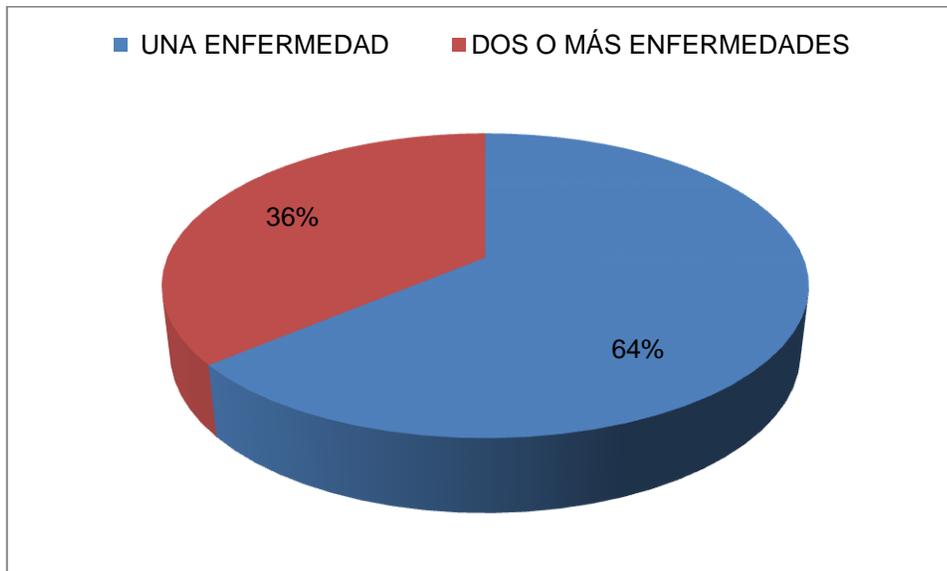


Figura N° 5 Presencia de enfermedades crónicas no transmisibles en los habitantes de la zona 34 de la parroquia San Sebastián

Fuente: Encuesta a los habitantes de la zona

Elaborado por: Jenny Jervis

Podemos observar que el 36% de la población presenta enfermedades crónicas no transmisibles en estudio (diabetes, hipertensión, dislipidemias) y el 64 restante no presenta.

**TABLA N° 6: Enfermedades diagnosticadas en Los Habitantes
Zona 34 de la parroquia San Sebastián**

TIPO DE ENFERMEDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Diabetes mellitus	8	25,00
Hipertensión arterial o presión alta	11	34,38
Dislipidemias	7	21,87
Obesidad o sobrepeso	6	18,75
TOTAL	32	100,00

Fuente: Encuesta a los habitantes de la zona 34 de la parroquia San Sebastián
Elaboración: Jenny Jervis

Tipo De Enfermedad De Los Habitantes Zona 34

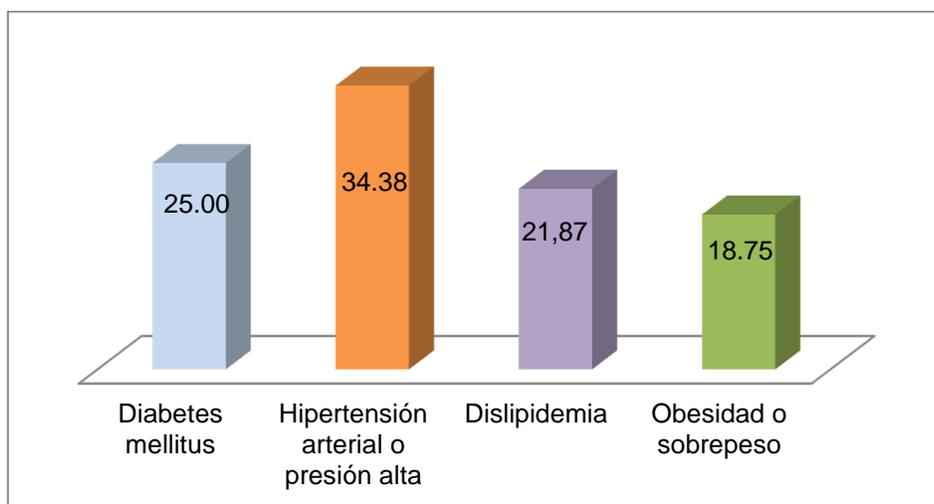


Figura N° 6 Enfermedades diagnosticadas en los habitantes de la zona 34 de la Parroquia San Sebastián

Fuente: Encuesta a los habitantes de la zona

Elaborado por: Jenny Jervis

De los habitantes que tienen enfermedades crónicas no transmisibles, la enfermedad que tiene más prevalencia es la hipertensión arterial con un 34,38% y la menos frecuente es la obesidad o sobrepeso con un 18,75.

