



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2024,
Volumen 8, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3

**ÍNDICE DE MASA CORPORAL,
HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA
EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA
SARAGURO**

**BODY MASS INDEX, DIETARY HABITS AND PHYSICAL
ACTIVITY IN TEACHERS OF THE UNIDAD EDUCATIVA
SARAGURO**

Carmen Vanessa Ávila Jiménez

Universidad Nacional de Loja, Ecuador

Patricio Rafael Espinosa Jaramillo

Universidad Nacional de Loja, Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11307

Índice de Masa Corporal, Hábitos Alimenticios y Actividad Física en los Docentes de la Unidad Educativa Saraguro

Carmen Vanessa Ávila Jimenez¹carmen.avila@unl.edu.ec<https://orcid.org/0000-0002-6022-6218>

Facultad de la Salud Humana

Universidad Nacional de Loja. Loja

Ecuador

Patricio Rafael Espinosa Jaramillopatricio.espinosa@unl.edu.ec<https://orcid.org/0000-0002-1510-9741>

Universidad Nacional de Loja. Loja

Ecuador

RESUMEN

La investigación tuvo como finalidad clasificar el índice de masa corporal, conocer los hábitos alimenticios y actividad física y establecer la relación entre estas variables, en docentes de la Unidad Educativa Saraguro, según sexo y edad, en septiembre 2021 – julio 2022. Fue investigación con enfoque cuantitativo, cohorte transversal, con 68 docentes, se midió la índice masa corporal, se aplicó el cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea y el cuestionario internacional de actividad física. Obteniendo distribución de 58,82% (n=40) correspondiente al grupo de 41 a 64 años en ambos sexos. Se evidenció pre obesidad/sobrepeso en 90,48% (n=30), de los cuales 40,48% (n=17) mujeres y 50,00% (n=13) varones; 57,50% (n=18) obesidad clase I, 19,04% (n=8) mujeres y 38,46% (n=10) varones. Además 11,90% (n=5) y 4,76% (n=2) docentes de sexo femenino mostraron obesidad clase II y III respectivamente. Al aplicar el (CADM) 26,48% (n=18) obtuvieron adherencia baja, 52,94% (n=36) media y 20,58% (n=14) alta y con (IPAQ), la actividad física baja 55,88% (n=38), moderada 25,00% (n=17) y alta 19,11% (n=13) en ambos sexos y adultos maduros. Hubo correspondencia estadística entre adherencia a la dieta mediterránea alta y actividad física alta.

Palabras clave: peso por estatura, patrones alimentarios, conducta sedentaria, estilo de vida

¹ Autor principal

Correspondencia: carmen.avila@unl.edu.ec

Body mass Index, Dietary Habits and Physical Activity in Teachers of the Unidad Educativa Saraguro

ABSTRACT

The purpose of the research was to classify the body mass index, to know the eating habits and physical activity and to establish the relationship between these variables in teachers of the Unidad Educativa Saraguro, according to sex and age, in September 2021 - July 2022. It was quantitative research with a cross-sectional cohort approach, with 68 teachers, body mass index was measured, the questionnaire of adherence to the Mediterranean diet and the international questionnaire of physical activity were applied. A distribution of 58.82% (n=40) was obtained, corresponding to the age group 41-64 years in both sexes. Pre-obesity/overweight was found in 90.48% (n=30), of which 40.48% (n=17) females and 50.00% (n=13) males; 57.50% (n=18) class I obesity, 19.04% (n=8) females and 38.46% (n=10) males. In addition, 11.90% (n=5) and 4.76% (n=2) of the female teachers had class II and III obesity, respectively. When applying the (CADM) 26.48% (n=18) had low, 52.94% (n=36) medium and 20.58% (n=14) high adherence and with the (IPAQ), physical activity was low 55.88% (n=38), moderate 25.00% (n=17) and high 19.11% (n=13) in both sexes and mature adults. There was statistical correspondence between high adherence to the Mediterranean diet and high physical activity.

Keywords: weight-for-height, dietary patterns, sedentary behaviour, lifestyle

Artículo recibido 10 abril 2024

Aceptado para publicación: 20 mayo 2024



INTRODUCCIÓN

El índice de masa corporal (IMC), los hábitos alimenticios (HA) y la actividad física (AF) son indicadores de un estilo de vida saludable, por lo cual, conocer los factores que determinan cada uno de estos aspectos, es fundamental para mejorar aplicación de los mismos. Además, la AF es determinante en el tratamiento de diversas enfermedades, principalmente la obesidad, que se caracteriza por un desorden alimenticio asociado (Martínez, 2020).

Según los datos presentados por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) en el año 2016 el sobrepeso representó el 13% de la población a nivel mundial. En Ecuador según el Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) en el 2018 la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos de 19 a 59 años fue de 64,68% Ministerio de Salud Pública (MSP, 2020).

A los HA se los considera un factor modificable de los 2 370 millones de personas en el mundo, 1 de cada 3 de éstas, no tuvo acceso a una alimentación adecuada en el 2020, lo que, representa un aumento de casi 320 millones de personas en solo un año Naciones Unidas (ONU, 2020). El Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP), menciona que es importante tomar al menos cinco vasos de leche de vaca o de soya por semana, sin embargo, esto en adultos puede variar según el consumo de acuerdo a su tolerancia (Cárdenas, 2021).

De igual forma, AF es un factor modificable y se estima que entre 60 y 85 % de los adultos mayores en el mundo, son físicamente inactivos (Domínguez, 2020). En Ecuador ha disminuido el número de personas que realizan AF, en los últimos años, según la Encuesta Nacional Multipropósito de Hogares del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) en 2020 se registró 10.46% de la población realiza ejercicio o deporte en su tiempo libre (Veletanga, 2021).

