

# PATRONES ALIMENTARIOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN PERSONAS QUE REALIZAN HOME OFFICE

UNIVERSIDAD FASTA | MAR DEL PLATA, 2023

## LIC. EN NUTRICIÓN

Alumna: Montalto, Sofia Alejandra

Tutora: Viglione, Lisandra

Tutora Metodologica: Argento, Bianca



*“¿Cómo sabe el cielo sacar de las mayores adversidades  
nuestros mayores provechos!”*

***Miguel de Cervantes (1605)***

A mis seres queridos que me han acompañado de principio a fin,  
que me apoyaron en cada momento  
y me dieron las fuerzas necesarias para no bajar los brazos.

Agradezco a mi familia y amigos de la vida, por ser mi sostén y fuerzas en todo momento, por haberme apoyado y confiado en mí hasta el final de este camino.

A mis amigas de la Universidad, que sin ellas no hubiera sido lo mismo, hicieron de esta etapa una experiencia inolvidable. Gracias Pachu, Anita, Chofa, Ro, Vicky y Miyu por ser hoy amigas incondicionales.

A Luciano Cajaravilla y Soledad Martinez, mis tutores de prácticas profesionales, quienes me abrieron sus puertas desde el primer día, me dieron herramientas para mi futuro, me aconsejaron y dedicaron su tiempo. Valoro y admiro la gran vocación de ambos profesionales, reflejo de las personas intachables que son.

A mis tutoras de Tesis, Lisandra, Bianca y Vivian por todo el tiempo que me han dedicado, guiándome para concluir con mi tesis.

A todas las personas que me prestaron su tiempo y ayudaron a llevar a cabo este trabajo.

***¡A TODOS MUCHAS GRACIAS!***

## RESUMEN

Los hábitos alimenticios saludables son de vital importancia para un correcto desarrollo y desenvolvimiento en el ser humano. En los últimos tres años, debido a la pandemia por COVID-19, las empresas han implementado la modalidad de Home Office para que sus empleadores sigan trabajando con normalidad. Es importante aclarar que, esta modalidad ha generado un cambio en la manera de alimentarse, las horas de sueño, el nivel de estrés y la disminución de tiempo de actividad física de las personas. Es por esta razón que se propone en esta investigación analizar el estado nutricional, el patrón alimentario y el nivel de actividad física de las personas que realizan Home Office.

**Objetivo:** Evaluar el estado nutricional, patrón alimentario y nivel de actividad física en personas bajo la modalidad de teletrabajo en la ciudad de Mar del Plata en el año 2023.

**Materiales y Métodos:** La investigación se desarrolla en forma descriptiva, ya que se busca evaluar el patrón alimentario, el nivel actividad física y el estado nutricional en personas bajo la modalidad de Home Office. El tipo de diseño es no experimental, debido a que no se realiza manipulación de las variables y de corte transversal, ya que los datos se toman en un momento determinado y no se realiza ningún seguimiento de la situación del individuo. El universo y la unidad de análisis están formados por todas las personas que realizan Home Office en la ciudad de Mar del Plata en el año 2023. La muestra consta de 33 personas de ambos sexos, que realizan trabajo remoto en la ciudad de Mar del Plata en el año 2023.

**Resultados:** El 84,8% de los encuestados fue de sexo femenino, de una edad que oscila entre los 25 y 59 años, con predominio de encuestados de 28 años. En cuanto al estado nutricional, el 60% de los encuestados posee un IMC dentro de los parámetros de normalidad. Por otra parte, se indagó acerca de las frecuencias de consumo de los alimentos, se observó que todos los alimentos frescos son consumidos con frecuencia, y los que menos se eligen a diario son los embutidos, el yogurt y leche entera, y la carne de cerdo. Y los alimentos que mayormente se consumen a diario son las frutas y los vegetales no feculentos. Respecto al nivel de actividad física, se observó que más del 80 % si realiza una actividad de distintas intensidades. 21 encuestados indicaron realizar actividades de fuerza, 18 de flexibilidad y 12 ejercicios aeróbicos.

**Conclusión:** Los patrones alimentarios y el nivel de actividad física pueden afectar el estado nutricional y el rendimiento de los trabajadores en la modalidad de Home Office, ya que no requieren de un desgaste físico, por el hecho de llevar a cabo el trabajo dentro de su casa.

**Palabras Clave:** Estado nutricional. Patrones alimenticios. Nivel de Actividad Física. Home Office.

## ÍNDICE

<i>Introducción</i>	7
<i>Estado de la Cuestión</i>	10
<i>Materiales y Métodos</i>	24
<i>Análisis de Datos</i>	27
<i>Conclusión</i>	45
<i>Bibliografía</i>	49





# INTRODUCCION



## INTRODUCCIÓN

La aparición de la pandemia de COVID- 19 sacudió no solo estructuras sanitarias sino también sistemas sociales, culturales, económicos y políticos. Las medidas de aislamiento como estrategia para la contención del virus recorrieron todo el mundo adoptando diferentes características. En Argentina, el gobierno nacional dispuso un Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO) que obligó a la población y a toda actividad cotidiana, a ser repensada y adaptada a las circunstancias. En ese contexto, si bien algunas actividades fueron categorizadas como esenciales y, por ende, presenciales, otras debieron seguir desarrollándose de forma virtual para no detener la actividad económica general y provocar una crisis paralela (Giaconi, 2021)<sup>1</sup>.

Tal como afirma Velásquez et al. (2021)<sup>2</sup>, la pandemia por COVID-19 ha modificado profundamente aspectos de la vida cotidiana, siendo uno de ellos, la modalidad del teletrabajo. Esta fue un determinante clave en los impactos económicos y distributivos de la pandemia, ya que aquellos capaces de trasladar sus tareas al ámbito digital posiblemente hayan podido mitigar el impacto del shock, conservando sus empleos e ingresos laborales. El teletrabajo plantea algunos desafíos, entre ellos, la adaptación de los horarios y del lugar de trabajo, medidas de salud y seguridad laboral, que requieren una regulación jurídica bien estructurada, ya que, al trabajar desde el hogar es posible que no se presenten las condiciones laborales requeridas y se realizan las actividades sin control en la jornada de trabajo.

Es importante aclarar que esta modalidad ha generado un cambio en la manera de alimentarse, las horas de sueño, el nivel de estrés y la disminución de tiempo de actividad física de las personas (Buschini, 2016)<sup>3</sup>.

Además, como exponen Deossa, et al. (2020)<sup>4</sup> se suman las dificultades económicas, que han llevado a las familias a realizar un confinamiento, en muchos casos, sin poder cubrir sus requerimientos calóricos y nutricionales mínimos, poniendo en riesgo su seguridad

---

<sup>1</sup>Este estudio analiza el crecimiento exponencial del teletrabajo en la ciudad de Mar del Plata, Argentina, como respuesta a la crisis provocada por la pandemia en términos del impacto en la calidad de vida y la productividad de los tele-trabajadores así como también y sobre todo, la adecuación tecnológica de empleados y empleadores para adaptarse al contexto.

<sup>2</sup>El autor hace referencia a que el teletrabajo es una forma de organización laboral que se desarrolla bajo el uso esencial de la tecnología, ante la pandemia del COVID-19.

<sup>3</sup>Se analiza la conformación de la alimentación como problema científico, objeto de políticas públicas y mercado profesional en la Argentina entre fines de la década de 1920 y mediados de la década de 1940.

<sup>4</sup>La pandemia por el virus COVID-19 ha puesto en evidencia la deficiente situación de salud de muchas personas, por tanto, es relevante insistir en la alimentación adecuada y saludable para todas las personas, en especial quienes tienen un mayor riesgo de contraerla. No obstante, también es cierto que el acceso a los alimentos sanos, su preparación y consumo adecuado, son difíciles para muchas poblaciones especialmente vulnerables, y, por ende, su riesgo de salud ante un posible contagio por este virus es mayor.



alimentaria y el estado nutricional. Esto se agrava, cuando las personas por diferentes motivos, no tienen claro qué tipo de alimentos comprar para mantener una alimentación saludable.

Por último, Ratner, et al. (2017)<sup>5</sup>, afirman que, los estilos de vida tienen una directa asociación con el riesgo de desarrollarlas principales enfermedades crónicas no transmisibles, grave problema de salud pública, de incidencia creciente en todas las regiones del mundo. La relevancia de cada factor de riesgo varía entre los países, pero entre ellos se destacan principalmente el tabaquismo, consumo de alcohol, sedentarismo, la calidad de la alimentación y por último los factores genéticos.

Ante todo lo expuesto anteriormente, surge la siguiente pregunta de investigación:  
¿Cuál es el estado nutricional, patrón alimentario y nivel de actividad física en personas bajo la modalidad de home office en la ciudad de Mar del Plata en el año 2022?

El objetivo general es:

Evaluar el estado nutricional, patrón alimentario y nivel de actividad física en personas bajo la modalidad de teletrabajo en la ciudad de Mar del Plata en el año 2022.

Los objetivos específicos son:

- Determinar el estado nutricional.
- Analizar la frecuencia de consumo de alimentos.
- Indagar acerca de los hábitos alimentarios durante la jornada laboral.
- Examinar el nivel de actividad física.
- Indagar acerca de la antigüedad en el puesto y horas diarias de trabajo.

---

<sup>5</sup>El objetivo de este trabajo fue proponer un Índice de Alimentación Saludable de acuerdo a las recomendaciones del Ministerio de Salud de Chile y validar su aplicación en una muestra nacional de estudiantes. Se utilizó una encuesta de frecuencia alimentaria con 12 variables: 5 alimentos saludables, 4 alimentos no saludables y 3 comidas principales. Cada variable se calificó de 1, menos saludable, a 10, recomendado por el Ministerio de Salud.

# ESTADO DE LA CUESTION



## ESTADO DE LA CUESTIÓN

La transición nutricional, estrechamente ligada a la transición epidemiológica, constituye un proceso de cambios en los patrones de alimentación y actividad física, que son determinados por fenómenos socioeconómicos, demográficos y socioculturales, interrelacionados entre sí. Sus fases se describen desde una etapa temprana, caracterizada por una dieta basada en la recolección de alimentos, el estilo de vida activo y predominio de infecciones, a una etapa avanzada con una dieta occidental, caracterizada por el consumo de alimentos con un alto contenido de grasas saturadas, azúcares refinados, y alimentos ultraprocesados, pobres en frutas y verduras, granos integrales, frutos secos y semillas, mayor sedentarismo y predominio de enfermedades crónicas degenerativas y obesidad. En Argentina, se ha indicado la coexistencia de escenarios socio-nutricionales diversos, que evidencian gran heterogeneidad interna en este proceso (Scruzzi, 2021)<sup>6</sup>.

En las últimas décadas, la obesidad y el sobrepeso están suponiendo un gran problema de salud pública a nivel mundial. La vida sedentaria y la dieta con alta densidad calórica han aumentado debido a los cambios por parte de la industria y el estilo de vida urbano en los diferentes países. Se calcula que un tercio de la población total presenta malnutrición, tanto por exceso como por déficit, que afecta tanto a niños como adultos, de los cuales 2000 millones padecen obesidad o sobrepeso, 500 millones presentan bajo peso, y 250 millones de mujeres en edad fértil presentan anemia. El sobrepeso y la obesidad son el quinto mayor riesgo de muerte en el mundo. Según los datos registrados, al menos 2,8 millones de adultos mueren cada año como resultado del sobrepeso o la obesidad. Además, el 44% corresponde a la diabetes, el 23% de a las enfermedades cardíacas isquémicas y entre el 7% y el 41% de ciertas cargas de cáncer son atribuibles al sobrepeso y la obesidad. La OMS calcula que al menos 41 millones de niños en el mundo presentan sobrepeso u obesidad, mientras que 155 millones sufren retraso del crecimiento y 52 millones presentan emaciación, es decir adelgazamiento patológico rápido. Como consecuencia de todo esto, la prevalencia de enfermedades no transmisibles está aumentando, concretamente en los países de América Latina y el Caribe en un 74,2% aproximadamente. En 2016, estas enfermedades provocaron 1 de cada 4 muertes del total de 3,8 millones en esta región. Por otro lado, hay un notable aumento de la desnutrición, acompañada de retraso en el crecimiento, insuficiencia ponderal y emaciación (Martínez de la Colina, 2020)<sup>7</sup>.

---

<sup>6</sup> El presente estudio concluyó que la tríada obesidad-sedentarismo-enfermedades cardio-metabólicas aglomera a provincias del Noroeste argentino y Misiones, las cuales presentaron una situación socioeconómica relativa desfavorable en el marco nacional.

<sup>7</sup> El autor en el estudio hizo hincapié en que los niños y adolescentes corresponden a la población más vulnerable de desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, evidenciando una situación de doble carga de la malnutrición. Las medidas de intervención mixtas, así como la

Según la cuarta encuesta Nacional de Factores de Riesgo en Argentina, elaborada en el año 2019, las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) constituyen una epidemia global, representan la principal causa de muerte prematura y de discapacidad, y causan el 60% de todas las muertes a nivel mundial. En Argentina, son responsables del 73,4% de las muertes, del 52% de los años de vida perdidos por muerte prematura, y del 76% de los años de vida ajustados por discapacidad, acompañando la tendencia mundial. Sus factores de riesgo atribuibles explican 3 de cada 4 muertes por ECNT, y comparten problemáticas y estrategias comunes de prevención y control tanto a nivel de los determinantes sociales como en gran parte de las políticas diseñadas para su control, ya sea a nivel poblacional como en el ámbito de los servicios y redes de atención (INDEC, 2019)<sup>8</sup>.

A medida que los países se industrializan, urbanizan y aumentan más los ingresos, estas sociedades entran en una nueva etapa, la transición nutricional, mencionada anteriormente. Sin embargo, esta transición también ocurre en países con bajos niveles de ingresos, en gran parte debido a la urbanización y la globalización. Existen factores que se relacionan con cambios en los patrones de consumo de alimentos, tales como la reducción del tiempo dedicado a la preparación de alimentos en el hogar, aumento en el consumo de alimentos listos para comer y la disminución del consumo de alimentos frescos por parte de toda la familia, esto conlleva al consumo de comida chatarra, también conocidas como comidas rápidas. Este tipo de alimentos suelen ser hasta más económicos que los alimentos frescos, aunque no dejan de ser ultraprocesados, poco saludables y altamente energéticos (Carías, et al. 2020)<sup>9</sup>.

Tal como describe la OMS(2018)<sup>10</sup>, la alimentación evoluciona con el tiempo, y en ella influyen factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales. Entre esos factores, cabe mencionar, los ingresos, los precios de los alimentos que afectarán la disponibilidad y asequibilidad, las preferencias y creencias

---

elaboración de leyes que regulen la publicidad y etiquetado de productos alimenticios, constituyen un eficaz plan de acción contra la situación de transición nutricional.

<sup>8</sup> La Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) forma parte del Sistema de Vigilancia de Enfermedades No Transmisibles y del Sistema Integrado de Encuestas a Hogares (SIEH). Proporciona información válida, confiable y oportuna sobre factores de riesgo, los procesos de atención en el sistema de salud y las principales ENT en la población argentina.

<sup>9</sup> Los autores destacaron que sería interesante incluir dentro de la currícula de la formación primaria y secundaria, una asignatura que trate el tema de la desnutrición; además, que sea parte de un programa de la Secretaría de Salud y Educación, el tema de la educación para la salud de la población, donde se trate entre otros puntos, la adecuada nutrición de las personas.

<sup>10</sup> La OMS depende de las Naciones Unidas e inició sus actividades formales el 7 de abril de 1948. Su principal objetivo es alcanzar para todos los pueblos el máximo grado de salud, definida en su Constitución como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades.



individuales, las tradiciones culturales y los factores geográficos y ambientales, incluido el cambio climático.

En complemento con lo mencionado anteriormente, la alimentación es uno de los componentes que condicionan el desarrollo físico, la salud y la productividad de las personas, ya que es la forma de aportar al cuerpo humano nutrientes necesarios para mantener en estado óptimo la salud (Camelo Rojas, Piñeros Carranza, Chaves Bazzani, 2020).

Es importante destacar que, la alimentación puede actuar como un factor protector o de riesgo en relación a las enfermedades crónicas no transmisibles, tales como enfermedades cardiovasculares, diferentes tipos de cáncer, diabetes, osteoporosis, entre otras patologías (Ratner, et al. 2017). En concordancia, las elecciones alimentarias afectan a la salud humana de manera significativa y, junto con el sedentarismo, son en gran parte responsables de la elevada prevalencia actual y creciente, de las enfermedades crónicas no transmisibles (Afshin, et al. 2019).

En la actualidad, cada vez se evidencia más la modificación de los hábitos alimenticios en la población a nivel mundial, el poco tiempo disponible y las extensas jornadas laborales, no permiten tener una alimentación adecuada, recurriendo muchas veces a comidas compradas, poco saludables, caracterizada por su alto contenido de grasas, harinas refinadas, altas concentraciones de sal, de azúcar y pobres en fibras, todos ellos con efectos perjudiciales para la salud, sobre todo cuando son consumidas con frecuencia y en porciones que no son moderadas (Ccarri-Huarilloclla, 2021)<sup>11</sup>.

En simultáneo, con este escenario complejo de problemas de salud vinculados con la alimentación, se ha ido extendiendo un insistente discurso en el marco de las prácticas alimentarias, que coincide con la preocupación de la salud colectiva, la alimentación y otros eventos de la vida cotidiana que comienzan un proceso de medicalización, donde ciertos aspectos de la vida que se consideraban normales se convierten en enfermedades, es decir el proceso de convertir situaciones que han sido siempre normales en cuadros patológicos y pretender resolver, mediante la medicina; situaciones que no son médicas, sino sociales, profesionales o de las relaciones interpersonales. Este fenómeno, se ha ido profundizando en esta época, impactando en la manera de concebir y evaluar las prácticas alimentarias y los alimentos mismos (Aguirre, 2019)<sup>12</sup>.