TABLA N° 7: Nivel de Actividad Física Intensa y Enfermedades Crónicas No Transmisibles En Los Habitantes Zona 34

ENFERMEDAD	ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DIABETES MELLITUS	1	16,67
HIPERTENSIÓN ARTERIAL	3	50,00
DISLIPIDEMIAS	2	33,33
OBESIDAD O SOBREPESO	0	0,00
TOTAL	6	100,00

Fuente: Encuesta a los habitantes de la zona 34 de la parroquia San Sebastián
Elaboración: Jenny Jervis

Nivel de Actividad Física Intensa Y Enfermedades Crónicas No Transmisibles En Los Habitantes Zona 34

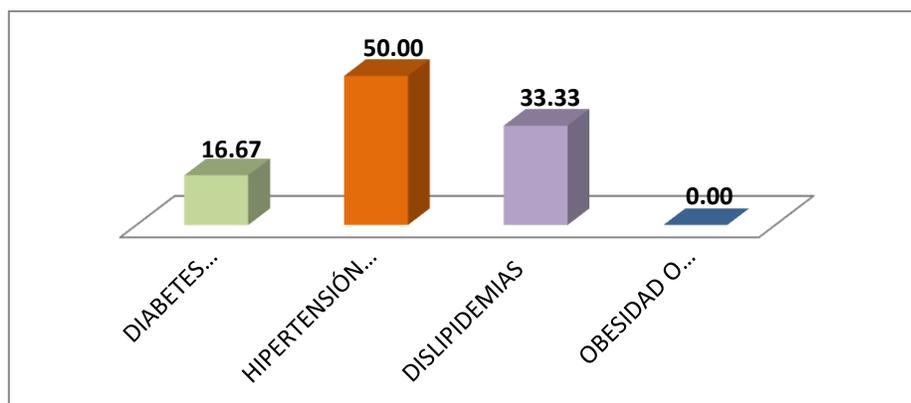


Figura N° 7 Nivel de actividad física intensa y Enfermedades crónicas no Transmisibles en los habitantes de la zona 34 de la parroquia San Sebastián

Fuente: Encuesta a los habitantes de la zona

Elaborado por: Jenny Jervis

Del total de personas que realizan actividad física alta y tienen enfermedades crónicas no transmisibles, el 50% tienen el diagnóstico de hipertensión arterial y 33,33% tienen dislipidemias.

TABLA N° 8: Nivel de Actividad Física Moderada y Enfermedades Crónicas No Transmisibles De Los Habitantes Zona 34

ENFERMEDAD	ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DIABETES MELLITUS	3	27,28
HIPERTENSIÓN ARTERIAL	5	45,45
DISLIPIDEMIAS	2	18,18
OBESIDAD O SOBREPESO	1	9,09
TOTAL	11	100,00

Fuente: Encuesta a los habitantes de la zona 34 de la parroquia San Sebastián
Elaboración: Jenny Jervis

Nivel de Actividad Física Moderada Y Enfermedades Crónicas No Transmisibles De Los Habitantes Zona 34

