

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Nutrición*

**RELACIÓN DE LOS HáBITOS
ALIMENTARIOS, LA ACTIVIDAD FÍSICA
CON LA PERCEPCIÓN CORPORAL DE
LAS MUJERES RESPECTO A HOMBRES
DE 20 A 40 AÑOS, GAM 2021**

LAURA MARIEL RODRÍGUEZ BRENES

Julio, 2021

TABLA DE CONTENIDO

TABLA DE CONTENIDO	2
ÍNDICE DE TABLAS	5
DEDICATORIA	7
AGRADECIMIENTO	8
RESUMEN	9
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1.1 Antecedentes del problema	14
1.1.2 Delimitación del problema	19
1.1.3 Justificación	19
1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	20
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	20
1.3.1 Objetivo general	20
1.3.2 Objetivos específicos	20
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	21
1.4.1 Alcances de la investigación	21
1.4.2 Limitaciones de la investigación	21
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	22
2.1 CONCEPTO TEÓRICO CONCEPTUAL	23
2.1.1 Hábitos alimentarios	23
2.1.2 Factores que modifican los hábitos alimentarios	24
2.1.3 Actividad física	25
2.1.4 Clasificación de niveles de actividad física	26
2.1.5 Percepción corporal	27
2.1.6 Factores que afectan la percepción corporal	27
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	29
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	30
3.1 TIPO DE INVESGACIÓN	30
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS	30
3.3.1 Área de estudio	30
3.3.2 Población	30
3.3.3 Muestra	31
3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión	32
3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	32
3.4.1 Validez del instrumento	32

3.4.2 Confiabilidad del instrumento	33
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	34
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	1
3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO)	1
3.8 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	1
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	2
3.10 ANÁLISIS DE DATOS	2
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	5
4.1 GENERALIDADES DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	6
4.1.1 Características sociodemográficas	6
4.1.2 Hábitos alimentarios de los participantes del estudio	8
4.1.3 Datos clínicos de los participantes de la investigación	25
4.1.4 Actividad física de los participantes de la investigación	26
4.1.5 Percepción corporal de los participantes del estudio	30
4.2 ANÁLISIS BIVARIADO	37
4.2.1. Relación hábitos alimentarios según sexo	37
4.2.2. Relación del nivel de actividad física según sexo	38
4.2.3. Relación sobre la percepción corporal	39
4.2.4. Relación hábitos alimentarios y la percepción corporal	40
4.2.4. Relación del nivel de actividad física y la percepción corporal	41
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	43
5.1 Discusión e interpretación de los resultados	44
5.1.1 Perfil sociodemográfico de los participantes del estudio	44
5.1.2 Discusión de hábitos alimentarios y su relación según sexo	45
5.1.3 Aspectos clínicos de los participantes	49
5.1.4 Relación del nivel actividad física según sexo	51
5.1.5 Interpretación y discusión de la percepción corporal de los participantes	52
5.1.6 Relación y discusión de hábitos alimentarios, actividad física con la percepción corporal de ambos sexos	55
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	57
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	58
6.1 CONCLUSIONES	58
6.2 RECOMENDACIONES	60
BIBLIOGRAFÍA	61
ABREVIATURAS	73
ANEXOS	75
Anexo N°1. Declaración Jurada	76

Anexo N°2. Consentimiento informado	77
Anexo N°3. Instrumento de recolección de datos	79
Anexo N°4. Resultados del plan piloto	89
Anexo N°5. Recodificación de las variables	115
Anexo N°7. Carta de tutor (a)	121
Anexo N°6. Carta del lector	122
Anexo N°8. Carta de autorización.	123