---

<sup>11</sup>El presente trabajo de investigación tuvo por objetivo determinar el estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios y sedentarismo. La metodología correspondió a un estudio no experimental con diseño descriptivo simple, como instrumentos de recolección de datos se utilizó encuestas para cada variable, el análisis estadístico fue descriptivo en tablas de frecuencia y para probar las hipótesis se usó el estadístico de Chi cuadrado de asociación con 95% de confianza.

<sup>12</sup> Este artículo aborda las prácticas y representaciones de distintos sectores de ingresos en el AMBA como principios de inclusión de los alimentos funcionales que se presentaron como alimentos-medicamentos, y cuyo consumo se ha masificado creciendo exponencialmente en los últimos 25 años.

Como plantean Martínez y Pedrón, citado por Camelo Rojas, Piñeros Carranza y Chaves Bazzani (2020), la alimentación es un factor fundamental en el ciclo de vida de las personas, puesto que está ligada directamente con su desarrollo integral, su calidad de vida y el rendimiento, además de contribuir a la promoción de la salud y a la prevención de enfermedades. Desde el ámbito laboral, una inadecuada alimentación tiene un impacto negativo en los trabajadores, ya que conlleva al cansancio físico y mental, al incumplimiento del presentismo laboral y a la falta de motivación. Entonces, lograr una alimentación saludable en el ambiente laboral, cobra importancia debido a que se evidencian efectos económicos negativos cuando los trabajadores disminuyen su rendimiento laboral por alteraciones en su estado nutricional.

Tal como afirma Zambora(2022)<sup>13</sup>, a raíz de la crisis sanitaria a nivel mundial debido al COVID-19, las organizaciones privadas y estatales han dado importancia al teletrabajo, ya que se ha migrado de un sistema presencial a otro completamente opuesto, donde las actividades se realizan desde el hogar y primando la tecnología como principal herramienta de trabajo; esto ha reinventado a las instituciones luego de evaluar las ventajas que ofrece el trabajar a distancia. No obstante, se estima que para mediados del 2025, un 70% de los trabajadores se desempeñen de forma remota. Esta situación constituye un reto para todos los sectores del gobierno y exige a las instituciones innovación y creatividad, se plantean desafíos para permitir el circuito de la economía. Por ello, se han modificado los ordenamientos jurídicos para incluir la virtualidad y toda la implicancia que acarrea el trabajar desde la casa, implementarse el poder trabajar fuera de los horarios por necesidades propias de la empresa y considerando dar continuidad a la figura del trabajo remoto después de la pandemia.

El teletrabajo no es un fenómeno reciente, sus orígenes se remontan a la década de 1970 y, desde entonces hasta el 2019, ha habido un crecimiento gradual en la cantidad de personas que trabajan desde sus hogares en todo el mundo. Esta característica paulatina, parece deberse a que un importante número de empleadores son renuentes todavía a adoptar el teletrabajo pese a sus ventajas. Durante el año 2020, muchos países han tomado medidas drásticas como el confinamiento doméstico de sus habitantes, haciendo imprescindible la adopción del teletrabajo. Obviamente, esto no ha implicado un cambio significativo para aquellas empresas que ya tenían teletrabajadores a tiempo completo o a tiempo parcial, pero sí ha supuesto una nueva experiencia a los que han tenido que acelerar su adopción y crear las condiciones necesarias para implementarlo, prácticamente de emergencia. Son

---

<sup>13</sup>El objetivo del trabajo es determinar si la regulación del trabajo remoto y el home office resultan suficientes después de la pandemia; generando un aporte teórico práctico consistente en proponer una regulación que garantice los derechos laborales de los trabajadores remotos y los que realizan labores bajo la modalidad del home office.

evidentes los múltiples beneficios que el teletrabajo ofrece a la conciliación familiar y laboral, lo que repercute positivamente en el individuo y su entorno social (López-Pérez, 2021)<sup>14</sup>.

Asimismo, si se detiene el foco en el ámbito laboral en Argentina, desde marzo de 2020, con el inicio del aislamiento social, preventivo y obligatorio, el teletrabajo, fue la manera más efectiva de seguir trabajando, sin embargo, con esta forma de flexibilización del trabajo como opción laboral y como una nueva estrategia de las organizaciones, se observó que las personas realizando trabajo remoto han cambiado sus hábitos de vida laboral y personal, debido al manejo de la independencia de su tiempo, donde pueden influir estas nuevas condiciones laborales para que se desarrollen nuevos riesgos de salud, asociados al sobrepeso u otros factores que puedan desencadenar en alguna enfermedad a causa de los nuevos hábitos (Fiesco y Moyano, 2018)<sup>15</sup>.

Existen tres actores que pueden beneficiarse o verse afectados por el teletrabajo, la empresa, el trabajador y la sociedad. Al implementar el teletrabajo, se deberá potenciar sus ventajas y buscar alternativas que permitan disminuir o evitar sus inconvenientes. Dentro de las ventajas, se pueden destacar la mayor autonomía de los empleados respecto al cómo y el cuándo realiza sus funciones, pero cumpliendo con los lapsos de entrega solicitados por el empleador. Otra ventaja es la flexibilidad de tiempo, ya que al hacerse más productivo, reduce la cantidad de horas que necesita para desarrollar una tarea, lo que le permite realizar actividades personales y familiares en ese tiempo o en el lapso que antes utilizaba para trasladarse al centro de trabajo. También la ausencia de control directo, siendo evaluado por sus resultados y otorgándole mayores niveles de confianza, la disminución de gastos, ya que, no es necesario costear combustible, trajes de oficina o comida fuera de casa. En cuestiones de salud, se reduce la posibilidad de adquirir enfermedades contagiosas, al no tener que permanecer en un mismo lugar con varios trabajadores, además mejora la calidad de vida, debido a la reducción del estrés y a tener una dieta adecuada. De lo contrario, los inconvenientes que se pueden llegar a tener son el despertar sentimiento de aislamiento y soledad, por disminución de la interacción con compañeros de trabajo, dificultad para diferenciar el ámbito familiar y laboral, aumento involuntario de las horas de trabajo, al creer que debe estar disponible a cualquier hora y no tomarse tiempo en días de enfermedad

---

<sup>14</sup>La autora hizo hincapié en que tanto los empleadores como los empleados tienen deberes y derechos. Para ambos, el teletrabajo debe ser voluntario, reversible y pactado por escrito; el teletrabajador tiene las mismas obligaciones y derechos que el trabajador presencial; la empresa debe cubrir todos los costes relacionados con los medios, equipos, herramientas y consumibles, brindar protección contra riesgos laborales y respetar la intimidad del teletrabajador.

<sup>15</sup> El desarrollo de este estudio concluyó que el impacto generado por la implementación del teletrabajo en la gestión es positivo, ya que cumple con las expectativas de la organización, optimizando los recursos, genera mayor productividad, eficiencia y menor ausentismo, con una adecuada gestión administrativa. Los teletrabajadores resaltan como características destacadas de esta modalidad el poder compartir más tiempo con la familia, el mejoramiento de su calidad de vida, el ahorro en tiempo y dinero en desplazamientos y el auxilio mensual a que tienen derecho por pertenecer al teletrabajo.

o feriados. Al no haber supervisión sincrónica, puede ocurrir que no reciba atención inmediata a inquietudes urgentes, viéndose en la necesidad de pausar el trabajo o continuar la tarea sin consentimiento a riesgo de equivocarse, pudiendo dar lugar a conflictos con su supervisor. Una área tecnológica o falta de dominio necesario para teletrabajar, lo que produce una carencia de adaptación al puesto laboral. Temor a un impacto negativo en su crecimiento profesional, al creer que le será más difícil ascender, por no tener contacto físico con sus supervisores y, por último, y no menos importante el sedentarismo (López-Pérez, 2021)<sup>16</sup>.

Por otra parte, el sedentarismo y la ansiedad se vieron reforzados por el trabajo en casa, que afectó el estado físico y emocional de las personas. El cierre de gimnasios y la prohibición de otras actividades de ocio, no hicieron más que reforzar esas dolencias. No es un detalle menor destacar los diversos beneficios a nivel de salud, social y también a nivel cognitivo que provoca, no sólo una alimentación saludable, sino también y en conjunto, la práctica regular de actividad física, considerando la propia inactividad como un factor de riesgo para la salud (Abalde y Pino, 2016)<sup>17</sup>.

Tal como menciona la OMS, la inactividad física es considerada uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI, siendo uno de los factores desencadenantes de la obesidad. Actualmente, la falta de actividad física está considerada como el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial, por detrás de enfermedades tales como la Hipertensión, la Diabetes Mellitus y la Dislipemia (Martínez-García, 2019)<sup>18</sup>.

A nivel mundial, 1 de cada 3 adultos y 4 de cada 5 adolescentes, no realizan la cantidad ni la calidad de ejercicio diario recomendado. La inactividad física, incluso en cortos períodos de tiempo, se ha asociado, a cambios metabólicos, disminución de la sensibilidad a insulina, disminución del metabolismo lipídico postprandial, pérdida de masa muscular y acumulación de tejido adiposo visceral. La asociación del sedentarismo con obesidad, también se ha observado con la ingesta excesiva de alimentos, lo cual ha llevado a que la obesidad a nivel mundial, se haya duplicado desde la década de los ochenta. En este sentido es que el ejercicio

---

<sup>16</sup>El autor hizo hincapié en el fenómeno de la globalización y el desarrollo tecnológico, que ha facilitado la aparición del teletrabajo en la sociedad contemporánea. La pandemia Covid-19, es el último fenómeno, que lo ha impulsado, como una respuesta a la necesidad de continuidad productiva y de evitar contagios.

<sup>17</sup>Ambos autores concluyeron que, a través de los resultados obtenidos en las investigaciones, puede confirmarse la estrecha relación entre actividad física y salud física y mental en el ser humano. La actividad física puede considerarse un factor clave a la hora de prevenir enfermedades no transmisibles y, concretamente, el sobrepeso y la obesidad.

<sup>18</sup> El objetivo del estudio fue conocer el estilo de vida de un grupo de adolescentes con edades comprendidas entre 13 y 17 años, en relación a su alimentación y la realización de actividad física. Como conclusión, el nivel de actividad física fue bajo y existe una notable mejoría en la calidad de la dieta respecto a otros estudios.



y la restricción calórica se utilizan para perder peso corporal, mantener un organismo fuerte y saludable (Gatica, et al. 2017)<sup>19</sup>.

Según el Ministerio de Turismo y Deportes Argentina (2021)<sup>20</sup>, la primera Encuesta Nacional de Educación Física y Deportiva (ENAFyD) fue planificada por el Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, la misma se ejecutó conjuntamente con la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo del Ministerio de Salud de la Nación. El relevamiento de los datos de la primera ENAFyD se llevó adelante por medio del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) entre 2009 y 2010. En efecto, la edición 2021 señala que si bien hay personas que no realizan deporte ni actividad física, sí pueden estar interesadas en hacerlo en algún momento. Según los datos surgidos de la ENAFyD 2009, en cuanto a los rangos etarios, el 50,6% de los adultos mayores de 18 años no había realizado ninguna actividad física en los últimos 30 días con el objetivo de mejorar su condición física o hacer deporte. Como contrapartida, el 49,4% sí había realizado alguna actividad física en esos últimos 30 días. Al respecto, se advertía una diferencia entre hombres y mujeres, presentando ambos grupos tendencias opuestas, el 54,1% de los varones afirmaba haber hecho alguna actividad, mientras que en el caso de las mujeres, la inclinación se invertía y solo el 45,1% sostenía haber realizado alguna actividad. En la edición de 2009 se constataba que las personas de menor edad registraban porcentajes más altos de práctica de actividad, el cual iba disminuyendo conforme la edad aumentaba. Al igual que en 2009, en 2021 se confirma que quienes más deporte y actividad física dijeron hacer son los más jóvenes; 56,8% entre los de 16 a 29 años si practican, seguidos por quienes tienen entre 30-39 años el 56% y luego por los de 40-49 años el 50,9%.

Asimismo, en complemento con la actividad física, cabe mencionar la importancia de la alimentación para mantener y restablecer la salud, que fue ampliamente subestimada por la comunidad médica, pero en las últimas décadas se destacó a la alimentación saludable como una de las herramientas más poderosas para promover el bienestar y mejorar la salud pública. Hasta hace algunas décadas, el foco de la ciencia de la nutrición humana estaba en prevenir deficiencias en la dieta y alcanzar la ingesta recomendada de algunos nutrientes esenciales, con principal énfasis en las calorías y proteínas, dando lugar a las recomendaciones basadas

---

<sup>19</sup> Los autores determinaron que existe una asociación entre sedentarismo y malos hábitos alimentarios. Sin embargo, no se estableció una asociación entre sedentarismo con IMC, una de las posibles causas es el elevado porcentaje de los estudiantes con un IMC normal (70,4%). En cambio, el sedentarismo se asoció con una menor frecuencia en el consumo de alimentos saludables (frutas y verduras) y con mayor tendencia en saltarse comidas (desayuno y cena).

<sup>20</sup> El objetivo de la encuesta fue examinar los aspectos metodológicos y el diseño muestral de ambas encuestas y las variables de análisis en relación al tipo de actividades físicas y deportivas (practicada y/o deseada) según sexo, edad y nivel educativo alcanzado, el lugar y la frecuencia de realización, las motivaciones de práctica y de no práctica de las personas encuestadas, con el propósito de presentar hipótesis y diagnósticos posibles en relación a los cambios y las continuidades en los hábitos deportivos y en la forma de realizar actividad física en Argentina en los últimos doce años.

en los cuatro grupos alimentarios básicos de una dieta saludable, incluyendo en primer lugar las carnes, en segundo lugar lácteos, tercero cereales y derivados y por último las frutas y verduras (Arrieta, González, Fernández, 2021).

Posteriormente, los estudios epidemiológicos y los ensayos clínicos aleatorizados arrojaron luz sobre cómo los factores de riesgo dietarios afectan la salud a largo plazo, indicando que la reducción o eliminación de los alimentos perjudiciales y el aumento de la ingesta de los alimentos protectores son capaces de prevenir la mayoría de los casos de las enfermedades crónicas no transmisibles, así como de reducir las muertes prematuras, demostrando que dichas enfermedades no son consecuencias inevitables de la sociedad moderna sino de la inactividad física, el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y las dietas insalubres. Se estima que el mejoramiento en la calidad de la dieta podría ser capaz de prevenir el 24% de las muertes prematuras en el mundo. Para la Argentina se estimó un 29%: 3.9 millones de muertes por enfermedades coronarias, 1.6 millones por cáncer, 1.7 por enfermedades respiratorias, 1.2 por enfermedades digestivas, 1 por accidentes cerebrovasculares, 0.6 por diabetes tipo 2, 0.5 por enfermedades renales y 0.4 por enfermedades neurodegenerativas. El impacto del consumo de alimentos sobre la salud pública se vio resaltado durante la pandemia de COVID-19, ya que las personas más afectadas por las formas graves de la enfermedad fueron aquellas que presentaban una o más enfermedades crónicas no transmisibles (Arrieta, González, Fernández, 2021)<sup>21</sup>.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la alimentación saludable se puede definir como un plan de alimentación que incluye una variedad de alimentos naturales preparados mediante un método de cocción saludable con la inclusión de macronutrientes esenciales, micronutrientes, fibra y agua. De lo contrario, las barreras para una alimentación saludable incluyen la percepción de falta de tiempo, instalaciones inadecuadas, falta de motivación y comportamientos de autorregulación. En el ámbito laboral, se estiman como las principales barreras percibidas para una alimentación saludable la falta de autocontrol, la falta de comodidad y de acceso a alimentos saludables. Una gran preocupación por los cambios en el estilo de vida causados a partir de la pandemia son sus efectos a largo plazo en el control del peso y de la composición corporal. Asimismo, al estar en el hogar, resulta en aumento al menos un comportamiento relacionado con la modificación hábitos alimentarios y del peso, como una inclinación hacia los atracones y el consumo de alimentos menos saludables. Un índice de masa corporal (IMC) más alto se ha

---

<sup>21</sup> Estos autores concluyeron que, aun con una población dispuesta a adoptar una dieta saludable, el sistema agroalimentario nacional presenta limitaciones importantes para proveer los alimentos que constituyen la canasta alimentaria saludable.

asociado con una dieta de menor calidad, episodios de sobrealimentación y niveles más bajos de actividad física (Abdul, et al. 2022)<sup>22</sup>.

Piñero y Chaves (2020)<sup>23</sup>abordan la alimentación laboral con la visión de la Organización Internacional del Trabajo. Los autores señalan que desde 1953 ya se mencionaba la importancia de la alimentación en el entorno laboral, es decir, ya se comenzaba a considerar como una estrategia de promoción y bienestar para la salud de los trabajadores. En el ambiente laboral, lograr una alimentación saludable cobra importancia desde las últimas décadas debido a que se evidenciaron efectos económicos negativos cuando muchos de los trabajadores disminuían su rendimiento laboral por alteraciones en su estado nutricional. Debido a estos hallazgos, se esperaría que la inversión en medidas de promoción de la salud en el espacio laboral, podría contribuir al disfrute de los derechos humanos fundamentales al tiempo que permitiría una reducción de costos. Estos autores señalan que los problemas nutricionales que tiene la población mundial impactan considerablemente en su capacidad tanto física como mental, por lo tanto, es importante la aplicación de intervenciones en alimentación saludable debido a que mejora la calidad de vida y ayuda a disminuir el ausentismo laboral.

Actualmente, existe un volumen creciente de evidencia que indica la estrecha relación entre el estado de salud y alimentación, reconociéndose cómo las intervenciones en esta última conducen a ganancias de salud a un costo mucho más bajo que el tratamiento médico. De hecho, la alimentación hace parte indiscutible de los estilos de vida y es allí donde es claramente reconocida como un determinante de la salud (Bejarano y Díaz, 2012)<sup>24</sup>.