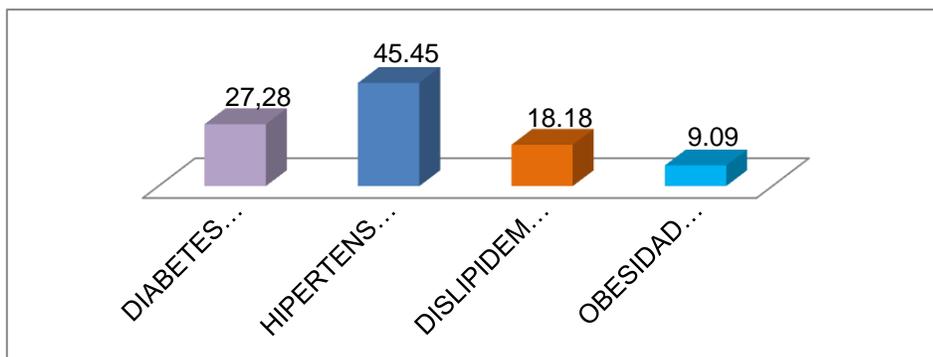


Figura N° 8 Nivel de actividad física moderada y Enfermedades crónicas no transmisibles en los habitantes de la zona 34 de la parroquia San Sebastián
Fuente: Encuesta a los habitantes de la zona
Elaborado por: Jenny Jervis

Del total de personas que realizan actividad física moderada y tienen enfermedades crónicas no transmisibles, 45,45% han sido diagnosticadas con hipertensión arterial, el 27,28% con diabetes mellitus, 18,18% con dislipidemias, y 9,09% con obesidad o sobrepeso.

TABLA N° 9: Nivel de Actividad Física Baja y Enfermedades Crónicas No Transmisibles De Los Habitantes Zona 34

ENFERMEDAD	ACTIVIDAD FÍSICA BAJA	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DIABETES MELLITUS	2	20,00
HIPERTENSIÓN ARTERIAL	4	40,00
DISLIPIDEMIAS	1	10,00
OBESIDAD O SOBREPESO	3	30,00
TOTAL	10	100,00

Fuente: Encuesta a los habitantes de la zona 34 de la parroquia San Sebastián
Elaboración: Jenny Jervis

Nivel de Actividad Física Baja y Enfermedades Crónicas No Transmisibles De Los Habitantes Zona 34

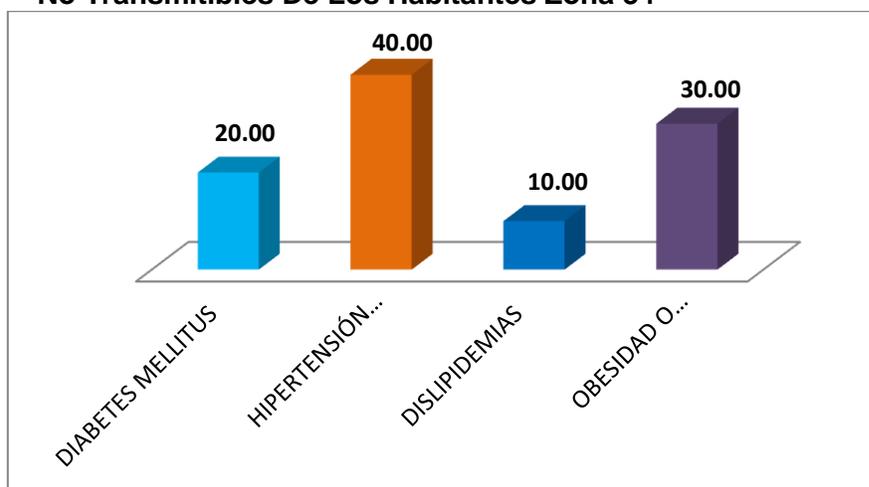


Figura N° 9 Nivel de actividad física baja y Enfermedades crónicas no Transmisibles en los habitantes de la zona 34 de la parroquia San Sebastián
Fuente: Encuesta a los habitantes de la zona
Elaborado por: Jenny Jervis

Del total de personas que realizan actividad física baja y tienen enfermedades crónicas no transmisibles, 40% han sido diagnosticadas con HTA, 30% con obesidad, 20% con diabetes mellitus y el 10 tiene dislipidemias.