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Categorías IPAQ de actividad física	26
Tabla N°2. Población masculina y femenina entre 20 y 39 años del GAM	31
Tabla N° 3. Criterios de inclusión y exclusión.....	32
Tabla N° 4. Operacionalización de las variables en la investigación	1
Tabla N°5. Distribución absoluta y porcentual de los aspectos sociodemográficos de las personas entrevistadas según sexo, 2021.....	6
Tabla N° 6. Distribución absoluta y porcentual de la ocupación de las personas entrevistadas según sexo, 2021.....	7
Tabla N°7. Distribución absoluta y porcentual de la frecuencia de consumo de lácteos según sexo, 2021	8
Tabla 8. Distribución absoluta y porcentual de la frecuencia de consumo de cereales, harinas y vegetales harinosos según sexo, 2021.....	10
Tabla N°9. Distribución absoluta y porcentual de la frecuencia de consumo de frutas según sexo, 2021	12
Tabla N°10. Distribución absoluta y porcentual de la frecuencia de consumo de vegetales según sexo, 2021	14
Tabla N°11. Distribución absoluta y porcentual de la frecuencia de consumo de proteína animal según sexo, 2021.....	15
Tabla N°12. Distribución absoluta y porcentual de la frecuencia de consumo de grasas según sexo, 2021	17
Tabla N° 13. Distribución absoluta y porcentual de la frecuencia de consumo de snacks y otros según sexo, 2021.....	18
Tabla N° 14. Distribución absoluta y porcentual de los tiempos de comida que realizan habitualmente según sexo, 2021.....	20
Tabla N°15. Distribución absoluta y porcentual de los tiempos de comida que omite mayormente según sexo, 2021.....	20
Tabla N°16. Distribución absoluta y porcentual de los métodos de cocción de alimentos según sexo, 2021	21
Tabla N°17. Distribución absoluta y porcentual de la adición extra de azúcar por bebida según sexo, 2021	22
Tabla N°18. Distribución absoluta y porcentual de la cantidad de azúcar adicional según sexo, 2021	23
Tabla N°19. Distribución absoluta y porcentual de la adición extra de azúcar por bebida según sexo, 2021	23
Tabla N° 20. Distribución absoluta y porcentual de la cantidad de agua promedio diaria que consume según sexo, 2021	24
Tabla N°21. Distribución absoluta y porcentual de los aspectos clínicos de las personas entrevistadas según sexo, 2021.....	25
Tabla N°22. Distribución absoluta y porcentual de las enfermedades de las personas entrevistadas según sexo, 2021.....	25
Tabla N°23. Distribución absoluta y porcentual de los aspectos sobre actividad física intensa de las personas entrevistadas según sexo, 2021.....	26
Tabla N°24. Distribución absoluta y porcentual de los aspectos sobre actividad física moderada de las personas entrevistadas según sexo, 2021.....	27
Tabla N°25. Distribución absoluta y porcentual de los aspectos sobre caminar de las personas entrevistadas según sexo, 2021.....	28

Tabla N°26. Distribución absoluta y porcentual de los días que pasa sentado de las personas entrevistadas según sexo, 2021.....	29
Tabla N°27. Distribución absoluta y porcentual sobre la preferencia de realizar actividad física de las personas entrevistadas según sexo, 2021	29
Tabla N°28. Distribución absoluta y porcentual del tipo de silueta percibida según sexo, 2021.....	30
Tabla N°29. Distribución absoluta y porcentual del tipo de silueta que gustaría tener según sexo, 2021	30
Tabla N°30. Distribución absoluta y porcentual de los aspectos de imagen corporal según sexo, 2021	31
Tabla N°31. Distribución absoluta y porcentual de los percepción de peso y pandemia según sexo, 2021	32
Tabla N°32. Distribución absoluta y porcentual de las razones por las cuales realizan dieta según sexo, 2021	33
Tabla N°33. Distribución absoluta y porcentual de frecuencia de pensamiento según sexo, 2021	34
Tabla N°34. Distribución absoluta y porcentual del nivel de hábitos alimentarios según sexo, 2021	37
Tabla N°35 .Distribución absoluta y porcentual del nivel de actividad física según sexo, 2021.....	38
Tabla N°36. Distribución absoluta y porcentual del nivel de percepción corporal según sexo, 2021	39
Tabla N°37. Distribución absoluta del nivel de hábitos alimentarios según nivel de percepción corporal de las mujeres, 2021.....	40
Tabla N°38. Distribución absoluta del nivel de hábitos alimentarios según nivel de percepción corporal de los hombres, 2021.....	41
Tabla N°39. Distribución absoluta del nivel de actividad física según nivel de percepción corporal de las mujeres, 2021	41
Tabla N°40. Distribución absoluta del nivel de actividad física según nivel de percepción corporal de los hombres, 2021	42

DEDICATORIA

Este trabajo es dedicado especialmente a mi madre, quien ha respetado y apoyado cada una de mis decisiones académicas y de vida. También a mi padre y mi hermana que han demostrado su apoyo a pesar de la distancia. Por último a todas aquellas personas que a lo largo de los años me han brindado ayuda para salir adelante.