Para los docentes, que viajan todos los días a su lugar de trabajo, hace que ocasionalmente no puedan alimentarse a horas regulares. Simultáneamente, que estos puedan realizar actividad física, puede volverse una práctica ineficiente, debido a sus pocas horas libres después de llegar a sus hogares tras su larga jornada laboral. En la provincia de Loja no se cuenta con datos que hablen de el IMC, HA, AF en adultos jóvenes y maduros. Por lo este motivo se ha formulado la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es el índice de masa corporal, hábitos alimenticios y actividad física de los docentes de la Unidad Educativa Saraguro, Saraguro en el año lectivo Septiembre 2021 – Julio 2022?

El índice de masa corporal, los hábitos alimenticios y la actividad física son factores que influyen en la calidad de vida, sin embargo, la sociedad actual, aún no le da la importancia que ésta requiere para la salud de las personas, a eso se debe el desconocimiento de estos hábitos, lo que juega un rol esencial para mejorar la calidad de vida. Asimismo, la relación entre índice de masa corporal, hábitos alimenticios, y actividad física en los docentes de la Unidad Educativa Saraguro, es una temática relevante, ya que éstos, son entes que están en constante capacitación, por lo tanto, tienen disposición innata a mejorar en varios aspectos de su vida. Además, cada vez se publican más estudios que argumentan que los hábitos alimenticios y la actividad física, previenen de enfermedades a corto y largo plazo, por lo tanto, la práctica adecuada de éstos previene de patologías en el presente y futuro.

De acuerdo a los Objetivos de Desarrollo Sostenible, esta investigación perteneció a al tercer objetivo que habla de Salud y Bienestar, el mismo que aspira garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades, lo cual es esencial para el desarrollo sostenible (Gamez, 2019). Según las Prioridades de Investigación en Salud 2013-2017 del Ministerio de Salud Pública (MSP), este trabajo de investigación correspondió a la tercera área: Nutrición; línea: Deficiencia de Micronutrientes; sublínea: Conocimientos, actitudes y prácticas en nutrición (personal de salud, pacientes y sociedad). De igual manera, estuvo en la tercera línea de investigación de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja: Salud Enfermedad del adulto y adulto mayor en la Región Sur de Ecuador o Zona 7.

Se planteó el siguiente objetivo general: identificar el índice de masa corporal, hábitos alimenticios y actividad física de los docentes de la Unidad Educativa Saraguro, Saraguro en el año lectivo septiembre 2021 – Julio 2022 y los siguientes objetivos específicos: clasificar el índice de masa corporal de los docentes de la Unidad Educativa Saraguro, Saraguro según sexo y edad, en el año lectivo Septiembre 2021 – Julio 2022, conocer los hábitos alimenticios y actividad física de los docentes de la Unidad Educativa Saraguro, Saraguro según sexo y edad, en el año lectivo Septiembre 2021 - Julio 2022 y establecer la relación entre índice de masa corporal, hábitos alimenticios y actividad física de los docentes de la Unidad Educativa Saraguro, Saraguro en el año lectivo Septiembre 2021 - Julio 2022.



METODOLOGÍA

El área de estudio fue la Unidad Educativa Saraguro, institución educativa fiscal de primaria y secundaria, ubicada en la calle 10 de Marzo entre carretera Panamericana y calle Azuay del cantón Saraguro, perteneciente a la provincia de Loja, Ecuador. La investigación tuvo enfoque cuantitativo, además, fue de tipo descriptivo de cohorte transversal observacional, el universo estuvo constituido por 68 docentes que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. Los criterios de inclusión incluyeron: 1) Aceptación de participar en el estudio mediante la firma de consentimiento informado 2) Personal docente de ambos sexos, los criterios de exclusión: 1) Docentes que no asistieron el día de aplicación de los instrumentos de recolección de datos, 2) Personal docente que llenaba mal los instrumentos y 3) Personal docente con discapacidad física. Los instrumentos mediante los cuales se les evaluó las variables de estudio incluyeron: Índice de Masa Corporal (IMC) en base a la clasificación de la Organización Mundial de Salud (OMS), el Cuestionario Cribado de Adherencia a la Dieta Mediterránea (CADM) el cual consta de 14 preguntas, 12 relacionadas con la frecuencia de consumo de alimentos y 2 sobre hábitos alimentarios, A cada pregunta se asignó el valor 0 si no cumple la condición o 1 si la cumplió. La puntuación final osciló entre 0 y 1 puntos, es decir, de: 0 -5= Baja; 6-9= Media; 10 -13= Alta (Onofre, 2019) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) Con una puntuación: 1= Baja, no registran actividad física o la registra pero no alcanza las categorías media y alta; 2= Media, considera los siguientes criterios: 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 min por día, 5 o más días de actividad física de intensidad moderada o caminar por lo menos 30 min, 5 o más días de cualquier combinación de actividad física leve, moderada o vigorosa que alcancen un registro de 600 METsmin/semana; 3= Alta: Aquellos que cumplieron los siguientes requerimientos: 3 o más días de actividad física vigorosa o que acumulen 1.500 METs-min-semana, 7 o más días de cualquier combinación de actividad física leve, moderada o vigorosa que alcance un registro de 3.000 METsmin/semana (Mantilla & Gómez, 2007), para la presentación de los datos obtenidos se emplearon medidas de tendencia central y los resultados se reflejaron en tablas de frecuencias y porcentajes. Para establecer la relación entre las variables de estudio se aplicó la prueba estadística Chi² con valor de $p=0.05$ y un intervalo de confianza del 95%, así mismo, se mostraron por medio de figuras los resultados de la aplicación de Chi².