En cuanto a la alimentación, se sostiene que en el siglo XX ha tenido cambios sustanciales en la ingesta de nutrientes por la transición nutricional, viéndose este cambio, estrechamente relacionado con la intensificación de enfermedades crónicas que afectan a los adultos, entre ellos gran cantidad de trabajadores. Cabe señalar entonces, que la alimentación siendo un proceso físico, social y cultural, vital para el ser humano, requiere el reconocimiento de la multidimensionalidad alrededor de ella y esto implica que la alimentación laboral no

---

<sup>22</sup> En este estudio se estimó que el tiempo libre para el acceso a los alimentos, el entorno social, la presión social y el acopio de alimentos poco saludables son los desafíos percibidos para una alimentación saludable entre los adultos trabajadores con sobrepeso y obesidad durante el confinamiento domiciliario por COVID-19.

<sup>23</sup> Los autores hicieron hincapié en que se evidenciaron limitadas experiencias investigativas documentadas respecto a la promoción de la alimentación saludable en el entorno laboral. Sin embargo, considerando los perfiles de morbilidad y mortalidad relacionados con enfermedades crónicas en la región, emerge la necesidad de impulsar iniciativas con un mayor vigor, para que logre impactar positivamente en la salud y bienestar de los trabajadores y de la población en general.

<sup>24</sup> El presente estudio concluyó que una estrategia de alimentación laboral, traería una enorme ganancia a la salud pública y en especial a las empresas, porque generaría personas motivadas, más productivas con un alto sentido de pertenencia, dado que en los espacios laborales se pueden encauzar diferentes acciones para mejorar la calidad de vida de los trabajadores y fomentar estilos de vida saludables.

incluye solamente la disposición de alimentos para el consumo, sino a su vez las interacciones sociales alrededor de la alimentación, los espacios destinados para este fin, los horarios, las políticas de la empresa ligadas al proceso alimentario, la percepción de los individuos en relación a su alimentación en el trabajo (Bejarano y Díaz, 2012).

El entorno laboral se ha convertido en un ámbito sobresaliente para la promoción de la salud en el siglo XXI, constituyéndose como un elemento de gran importancia para mejorar la calidad de vida de las personas. Las enfermedades derivadas de la presencia crónica de factores de riesgo se traducen en un alto costo para los empleadores debido al ausentismo laboral y a un menor rendimiento, generando reducción de la productividad en la empresa. Además, existen factores que inciden de manera negativa sobre la salud de los trabajadores. Un estudio realizado en Santiago de Chile, demostró que, generalmente, un porcentaje elevado omite al menos una comida, ya sea el desayuno, almuerzo o la cena, además de que se emplean tiempos reducidos destinados para comer, con escasa oferta de alimentos saludables. Estas situaciones podrían relacionarse con trastornos digestivos y disminución del rendimiento laboral (Paredes, Ruiz-Díaz y González, 2018)<sup>25</sup>.

Un determinante esencial del comportamiento alimentario humano es el modelamiento social, entendido como la observación de la ingesta de referentes sociales, como una guía para la calidad y cantidad de lo que se come, y el ambiente laboral es un sitio óptimo para que esto ocurra. Según la OMS un entorno de trabajo saludable es aquel en el cual los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a ciertos indicadores, tales como la salud y la seguridad concernientes al espacio físico de trabajo, la salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización del mismo y la cultura del ambiente de trabajo, los recursos de salud personales en este espacio de trabajo, y las formas en que la comunidad busca mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y de otros miembros de la comunidad. Actualmente en ciertos países como Paraguay, algunas instituciones permiten la instauración de estos entornos laborales saludables. Algunas empresas, sobre todo del sector privado, han puesto en marcha actividades que ayudan a crear este entorno. Estos establecimientos, que cuentan con el programa en modalidad opcional para los funcionarios, están conformados por un equipo de nutricionistas que asesora a los empleados, reeducación alimentaria individualizada, proporcionando planes de alimentación adaptados a la realidad y gustos del paciente, un servicio de alimentación con algunas opciones recomendadas por las profesionales, un lugar destinado a la práctica de actividad física durante la jornada laboral y

---

<sup>25</sup> El objetivo del trabajo es comparar el estado nutricional, hábitos de alimentación y de vida saludable entre un grupo de funcionarios de una empresa que cuenta con un programa de “Entorno laboral saludable” y personal de otra empresa que no cuenta con dicho programa, en la ciudad del Asunción, Paraguay, en el año 2014.



áreas de trabajo libres de humo de tabaco. A pesar de los avances, muchos establecimientos no cuentan con Programas de Salud Ocupacional, indispensables para la protección social de los trabajadores. Sumando a esta situación, es evidente la existencia de un alarmante porcentaje de enfermedades crónicas no transmisibles (Paredes, Ruiz-Díaz y González, 2018).

Otro factor alimenticio y cultural que impacta en la salud de las personas, y acompaña a las extensas jornadas laborales es el mate. En la última década, se incrementó abruptamente su consumo. El hecho de tomar mate es un evento social y cultural, distingue y genera pertenencia a la cultura Argentina. Aunque, lo interesante de esta costumbre es que son las facturas, bizcochos o alfajores los que acompañan a la infusión. Eso hace que no sea una práctica del todo saludable, es decir que, dependiendo con que se acompañe, y el momento del día en el que se consuma, puede tomar ciertas características, y tal vez impactar de manera tanto positiva como negativa en la salud. Reemplazar un almuerzo o cena con yerba mate y algún producto ultra procesado, no es algo que permita alimentar al organismo. Y no solo se trata del acompañamiento, o del momento en el que se lo consume, sino que una de las mayores consecuencias es el consumo del mate azucarado, de alguna manera genera saciedad, porque logra mantener ciertos niveles de energía en forma transitoria. Se utiliza muchas veces como una opción para quitar el hambre del momento y mantener niveles fisiológicos de azúcar en sangre. Además, que sea acompañado por productos altos en grasa, en azúcares y sodio, no logra compensar una comida ni alimentar al cuerpo, por lo tanto, es un efecto transitorio que no permite que se puedan realizar las actividades cotidianas con vitalidad (Lázaro, 2022)<sup>26</sup>.

Según las Guías alimentarias para la población Argentina (GAPA), por un lado, se recomienda incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física; tomar a diario 8 vasos de agua segura; consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipo y colores, y reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio. Además, se recomienda limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcares y sal, consumir a diario lácteos, preferentemente descremados; optar por elegir carnes magras, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo en la alimentación, consumir legumbres, el aceite crudo como condimento, frutos secos o semillas y limitar el consumo de bebidas alcohólicas (Ministerio de Salud Argentina, 2019)<sup>27</sup>.

---

<sup>26</sup> Lorena Lázaro Cuesta, Nutricionista y Directora del Observatorio Alimentario Nutricional de la Escuela Superior de Medicina de la Universidad Nacional de Mar del Plata, trata el incremento del consumo del mate. Una de las costumbres que más caracterizan a los argentinos. El hábito de tomar esta infusión, lleva a la unión con amigos, familia o hasta desconocidos, aunque tomar solo también es una tendencia creciente.

<sup>27</sup> La Secretaría de Gobierno de Salud, a través del Programa Nacional de Alimentación Saludable y Prevención de la Obesidad resolvió mediante la resolución 693/2019 establecer a las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) como un estándar de referencia nacional para el

Según datos de la 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) realizada durante el 2018, y presentada por la Secretaría de Gobierno de Salud, la obesidad alcanza hoy a un cuarto de la población, el 25,4% y aumentó desde 2005 casi 11 puntos porcentuales, ya que en la primera encuesta realizada en 2005 este indicador arrojó que el 14,6% de la población encuestada registraba algún grado de obesidad (Ministerio de Salud Argentina, 2019).

Asimismo, la directora nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles, Verónica Schoj, sostuvo que como se ha publicado recientemente la 4° ENFR el sobrepeso y la obesidad continua siendo un grave problema sanitario, que va en aumento y hoy afecta a las dos terceras partes de los adultos del país. En ese sentido, las GAPA son una herramienta fundamental no solo para la educación alimentaria y nutricional, sino para el diseño e implementación de políticas públicas. Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) constituyen una epidemia global, representan la principal causa de muerte prematura y de discapacidad, y causan el 60% de todas las muertes a nivel mundial (Ministerio de Salud Argentina, 2019).

Se estima que las personas adultas de entre 18 y 64 años deben realizar actividad física aeróbica moderada al menos 3 veces por semana de 50 a 100 minutos o actividad física aeróbica intensa al menos 3 veces por semana de 25 a 50 minutos. También realizar 2 o más días a la semana actividades de fortalecimiento muscular de los principales grupos musculares (Ministerio de Salud Argentina, 2019).

Además, en el ámbito laboral, un estudio reciente realizado en una empresa de suministro de electricidad en Pucallpa, Perú, afirma que la mayoría de los trabajadores se caracterizan por ser sedentarios y por tener una inadecuada alimentación, es decir que la población se encuentra frente a un problema que necesita identificar los hábitos alimenticios, la frecuencia con la que se realiza actividad física y el estado nutricional de las mismas. Según la FAO, en América Latina existe una gran diversidad de patrones alimentarios en los que aparecen en diferentes proporciones los tres cultivos principales a nivel mundial del trigo, arroz y maíz, y los tubérculos y raíces, en particular la papa a excepción de Paraguay, Argentina y Uruguay donde el consumo principal es de carnes y lácteos. En conclusión, cada vez es mayor el número de personas con sobrepeso y obesidad a causa de malos hábitos alimentarios y sedentarismo, lo cual, se encuentra directamente asociado a la aparición de ECNT, consideradas unas de las principales problemáticas en salud pública del mundo (Meléndez, 2019)<sup>28</sup>.

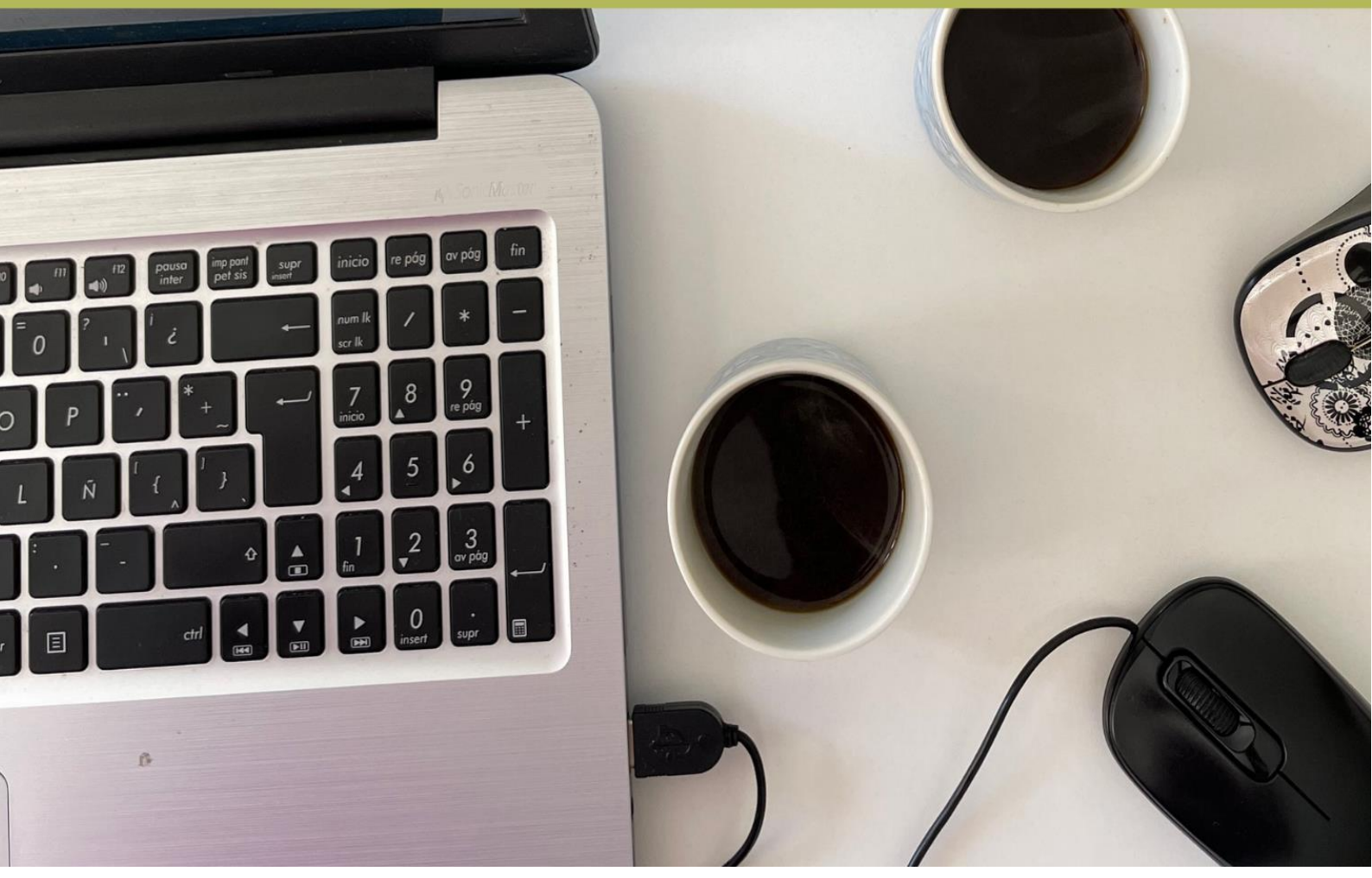
---

diseño de políticas públicas que contemplen aspectos regulatorios, de asistencia, capacitación, promoción y evaluación en materia de alimentación.

<sup>28</sup> El objetivo del estudio fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional en los trabajadores de una empresa de suministro de electricidad en Pucallpa, Perú.



# MATERIALES Y METODOS



## MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se desarrolla en forma descriptiva, ya que se busca evaluar el patrón alimentario, el nivel actividad física y el estado nutricional en personas bajo la modalidad de teletrabajo. El tipo de diseño será no experimental, debido a que no se realiza manipulación de las variables y de corte transversal, ya que los datos se tomarán en un momento determinado y no se realizará ningún seguimiento de la situación del individuo.

El universo está formado por todas las personas que realizan trabajo remoto en la ciudad de Mar del Plata en el año 2023. La unidad de análisis es cada una de las personas que realizan trabajo remoto en la ciudad de Mar del Plata en el año 2023.

La muestra consta de 33 personas de ambos sexos, que realizan trabajo remoto en la ciudad de Mar del Plata en el año 2023.

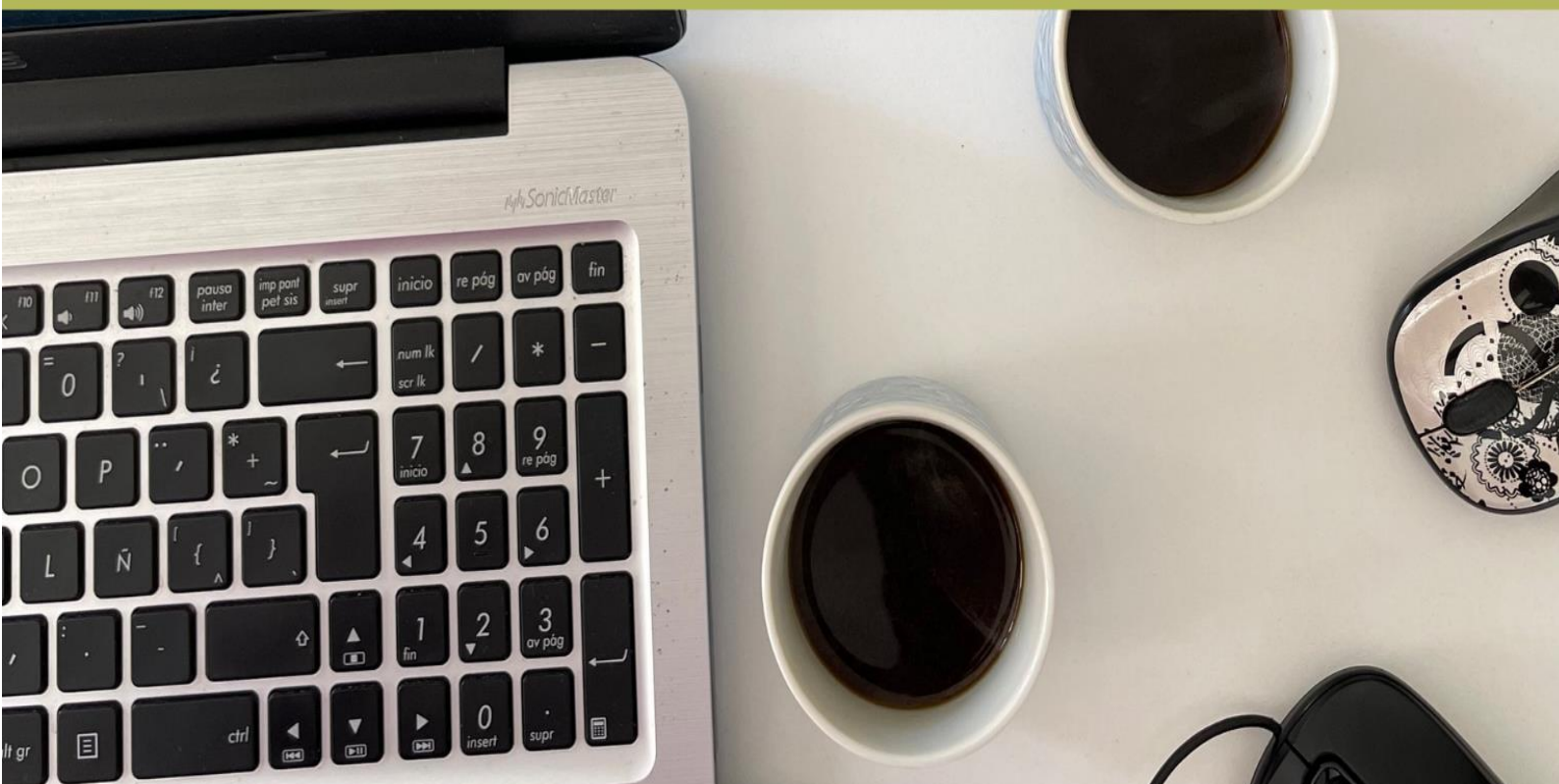
VARIABLES	INDICADOR O DIMENSIONES	INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS
SEXO	Hombre Mujer	Encuesta online, a través de pregunta dicotómica
EDAD	En años cumplidos	Encuesta online, a través de pregunta abierta
ESTADO NUTRICIONAL	Peso y Talla por autoreporte. Categorización según IMC: Desnutrición: I 17 - 18,4 Normal: 18,5 - 24,9 Sobrepeso: 25 - 29,9 Obesidad I: 30 - 34,9 Obesidad II: 35 - 39,9 Obesidad III: > 40	Encuesta online, a través de pregunta abierta
PATRÓN ALIMENTARIO	Tipo y frecuencia de consumo de alimentos Hábitos alimentarios durante la jornada laboral <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tipo de comida realizada durante la jornada laboral</li> <li>● Frecuencia con que realiza cada comida realizada durante la jornada laboral</li> </ul>	Encuesta online, a través de preguntas de opción múltiple