AGRADECIMIENTO

Especial agradecimiento a mis profesores a lo largo de estos años de carrera, los cuales han compartido su tiempo y conocimiento, gracias a ellos sé que escogí la carrera correcta.

RESUMEN

Introducción: Los hábitos alimentarios y la actividad física son variables pertinentes a la nutrición; sin embargo, la percepción de la imagen corporal es un factor recientemente relacionado al ámbito nutricional. Los estudios de relación de hábitos, actividad física y percepción corporal se focalizan en adolescentes y en mujeres, dejando al grupo de adultos jóvenes y al sexo masculino de lado.

Objetivo: Relacionar los hábitos alimentarios, la actividad física con la percepción corporal de las mujeres respecto a hombres de 20 a 40 años, GAM 2021.

Metodología: Se realiza una investigación transversal de tipo descriptivo y correlacional. Se selecciona una muestra de 96 participantes divididos en 48 hombres y 48 mujeres. Se aplica un cuestionario virtual para determinar sus hábitos alimentarios, nivel y actividad física y nivel de percepción corporal. Para realizar la relación y determinar diferencias estadísticamente significativas se aplica la prueba de chi cuadrado y la prueba de Fisher. Se usó un nivel de significación $p < 0.05$ en todos los análisis.

Resultados: El 68.8% de la población total reside en San José, la mayor población (40,6%) posee un rango de edad de 25-29 años y el 51% cuenta con escolaridad universitaria. La prueba de chi cuadrado para relacionar hábitos con el sexo tiene un valor-p asociado de 0.4765 la cual rechaza la relación entre las variables. Con respecto a la actividad física y su relación con el sexo, el valor-p asociado 0.324 señala que no existe relación; la relación del sexo y la percepción corporal tiene un valor-p asociado de 0.3760 el cual tampoco demuestra relación entre las variables. Al relacionar los hábitos alimenticios con respecto a la percepción corporal por prueba de Fisher se establece que el valor-p es 0.1485 para mujeres y de 0.9500 para hombres, ambos resultados no significativos. Al relacionar la percepción corporal y la actividad física por prueba de Fisher se obtienen valores-p asociados de 0.1748 para mujeres y 0.9658 para hombres, resultados no significativos al 5%.

Discusión: Las mujeres del presente estudio mostraron tener ligeramente mejores hábitos alimentarios, esto puede deberse a que la mayoría ha visitado a un nutricionista con anterioridad. Los hombres mantienen un nivel de actividad física levemente más alto que las mujeres. Con respecto a la percepción corporal los hombres piensan que tienen un IMC mayor, con respecto al nivel de satisfacción por la imagen corporal, las mujeres se encuentran más disconformes. No obstante el nivel de percepción en ambos géneros medio lo que indica que la preocupación por la imagen y el autoconcepto es ocasional en el mes.

Conclusión: No existe relación significativa al relacionar la percepción corporal con los hábitos alimentarios y la actividad física en ambos sexos, no obstante según las pruebas estadísticas realizadas es menos significativo para hombres que para mujeres.

Palabras clave: Actividad física, hábitos alimentarios, percepción corporal, sexo.

SUMMARY:

Introduction: Eating habits and physical activity are variables relevant to nutrition; however, the perception of body image is a factor recently related to the nutritional field. Studies evaluating habits, physical activity and body perception focus on adolescents and women, leaving the group of young adults and male gender aside.

Objective: To relate eating habits, physical activity with the body perception of women compared to men between 20 and 40 years old, GAM 2021.