RESULTADOS

Tabla 1. Distribución según sexo y grupo de edad docentes de la Unidad Educativa Saraguro

Grupo de edad	Sexo							
	Femenino			Masculino			Total	
	<i>f</i>	%		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Adultos jóvenes 20-40	16	38,10		11	42,31	27	39,70	
Adultos maduros 41 – 64	25	59,52		15	57,69	40	58,82	
Adultos mayores >65	1	2,38		0	0	1	1,47	
Total	42	100		26	100	68	100	

Fuente: Hoja de recolección de datos

Elaborado por: Carmen Vanessa Ávila Jiménez

Un total de 69 docentes que laboran en la Unidad Educativa Saraguro del cantón Saraguro, de los cuales 1 de ellos fue excluido, debido a que no se encontraba en sus capacidades físicas para medir el IMC, sin embargo, 68 educadores que aceptaron participar en este estudio, firmando el consentimiento informado y cumpliendo los criterios de inclusión y exclusión, de los cuales el 58,82% (n=40) correspondieron al grupo de edad de 41 a 64 años, predominando el sexo femenino con 36,76% (n=25), y 22,06% (n=15) al sexo masculino. Los grupos etarios de adultos jóvenes y adultos mayores corresponden al 41,18% de ambos sexos.

Tabla 2. Índice de masa corporal de los docentes de la Unidad Educativa Saraguro

IMC	Sexo							
	Femenino				Masculino			
	20-40	41-64	>65	Total	20-40	41-64	>65	Total
	%	%	%	%	%	%	%	%
Bajo peso	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Peso normal	14,28	9,52	0,00	23,81	7,69	0,00	0,00	7,69
Preobesidad/sobrepeso	9,52	30,95	0,00	40,48	19,23	30,76	0,00	50,00
Obesidad Clase I	4,76	11,90	2,38	19,04	15,38	23,07	0,00	38,46
Obesidad Clase II	4,76	7,14	0,00	11,90	0,00	3,84	0,00	3,84
Obesidad Clase III	4,76	0,00	0,00	4,76	0,00	0,00	0,00	0,00
Total	38,08	59,51	2,38	100	42,30	57,67	0,00	100

Fuente: Hoja de recolección de datos, índice de masa corporal

Elaborado por: Carmen Vanessa Ávila Jiménez

En la población estudiada el 90,48% (n=30) mostraron preobesidad/sobrepeso de los cuales 40,48% (n=17) fueron mujeres y 50,00% (n=13) varones; 57,50 % (n= 18) mostraron obesidad clase I de los cuales 19,04% (n=8) representan a mujeres y 38,46% (n=10) varones. Además 11,90% (n= 5) y 4,76 % (n=2) de mujeres tuvieron obesidad clase II y obesidad clase III respectivamente. En cuanto al grupo de edad, el mayor porcentaje pertenecieron a los adultos maduros de ambos sexos.

Tabla 3. Hábitos alimenticios de los docentes de la Unidad Educativa Saraguro

CADM	Grupo de edad									
	Femenino			Total		Masculino			Total	
	20-40	41-64	>65	f	%	20-40	41-64	>65	f	%
Baja	4	6	0	10	23,81	5	3	0	8	30,76
Media	10	11	1	22	52,38	5	9	0	14	53,85
Alta	2	8	0	10	23,81	1	3	0	4	15,38
Total	16	25	1	42	100	10	15	0	26	100

Fuente: Hoja de recolección de datos, cribado de adherencia a dieta mediterránea (Fundación Dieta Mediterránea)
Elaborado por: Carmen Vanessa Ávila Jiménez

Con la aplicación del cribado de adherencia a dieta mediterránea, 26,48% (n=18) mostraron adherencia baja, 52,94% (n=36) media y 20,58% (n=14) alta en ambos sexos. Los adultos maduros representaron 52,38% (n=22) a mujeres y 53,85% (n=14) varones, mostraron adherencia media a los diferentes patrones dietéticos en los cuales se basa la dieta mediterránea.

Tabla 4. Actividad física de los docentes de la Unidad Educativa Saraguro

IPAQ	Grupo de edad									
	Femenino			Total		Masculino			Total	
	20-40	41-64	>65	f	%	20-40	41-64	>65	f	%
Baja	11	13	1	25	59,52	6	7	0	13	50,00
Moderada	3	6	0	9	21,43	4	4	0	8	30,77
Alta	2	6	0	8	19,05	1	4	0	5	19,23
Total	16	25	1	42	100	11	15	0	26	100

Fuente: Hoja de recolección de datos, cuestionario internacional de actividad física.
Elaborado por: Carmen Vanessa Ávila Jiménez

Con la aplicación del cuestionario internacional de actividad física, la actividad física baja fue en el 55,88% (n=38), moderada en 25,00% (n=17) y alta 19,11% (n=13) en ambos sexos y adultos maduros, el mayor porcentaje de los docentes, 59,52% (n= 25) las mujeres y 50,00% (n=13) los varones,