TABLA N° 10: practica de Dieta Adecuada y Enfermedades Crónicas No Transmisibles De Los Habitantes Zona 34

ENFERMEDAD	DIETA ADECUADA	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Diabetes Mellitus	3	25,00%
Hipertensión Arterial	4	33,33%
Dislipidemias	3	25,00%
Obesidad	2	16,67%
Total	12	100,00%

Fuente: Encuesta a los habitantes de la zona 34 de la parroquia San Sebastián

Elaboración: Jenny Jervis

Práctica de la Dieta Adecuada Y Enfermedades Crónicas No Transmisibles De Los Habitantes Zona 34

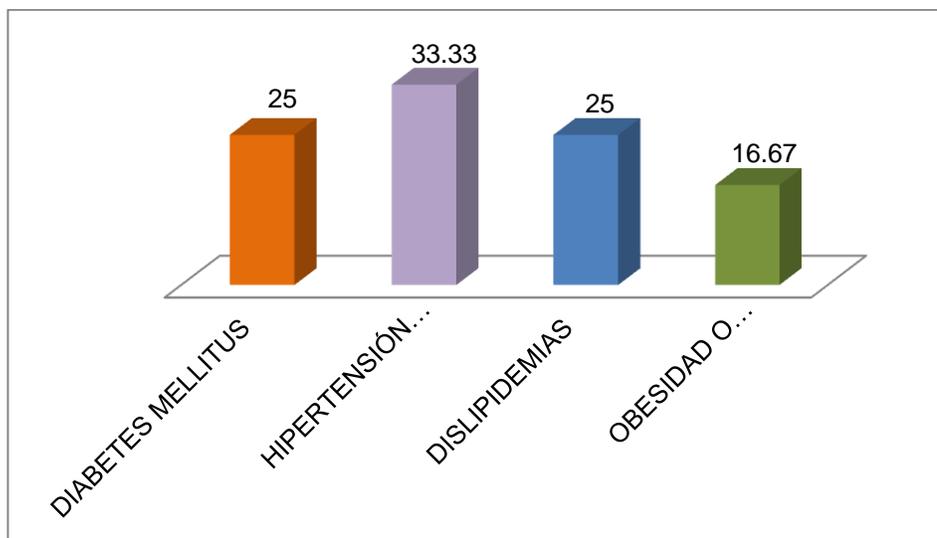


Figura N° 10 Práctica de dieta adecuada y Enfermedades crónicas no transmisibles en los habitantes de la zona 34 de la parroquia San Sebastián

Fuente: Encuesta a los habitantes de la zona

Elaborado por: Jenny Jervis

De las personas que consumen dieta adecuada y tienen enfermedades crónicas no transmisibles el 33,33 han sido diagnosticadas de hipertensión arterial, el 25% tanto de Diabetes mellitus y dislipidemias y el 16,67% de obesidad o sobrepeso.

TABLA N° 11: práctica de Dieta Mejorable y Enfermedades Crónicas En Los Habitantes Zona 34

ENFERMEDAD	DIETA MEJORABLE	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Diabetes Mellitus	7	13,73%
Hipertensión Arterial	16	31,37%
Dislipidemias	9	17,65%
Obesidad	19	37,25%
Total	51	100,00%

Fuente: Encuesta a los habitantes de la zona 34 de la parroquia San Sebastián
Elaboración: Jenny Jervis

Practica de Dieta Mejorable Y Enfermedades Crónicas En Los Habitantes Zona 34

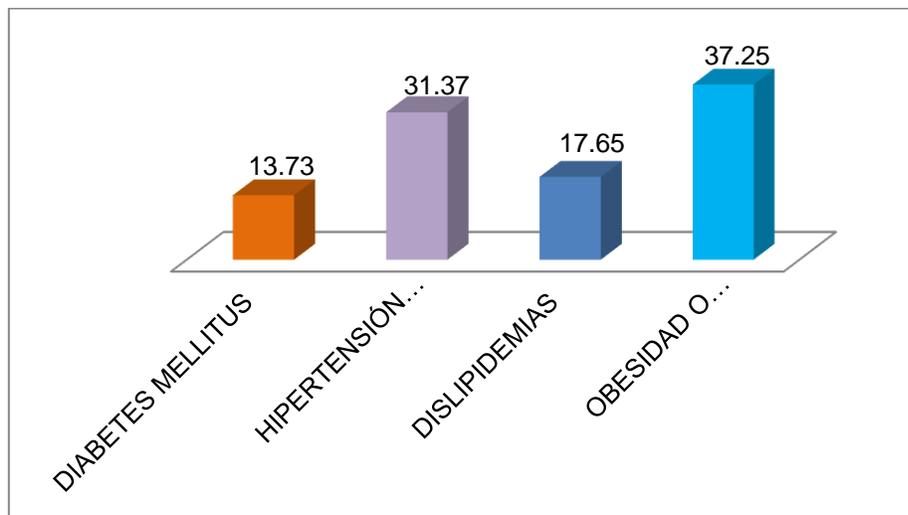


Figura N° 10 Práctica de dieta mejorable y Enfermedades crónicas no transmisibles en los habitantes de la zona 34 de la parroquia San Sebastián
Fuente: Encuesta a los habitantes de la zona
Elaborado por: Jenny Jervis