Methodology: A descriptive and correlational cross-sectional investigation is carried out. A sample of 96 participants divided into 48 men and 48 women is selected. A virtual questionnaire is applied to determine their eating habits, level and physical activity and level of body perception. To establish the relationship and determine statistically significant differences, the chi-square test and Fisher's test are applied. The significance level used was $p < 0.05$ in all analyzes

Results: 68.8% of the total population resides in San José, most of the population (40.6%) it's on the range of 25-29 years and 51% has university education. When relating habits with sex, the chi-square test has an associated p-value of 0.4765 which rejects the relation between the variables. Regarding physical activity and its relationship with sex, the associated p-value 0.324 indicates that there is no relation; Plus, the relationship between sex and body perception has an associated p-value of 0.3760, which also does not show a relation between the variables. When testing eating habits with respect to body perception by Fisher's test, the p-value is 0.1485 for women and 0.9500 for men, both non-significant results. When relating body perception and physical activity by Fisher's test, the obtained associated p-values of 0.1748 for women and 0.9658 for men, which are non-significant results at 5%.

Discussion: The women in the present study demonstrated better eating habits, this may be because most of them have visited a nutritionist before. Men maintain a higher level of

physical activity than women. Regarding body perception, men think that they have a higher BMI, according to the level of satisfaction with body image, women are more dissatisfied. The level of perception in both genders is average, which indicates that concern for image and self-concept is occasional in the month.

Conclusion: There is no significant relationship when relating body perception with eating habits and physical activity in both sexes, however, according to the tests carried out, it is less significant for men than for women.

Keywords: physical activity, eating habits, body perception, sex.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1 Antecedentes del problema

En este apartado se presentan los estudios realizados con las variables de la investigación, tanto a nivel internacional como nacional; así mismo, se destacan datos relevantes con respecto a la percepción corporal, hábitos alimentarios y actividad física en mujeres y hombres.

La percepción de la imagen corporal ha originado el desarrollo de diferentes instrumentos de evaluación para investigaciones, los cuales permiten conocer su relación con la composición corporal, actividad física, alimentación, autoestima, entre otras variables. Se destaca la importancia de los estudios sobre la percepción corporal tanto en hombres como en mujeres, para poder crear planes para el bienestar personal y evitar un desarrollo de trastornos alimentarios e impactos negativos en la salud. (Tuero et al., 2017)

Cabe resaltar que en el año 2016, se realiza el estudio sobre la imagen corporal en estudiantes mexicanos, con el objetivo de relacionar los perfiles de imagen corporal de acuerdo con su género, se incluyeron 871 mujeres y 706 hombres en un muestreo por conveniencia cuya edad fluctuó entre 17 y 31 años. Se aplica el instrumento IMAGEN que corresponde a la Evaluación de la Insatisfacción de la imagen corporal, en el cual los resultados apuntaron a que las mujeres hacen mayor referencia a tener pensamientos y emociones de insatisfacción corporal que los hombres, también se evidencia que las mujeres reflejan un deseo y necesidad por un cuerpo más delgado (Zueck et al., 2016). Esto representa un riesgo para la salud debido a que una insatisfecha percepción corporal puede generar hábitos riesgosos y poco saludables.

Algo semejante ocurre con el estudio que se lleva a cabo en la ciudad de Medellín en Colombia, en donde se realiza una investigación para describir la percepción sobre la imagen corporal de 452 estudiantes universitarios, a los cuales se les aplicó el Cuestionario Multidimensional sobre la Imagen Corporal. Los resultados demuestran que los participantes consideran que las conductas para mantenerse en forma son importantes, no obstante no está relacionada con la atractivo percibido dado a aquellas personas insatisfechas con su imagen no realizan ejercicio físico. También se evidencia que los sujetos que contemplan positivamente el cuidado del aspecto físico, le dan importancia a la corporalidad y al desarrollo de conductas que mantengan su aspecto físico. (Barreto et al., 2019)

Otro punto destacable se encuentra en un estudio en Rio de Janeiro, Brasil. Se realiza en mujeres adultas y tiene como objetivo evaluar la asociación entre la (in)satisfacción de la imagen y la percepción corporal con el consumo de alimentos procesados. La muestra incluye de 514 sujetos de la fase 4 del estudio longitudinal Pró-Saúde, los resultados muestran que las mujeres con mayor disconformidad corporal consumen mayor cantidad de productos procesados que aquellas que están satisfechas con su imagen, concluyendo que existe una asociación entre la imagen corporal y hábitos alimentarios no saludables, por lo que se hace un llamado a profesionales de la salud para prestar atención a este problema. (Oliveira et al., 2020)