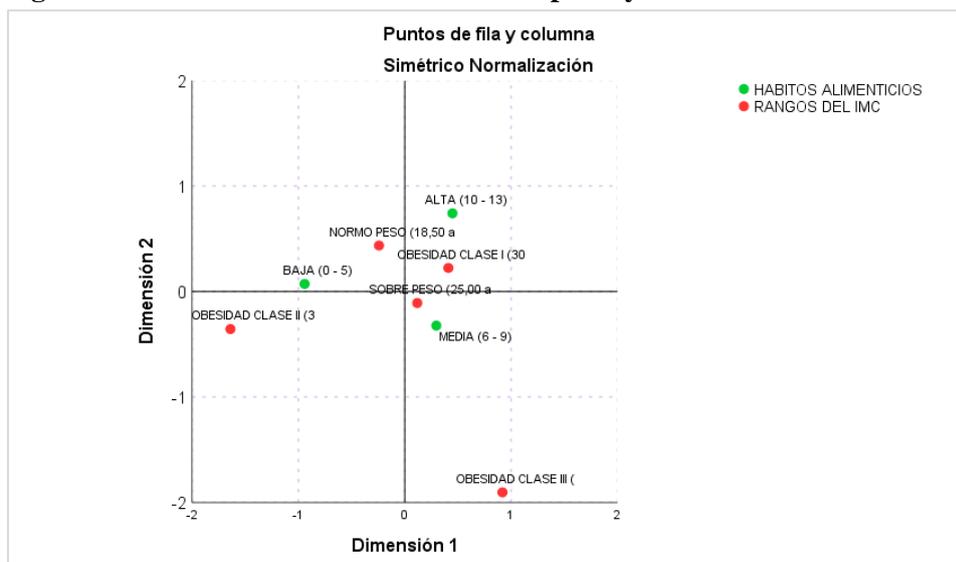
mostraron actividad física baja, de los cuales pertenecen a los adultos maduros 18,42% (n=13) de sexo femenino y 13,46% (n=4) de sexo masculino.

Tabla 5. Tabla de correspondencias entre índice de masa corporal y cribado de adherencia a dieta mediterránea de los docentes de la Unidad Educativa Saraguro

IMC	Frecuencia CADM			
	Baja	Media	Alta	Total
Bajo peso	0	0	0	0
Peso normal	4	5	3	12
Preobesidad/sobrepeso	7	17	6	30
Obesidad clase I	3	10	5	18
Obesidad clase II	4	2	0	6
Obesidad clase III	0	2	0	2
Total	18	36	14	68

Fuente: Hoja de recolección de datos, índice de masa corporal, cribado de adherencia a la dieta mediterránea
Elaborado por: Carmen Vanessa Ávila Jiménez

Figura 1. Relación entre índice de masa corporal y hábitos alimenticios



Fuente: Hoja de recolección de datos índice de masa corporal cribado de adherencia a dieta mediterránea
Elaborado por: Carmen Vanessa Ávila Jiménez

A partir de la medición del índice de masa corporal y la aplicación del cribado de adherencia a dieta mediterránea, se evidenció que el 52,94% (n=36) tuvieron adherencia a la dieta mediterránea media, de los cuales 25% (n=17) se corresponden a adherencia a la dieta mediterránea media y actividad física baja y únicamente 7,35% (n= 5) adherencia a la dieta mediterránea media y actividad física alta. En

cuanto a la relación entre variables mediante la aplicación de la prueba del Chi², se establece que no existe relación estadística significativa ($p=0,527 > 0,05$).

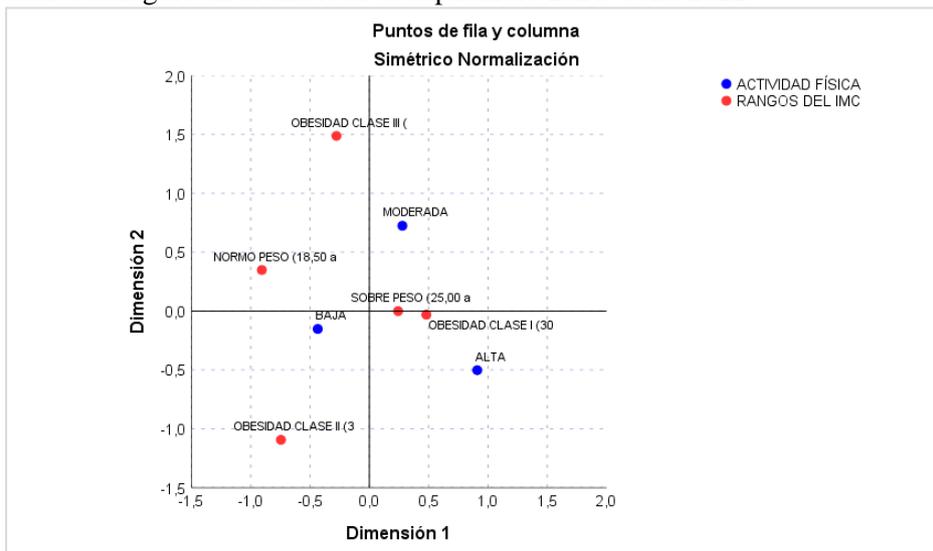
Si bien no existió relación entre variables, es viable establecer una relación intercategorías, para lo cual se aplicó un análisis de correspondencia. El modelo de correspondencia permitió establecer la relación intercategorías en 0,783 (78,30%) por otra parte, existió correspondencia entre preobesidad/sobrepeso y obesidad clase I con adherencia a la dieta mediterránea media.

Tabla 7. Tabla de correspondencias entre índice de masa corporal y cuestionario internacional de actividad física de los docentes de la Unidad Educativa Saraguro

IMC	Frecuencia IPAQ			Total
	Baja	Moderada	Alta	
Bajo peso	0	0	0	0
Peso normal	9	3	0	12
Preobesidad/sobrepeso	15	8	7	30
Obesidad clase I	8	5	5	18
Obesidad clase II	5	0	1	6
Obesidad clase III	1	1	0	2
Total	38	17	13	68

Fuente: Hoja de recolección de datos, índice de masa corporal, cuestionario internacional de actividad física
Elaborado por: Carmen Vanessa Ávila Jiménez

Figura 2. Relación entre índice de masa corporal y actividad física e de los docentes de la Unidad Educativa Saraguro en el año lectivo Septiembre 2021- Julio 2022



Fuente: Hoja de recolección de datos, índice de masa corporal cuestionario internacional de actividad física
Elaborado por: Carmen Vanessa Ávila Jiménez

A partir de la medición índice de masa corporal y aplicación del cuestionario internacional de actividad física; 44,12% (n=30) mostraron preobesidad/sobrepeso, de los cuales 25,00% (n=17) tuvieron una adherencia media a la dieta mediterránea; 4,94% (n=2) representa obesidad clase III y adherencia media a la dieta mediterránea. En cuanto a la relación entre variables mediante la aplicación de la prueba del Chi2, se establece que no existe relación estadística significativa ($p=0,631 < 0,05$).