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo de preparaciones elegidas durante la jornada laboral</li> <li>• Lugar donde realiza las comidas durante la jornada laboral</li> </ul>	
NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA	Tipo de ejercicio que realiza. Número de veces por semana que realiza actividad física.	Encuesta online, a través de pregunta de opción múltiple
FRECUENCIA LABORAL	Cantidad de horas que realiza el trabajo por día. Cantidad de veces por semana que trabaja.	Encuesta online, a través de pregunta de opción múltiple
ANTIGÜEDAD LABORAL.	Cantidad de años que realiza el trabajo	Encuesta online, a través de pregunta de opción múltiple





# ANALISIS DE DATOS

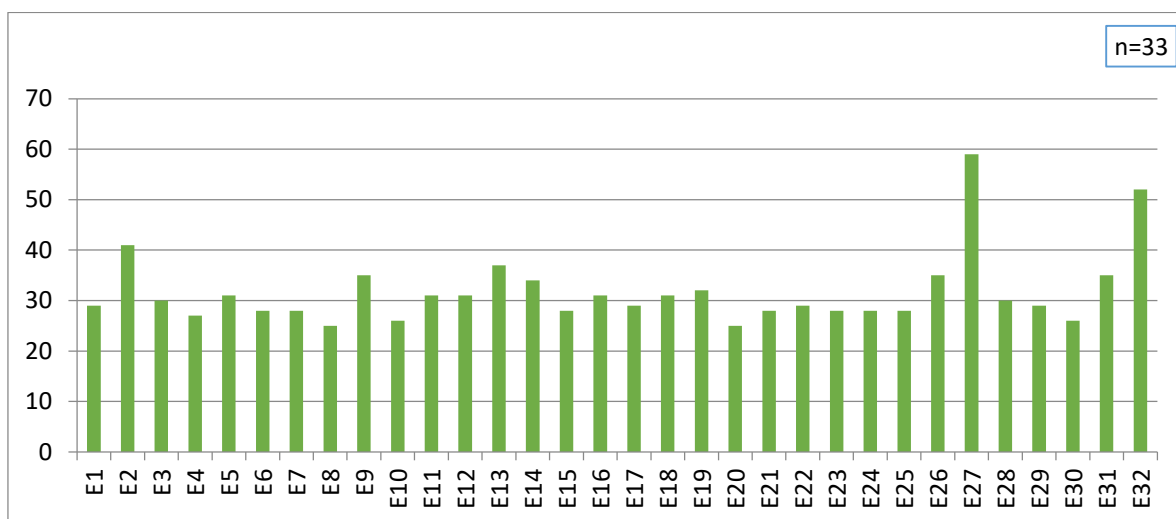




## ANALISIS DE DATOS

Se realizó un trabajo de campo sobre un total de 33 personas que trabajan en la modalidad de Home Office en la Ciudad de Mar del Plata.

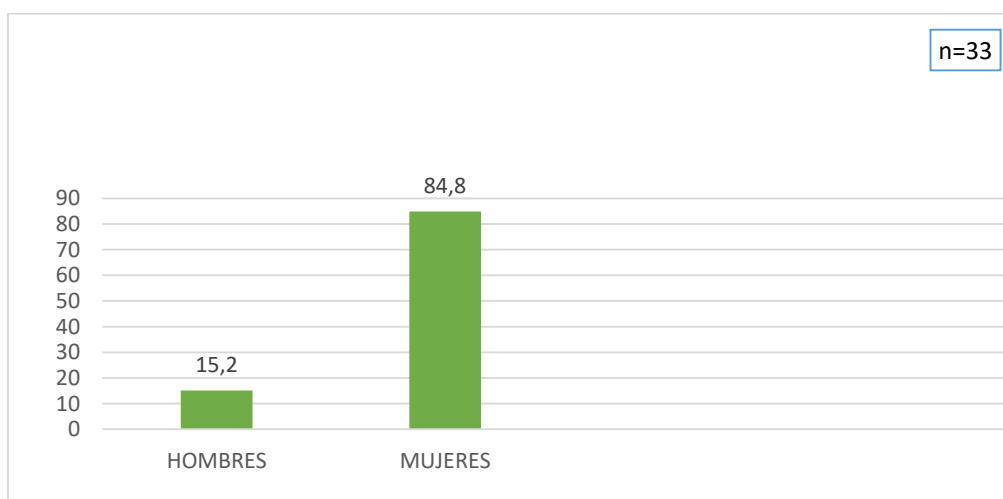
### GRÁFICO Nº 1: EDAD



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico se puede observar la distribución de la edad de la muestra, que oscila entre los 25 y 59 años, con predominio de encuestados de 27 y una media de 42 años.

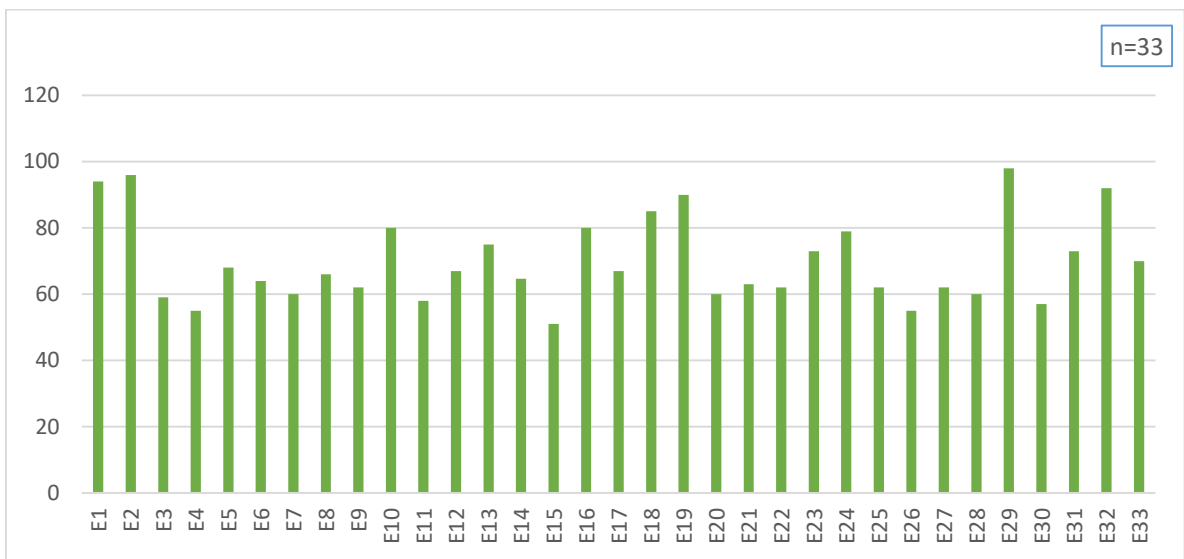
### GRÁFICO Nº 2: SEXO



Fuente: Elaboración propia

Se observa un porcentaje de personas del sexo femenino con una prevalencia mayor al 80%.

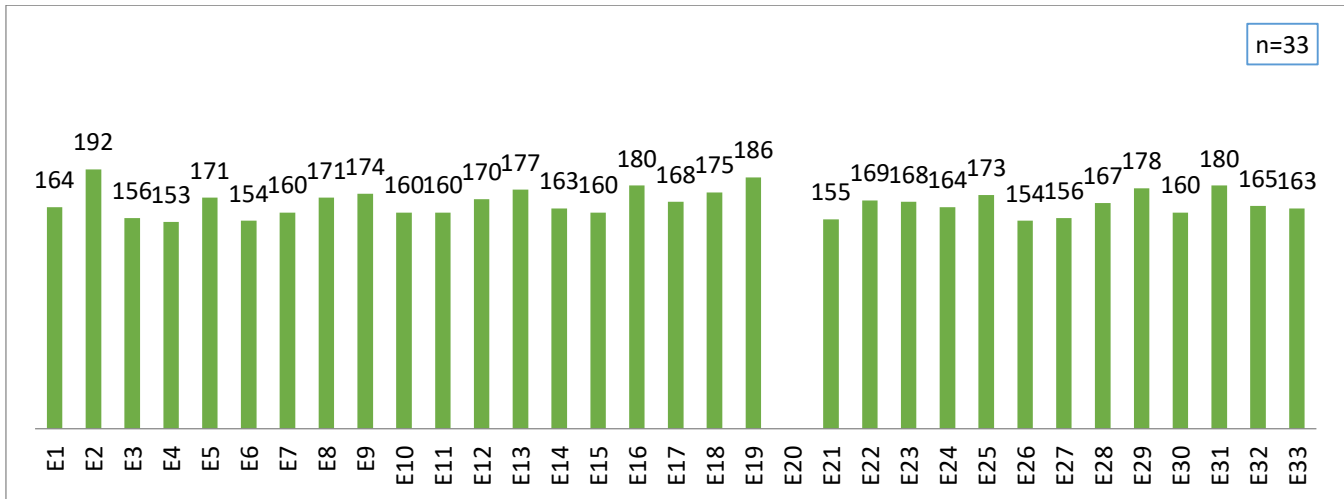
### GRÁFICO Nº3: PESO



Fuente: Elaboración propia

En cuanto al peso de los 33 encuestados, oscila entre los 51 y 98 kg, con predominio entre los 60 y 62 kg.

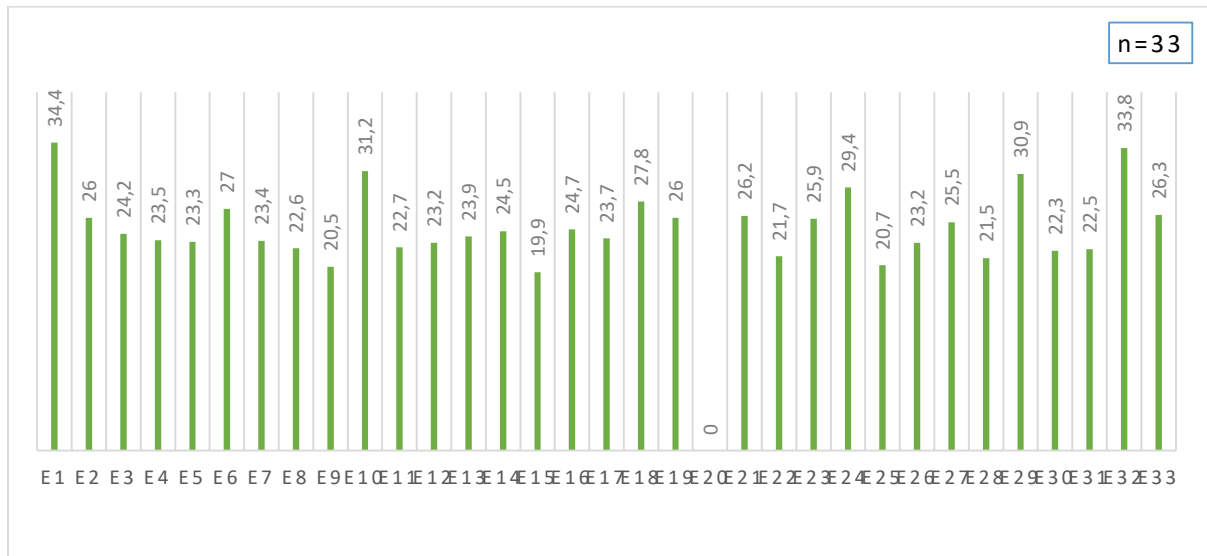
### GRÁFICO Nº 4: TALLA



Fuente: Elaboración propia

La variación de la altura de los encuestados comprende entre 1,55 a 1,74 metros.

## GRÁFICO Nº 5: ÍNDICE DE MASA CORPORAL

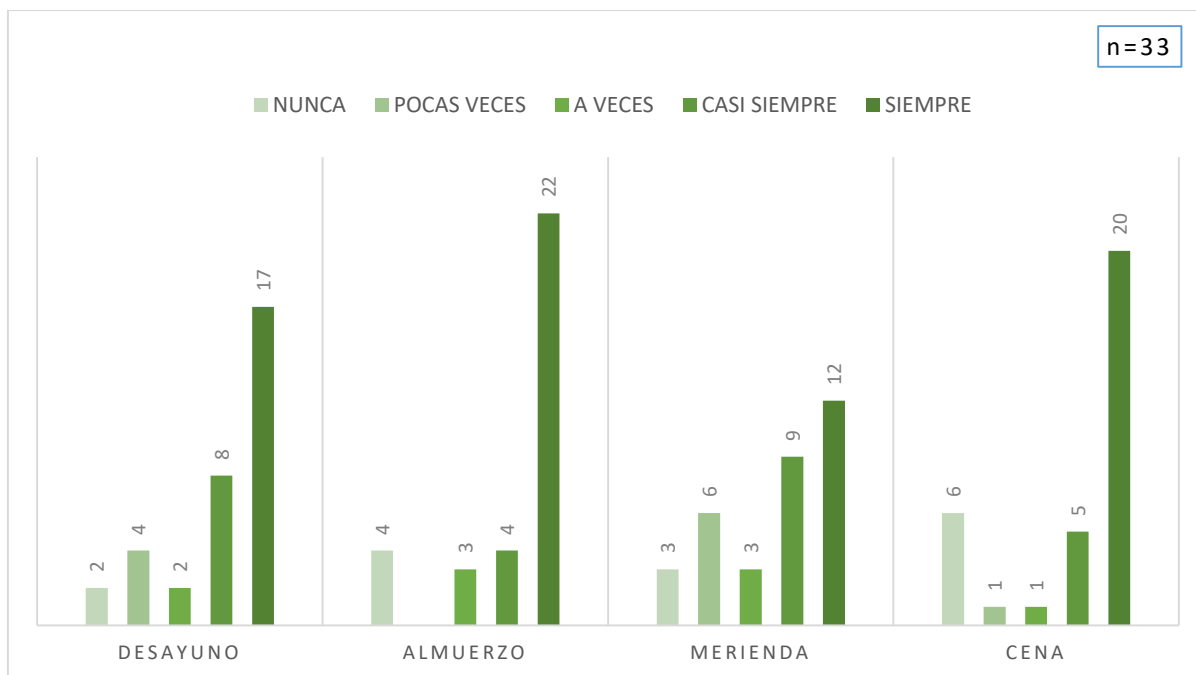


Fuente: Elaboración propia

El IMC en la muestra oscila con valores desde 19,9 (Normopeso) a 34,4 (Obesidad grado I). Predominando en su mayoría valores correspondientes a un estado nutricional de Normopeso.

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y calorías gastadas. Existe una tendencia universal a tener una mayor ingesta de alimentos ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes. Otro aspecto de relevancia es la disminución de la actividad física producto del estilo de vida sedentario debido a la mayor automatización de las actividades laborales, los métodos modernos de trabajo y transporte.

## GRÁFICO Nº 6: FRECUENCIA DE COMIDAS PRINCIPALES REALIZADAS EN EL HORARIO LABORAL



Fuente: Elaboración propia

En cuanto a las comidas principales (D, A, M, C) en el horario de trabajo se observa que la comida que más se realiza es el almuerzo, aunque es posible que se haya malinterpretado la pregunta, ya que la mayoría de los encuestados respondió que realizaban las cuatro comidas, no haciendo hincapié en si se llevan a cabo en el horario de trabajo específicamente.

**TABLA 1: FRECUENCIA DE COMIDAS PRINCIPALES EN HORARIO LABORAL, ESTADO NUTRICIONAL CON SOBREPESO**

UA	Sexo	IMC	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
E2	Hombre	26	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
E6	Mujer	27	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre
E18	Hombre	27,8	Pocas veces	Siempre	A veces	Siempre
E19	Hombre	26	A veces	Casi siempre	Nunca	Nunca
E21	Mujer	26,2	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre
E23	Mujer	25,9	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
E24	Mujer	29,4	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Nunca
E27	Mujer	25,5	Siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre
E33	Mujer	26,3	Siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre

Fuente: Elaboración propia

Del total de la muestra con diagnóstico Sobrepeso (9), según el IMC, sólo dos encuestados realizan las cuatro comidas siempre (D, A, M, C), la mayoría realiza el desayuno y el almuerzo y en menor medida la merienda. En cuanto a la cena, solo dos encuestados nunca realizan

cena, ambas, correspondiendo al sexo femenino, los siete restantes manifiestan realizar siempre la cena.