Por su parte, Panão & Carraça, (2020) realizan una revisión sistemática en Portugal, bajo el sistema PROSPERO, el cual incluyen 26 estudios para resumir la evidencia científica asociada a la motivación en el ejercicio físico, la imagen corporal y los hábitos dietéticos. Dentro los estudios seleccionados, se encuentra como resultado que aquellas personas con motivación autónoma en el ejercicio tienden a tener marcadores positivos con lo que respecta

a la imagen corporal. En adición se indica la limitada información sobre la relación entre motivación en la actividad física y los hábitos alimentarios; no obstante, las investigaciones encontradas indican que cuando la motivación es propia del individuo y no controlada, se registran hábitos y conductas alimentarias más saludables.

Por lo que refiere a la actividad física, Tereza Araújo & Dosil en el 2016 conducen una investigación en la Universidad de Murcia, la cual incluye a 1555 mujeres y a 1245 varones, con el objetivo de conocer la relación existente entre la práctica deportiva y las actitudes de hombres y mujeres. Se analiza tanto la práctica de actividad física como la actitud de ambos sexos hacia el deporte usando la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte, y la frecuencia de práctica de actividad física; se concluye que los hombres tienen una actitud más positiva al deporte y realizan actividad física más frecuentemente que los sujetos del sexo opuesto en el estudio.

En contraste se observa un cambio en la frecuencia y la motivación hacia la actividad física en el año 2020 en Ecuador, así lo indica Buri et al., en donde se lleva a cabo una investigación con 267 estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca, con edades de 17 a 36 años para determinar los niveles de actividad física en función del sexo, edad y carrera de estudio durante el confinamiento por COVID-19. Se recolecta la información por medio del cuestionario IPAQ y se pregunta los motivos de la actividad física antes y durante el confinamiento, también sobre la planificación y disposición. Dentro de los resultados se encuentra que un 21,7% de los encuestados realizan actividad física para estar en forma y un 15% lo hace por salud. Se determina que la mayoría de los sujetos en cuarentena tienen una preferencia por el sedentarismo, cabe señalar que los niveles de actividad física moderado y alto disminuyeron, y el nivel de actividad física bajo aumentó tanto en hombres como en mujeres.

Con respecto a los hábitos alimentarios, Mauro Lombardo et al., (2019), realizan una investigación con 2021 sujetos que se encuentran en un centro de intervención para la pérdida de peso en Roma, Italia. Se realiza con el fin de examinar las diferencias de hábitos y elecciones alimentarias, entre ambos géneros, para personalizar la terapia dietética con mejores resultados a largo plazo. Las mayores diferencias encontradas fueron que las mujeres prefieren consumir más alimentos integrales y vegetales, por otra parte, los hombres tienen una preferencia al consumo de huevo, carnes, carne procesada y comen fuera de casa más veces que las mujeres. Se concluye que las mujeres tienden a ser más obesas que los hombres pese a que muestren elecciones alimentarias más sanas.

De acuerdo con estudio anterior, se evidencia que el género si influye en los hábitos alimentarios y las preferencias dietéticas, por lo que realizar investigaciones focalizadas en el género permite crear estrategias de bienestar que se adapten a las necesidades de cada persona según su género.

A continuación se presentan los antecedentes encontrados a nivel nacional pertinentes a las variables de actividad física, hábitos alimentarios y percepción corporal.

Para el año 2017, se realiza la primera Encuesta Nacional de Uso del Tiempo para proveer información estadística relacionada con la distribución del tiempo en mujeres y hombres, con el fin de visibilizar las brechas de género. Dentro de los resultados en el apartado de Uso de tiempo en actividades de tiempo libre se indica que los hombres dedican de 1:55 horas a realizar ejercicio, por su lado las mujeres dedican 1 hora a la práctica deportiva (Instituto Nacional de Estadística y Censos et al., 2018). Este dato evidencia que el sexo femenino no invierte la misma cantidad de horas en actividad física, por lo que el sedentarismo tiende a ser predominante en las mujeres.