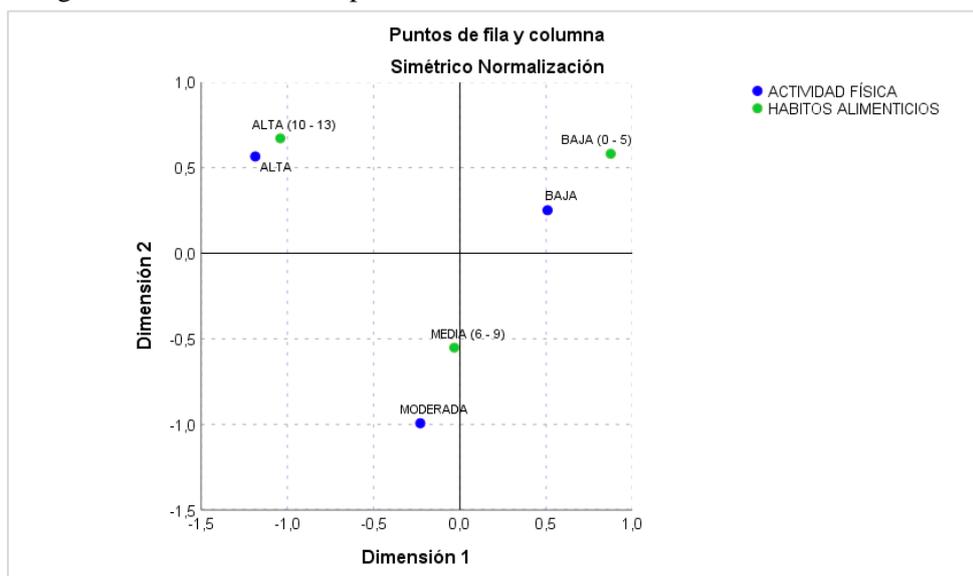
Si bien no existió relación entre variables, fue viable establecer una relación intercategorías, para lo cual se aplicó un análisis de correspondencia. El modelo de correspondencia permitió establecer la relación intercategorías en 0,685 (68,50%), mostrando correspondencia entre la preobesidad/sobrepeso y actividad física baja y moderada; obesidad clase I y la actividad física alta.

Tabla 9. Tabla de correspondencias entre cribado de adherencia a la dieta mediterránea y cuestionario internacional de actividad física de los docentes de la Unidad Educativa Saraguro

CADM	Frecuencia IPAQ			Total
	Baja	Moderada	Alta	
Baja	16	1	1	18
Media	17	14	5	36
Alta	5	2	7	14
Total	38	17	13	68

Fuente: Hoja de recolección de datos, índice de masa corporal, cuestionario internacional de actividad física
Elaborado por: Carmen Vanessa Ávila Jiménez

Figura 3. Relación entre hábitos alimenticios y actividad física de los docentes de la Unidad Educativa Saraguro en el año lectivo Septiembre 2021- Julio 2022



Fuente: Hoja de recolección de datos, cribado de adherencia a dieta mediterránea, cuestionario internacional de actividad física.
Elaborado por: Carmen Vanessa Ávila Jiménez

A partir de la aplicación del cribado de adherencia a dieta mediterránea y del cuestionario internacional de actividad física, 44,12% (n=30) mostraron preobesidad, de los cuales 39,47% (n=15) tienen actividad física baja, además 18,42 % (n=7) presentaron preobesidad/sobrepeso y actividad física alta; 2,94% (n=2) tuvieron obesidad clase III con actividad física baja y moderada. En cuanto a la relación entre variables mediante la aplicación de la prueba del Chi², se estableció que no existe relación estadística significativa ($p=0,000 > 0,05$).

Si bien no existió relación entre variables, es viable establecer una relación intercategorías, para lo cual se aplicó un análisis de correspondencia. El modelo de correspondencia permitió establecer la relación intercategorías en 0,607 (60,70%), se evidenció correspondencia entre adherencia a la dieta mediterránea alta y la actividad física alta.

DISCUSIÓN

En la Unidad Educativa Saraguro del cantón Saraguro con 68 docentes durante el año lectivo septiembre 2021- julio 2022, 90,48% (n=30) mostraron sobrepeso, de los cuales 40,48% (n=17) fueron mujeres y 50,00% (n=13) varones; 57,50% (n=18) obesidad clase I de los cuales 19,04% (n=8) representan a mujeres y 38,46% (n=10) a varones, similar al estudio en Latinoamérica, en Pilar, Ñeembucú, Paraguay, en una investigación titulada: Hábitos alimentarios e índice de masa corporal (IMC), en docentes de la Facultad de Ciencias Contables - Universidad Nacional de Pilar, 2021, realizado en 47 docentes de los cuales, 24 fueron mujeres y 23 varones, en la que la mayoría de los docentes estaban en edades comprendidas entre 36 a 56 años, presentaron sobrepeso y obesidad, con mayor predominó de IMC mayor en el sexo masculino 1,5 veces más, que las docentes de sexo femenino (Marecos, 2022). Datos semejantes en el estudio llamado: Características relacionadas con el trabajo y obesidad en los empleados australianos, cuyos datos se recolectaron por medio de la encuesta nacional HILDA (Household, Income and Labour Dynamics in Australia) desde 2006 a 2013, esta investigación reveló que 59,00% tuvieron sobrepeso o eran obesos, en hombres no existió evidencia significativa entre tener estrés laboral y el aumento del IMC, sin embargo, la relación fue positiva en mujeres, puesto que, a mayor estrés aumenta el IMC, a diferencia de la investigación realizada en el cual, 59,52% (n=25) fueron mujeres y 88,46% (n=23) varones obtuvieron sobrepeso y obesidad clase

I, es decir, los docentes hombres obtuvieron esta clasificación de IMC con mayor tendencia en comparación con las mujeres.