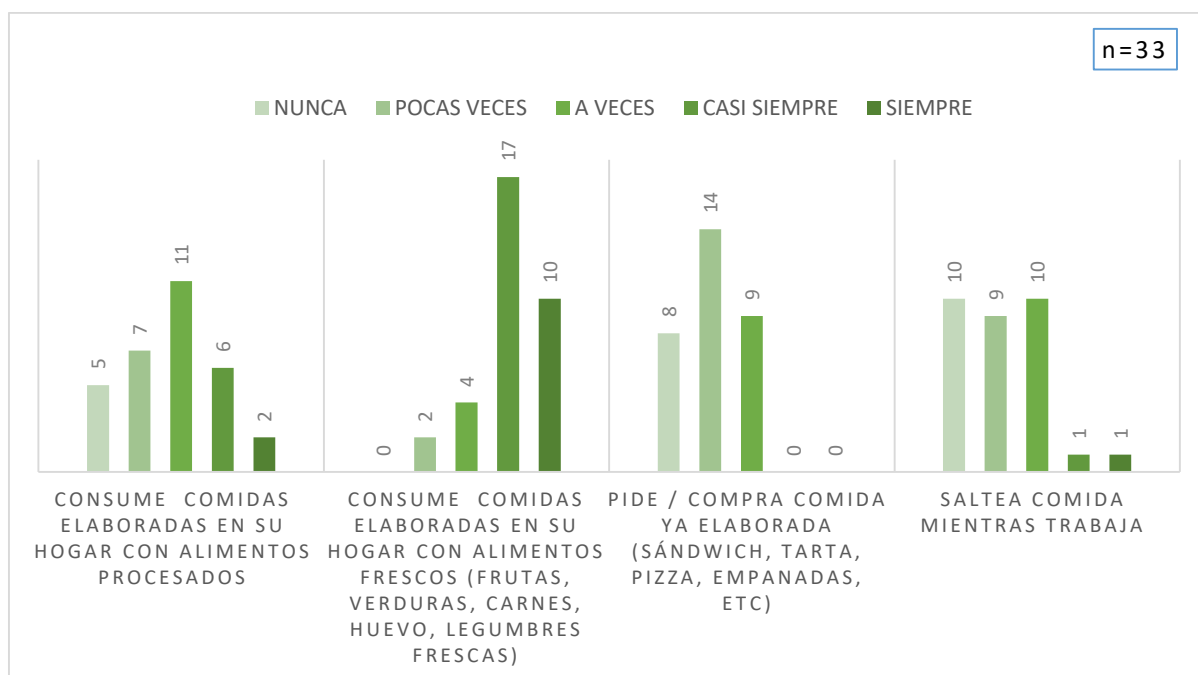
**TABLA 2: FRECUENCIA DE COMIDAS PRINCIPALES EN HORARIO LABORAL, ESTADO NUTRICIONAL CON OBESIDAD**

UA	Sexo	IMC	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
E1	Mujer	34,4	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
E10	Mujer	31,2	Pocas veces	Casi siempre	Nunca	Casi siempre
E29	Hombre	30,9	Siempre	Siempre	Pocas veces	Siempre
E32	Mujer	33,8	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre

Fuente: Elaboración propia

Del total de la muestra con diagnóstico Obesidad (4), solo una encuestada siempre realiza las cuatro comidas principales (D, A, M, C). En cuanto al almuerzo, todos, excepto un encuestado, siempre realizan el almuerzo, y en menor medida el desayuno y la merienda.

**GRÁFICO Nº 7: FRECUENCIA Y TIPO DE ALIMENTOS SELECCIONADOS PARA EL CONSUMO DURANTE EL HOME OFFICE**



Fuente: Elaboración propia

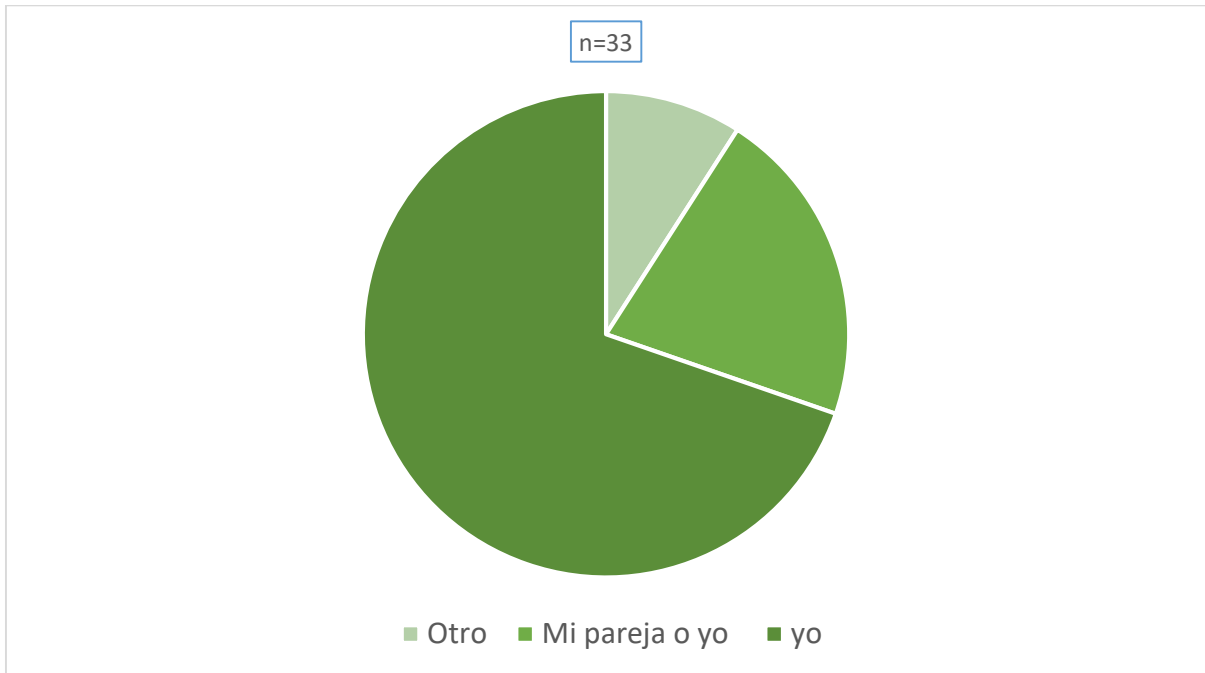
En líneas generales, se observa que el 30% de los encuestados realizan sus comidas en el hogar con alimentos frescos y en menor medida piden comida ya elaborada y solo el 3%, correspondiente a 1 encuestado de 33, saltea comidas mientras trabaja.

En cuanto al consumo de comidas en el hogar con alimentos procesados, 11 encuestados a veces utiliza alimentos de este tipo, 5 respondieron nunca, 6 casi siempre y, en menor medida,

2 encuestados siempre. Respecto a la pregunta correspondiente a si piden o compran comida ya elaborada, 14 respondieron que solo a veces acuden a este tipo de alimentos, 9 a veces y directamente 8 respondieron que nunca piden comida.

De la muestra, 10 nunca saltean comidas mientras trabajan, otros 10 a veces, 9 pocas veces y 2 siempre y casi siempre.

### GRÁFICO Nº 8: PERSONA QUE REALIZA LA COMIDA EN EL HOGAR

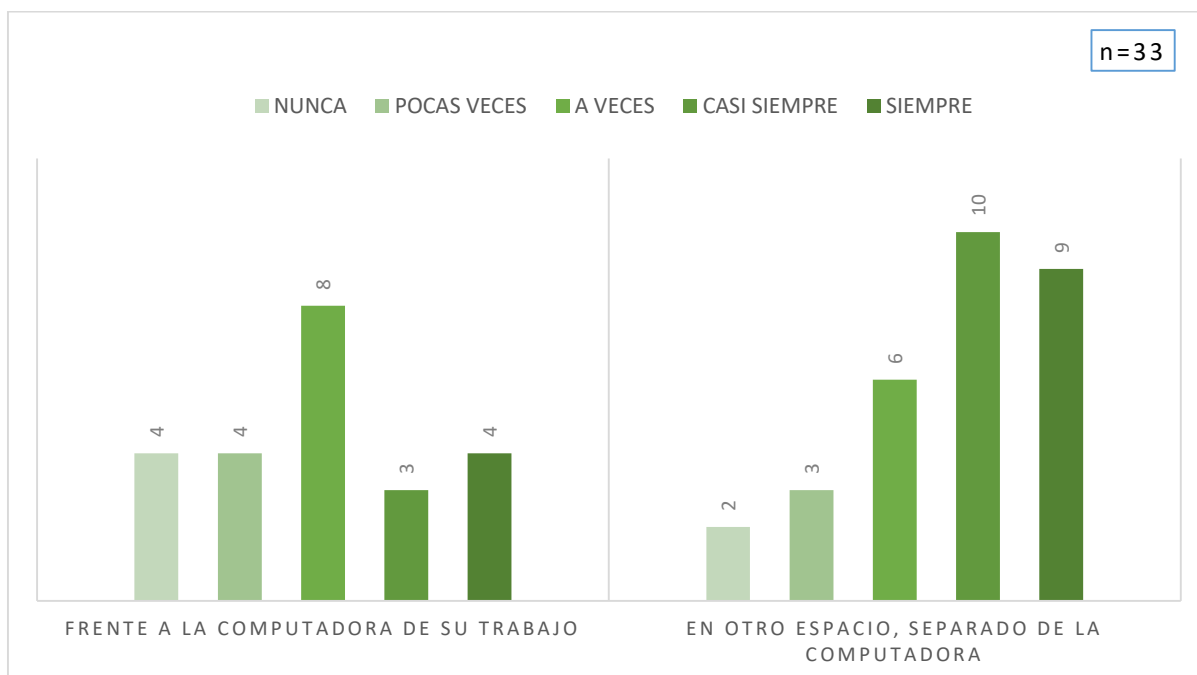


Fuente: Elaboración propia

Un 90 % de las personas encuestadas o los integrantes de su familia elaboran en el hogar las comidas que se realizan, esto permite optar por el consumo de alimentos frescos, medir las porciones y evitar lo alimentos ultraprocesados, como también se asegura un control en la manipulación de los alimentos y su higiene. Solo el 10% no realiza la comida que consume.



## GRÁFICO 9: FRECUENCIA DEL LUGAR DONDE SE REALIZAN LAS COMIDAS



Fuente: Elaboración propia

Luego de analizar las respuestas, el mayor porcentaje de los encuestados afirma realizar las comidas en un espacio separado del área de trabajo. También, la mayoría, a la hora de comer lo hace solo, o con algún integrante de la familia que se encuentre en ese momento en el hogar.

## CUADRO 1: FRECUENCIA DEL LUGAR DONDE SE REALIZAN LAS COMIDAS

*“Generalmente almuerzo sola, a lo sumo acompañada de algún miembro de la familia. Solo la cena se comparte con la familia completa”.*

*“Como rápido y muchas veces sin líquido”.*

*“Como sola, mientras trabajo o en un tiempo muy corto para poder seguir trabajando.”*

*“Intento dejar el celular de lado. Tv apagada. Y compartir dialogo con mi novio. O simplemente desconectar de los estímulos externos.”*

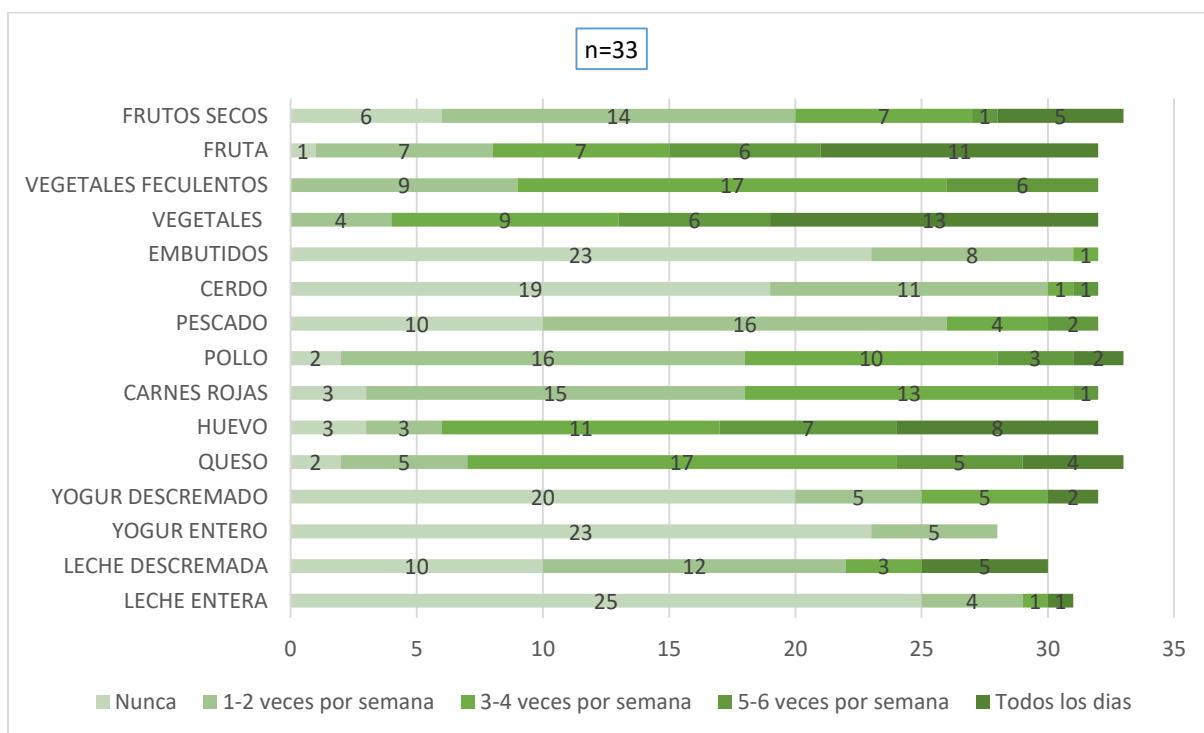
*“Muy pocas veces como frente a la computadora. Espero a que llegue mi pareja de su trabajo para calentar la comida y almorzar juntos. Por suerte la computadora está en otro espacio así que no tengo que estar pendiente de ella, de todas maneras, en mi empresa se respeta mucho la hora de almuerzo”*

*“Cocino y como en tiempo récord. Algunas veces logro organizarme y tener el almuerzo preparado con anticipación para contar con más tiempo para almorzar, pero son pocas las veces.”*

Fuente: Elaboración propia

Se diferenciaron en dos grupos. Por un lado aquellas personas que se toman el tiempo necesario para cocinar y sentarse a comer, tomándolo como momento de descanso solo o acompañado de las personas que se encuentran en el hogar. Y por el otro, aquellos encuestados que comen rápido para continuar enseguida con su trabajo.

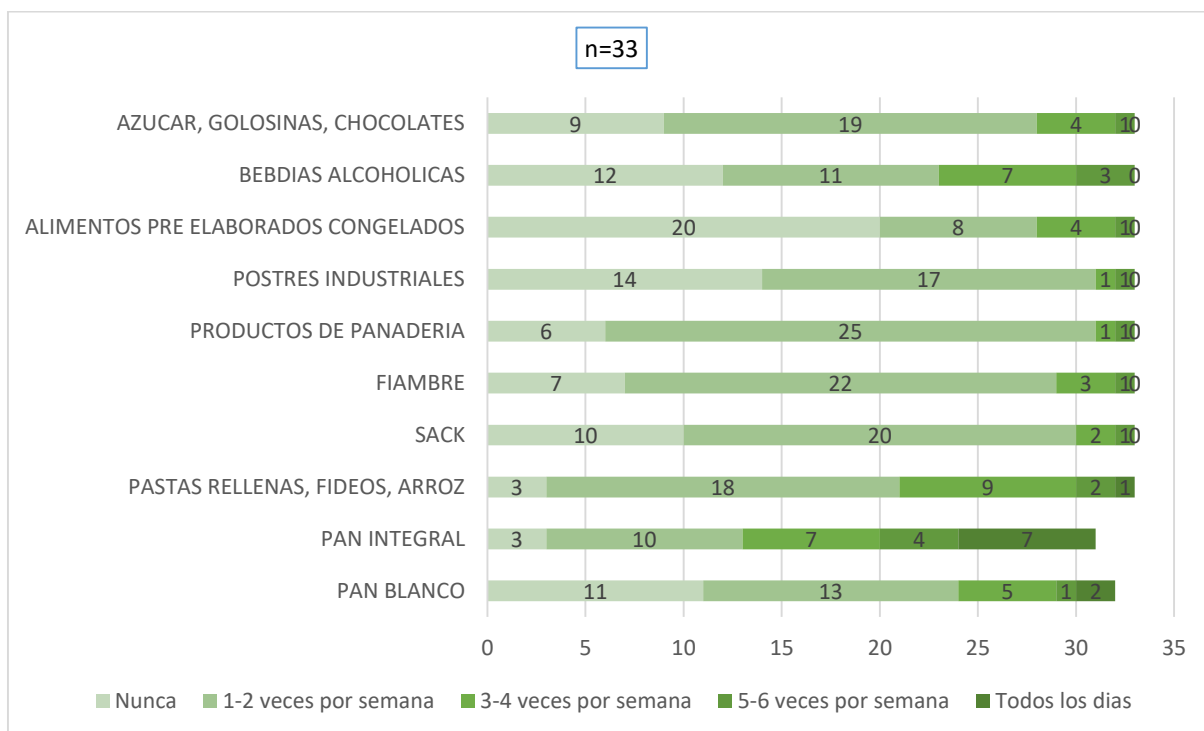
**GRÁFICO Nº 10: FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS**



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico Nº 10 se observa que todos los alimentos frescos se consumen con frecuencia. Por otro lado, los que menos eligen los encuestados son los embutidos, el yogurt y leche entera y la carne de cerdo. Y los alimentos que se consumen con mayor frecuencia a diario, son las frutas y los vegetales no feculentos.