La percepción corporal en adultos costarricenses es un tema poco investigado, los datos más recientes son los demostrados en el estudio “La asociación entre la composición corporal, la actividad física, y la imagen corporal en modelos y controles costarricenses” de (Chacon-

Araya et al., 2019). La investigación cuenta con 50 modelos y 82 controles, los resultados evidenciaron que los modelos tienen menor porcentaje de grasa que los controles en ambos sexos. En cuanto a la percepción de la imagen corporal, no se encontró mayor diferencia entre modelos y controles, cabe resaltar que el género femenino mostró mayor insatisfacción corporal que el masculino. Otra conclusión destacable indica tanto hombre modelos como controles realizan más actividad física que su género opuesto, esta última conclusión concuerda con los datos de la Encuesta Nacional de Uso de Tiempo.

Abarca & Zúñiga en el 2017 develan los efectos de la actividad física en el bienestar físico, social y mental, mediante una investigación realizada con personas asistentes al programa “Diversión en Nuestros Espacios Públicos de Goicoechea”. El estudio se realiza con componentes cualitativos y cuantitativos, el cual indica que un 62,1% de los encuestados realizan más actividades físicas fuera del programa. Entre los resultados se evidencia que la actividad física del programa mejora la salud física de los participantes, y crea relaciones sociales de apoyo. A nivel de efectos en el bienestar mental, el principal hallazgo es una mejor autoestima, debido a que los participantes indicaron sentirse más cómodos con su imagen corporal y con mayor confianza en sí mismo.

Con respecto a los hábitos alimentarios adultos en costarricenses, la información se encuentra desactualizada por lo que en 2019, Guevara-Villalobos et al., publican el estudio “Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense” el cual tiene como objetivo analizar los hábitos de la población costarricense que se encuentra incluida en el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud, El estudio incluye a 798 sujetos residentes del área urbana. Entre los alimentos más consumidos por tiempo de comida, se resalta que para el desayuno y merienda de la tarde se consume más café y panes, para la merienda de la mañana frutas; y por último,

en el almuerzo y la cena arroz blanco, leguminosas y bebidas azucaradas. También se evidencia que las mujeres tienen un mayor consumo de vegetales no harinosos y frutas que los hombres. Se concluye que la dieta de la población es poco variada y el consumo de alimentos como leguminosas, frutas y vegetales no harinosos es limitado, se considera que estos hábitos dietéticos pueden aumentar la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles en la población.

1.1.2 Delimitación del problema

La presente investigación se ejecuta y se delimita a una muestra de 96 personas con edades comprendidas entre los 20 a los 40 años durante el primer semestre del 2021, que actualmente residan el Gran Área Metropolitana, sin importar el nivel socioeconómico ni el grado de escolaridad.

1.1.3 Justificación

Se ha identificado la percepción corporal como un factor incorporado recientemente en el ámbito nutricional y en estudios nacionales. Esta concierne al estilo de vida, por lo tanto, se ha vinculado a que tanto hábitos alimentarios como actividad física van a estar influenciados por el autoconcepto que las personas desarrollan a lo largo de su vida.

En los últimos años, se ha visto que en investigaciones, la percepción corporal se enfoca en su mayoría en la etapa de vida escolar y adolescente, por lo que la relevancia del tema surge a raíz de una necesidad de acceso de información sobre la influencia de la perspectiva corporal en adultos jóvenes. Por otra parte, los estudios también son enfocados principalmente en mujeres, por lo que extender las variables al género masculino, permite ampliar información existente en el campo científico.

Mediante este estudio se busca enriquecer el conocimiento sobre la percepción corporal de la mujer con respecto al hombre en etapa de adulto joven y así mismo, orientar a futuras

investigaciones de profesionales en ciencias de la salud sobre el vínculo entre hábitos alimentarios, actividad física y percepción corporal.

El propósito primordial del estudio consiste en relacionar los hábitos alimentarios, la actividad física con la imagen corporal de las mujeres con respecto a los hombres, dado a que las variables de la presente investigación determinan una fracción del estado nutricional de las personas, por lo que describir la relación de las variables según el género permite resaltar la importancia de concientizar a la población y actuar para el beneficio de su salud.