En el estudio realizado, a través de la aplicación del cribado de adherencia a dieta mediterránea (CADM), el 52,38% (n= 10) de adultos maduros fueron mujeres y 53,85% (n=14) varones, grupos que mostraron adherencia media a la dieta, sin embargo, en una investigación realizada en Córdoba, España, titulada: Grado de adherencia a la Dieta Mediterránea e ingesta de nutrientes durante las guardias de 24h del personal residente de medicina del Hospital Reina Sofía de Córdoba, España, 71,00% obtuvieron adherencia baja a la dieta mediterránea (Fradejas, 2022), evidenciándose similitud con la investigación elaborada. De igual manera, con la aplicación del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), el mayor porcentaje de los docentes, 59,52% (n= 25) mujeres y 50,00% (n=13) varones, mostraron actividad física baja, 18,42% (n=13) de adultos maduros fueron de sexo femenino y 13,46% (n=4) de sexo masculino. A diferencia, del estudio titulado: Factores del estilo de vida que influyen en los patrones dietéticos de los profesores universitarios de la Universidad de Granada, realizada con 127 docentes (totalmente aleatoria) pertenecientes a uno de los campus de Melilla, España, a través de la versión corta IPAQ, procedencia ($p=0.022$) y nivel de actividad física ($p=0.010$) se relacionan significativamente con la adherencia al patrón occidental. (López, 2022).

En la investigación realizada y con la aplicación del cribado de adherencia a dieta mediterránea en la población estudiada, los adultos maduros correspondieron a 52,38% (n= 22) mujeres y 53,85% (n=14) varones, mostraron adherencia media a la dieta mediterránea, a partir de la medición del IMC y la aplicación del CADM, se evidenció que 52,94% (n=36) revelaron adherencia media a la dieta mediterránea, de los cuales 25% (n=17) obtuvieron adherencia a la dieta mediterránea media y actividad física baja y únicamente 7,35% (n= 5) adherencia a la dieta mediterránea media y actividad física alta. En cuanto a la relación entre variables mediante la aplicación de la prueba del Chi², se establece que no existe relación estadística significativa ($p=0,527 > 0,05$). Si bien, no existió relación entre variables, es viable establecer una relación intercategorías, para lo cual se aplica un análisis de correspondencia, el cual permite establecer la relación intercategorías en 0,783 (78,30%), además, existe correspondencia entre preobesidad/sobrepeso y obesidad clase I con adherencia a la dieta mediterránea media. A diferencia en la investigación titulada: El uso del etiquetado nutricional y su asociación con la adhesión

a la dieta mediterránea y el estado nutricional determinado mediante la percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile: un estudio transversal, 26,20% mostró adhesión alta a la dieta mediterránea (DM), 55,20% obtuvieron adherencia baja y 18,50% adherencia media a la dieta mediterránea (Vilugrón, 2022).

En esta investigación, por medio de la aplicación del IPAQ, 59,52% (n= 25) mujeres y 50,0% (n=13) varones tuvieron actividad física baja, de los cuales 18,42% (n=13) pertenecen a adultos maduros de sexo femenino y 13,46% (n=4) de sexo masculino, y a partir de la medición IMC y aplicación del IPAQ; 44,12% (n=30) presentaron preobesidad/sobrepeso, de los cuales 25,00% (n=17) mostraron adherencia media a la dieta mediterránea; 4,94% (n=2) obesidad clase III y adherencia media a la dieta mediterránea. Referente a la relación entre variables mediante la aplicación de la prueba del Chi², se establece que no existe relación estadística significativa ($p=0,631 < 0,05$). Si bien no existió relación entre variables, es viable establecer una relación intercategorías, para lo cual se aplica un análisis de correspondencia. El modelo de correspondencia permite establecer la relación intercategorías en 0,685 (68,50%), mostrando correspondencia entre la preobesidad/sobrepeso y actividad física baja y moderada; obesidad clase I y la actividad física alta, símil a un estudio realizado en Ecuador titulado: El nivel de actividad física, gasto energético e índice de masa corporal en docentes de una facultad de salud de los docentes de una facultad de salud de la Universidad Técnica del Norte, Ibarra se evidencia que el nivel de actividad física es: 48,00% bajo; 38,00% nivel moderado y 14,00% nivel alto, el IMC del 54,00% de docentes mostraron valores correspondientes a sobrepeso, la mayoría pertenecen a los docentes de la carrera de enfermería, y 46,00%, presenta valores normales (Méndez, 2022).

Mediante la utilización del CADM e IPAQ, 44,12% (n=30) tuvieron preobesidad, de los cuales 39,47% (n=15) mostraron actividad física baja, además 18,42% (n=7) presentaron preobesidad/sobrepeso y actividad física alta; 2,94% (n=2) obtuvieron obesidad clase III con actividad física baja y moderada. En cuanto a la relación entre variables mediante la aplicación de la prueba del Chi², se establece que existe relación estadística significativa ($p=0,000 > 0,05$). Se evidencia correspondencia entre adherencia a la dieta mediterránea alta y la actividad física alta. Aunque en Latinoamérica y a nivel mundial no se encontraron estudios realizados en docentes se evidencia similitud con la investigación titulada: Asociación entre la adherencia a la dieta mediterránea y la actividad física en universitarias estudiantes

de Magisterio de Madrid, manifestando asociación significativa entre AF recomendada (activa o moderada) y tener una dieta mediterránea-alta con respecto a una AF – sedentaria, 50,60% de las estudiantes no cumple con hábitos saludables recomendados, y únicamente 12,60% cumplen CADM – alta y AF recomendada (Ejeda, 2022).