De las personas que consumen una dieta adecuada y tienen enfermedades crónicas no transmisibles el 37,25% han sido diagnosticadas de obesidad o sobrepeso, el 31,37% de HTA, el 17,65 de dislipidemias y un 13,73% de diabetes mellitus

TABLA N° 12: practica de Dieta Desequilibrada y Enfermedades Crónicas En Los Habitantes Zona 34

ENFERMEDAD	DIETA DESEQUILBRADA	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Diabetes Mellitus	2	20,00%
Hipertensión Arterial	3	30,00%
Dislipidemias	4	40,00%
Obesidad	1	10,00%
Total	10	100,00%

Fuente: Encuesta a los habitantes de la zona 34 de la parroquia San Sebastián
Elaboración: Jenny Jervis

Practica de Dieta Desequilibrada Y Enfermedades Crónicas En Los Habitantes Zona 34

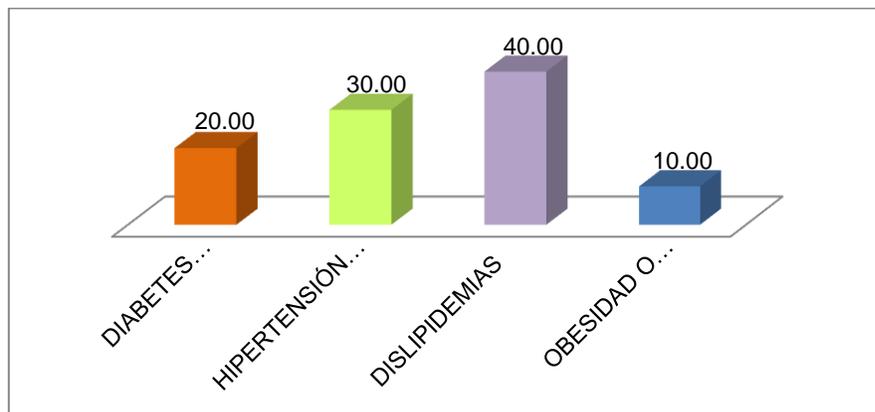


Figura N° 10 Práctica de dieta mejorable y Enfermedades crónicas no transmisibles en los habitantes de la zona 34 de la parroquia San Sebastián

Fuente: Encuesta a los habitantes de la zona

Elaborado por: Jenny Jervis

De las personas que consumen una dieta desequilibrada y tiene enfermedades crónicas no transmisibles, el 40% han sido diagnosticadas de Dislipidemias, el 30% de HTA, el 20% de diabetes mellitus y el 10% de obesidad o sobrepeso.

DISCUSIÓN

El presente estudio fue dirigido a identificar los niveles de actividad física, hábitos alimenticios, y a la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles como Diabetes Mellitus, Hipertensión arterial, Dislipidemias y Obesidad o Sobrepeso en los habitantes de la zona 34 de la Parroquia San Sebastián de la ciudad de Loja.

De esta zona se tomó como muestra a 132 habitantes de dicha zona, con rangos de edad entre los 18 y 65 años encontrándose el mayor porcentaje entre los 21-30 años con un (31.82%); y el menor número de población encuestada esta entre los 61-65 años (5.30%). Así mismo se constató que el sexo femenino tuvo mayor influencia con un (52%), en comparación con el sexo masculino (48%).

En la población investigada se observó que el (62,88%) realiza actividad física alta; el (18,18%) realiza actividad física moderada, y el (18,94%) realiza actividad física baja. La mayor parte de la población encuestada tiene una dieta mejorable (87,88%) y que solo el (10,6%) de los habitantes tienen una dieta desequilibrada.

La encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador 2013, reporta que al evaluar la actividad física global, se observa que el 55,2% de los adultos reportan niveles medianos o altos de actividad física, mientras que el 30% tienen niveles bajos y casi el 15% son inactivos. (ENSANUT, 2013)

Se pudo determinar que las enfermedades crónicas no transmisibles en estudio (hipertensión arterial, Diabetes Mellitus, Dislipidemias y Obesidad o sobrepeso) representan un (34%) del total de la muestra. Además la enfermedad más prevalente es la hipertensión arterial o presión alta (34,38%) y la enfermedad menos prevalente es la obesidad o sobrepeso (18,75%).

Existen diversos estudios uno de ellos fue sobre la prevalencia de hipertensión arterial y sobrepeso a 231 pacientes el cual revelo la prevalencia Hipertensión Arterial en un 43,30% y la prevalencia de sobrepeso y la obesidad constituyen una grave amenaza en el incremento de otras enfermedades como diabetes, dislipidemias y síndrome metabólico. (Camacho, Abril de 2013)

En la población mayor de 65 años y hasta el umbral de los 75 años, la prevalencia de obesidad experimenta un significativo incremento en relación con edades más jóvenes que se estima en un 35% (30,9% en varones y 39,8% en mujeres) siendo mayor en la población no institucionalizada (36%), en la que alcanza al 31,5% de los varones y al 40,8% de las mujeres. (Garaulet M. e., 2008)

Los investigadores del estudio prospectivo llevado a cabo en Finlandia, con varones y mujeres con edad entre 25 y 64 años, combinaron las actividades ocupacional, de desplazamiento y de ocio y verificaron que la práctica de la actividad física regular expresó asociación inversa con la hipertensión arterial, inclusive para los individuos que expresaron sobrepeso llevó a cabo un estudio de seguimiento y constató que el desarrollo de la hipertensión se redujo en los pasillos que mantuvieron la actividad física vigorosa. En contrapartida, el riesgo se halló aumentado en aquellos que redujeron la actividad física. (Martins, 2010; Martins, 2010).

Las estadísticas son alarmantes. La obesidad, se ha transformado en un problema de salud a nivel global, estimándose que en el mundo existen 1,46 billones de personas con sobrepeso, de las cuales 502 millones son obesos. Dada la rapidez de propagación de esta epidemia –con tasas que han duplicado la obesidad en las últimas tres décadas- se proyecta que en el 2015 habrá más de 700 millones de personas con obesidad en el mundo. La mayor concentración de esta población se encuentra en algunos países del continente americano, medio oriente y sur de África, mientras que la prevalencia más baja se ubica en Asia. ((GPAQ))

De mejorar la economía, el consumo desmedido de alimentos energéticamente densos, por un lado, y prácticas culinarias atentatorias de la calidad nutricional de los mismos, por el otro, contribuirían a un empeoramiento de los problemas actuales de salud: obesidad, Diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedades cardio- y cerebrovasculares. (Carmen Porrata-Maury, 2009)

Una de las mayores preocupaciones de nuestra sociedad es la de promocionar un estilo de vida activo, adoptando un estilo de vida lo más saludable posible que permita mejorar el bienestar y la salud de las personas. (Capdevila, 2005)

Finalmente queda demostrado que el llevar una vida físicamente activa combinada con una alimentación adecuada, produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos para la salud de los individuos. (Pinto, 2010)

CONCLUSIONES

- Con el desarrollo del presente trabajo de investigación se logró determinar que la frecuencia de actividad física es alta.
- Se determinó que la dieta mejorable entre los buenos hábitos alimenticios, con un porcentaje equivalente al 87.88%, es la destacada entre la población de la zona en estudio
- Se identificó que de entre las enfermedades crónicas la Hipertensión arterial es la predominante con un porcentaje equivalente al 34.38%
- Al establecer la relación entre la actividad física baja y las enfermedades crónicas no transmisibles la hipertensión arterial con 40.00% es la de mayor representatividad.
- En la relación aplicada entre una dieta mejorable y las enfermedades crónicas destaca la obesidad o sobrepeso con un 37.25% de la población total en estudio.
- La presente investigación nos ayudó a identificar que la falta de organización en la implementación de espacios destinados para la actividad física conlleva a un sedentarismo en los pacientes de la zona en estudio.
- La falta de promulgación en la información sobre los buenos hábitos alimenticios y la actividad física en las personas, incide de manera directa en la calidad de vida de los integrantes de la zona en estudio.
- Finalmente se concluye que la actividad física alta realizada en esta población es dentro de sus labores lo que implica que el ejercicio que debería realizarse no es por cuestión personal sino por una obligación que amerita su trabajo, y con relación a los hábitos alimenticios se concluyó que los habitantes de la zona 34 debido a la premura de tiempo tienen una alimentación mejorable lo que significa que no consumen los alimentos esenciales y principales dentro de la dieta alimenticia diaria.