1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

La interrogante que busca resolver esta investigación es: ¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios, la actividad física con la percepción corporal de las mujeres respecto a hombres de 20 a 40 años, en el Gran Área Metropolitana en 2021?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Relacionar los hábitos alimentarios, la actividad física con la percepción corporal de las mujeres respecto a hombres de 20 a 40 años, GAM 2021.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Identificar las características sociodemográficas de la población en participación
2. Conocer la actividad física de la población participante.
3. Describir la percepción corporal de la población en estudio mediante un cuestionario.

4. Determinar los hábitos alimentarios de la población en el estudio.
5. Relacionar los hábitos alimentarios según sexo.
6. Relacionar los hábitos alimentarios con la percepción corporal según sexo.
7. Relacionar la actividad física con la percepción corporal según sexo.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

A continuación, se detallan los alcances principales que se observaron en la recolección de la información, así mismo se presentan las limitaciones que se encontraron en el momento de desarrollar el estudio.

1.4.1 Alcances de la investigación

El presente estudio no obtuvo alcances inesperados, que no hayan sido previstos en los objetivos de la investigación.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

- Debido a la pandemia por COVID-19, toda la información recolectada fue vía digital, debido a esta situación se la espera de respuesta por parte de la población se alargó.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 CONCEPTO TEÓRICO CONCEPTUAL

A continuación se detalla la conceptualización de las variables del estudio, así mismo se exponen los enfoques teóricos en los cuales se fundamenta la investigación.

2.1.1 Hábitos alimentarios

En primera instancia se define un hábito como aquellas conductas y comportamientos que se realizan frecuentemente de manera consciente, son aprendidos mediante la exposición constante a experiencias y acciones. Estos hábitos pueden crear repercusiones tanto positivas como negativas en la salud de los individuos. (Gardner & Rebar, 2019).

Correspondiente a los hábitos alimentos, Pereira y Salas, entienden que estos son acciones conscientes que conllevan a la selección de alimentos para satisfacer las necesidades orgánicas que demanda el cuerpo, así mismo, esta selección de alimentos en una población va a estar vinculada con sus costumbres, tradiciones, aspectos socioeconómicos y familiares. (Pereira-Chaves & Salas-Meléndez, 2017)

Dentro de las variables que pueden determinar los hábitos alimentarios se logran destacar tres que influyen directamente a costarricenses, a) el núcleo familiar el cual influyen en la concientización de una buena alimentación., b) el entorno escolar en el que se refuerzan los hábitos alimenticios mediante la transversalidad del contenido., c) los medios de comunicación masivos a través de la publicidad pagada por empresas agroalimentarias, la cual en veces es invasiva y manipuladora. (Pereira-Chaves & Salas-Meléndez, 2017)

2.1.2 Factores que modifican los hábitos alimentarios

- Apoyo social: dentro de los factores que pueden modificar los hábitos alimentarios se encuentra el apoyo social tanto de familia como de amigos. Se ha encontrado asociación entre el apoyo social y un estilo de vida saludable, usualmente este vínculo es positivo y colabora en la prevención de la obesidad; no obstante, existe evidencia que tanto familia como amistades también pueden desalentar una alimentación saludable. (Garcia-Silva et al., 2020)

- Confinamiento: a partir el año 2020 la pandemia por COVID-19 los gobiernos tomaron medidas para reducir el contagio, entre esas medidas el confinamiento voluntario, el cual ha modificado ciertos hábitos alimentarios en las personas, como lo es cocinar más y el consumo constante de alimentos ricos en carbohidratos. (Severi & Medina, 2020)

- Publicidad: actualmente, el mercado no escapa a nadie, la publicidad alimentaria es uno de los elementos que puede llevar a la modificación de hábitos alimentario. La exposición a al contenido publicitario de alimentos altos en grasas, azúcar, sodio conlleva al consumidor cambiar su preferencia alimentaria y opciones de compra por tales productos. (Crovetto Mattassi, 2016)

- Sexo: en las mujeres la presión de obtener un cuerpo ideal crea un miedo a la obesidad, este miedo es principalmente instaurando en la infancia y heredado por las madres, la cual es la responsable, en la mayoría de los casos de la alimentación familiar, y cuya selección de productos consiste en aquellos más saludables y que “no engorden”. (M. F. M. González & Libreros, 2019)