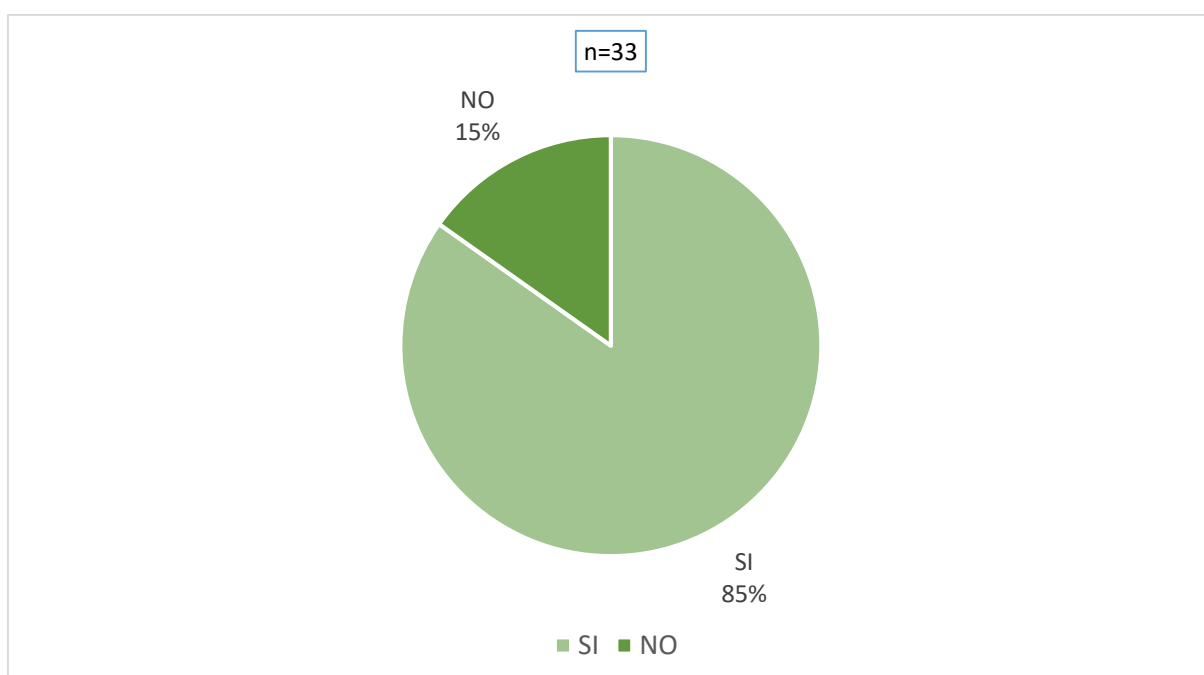
### GRÁFICO Nº 11: FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS



Fuente: Elaboración propia

En el caso del gráfico Nº 11, los alimentos que se consumen con menor frecuencia en la semana, según las respuestas de los encuestados, son los alimentos pre elaborados congelados, y los que más consumidos con mayor frecuencia, entre 1 y 2 veces a la semana, son los productos de panadería, fiambres y snacks.

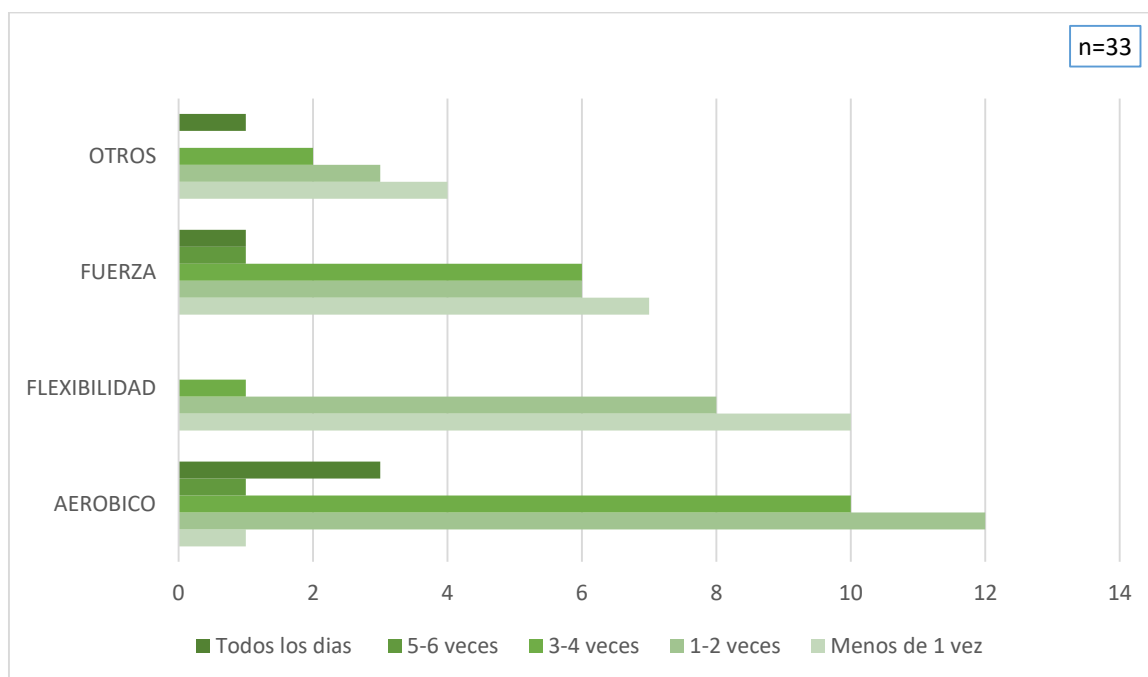
### GRÁFICO Nº 12: NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA



Fuente: Elaboración propia

Con respecto a la pregunta correspondiente a si se realizaba una actividad física, se observa que el 84,8 % si realiza una actividad y el 15,2 % restante, es sedentario. Esto indica que el mayor porcentaje de la muestra mantiene una rutina activa, de 33 encuestados 28 realiza al menos una actividad física.

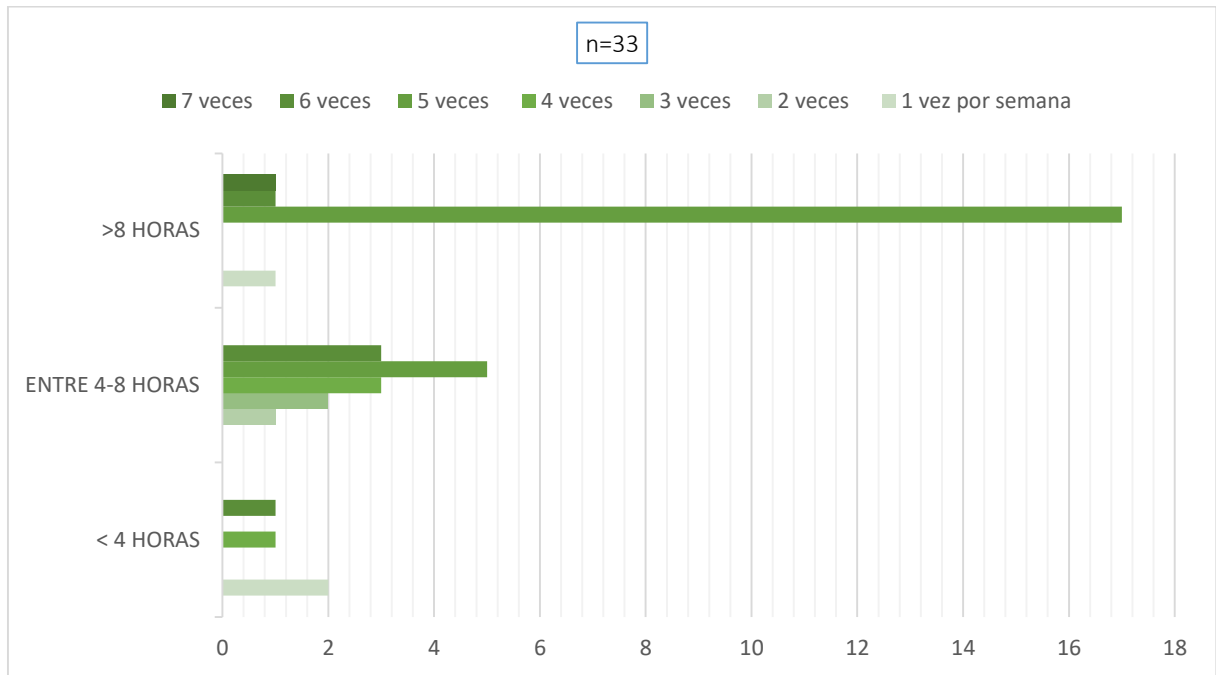
**GRÁFICO Nº 13: FRECUENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA**



El gráfico indica que al menos 28 de los 33 encuestados (84%) realiza al menos un tipo de entrenamiento; del 9% 2 encuestados indicaron hacer actividad física aeróbica y 1 solo ejercicios de fuerza, el 27% elige combinar 2 tipos de ejercicios, de los cuales 4 elige aeróbico y fuerza, otros 4 aeróbico y flexibilidad y 1 fuerza y flexibilidad, otro 27% combina 3 tipos y el 21% restante realizan 4 tipos de ejercicios distintos a la semana

Y otro tipo de actividad física, 4 personas respondieron que la realizan menos de 1 vez por semana, 3 entre 1 y 2 veces, 2 entre 3 y 4 y 1 todos los días.

## GRÁFICO Nº 16: CARGA HORARIA Y DÍAS LABORABLES



Fuente: Elaboración propia

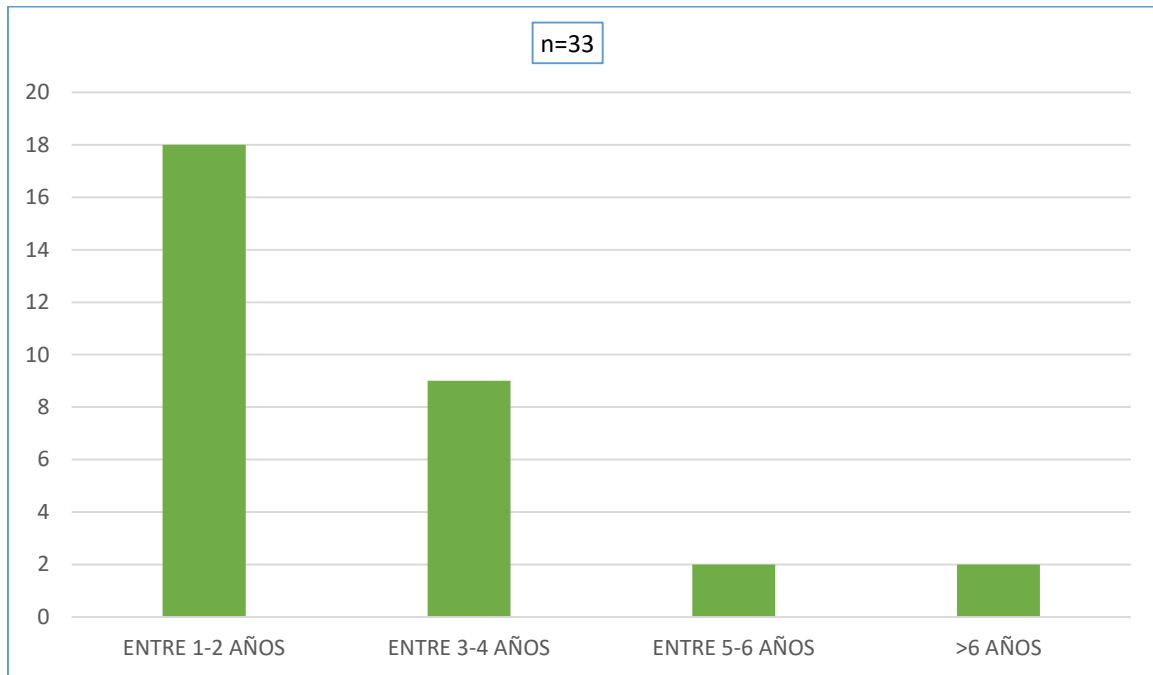
En el gráfico se pueden distinguir tres grupos según la carga horaria y cantidad de días de la jornada laboral.

En primer lugar, aquellos que trabajan más de ocho horas diarias, de los 20 encuestados que afirman trabajar en este horario, 1 sola persona respondió que un día trabaja más de 8 horas, 17 respondieron que 5 veces a la semana, uno 6 veces por semana y otro encuestado más, 7 veces a la semana.

El segundo corresponde a la jornada de entre 4 y 8 horas diarias. 14 personas respondieron que trabaja entre esta franja horaria, de los cuales 2 veces por semana un encuestado, 3 veces por semana dos encuestados, 4 veces tres encuestados, 5 veces por semana cinco encuestados y 6 veces tres encuestados.

Y por último, la jornada laboral de menos de 4 horas fueron 4 los que respondieron, de los cuales dos encuestados respondieron que trabajan una vez a la semana, uno 4 veces a la semana y 1 encuestado más 6 veces a la semana menos de 4 horas diarias.

## GRÁFICO Nº 17: ANTIGÜEDAD EN EL PUESTO DE TRABAJO



Fuente: Elaboración propia

Según indica el gráfico, el mayor porcentaje de los encuestados trabaja desde hace más de dos años en la modalidad home office, 8 respondieron que hace más de tres años, 7 trabajan entre un año y un año y medio, menos de un año dos personas, y por último, 1 persona respondió que hace 4 años, 2 encuestados 6 y 1 más de 10 años que trabaja bajo esta modalidad.

Luego de una serie de preguntas, se indaga a los encuestados, acerca de cuáles consideraban que son las ventajas y desventajas de trabajar con la modalidad de home office. En cuanto a las ventajas, la mayoría de las respuestas coinciden con la organización y flexibilidad de los horarios, y particularmente en las comidas, también de esta manera se evita el picoteo o el consumo de alimentos ultraprocesados, de panadería o de rotisería. Por otro lado, manifiestan que se dispone de más tiempo, y el mismo se optimiza, ya que se ahorra el tiempo de trasladarse hasta el lugar de trabajo. Asimismo, trabajando desde el hogar se pueden llevar a cabo más de una actividad a la vez.

Por otro lado, varios de los encuestados hicieron hincapié en que de esta manera, se dispone de más tiempo para realizar una actividad física o que se pueden organizar mejor para dedicarle el tiempo al ejercicio diario, ya que después de estar horas sentados frente a una pantalla, las ganas de salir a realizar un ejercicio aumentan.



**CUADRO 2: VENTAJAS DE TRABAJAR HOME OFFICE QUE FUERON EXPRESADAS POR LOS ENCUESTADOS DE LA SIGUIENTE MANERA:**

*“Me puedo organizar mejor”*

*“Me permite consumir preparaciones caseras y ambiente cómodo y tranquilo”*

*“Deje de consumir comida hecha por rotisería o casas de comida rápida (mc Donald , etc)”*

*Se acomoda mejor con mi rutina de ejercicio. Por ejemplo termino de trabajar y voy al gym*

*“Puedo hacer más cosas a la vez”*

*“Practicidad de cumplir con todas las comidas diarias en tiempo y forma y de cocinarme más sano”*

*“Dispongo de más tiempo porque no tengo que trasladarme de casa”*

*“Recaigo menos en comprar o pedir comida ya que siempre puedo cocinar algo, en relación a la actividad física llego mejor en horarios”*

*“Evitas las facturas de la oficina, mayor tiempo para hacer actividad física”*

*“Puedo elaborar mi comida y hacer de ella una variedad sin caer en una rutina de comer siempre lo mismo. Tengo tiempo de cocinar”*

*“Te dan más ganas de salir a hacer actividad física cuando estuviste 8 hs trabajando desde tu casa”*

*“Uno puede planificar mejor”*

*“Al poder manejar mis horarios, cuando tengo un día muy agitado y agotador me levanto para ir a caminar así despejó un poco la cabeza. En cuanto a la alimentación, al principio no era fácil porque compraba bastante comida, pero una vez que me pude organizar es todo más fácil. Cocino la noche anterior y sólo tengo que calentar la comida”*

*“Comer con mi familia”*

Fuente: Elaboración propia

Respecto a las desventajas, las respuestas fueron más variadas. Dos de los encuestados coincidieron que no existen desventajas de trabajar bajo esta modalidad.

Por otro lado, se menciona que la rutina puede llegar a ser cansadora y sedentaria, además de la pérdida de la noción del tiempo y por ende, la omisión de las comidas, o el picoteo innecesario por tener al alcance la comida en la cocina.

También, que hay más distractores en el hogar, lo cual hace que se dificulte el foco principal del trabajo.

En cuanto al ejercicio, al estar tantas horas encerrado en la casa, se dificulta el hecho de salir del hogar para realizar una actividad física por voluntad propia.

Por último, se menciona que luego de estar muchas horas sentado en una misma posición, puede provocar dolores provenientes de la posición frente a la computadora. No en todos los casos se cuenta con las herramientas suficientes para armar una oficina en su propio hogar. El hecho de tener una mesa y silla o sillón acorde a este tipo de trabajo no siempre se contempla y puede ser una importante desventaja para esta modalidad de trabajo.

Otra desventaja, que varios de los encuestados coincidieron, es la poca sociabilización que se tiene con el resto de los compañeros de trabajo. Si bien se puede compartir más con la familia, desde la presencia en el hogar únicamente, se pierde el encuentro con el otro en el ámbito laboral. Es decir, que se impide el contacto con un círculo ajeno al de personas que acompañan en lo cotidiano.