RECOMENDACIONES:

- Seguir motivando a los habitantes de la zona 34 actividad física constante por lo menos 30 minutos diarios por lo menos 5 días a la semana para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión, diabetes, dislipidemias, obesidad o sobrepeso.

- Planificar actividades en la zona 34 como aeróbicos o baile terapia al menos 3 veces por semana para que de esta manera modifiquen sus estilos de vida y eviten enfermedades crónicas no transmisibles.

- Promover el consumo de frutas, verduras y legumbres y que reduzcan el consumo de grasas saturadas, además reducir el consumo de sal en las comidas, evitar el alcohol para así de esta manera conseguir el objetivo de fomentar un buen estilo de vida en la población.

- Recomendar el consumo de agua por lo menos 2 litros al día y de esta manera permanecer hidratados durante todo el día.

- Brindar charlas de nutrición a los habitantes de la zona 34 para que de esta manera modifiquen su estado nutricional y eviten enfermedades por falta o exceso nutricional.

BIBLIOGRAFIA:

1. Capdevila. (2005). Actividad Física y Estilo de Vida Saludable .
2. Carmen Porrata-Maury, p. e. (2009). CONSUMO Y PREFERENCIAS ALIMENTARIAS DE LA POBLACIÓN CUBANA CON 15 Y MÁS AÑOS DE EDAD. *RCAN*, 19.
3. Erazo, H. e. (2011). *Programa de etilo de vida para pacientes adultos diagnosticados de hipertensión arterial esencial en la unidad de atención ambulatoria del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del Angel*. Ambato.
4. Florentino Carral San Laureanoa, J. V. (2010). Impacto de la actividad física sobre el control metabólico y el desarrollo de complicaciones crónicas en pacientes con diabetes mellitus tipo1. *ELSEVIER DOYMA*, 1-9.
5. Garaulet, M. e. (2008). Obesidad y cilcos de vida del adulto. *Revista Española Nutricional Comunitaria*, 150-155.
6. INEC. (2010). Ecuador.
7. INEC. (s.f.). *Insituto Nacional de Estadísticas y Censos*. Recuperado el 06 de Julio de 2012, de Insituto Nacional de Estadísticas y Censos: <http://www.inec.gob.ec/estadisticas/>
8. Martins, M. S. (2010). Hipertensión Arterial y Estilo de Vida en Sinop, . *Arq Bras Cardío*, 624.
9. MSP. (16 de Septiembre de 2010). *Centro de publicaciones del Ministerio de Salud Pública*. Recuperado el 03 de Julio de 2012, de Centro de publicaciones del Ministerio de Salud Pública: 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
10. OMS. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. *Organización Mundial de a Salud*, 58.
11. OPS. (2007). *Estrategia regional y plan de acción para un enfoque integrado sobre la prevención y el control de las enfermedades crónicas*. Washington D.C: OPS.
12. Organización Mundial de la Saud. (2011). Actividad Física, Condición física y salud.