Se debería abordar los posibles factores que intervienen en la adherencia baja, media de la dieta mediterránea, actividad física baja y moderada, debido a que éstos podrían influir en el IMC obtenido, en cada docente de la Unidad Educativa Saraguro, del cantón Saraguro.

CONCLUSIONES

Los docentes mostraron mediante la medición del Índice de Masa Corporal (IMC), que el peso corporal oscila desde peso normal, pre obesidad/sobrepeso, obesidad clase I, obesidad clase II y algunos casos obesidad clase III. Predominando en personal docente de sexo femenino, asimismo, el personal docente conformado por mujeres fue 1,5 mayor, en comparación con los docentes de sexo masculino. Además, predominaron los grupos etarios de docentes adultos jóvenes y docentes adultos mayores de ambos sexos.

Los hábitos alimenticios a partir de la aplicación del Cuestionario Cribado de Adherencia a la Dieta Mediterránea (CADM), mostró que los docentes de sexo femenino y masculino, reflejaron una adherencia baja y adherencia media a la dieta mediterránea.

En cuanto a la actividad física realizada por el personal docente destacó, en adultos medíos entre 20 y 40 años la realización de actividad física de baja intensidad en ambos sexos y entre adultos de 41 a 64 años de edad se evidenció el predominio de actividad física baja y actividad física moderada intensidad con predominio en el sexo femenino.

La relación entre el índice de masa corporal, los hábitos alimenticios con la aplicación del Cuestionario Cribado de Adherencia a la Dieta Mediterránea (CADM), la actividad física con Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), fue viable únicamente establecer una relación intercategorías, con evidencia de correspondencia entre adherencia a la dieta mediterránea alta y la actividad física alta, estableciendo que existe relación estadística significativa entre las variables, a partir de la aplicación de la prueba estadística Chi2 con un valor de $p=0.05$ y un intervalo de confianza del 95%.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Bailey, A. B. (2022, 6 marzo). *What Is Body Mass Index (BMI)?* Verywell Health. Recuperado 31 de mayo de 2022, de <https://www.verywellhealth.com/body-mass-index-bmi-5210240>
- Bohórquez, E. (2020, 2 junio). *La motivación y el desempeño laboral: el capital humano como factor clave en una organización*. SCIELO. Recuperado 19 de mayo de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-6202020000300385
- Cárdenas, V. (2021, 5 agosto). *403 Forbidden*. Recomendaciones para una vida saludable. Recuperado 12 de mayo de 2022, de <https://noticias.utpl.edu.ec/recomendaciones-para-una-vida-saludable>
- Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular. *Día Mundial de la Actividad Física, 6 de abril de 2021*. (2021, 5 abril). *Día Mundial de la Actividad Física*. Recuperado 11 de mayo de 2022, de <http://cardiosalud.org/dia-mundial-de-la-actividad-fisica-6-de-abril-de-2021/>
- Domínguez, Y. A. (2020, 18 diciembre). *Nivel de actividad física y su relación con factores clínicos y complicaciones crónicas en personas con diabetes mellitus | Arnold Domínguez | Revista Cubana de Endocrinología*. Revista Cubana de Endocrinología. Recuperado 16 de mayo de 2022, de <http://revendocrinologia.sld.cu/index.php/endocrinologia/article/view/253/270>
- Ejeda, J. (2022, 3 mayo). Asociación entre la adherencia a la dieta mediterránea y la actividad física en universitarias estudiantes de Magisterio de Madrid. <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-22-0031.pdf>. Recuperado 5 de diciembre de 5d. C., de <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-22-0031.pdf>
- English Wiktionary. Available under CC-BY-SA license. (2021, 25 marzo). *Eating-habit Definitions | What does eating-habit mean? | Best 1 Definitions of Eating-habit*. Eating-Habit Definition. Recuperado 23 de mayo de 2022, de <https://www.yourdictionary.com/eating-habit>
- familydoctor.org editorial staff. (2021, 27 julio). *Nutrition: How to Make Healthier Food Choices*. Familydoctor.Org. Recuperado 23 de mayo de 2022, de <https://familydoctor.org/nutrition-how-to-make-healthier-food-choices/>
- Fradejas-Bayón, R., Villena Esponera, M. P., Gonzalez de la Torre, D., & Moreno-Rojas, R. (2022). Grado de adherencia a la Dieta Mediterránea e ingesta de nutrientes durante las guardias de 24h