### **CUADRO 3: DESVENTAJAS DE TRABAJAR HOME OFFICE QUE FUERON EXPRESADAS POR LOS ENCUESTADOS DE LA SIGUIENTE MANERA:**

*“A veces la rutina se vuelve agotadora por no salir de un mismo espacio”*

*“Pierdes la noción del tiempo sobre la cantidad de horas frente a la PC, y al tener la cocina/comida todo el tiempo, el exceso de mate trae exceso de picoteo entre comida (mate y chipa 4 veces al día)”*

*“Poca sociabilización” / “Perdida de contacto con los compañeros”*

*“Estar sentado y cuesta más salir a hacer ejercicio si estás en tu casa”*

*“Se te pasa la hora y te olvidas de comer”*

*“Por no poder desconectar y tomarme la hora del almuerzo y por hacer horas extras estoy cansada para ir al gimnasio”*

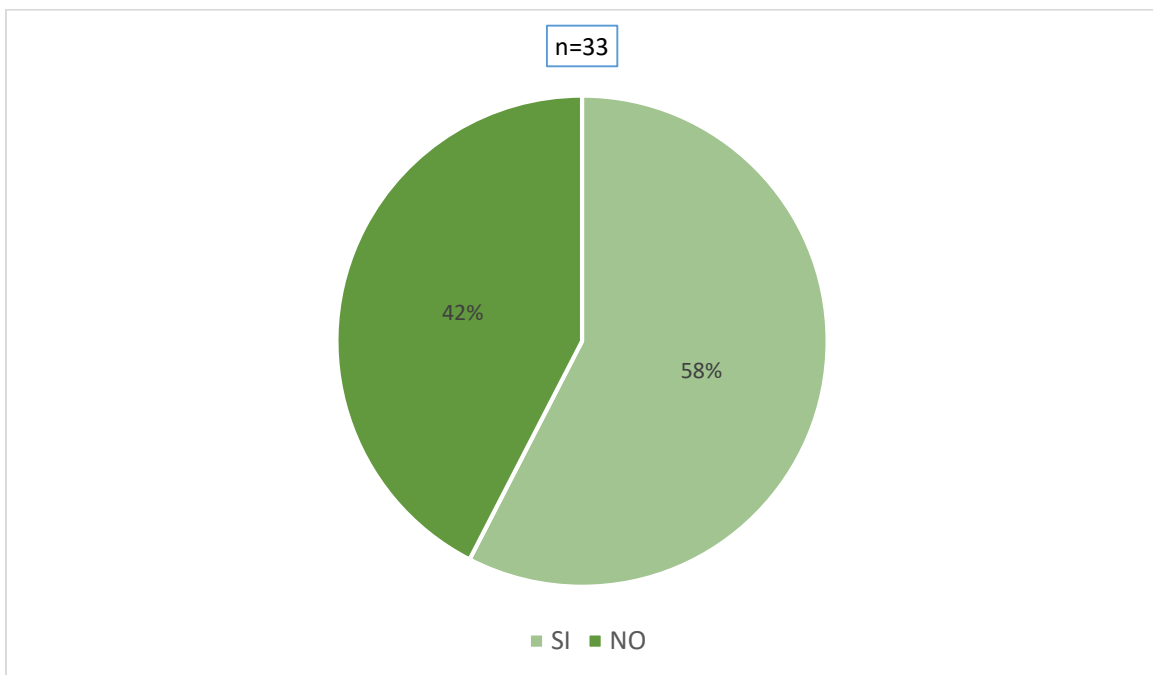
*“Más distracciones”*

*“Muchas horas sentada en la computadora y dsp tener que salir para hacer deporte”*

*“Paso más tiempo sentada y a veces me ocasiona dolores que antes no tenía” / “Son muchas horas sentada, lo cual genera dolores físicos o símil calambres al moverme. En cuanto a la alimentación, si no estoy pendiente del horario se me descompagina el día y las comidas terminan siendo desordenadas”*

Fuente: Elaboración propia

### GRÁFICO Nº 18: ASESORAMIENTO NUTRICIONAL



Fuente: Elaboración propia

En esta oportunidad se preguntó si en alguna oportunidad recibieron **asesoramiento nutricional**. El 58%, es decir 19 de los encuestados afirmaron haber recibido algún tipo de asesoramiento, y el 42%, correspondiente a los 14 encuestados restantes, no recibieron. Aquellos encuestados que sí recibieron asesoramiento manifestaron su experiencia con las siguientes respuestas:

### CUADRO 4: ASESORAMIENTO NUTRICIONAL QUE FUE EXPRESADO POR LOS ENCUESTADOS DE LA SIGUIENTE MANERA:

*“Buena pero no tengo constancia de cocinarme es una dificultad”*

*“Nula”*

*“Muy buena”*

*“Me costó llevarle el ritmo. No tengo demasiado tiempo para elaborar mis comidas para toda la semana (estudio también carrera de grado)”*

*“Buena, alternativa”*

*“Buena, pero nunca me enganche. Me interesa mucho cada enfoque, y con lo aprendido las veces que fui con diferentes profesionales elijo lo mejor de cada una para mis elecciones a la hora de comer. Pero nunca tuve el hábito ni el compromiso de ir por un tiempo prolongado”*

*“Me sirvió muchísimo cuando decidí cambiar mi alimentación y hacerme vegana. No obstante ya iba a la nutricionista cuando empecé en el grupo de trote”*

*“Mi experiencia es positiva porque conté con el apoyo y la guía de la empresa”*

*“Regular”*

*“Poco satisfecha”*

*“Genial”*

Fuente: Elaboración propia

Respecto a la pregunta anterior, también se pidió que expresaran cuales habían sido los **beneficios que les trajo la consulta nutricional**, gran parte de los encuestados hizo hincapié en aprender a organizarse, conocer los distintos grupos de alimentos y mejorar hábitos principalmente, también aprender a distinguir entre los buenos y malos hábitos alimenticios.

#### **CUADRO 5: BENEFICIOS QUE LES TRAJO LA CONSULTA NUTRICIONAL QUE FUE EXPRESADO POR LOS ENCUESTADOS DE LA SIGUIENTE MANERA:**

*“Poder acomodarme y darme cuenta que la alimentación está relacionada a todo”*

*“Aprendí a distinguir los grupo de nutrientes”*

*“Reflexionar acerca de mis hábitos alimenticios”*

*“Ayuda a ordenar la alimentación diaria y eso repercute en varios aspectos de la vida”*

*“Saber aprovechar mejor los nutrientes y medir las porciones”*

*“Ordenar la comida y el contenido en el plato”*

*“Adaptar mi vida a nuevos hábitos”*

*“Mejoramiento de hábitos saludables”*

*“Ser más consciente de mis malos hábitos”*

*“Organización, conocimiento sobre combinación de alimentos y raciones”*

*“Capacitación, conciencia”*

*“Aprendizaje, conocer mi cuerpo y ser más consciente a la hora de alimentarse”*

*“Alimentación consciente, entender por qué es importante consumir ciertos alimentos o no, ordenar, saber que no puedo descuidar etc”*

*“Focalizo en la importancia de la organización, el no salteo de las comidas, en las pausas saludables y en una dieta equilibrada, Asimismo asesoro en relación a ergonomía, actividad física sugerida y salud mental”*

*“Conocer el valor nutricional de las comidas y aprender a reconocer alimentos poco saludables”*

*“Hábitos y mejores decisiones”*

Fuente: Elaboración propia





# CONCLUSION





## CONCLUSIÓN

En el presente trabajo de investigación se pudo concluir, a través de una encuesta realizada a un total de 33 personas que realizan Home Office en la ciudad de Mar del Plata, que en relación a los datos sociodemográficos, casi la totalidad de la muestra en estudio fue de sexo femenino, de una edad que oscila entre los 25 y 59 años, con predominio de encuestados de 27 años.

Respecto al estado nutricional establecido por auto referencia, en la muestra se determinó que los valores del Índice de Masa Corporal oscilan desde 19,9 (Normopeso) a 34,4 (Obesidad grado I), donde predominan valores correspondientes a un estado nutricional normal, que corresponden a un 60% de los encuestados.

En cuanto a los hábitos alimentarios de las personas que realizan Home Office, se observó que los encuestados realizan sus comidas en el hogar con alimentos frescos y en menor medida acuden a alimentos procesados para cocinar, tampoco eligen pedir comida ya elaborada o saltar comidas principales mientras trabajan. Esto muestra que se trata de un grupo de personas con conciencia frente a la elección de los alimentos diarios. Además, el 90% de las personas encuestadas elaboran en el hogar las comidas diarias, esto indica que la gran mayoría opta por un consumo de alimentos frescos, evita los alimentos ultraprocesados y asegura un control en la manipulación de los alimentos y su higiene.

El 57% de la muestra elige comer solo, o con algún integrante de la familia que se encuentre en ese momento en el hogar durante el horario laboral. Dentro de ese mismo porcentaje de los encuestados, se diferenciaron dos grupos en relación al espacio físico donde se celebra la comida, a saber: un 27% prefiere hacerlo en espacios separados del área de trabajo, con el tiempo necesario para que sea un momento de descanso y desconexión laboral; y un 12% que come en el espacio de trabajo generalmente frente a la computadora, para optimizar su tiempo de manera veloz y continuar inmediatamente con su jornada laboral.

Por otra parte, con respecto a la frecuencia de consumo de los alimentos, se observó que el 30% eligen principalmente alimentos frescos, como las frutas y los vegetales no feculentos. Los alimentos que menos se eligen a diario son los embutidos, el yogurt y leche entera y carne de cerdo.

Con respecto al nivel de actividad física, se observó que 28 de los 33 encuestados (84%) realiza al menos un tipo de entrenamiento; del 9% 2 encuestados indicaron hacer actividad física aeróbica y 1 solo ejercicios de fuerza, el 27% elige combinar 2 tipos de ejercicios, de los cuales 4 elige aeróbico y fuerza, otros 4 aeróbico y flexibilidad y 1 fuerza y flexibilidad, otro 27% combina 3 tipos y el 21% restante realizan 4 tipos de ejercicios distintos a la semana.

En relación a la cantidad de horas diarias laborales se distinguieron tres grupos: en primer lugar, aquellos que trabajan más de ocho horas diarias, el segundo corresponde a la

jornada de entre 4 y 8 horas diarias. Y por último, menos de 4 horas. Con respecto a la antigüedad en el puesto de trabajo los datos analizados arrojaron que el 6% trabaja desde hace menos de un año, el 21% un año, el 33% dos años, el 24% hace tres, el 3% hace cuatro años y el 9% corresponden a los que hacen más de 6 años se encuentran trabajando en esa modalidad.

También, se indagó, acerca de cuáles consideran que son las ventajas y desventajas de trabajar con la modalidad de home office. En cuanto a las ventajas, la mayoría de las respuestas coinciden en que el trabajo en el hogar promueve la organización y flexibilidad de los horarios. Además, se dispone de más tiempo ya que se evita el traslado hacia el lugar de trabajo. Como consecuencia se cuenta con una mayor disponibilidad para cocinar, evitando el consumo de alimentos ultraprocesados, de panadería o de rotisería. Asimismo, se dispone también de más tiempo para realizar una actividad física. Además la gran mayoría que realiza actividad física expreso que el sedentarismo debido pasar horas sentados frente a una pantalla, promueve la voluntad de practicar cualquier tipo de actividad física fuera del lugar de trabajo. Respecto a las desventajas, las respuestas fueron más variadas. El 6% de los encuestados coincidieron que no existen desventajas de trabajar bajo esta modalidad. Por otro lado, se menciona que la rutina puede llegar a ser cansadora y sedentaria, además de la pérdida de la noción del tiempo y por ende, la omisión de las comidas, o el picoteo innecesario por tener al alcance la comida en la cocina. En cuanto al ejercicio, el 9% de los encuestados afirmo que al estar tantas horas encerrado en la casa, se puede dificultar el hecho de salir del hogar para realizar una actividad física por voluntad propia. Y por último, se menciona que luego de estar muchas horas sentado en una misma posición, puede provocar dolores provenientes de la posición frente a la computadora. No en todos los casos se cuenta con las herramientas suficientes para armar una oficina en su propio hogar. El hecho de tener una mesa y silla o sillón acorde a este tipo de trabajo no siempre se contempla y puede ser una importante desventaja para esta modalidad de trabajo. Otra desventaja, que varios de los encuestados coincidieron, es la poca sociabilización que se tiene con el resto de los compañeros de trabajo. Si bien se puede compartir más con la familia, desde la presencia en el hogar únicamente, se pierde el encuentro con el otro en el ámbito laboral. Es decir, que se impide el contacto con un círculo ajeno al de las personas que acompañan en lo cotidiano.

En la misma encuesta, se preguntó si en alguna oportunidad recibieron asesoramiento nutricional. El 58 % de la muestra (19 de los encuestados), afirmo haber recibido algún tipo de asesoramiento, mientras que el 42% restante no. Al 58% que contestó afirmativamente además se les pregunto acerca de cuales habían sido los beneficios que les trajo la consulta nutricional, gran parte de ellos contesto sobre el aprendizaje acerca de la organización de las comidas (selección de ingredientes, compra, cocción, organización general durante el día),

conocer los distintos grupos de alimentos y mejorar hábitos alimenticios distinguiendo entre hábitos “buenos” y “malos”.

Según los resultados obtenidos y conclusiones alcanzadas en este estudio, surgen y se sugieren posibles interrogantes a futuro:

1. ¿Cuáles son los cambios en el estado nutricional y en los hábitos alimentarios implementados luego de una intervención nutricional en el ámbito laboral en personas que realizan Home Office en la ciudad de Mar del Plata en el año 2023?

2. ¿Cuáles son los factores asociados a la compra, preparación y consumo de alimentos percibidos como favorecedores y obstaculizadores para llevar a cabo una alimentación saludable y sostenerla en el tiempo en las personas que realizan Home Office en la ciudad de Mar del Plata en el año 2023?

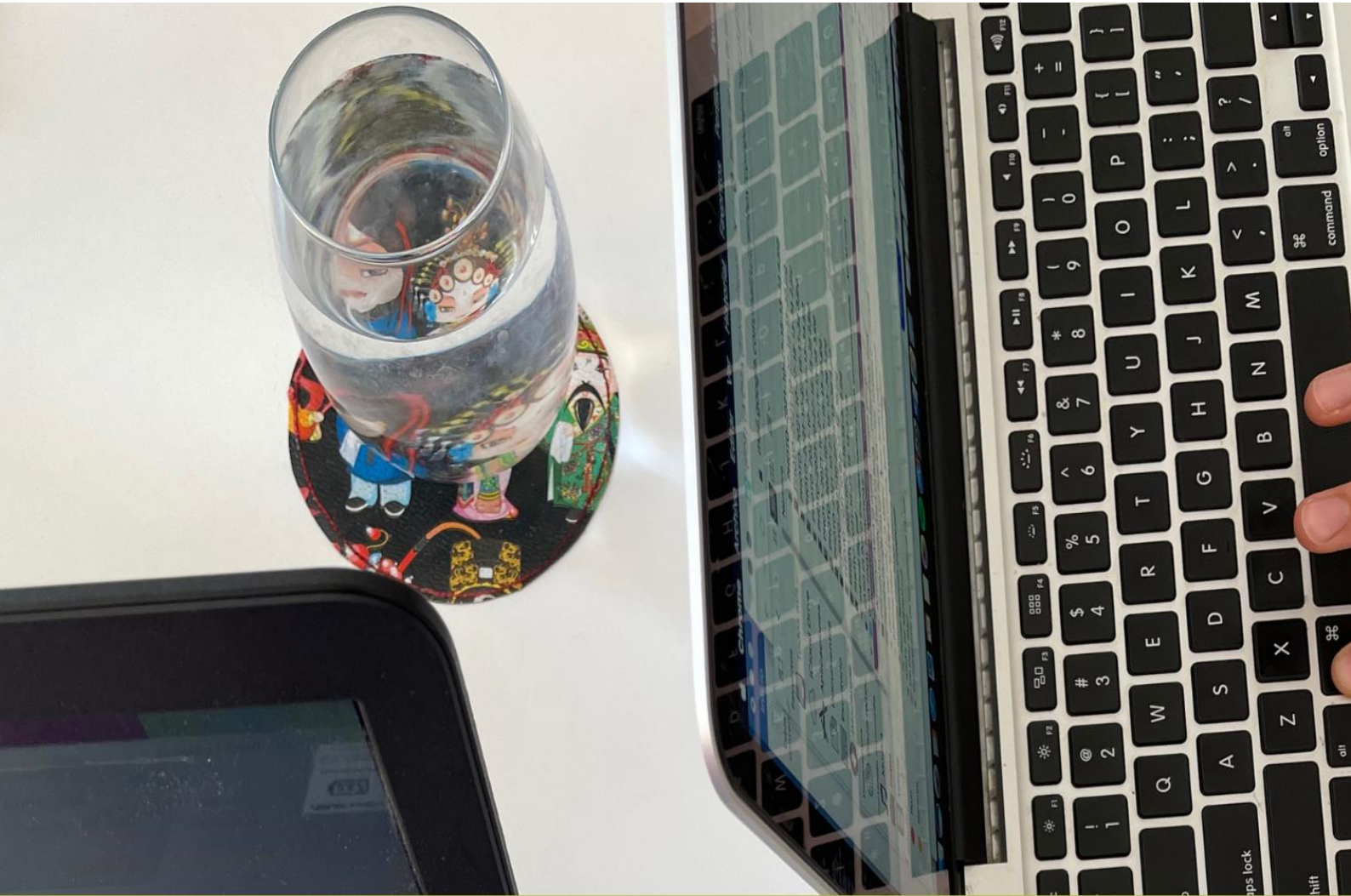
3. ¿Cuál es el patrón de consumo de alimentos y el estado de salud en personas que realizan Home Office con una antigüedad mayor a 10 años en la ciudad de Mar del Plata en el año 2023?

En síntesis, respecto a la pregunta ¿Cuál es el estado nutricional, patrón alimentario y nivel de actividad física en personas bajo la modalidad de home office en la ciudad de Mar del Plata en el año 2022? su conclusión es positiva, ya que el 60% de los encuestados presentan un estado nutricional normal, con patrones alimentarios saludables, predominando la selección de alimentos frescos y naturales como frutas, carnes y vegetales, y un bajo consumo de alimentos ultraprocesados diarios, con un nivel de actividad física alto, siendo el 85% los encuestados los que afirmaron realizar uno o más ejercicios a la semana. Además, los patrones alimentarios y el nivel de actividad física pueden afectar el estado nutricional y el rendimiento de los trabajadores en la modalidad de Home Office, ya que no requieren de un desgaste físico, por el hecho de llevar a cabo el trabajo dentro de su casa.