13. Plascencia, L. M. (2010). *Obesidad: Política, Economía y Sociedad Estrategias de intervención contra la obesidad . Ministerio de Salud Pública de la República de Cuba , 28.*
14. Salud, O. P. (2006-2007). *Estrategia mundial sobre alimentación saludable actividad física y salud.* OPS, Plan de Implementación en América Latina y el Caribe. Washington: OPS.
15. (GPAQ), G. P. (s.f.). *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide. Department of Chronic Diseases and Health Promotion, 1-24.*

ANEXOS



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 toma de tesis titulado: **Diagnostico Local sobre la práctica de estilos de vida en la población de la zona 34 de la ciudad de Loja**, en el periodo Julio-Diciembre 2012, correspondiente al (la) egresado(a): **Jervis Torres Jenny Dal Rocio**

Lo asignamos como Director de Tesis al (la) doctor(a): **Xavier Astudillo**

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



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



Realizando encuestas a los habitantes de la zona 34



Encuestas aplicadas en la ciudadela del maestro Lojano Etapa II



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 Local sobre la Práctica de Estilos de Vida en la población del cantón Loja.

A. DATOS GENERALES:

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

B. EVALUACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA:

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		
1. ¿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		
2. En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	N° de días:	
3. En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas:	Minutos:
4. ¿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 ()	NO ()
Si la respuesta es NO pase a la pregunta 7		
5. En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	N° de días:	
6. 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.		
7. ¿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		
8. En una semana típica ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	N° de días:	
9. En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas:	Minutos:
En su tiempo libre		
10. ¿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, volley durante al menos 10 minutos consecutivos?	SI ()	NO ()
Si la respuesta es no continúe con la pregunta 13		
11. En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes en su tiempo libre?	N° de días:	
12. En uno de esos días en los que practica deportes ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas:	Minutos:
13. ¿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 volleyball durante al menos 10 minutos consecutivos?	SI ()	NO ()
Si la respuesta es no continúe con la pregunta 16		
14. En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	N° de días:	
15. 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.		
16. ¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas:	Minutos:

C. EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

17. ¿Cuántas veces por semana consume usted alimentos lácteos (leche, queso, yogurt)?
() Nunca () 2 a 3 veces () Todos los días
18. ¿Cuántas porciones de frutas consume en el día?
() Ninguna () 1 a 2 porciones () 3 o más porciones
19. ¿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 () 1 a 2 porciones () 3 o más porciones
20. ¿Cuántas veces por semana consume leguminosas frescas?
() Nunca () 2 a 3 veces () Todos los días
21. ¿Cuántas veces por semana consume leguminosas secas (garbanzos, lentejas)?
() Nunca () 2 a 3 veces () Todos los días
22. ¿Cuántas veces por semana consume pescado?
() Ninguna () 1 vez () 2 o más veces
23. ¿Cuántas veces por semana consume huevos?
() Ninguna () 1 vez () 2 o más veces
24. ¿Cuántas veces por semana consume carnes rojas (carne de res)?
() Ninguna () 1 vez () 2 o más veces
25. ¿Con qué frecuencia consume comidas rápidas? (pizza, hamburguesas, papas fritas, etc.)
() Nunca () 1 a 2 veces por semana () 3 o más veces por semana
26. ¿Con qué frecuencia consume alimentos de repostería o pastelería?
() Nunca () 1 a 2 veces por semana () 3 o más veces por semana
27. ¿Con qué frecuencia consume bebidas azucaradas? (colas, jugos comerciales)
() Nunca () 1 a 2 veces por semana () 3 o más veces por semana
28. ¿Qué tipo de grasa utiliza para preparar los alimentos?
() Aceites vegetales () Manteca
29. ¿Qué cantidad de agua consume diariamente?
() < 2 vasos () 2 a 5 vasos () > 5 vasos
30. ¿Cuántas veces por semana consume alimentos preparados fuera de casa?
() Nunca () 1 a 2 veces por semana () 3 o más veces por semana

D. 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
e) () Otra enfermedad crónica. Mencione ¿Cuál?

Para ser llenado por el encuestador:

Fecha: / / 2013

Zona:

Clasificación de los niveles de actividad física según los criterios establecidos por el IPAQ

Nivel de actividad física alto	<ul style="list-style-type: none">→ Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, o actividades de moderada o alta intensidad logrando un mínimo de 3.000 MET-min/semana;→ o cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1.500 MET-min/semana
Nivel de actividad física moderado	<ul style="list-style-type: none">→ Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios;→ o cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios;→ o cuando se describe 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana
Nivel de actividad física bajo	<ul style="list-style-type: none">→ Se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada

CROQUIS DE LA ZONA 34 DE LA PARROQUIA SAN SEBASTIAN