- del personal residente de medicina del Hospital Reina Sofía de Córdoba, España. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 42(2). <https://doi.org/10.12873/422fradejas>
- Gamez, M. J. (2020, 30 agosto). *Objetivos y metas de desarrollo sostenible*. Desarrollo Sostenible. Recuperado 17 de mayo de 2022, de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. NIA (2022, 25 febrero). *Healthy Eating As You Age: Know Your Food Groups*. National Institute on Aging. Recuperado 23 de mayo de 2022, de <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating-you-age-know-your-food-groups>
- López, M. (2022, 14 septiembre). Factores del estilo de vida que influyen en los patrones dietéticos de los profesores universitarios. I International Multidisciplinary Congress Of Innovation And Research In Health Habits. Recuperado 16 de diciembre de 2022, de <https://www.npunto.es/content/src/pdf-articulo/6336be35376edart8.pdf>
- Mancuso, J. (2022, 17 abril). *Factors That Influence Food Choices*. JM Nutrition. Recuperado 23 de mayo de 2022, de <https://www.julienutrition.com/factors-influence-food-choices/>
- Mantilla & Gómez. (2007, 2 abril). *El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional*. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. Recuperado 18 de mayo de 2022, de https://www.researchgate.net/publication/240930480_El_Cuestionario_Internacional_de_Actividad_Física_Un_instrumento_adecuado_en_el_seguimiento_de_la_actividad_física_poblacional
- Marecos Vera, N. (2022). Hábitos alimentarios e índice de masa corporal (IMC), en docentes de la Facultad de Ciencias Contables- UNP, 2021. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 2976-2994. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1700
- Méndez Urresta, J. B. ., Méndez Carvajal, E. P., Ortiz Arciniega, J. L., & Méndez Carvajal, V. C. (2022). Nivel de actividad física, gasto energético e índice de masa corporal en docentes de una facultad de salud: Level of physical activity, energy expenditure and body mass index in

- teachers of a faculty of health. *Más Vita*, 3(4), 18–25.
<https://doi.org/10.47606/ACVEN/MV0077> (Original work published 8 de enero de 2022)
- Min, L. W. (2020, 10 mayo). *Efectividad del cuestionario global e internacional de actividad física comparado con evaluaciones prácticas | Wei Min | Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. Recuperado 16 de mayo de 2022, de <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/410/906>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (s. f.). *Prioridades de investigación en salud, 2013–2017*. Prioridades de investigación en salud, 2013–2017. Recuperado 17 de mayo de 2022, de http://www.investigacionsalud.gob.ec/wp-content/uploads/2016/10/PRIORIDADES_INVESTIGACION_SALUD2013-2017-1.pdf
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (s. f.-b). *Unidad de Nutrición, Calculadora de Índice de Masa Corporal (IMC) – Ministerio de Salud Pública*. Unidad de Nutrición, Calculadora de Índice de Masa Corporal (IMC). Recuperado 31 de mayo de 2022, de <https://www.salud.gob.ec/unidad-de-nutricion-calculadora-de-indice-de-masa-corporal-imc/>
- Moran, M., Moran, M., Moran, M., Moran, M., M., Moran, M., & Moran, M. (2020, 17 juni). *Salud*. Desarrollo Sostenible. Geraadpleegd op 10 mei 2022, van <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>
- MSP. (2018). *Vigilancia de enfermedades no transmisibles y factores de riesgo*. Ministerio de Salud Pública. Recuperado 2 de junio de 2022, de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/10/INFORME-STEPS.pdf>
- Obesidad y sobrepeso. (2021, 9 junio). Obesidad y sobrepeso. Recuperado 31 de mayo de 2022, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Oneyouleeds. (2020, 28 enero). *The five food groups: how to eat a balanced diet*. One You Leeds. Recuperado 23 de mayo de 2022, de <https://oneyouleeds.co.uk/blog/the-five-food-groups/>
- Onofre, N. (2019, 2 julio). *Diferente clasificación de una población adulta por dos índices validados de adherencia a la dieta mediterránea*. Diferente clasificación de una población adulta por dos índices validados de adherencia a la dieta mediterránea. Recuperado 18 de mayo de 2022, de <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v36n5/1699-5198-nh-36-05-01116.pdf>

- Organización Mundial de la Salud. (2010, 6 mayo). *A healthy lifestyle - WHO recommendations*. Un Estilo de Vida Saludable - Recomendaciones de La OMS. Recuperado 9 de junio de 2022, de <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>
- Organización Mundial de la Salud. (2020, 26 noviembre). *Physical activity*. OMS. Recuperado 23 de mayo de 2022, de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. *Alimentación sana*. (2020, 29 abril). OMS. Geraadpleegd op 10 mei 2022, van <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Tolosa, S. M. C. (2007, 1 enero). *El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional | Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Recuperado 18 de mayo de 2022, de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-el-cuestionario-internacional-actividad-fisica--13107139>
- United Nations. (2020). *Alimentación | Naciones Unidas*. Recuperado 11 de mayo de 2022, de <https://www.un.org/es/global-issues/food>
- UNL. (s. f.). *Universidad Nacional de Loja - Carrera de Medicina Humana*. Universidad Nacional de Loja - Carrera de Medicina Humana. Recuperado 17 de mayo de 2022, de <https://www.unl.edu.ec/sites/default/files/carrera/archivo/2019-07/medicina.pdf>
- Velasquez, K. (2019, 10 junio). *Inteligencia emocional, compromiso organizacional y desempeño laboral en operarios de Empresa Rubro Textil de San Luis 2019*. Repositorio Universidad César Vallejo. Recuperado 18 de mayo de 2022, de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/43663/Velasquez_AKD-Mera_AEDP.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Escala%20de%20Desempe%C3%B1o%20Laboral%20\(William,ejemplo%3A%E2%80%9D%20Asisto%20al%20trabajo%20por](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/43663/Velasquez_AKD-Mera_AEDP.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Escala%20de%20Desempe%C3%B1o%20Laboral%20(William,ejemplo%3A%E2%80%9D%20Asisto%20al%20trabajo%20por)
- Viligrón Aravena, F., Fernández, N., Letelier, J., Medina, A., & Torrejón, M. (2022). El Uso del etiquetado nutricional y su asociación con la adhesión a la dieta mediterránea y el estado nutricional determinado mediante la percepción de la imagen corporal en estudiantes

universitarios de Valparaíso, Chile: un estudio transversal: Uso del etiquetado nutricional en universitarios. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 26(1), 41–51.
<https://doi.org/10.14306/renhyd.26.1.1438>