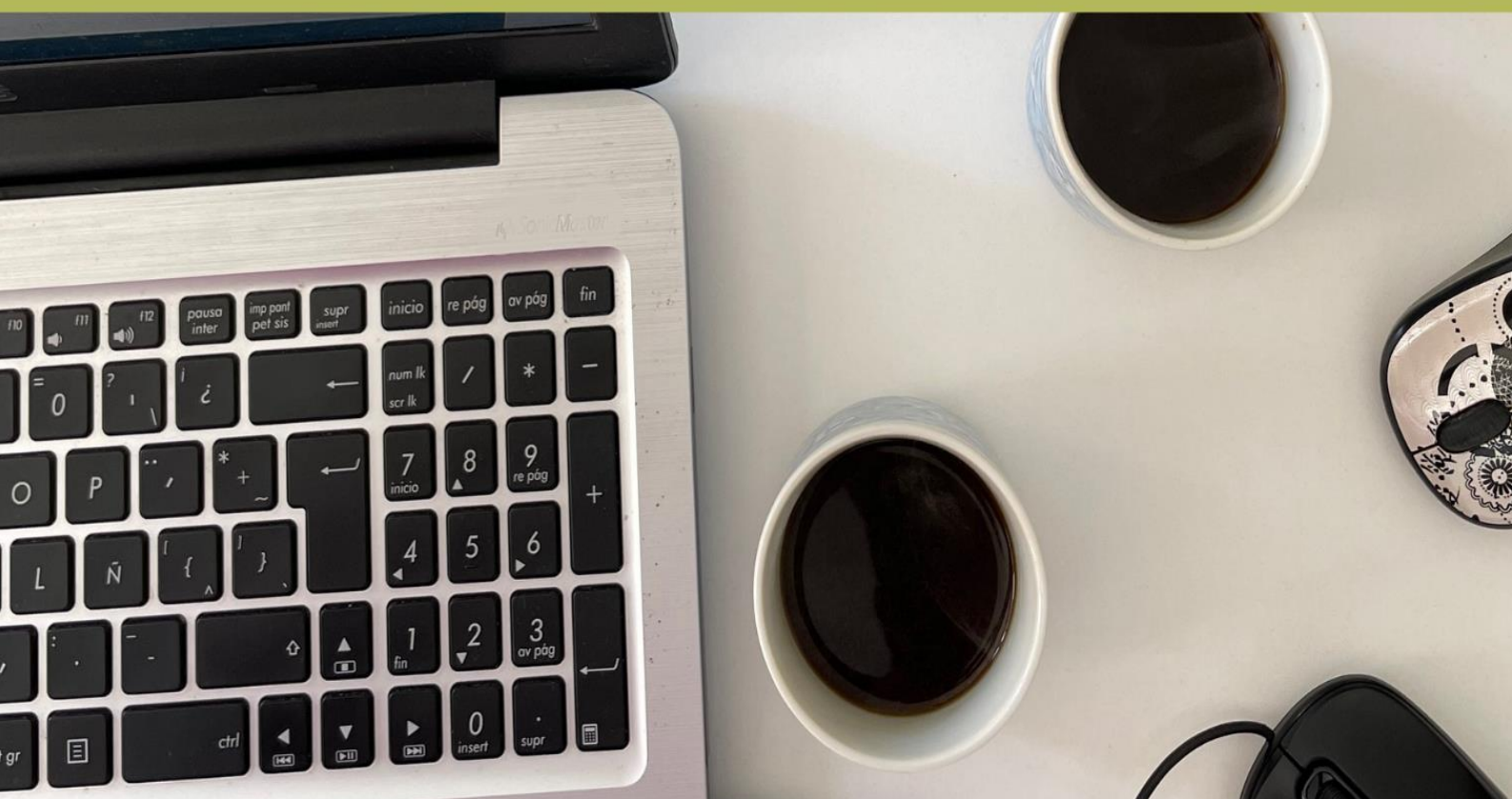
Otro aspecto a considerar es que el tamaño de la muestra es pequeño y un mayor número de sujetos hubiese enriquecido los resultados obtenidos.

Es fundamental el rol del Licenciado en Nutrición ya que un adecuado asesoramiento nutricional personalizado puede mejorar la calidad de vida de los trabajadores, mejorado el rendimiento físico e intelectual, incorporando hábitos saludables en el hogar y compartirlos en familia, aprender a planificar mejor la comidas principales de la semana para evitar recurrir en alimentos industrializados, como también obtener mayor conocimiento e información acerca de los alimentos y su composición.

Como dijo el famoso filósofo y antropólogo Alemán Ludwig Feuerbach (1850), **“somos lo que comemos”**, y por tal motivo es necesario ser consciente de lo que está recibiendo el cuerpo, porque con el paso de los años, esta decisión voluntaria: que es el acto de comer, influye directamente en la salud.



# BIBLIOGRAFIA



## **BIBLIOGRAFÍA**

- ABALDE-AMADEO, N; PINO-JUSTE, M, 2016. Influencia de la actividad física y el sobrepeso en el rendimiento académico: revisión teórica. *Sportis Revista Técnico Científico de Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad* [en línea]. **En:** A Coruña. España. Vol. 2, nº. 1, p. 147-161, enero de 2016. [consulta: 27/09/22]. ISSN 2386-8333. **Disponible en:** <https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2016.2.1.1446/g1446.pdf>.
- ABDUL B, et al. 2022. Los desafíos y estrategias hacia una alimentación saludable durante el período de confinamiento domiciliario por COVID-19 entre adultos que trabajan con un IMC  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup> inscritos en un programa de pérdida de peso: hallazgos cualitativos. **EN:** T. J. Medio Ambiente. Res. Salud Pública. [en línea]. **Disponible en:** <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/11/6656#cite>.
- AFSHIN, A., et al. 2019. Health effects of dietary risks in 195 countries. 2017. a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study. *The Lancet* 393:1958-1972.
- AGUIRRE, P, 2019. Alimentos funcionales entre las nuevas y viejas corporalidades. *Revista de Antropología Iberoamericana* [en línea]. Madrid. Vol, nº 1, p. 95 – 120. [consulta: 5/10/22]. DOI: 10.11156/aibr.140106. **Disponible en:** <https://www.aibr.org/antropologia/netesp/numeros/1401/140106.pdf>.
- ARRIETA, E; GONZALEZ, A; FERNANDEZ, R, 2021. Dietas saludables y sustentables, ¿Son posibles en la Argentina? *Ecología Austral* [en línea]. Disponible en: [https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/168247/CONICET\\_Digital\\_Nro.63\\_c540f9-0157-4329-aaeb-368c165da9bd\\_B.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/168247/CONICET_Digital_Nro.63_c540f9-0157-4329-aaeb-368c165da9bd_B.pdf?sequence=2&isAllowed=y) [Consulta: 13/09/2022]
- BEJARANO, J; DÍAZ, M. 2012. Alimentación laboral una estrategia para la promoción de la salud del trabajador: a strategy for promoting workers' health. *Revista de la Facultad de Medicina* [en línea]. Vol nº 60, p. 87-97. [consulta: 26/10/22]. **Disponible en:** <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v60s1/v60s1a09.pdf>
- BUSCHINI, J, 2016. La alimentación como problema científico y objeto de políticas públicas en la Argentina. Pedro Escudero y el Instituto Nacional de la Nutrición. *SciELO Perú*. **Disponible en:** [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S025218652016000200004&script=sci\\_ar\\_text&tlng=pt](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S025218652016000200004&script=sci_ar_text&tlng=pt) [Consulta: 13/09/2022]



- CAMELO ROJAS, L. V.; PIÑEROS CARRANZA, G. E; CHAVES BAZZANI, L. 2020. Fomento de alimentación laboral saludable en América del Sur. *Revista Científica Ciencia Médica* [en línea]. Bogotá, Colombia: Vol. 23, nº 1, p. 61-68. **[consulta: 27/09/22]. Disponible en:**[http://www.scielo.org/bo/pdf/rccm/v23n1/v23n1\\_a09.pdf](http://www.scielo.org/bo/pdf/rccm/v23n1/v23n1_a09.pdf).
- CARÍAS, A. et al. 2020. Consumo de comida chatarra en escolares. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*[en línea]. Honduras. Vol. 40, Nº 2, p. 32-38.**[consulta: 5/10/22]. Disponible en:**<https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/32/24>.
- CCARI-HUARILLOCLLA, M. 2021. Estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios y sedentarismo en pacientes que se atienden en el policlínico de la Policía Nacional del Perú **[en línea]**. Tesis de licenciatura. Puno, Perú: Universidad privada San Carlos. **[consulta: 27/09/22]. Disponible en:**[http://repositorio.upsc.edu.pe/bitstream/handle/UPSC%20S.A.C./199/Martha\\_CCARI\\_HUARILLOCLLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upsc.edu.pe/bitstream/handle/UPSC%20S.A.C./199/Martha_CCARI_HUARILLOCLLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- DEOSSA, G et al, 2020. *Alimentación y nutrición durante la pandemia del COVID-19. Tesis Doctoral* Universidad de Costa Rica.**[Consulta: 13/09/2022]. Disponible en:**<http://repositorio.ucr.ac.cr/handle/10669/87094>.
- FIESCO, C. MOYANO G. 2018. *Efectos en la salud a partir de los riesgos laborales asociados al teletrabajo suplementario* **[en línea].Tesis Doctoral.** Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá. **[consulta: 27/09/22].Disponible en:**[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/8067/1/UVD-TRLA\\_FiescoJaimesCarmen\\_2019.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/8067/1/UVD-TRLA_FiescoJaimesCarmen_2019.pdf).
- GATICA, R. et al. 2017. Asociación entre sedentarismo y malos hábitos alimentarios en estudiantes de nutrición. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*[en línea]. Facultad de Medicina, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad San Sebastián, Chile. vol. 67, Nº 2, p. 122-129. **[consulta: 27/09/22]. ISSN 0004-0622. Disponible en:** [http://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0004-06222017000200007&script=sci\\_arttext](http://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0004-06222017000200007&script=sci_arttext)
- GIACONI, G,2021. *Teletrabajo en Tiempos de Pandemia. Análisis sobre el impacto del teletrabajo durante pandemia del COVID-19 en empresas de Mar del Plata.* Trabajo Final De Grado. Universidad Siglo XXI Mar del Plata.**[Consulta: 13/09/2022].Disponible en:**<https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/24453/TFG%20-%20Giaconi%20Antonio%20Gabriel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y CENSOS. (INDEC) - Secretaría de Gobierno de Salud de la Nación. 4ta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, Resultados definitivos. 2019. Disponible en



- [https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr\\_2018\\_resultados\\_definitivos.pdf](https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf).
- LAZARO, L, 2022. La sana costumbre del mate, ¿se convirtió en un mal reemplazo alimentario por la inflación?. En: *Portal Universidad UNMDP*[en línea].**Disponible en:**<https://portaluniversidad.org.ar/index.php/2022/05/20/la-sana-costumbre-del-mate-se-convirtio-en-un-mal-reemplazo-alimentario-por-la-inflacion/>[Consulta: 01/11/2022].
  - LOPEZ-PEREZ, C.2021. *Organización del Trabajo: Teletrabajo*. [en línea]. **Tesis de final de grado**. Universidad de Villamadolid, Facultad de Ciencias Empresariales y del Trabajo de Soria. [Consulta: 3/11/2022]. **Disponible en:**<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/48670/TFG-O-1947.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  - MARTINEZ DE LA COLINA, C. 2020. *Transición nutricional en Latinoamérica: doble carga de la malnutrición y medidas de intervención*. [en línea]. **Tesis de final de grado**. Universidad de Navarra. [Consulta: 13/09/2022]. **Disponible en:** <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/59082/1/MartinezdelaColinaGarciaCandelaria.pdf>
  - MARTÍNEZ-GARCÍA, J. 2019. Análisis de la calidad de la dieta y frecuencia de actividad física en adolescentes de 13 a 17 años. *EmásF: Revista digital de educación física*[en línea]. En: Castilla, La Mancha. España. Nº 61, p. 48-67. [consulta: 27/09/22]. **Disponible en:**<file:///C:/Users/Asus/Downloads/DialnetAnalisisDeLaCalidadDeLaDietaYFrecuenciaDeActividad-7133737.pdf>.
  - MELENDEZ, G. 2019.*Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional en los trabajadores de Electro Ucayali-2017*. [en línea]. **Tesis de final de grado en Salud Pública**. Universidad Nacional de Ucayali, Perú. [Consulta: 22/11/2022]. **Disponible en:**[http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/5407/B5\\_2022\\_UNU\\_MAESTRIA\\_2022\\_TM\\_GLORIA\\_MELENDEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/5407/B5_2022_UNU_MAESTRIA_2022_TM_GLORIA_MELENDEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  - MINISTERIO DE SALUD ARGENTINA, 2019.Se estableció que las Guías Alimentarias para la Población Argentina sean los estándares para el diseño de políticas públicas. En:[argentina.gob.ar](http://argentina.gob.ar)[en línea]. En:<https://www.argentina.gob.ar/noticias/se-establecio-que-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina-sean-los-estandares>[consulta: 17/10/22]
  - MINISTERIO DE TURISMO Y DEPORTES ARGENTINA (2021). Hábitos deportivos y de actividad física en Argentina. En:[argentina.gob.ar](http://argentina.gob.ar)[en línea].

En:[https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/06/enafyd\\_2009\\_vs\\_2021\\_-\\_nemesia\\_hijos\\_final\\_2.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/06/enafyd_2009_vs_2021_-_nemesia_hijos_final_2.pdf)[consulta: 17/10/22]

- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS), 2018. Alimentación sana. En: *Organización Mundial de la Salud* [en línea]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/%EF%BB%BFhealthy-diet>.
- PAREDES, F; RUIZ DÍAZ, L; GONZÁLEZ, N. 2018. Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. *Revista chilena de nutrición*[en línea]. Santiago, Chile. Vol. 45, Nº 2, p. 119-127 [consulta: 22/08/2022]. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182018000300119](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182018000300119)
- PAVÓN GONZÁLEZ, Álvaro. Ludwig Feuerbach as a Modern Critic of Religion. *Escritos 2020*[en línea]. Vol. 28, no 61, p. 130-147. [consulta: 9/05/2023] Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/esupb/v28n61/0120-1263-esupb-28-61-130.pdf>
- RATNER, R. et al. 2017 Propuesta de un nuevo índice de calidad global de la alimentación. *Revista chilena de nutrición*[en línea]. Santiago, Chile. Vol. 44, Nº 1, p. 33-38 [consulta: 22/08/2022]. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182017000100005>. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S07175182017000100005&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S07175182017000100005&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- SCRUIZZI, G; TUMAS, N; POU, S 2021. Perfiles de transición epidemiológica-nutricional y carga de morbi-mortalidad por COVID-19 en Argentina: un estudio ecológico. *Cadernos de Saúde Pública*[en línea]. Vol. 37, p. 3-11 [consulta: 22/08/2022]. doi: 10.1590/0102-311X00345920. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/csp/a/wrWZhTpQmWz9xxkvRTFwPgb/>
- VELÁSQUEZ, J, et al, 2021. Teletrabajo en tiempos de pandemia: Un reto laboral en la educación superior. *Revista Científica*. Venezuela: EDITOR INSTITUCIONAL: Instituto Internacional de Investigación y Desarrollo Tecnológico Educativo INDTEC, C.A. Vol 6, 20:133.[Consulta: 13/09/2022]. e-ISSN: 2542-2987. Disponible en:[http://indteca.com/ojs/index.php/Revista\\_Cientifica/issue/view/35](http://indteca.com/ojs/index.php/Revista_Cientifica/issue/view/35)
- ZAMBORA S. 2022. *La regulación del trabajo remoto y el home office después de la pandemia*. [en línea]. Tesis de final de grado. Universidad Señor de Sipán. [Consulta: 18/10/2022]. Disponible en:<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9872/Shirley%20Miraya%20Zambora%20Davila.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



## PATRONES ALIMENTARIOS, ACTIVIDAD FISICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN PERSONAS QUE REALIZAN HOME OFFICE



### RESULTADOS

El 84,8% de los encuestados fue de sexo femenino, de una edad que oscila entre los 25 y 59 años, con predominio de encuestados de 28 años. En cuanto al estado nutricional, el 60% de los encuestados posee un IMC dentro de los parámetros de normalidad. Por otra parte, se indagó acerca de las frecuencias de consumo de los alimentos, se observó que todos los alimentos frescos son consumidos con frecuencia, y los que menos se eligen a diario son los embutidos, el yogurt y leche entera, y la carne de cerdo. Y los alimentos que mayormente se consumen a diario son las frutas y los vegetales no feculentos. Respecto al nivel de actividad física, se observó que más del 80 % si realiza una actividad de distintas intensidades; indicaron realizar actividades de fuerza, de flexibilidad y ejercicios aeróbicos.

### CONCLUSIÓN

Los patrones alimentarios y el nivel de actividad física pueden afectar el estado nutricional y el rendimiento de los trabajadores en la modalidad de Home Office, ya que no requieren de un desgaste físico, por el hecho de llevar a cabo el trabajo dentro de su casa.

### INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios saludables son de vital importancia para un correcto desarrollo y desenvolvimiento en el ser humano. En los últimos tres años, debido a la pandemia por COVID-19, las empresas han implementado la modalidad de Home Office para que sus empleadores sigan trabajando con normalidad. Es importante aclarar que, esta modalidad ha generado un cambio en la manera de alimentarse, las horas de sueño, el nivel de estrés y la disminución de tiempo de actividad física de las personas. Es por esta razón que se propone en esta investigación analizar el estado nutricional, el patrón alimentario y el nivel de actividad física de las personas que realizan Home Office.

### OBJETIVO

Evaluar el estado nutricional, patrón alimentario y nivel de actividad física en personas bajo la modalidad de teletrabajo en la ciudad de Mar del Plata en el año 202

### MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se desarrolla en forma descriptiva, ya que se busca evaluar el patrón alimentario, el nivel actividad física y el estado nutricional en personas bajo la modalidad de Home Office. El tipo de diseño es no experimental, debido a que no se realiza manipulación de las variables y de corte transversal, ya que los datos se toman en un momento determinado y no se realiza ningún seguimiento de la situación del individuo. El universo y la unidad de análisis están formados por todas las personas que realizan Home Office en la ciudad de Mar del Plata en el año 2023. La muestra consta de 33 personas de ambos sexos, que realizan trabajo remoto en la ciudad de Mar del Plata en el año 2023.

# **UNIVERSIDAD FASTA**

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

**Licenciatura En Nutrición**