- Teletrabajo: este factor puede generar el llamado “síndrome de patata en el escritorio”, el cual se caracteriza por disminuir los tiempos de comida importantes para la nutrición así como aumentar el consumo de alimentos poco nutritivos. Esto se da debido a que en un trabajo presencial existen horarios recesos y tiempos de comida, que en el teletrabajo no se implementan. (Espinoza & Sáurez, 2020)

2.1.3 Actividad física

Se entiende como actividad física cualquier movimiento que realce la tasa metabólica basal en reposo, la cual se eleva por la contracción de los músculos esqueléticos del cuerpo, y esta se caracteriza por su duración, intensidad, frecuencia, modalidad y contexto de práctica. La actividad física engloba el término de ejercicio físico el cual se caracteriza por buscar un desarrollo físico óptimo además de ser planeado, estructurado y repetitivo (Thivel et al., 2018)

La actividad física constante es conocida como un factor protector ante enfermedades crónicas no transmisibles como lo son enfermedades coronarias, diabetes, cáncer;. así mismo, la actividad física regular reduce el riesgo de padecer hipertensión, sobrepeso u obesidad. La AF se ha visto asociada a mejorar la salud mental, retrasar enfermedades como la demencia y mejorar la calidad de vida de las personas. (World Health Organization, 2018).

Se ha demostrado en diferentes estudios que las mujeres son más sedentarias que los hombres, esto debido a los roles tanto laborales como familiares, pues dedican más tiempo a estos que a la ejecución de actividad física. Cabe destacar que en todos los grupos de edad se da que las mujeres son más sedentarias con respecto a los hombre y aquellas que sí realizan actividad física lo hacen de forma irregular. (Espinoza & Sáurez, 2020)

2.1.4 Clasificación de niveles de actividad física

Los niveles de actividad física se miden en METS, el cual se define como la relación entre la tasa metabólica de trabajo (actividad física) y la tasa metabólica en reposo. En definición 1 MET equivale a la energía que se gasta mientras se está sentado en reposo. (Sigal et al., 2018)

A continuación se presenta una tabla de los niveles de actividad física según la clasificación IPAQ.

Tabla 1. Categorías IPAQ de actividad física

Categoría	Condiciones
Baja	No realiza ninguna actividad física La actividad física no es suficiente para alcanzar las categorías media y alta
Media	3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 25 minutos por día 5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 minutos por día 5 o más días de cualquier combinación de actividad física leve, moderada o vigorosa que alcancen un registro de 600 METs-min/semana.
Alta	3 o más días de actividad física vigorosa o que registre 1.500 METs-min/semana. 7 o más días de cualquier combinación de actividad física leve, moderada o vigorosa que alcance un gasto de al menos 3.000 METs-min/semana.

Nota: Adaptado de “Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ)”, de Barrera, R., 2017, *Revista Enfermería del Trabajo*, vol. , p.2.

El sedentarismo es un nivel de actividad física casi nulo, debido a que se define como aquella actividad con poco o nulo movimiento, cuyo gasto energético se encuentra entre 1-1.5 METS, ejemplo de estas actividades se encuentra mirar televisión, dormir, trabajar frente a una computadora y manejar. (Sigal et al., 2018)

2.1.5 Percepción corporal

La percepción de la imagen corporal involucra la representación física, emocional y psicológica que el individuo tenga sobre sí mismo y sobre los demás; no obstante, esta percepción corporal cambia a lo largo de la vida y se ve modificada por las experiencias que son determinadas socialmente. (Silva & Cortez, 2017)

Se evidencia que la imagen corporal depende del autoconcepto así como del autoestima, ambas variables que suelen cambiar a lo largo de la vida del individuo. La percepción de la imagen corporal es una construcción creada a partir de la historia psicosocial de las personas y es influenciada por elementos culturales, emocionales, perceptivos, cognitivos y conductuales. Así mismo se indica que la percepción corporal es un elemento multidimensional y subjetivo (Duno et al., 2019).

Con respecto a la percepción de la imagen corporal en el sexo masculino, existen pocos estudios al respecto, dado a que estas preocupaciones por la imagen se manifiestan a un nivel subclínico; sin embargo, investigaciones realizadas en adolescentes plantean que los varones pueden llegar a alcanzar mayores niveles de distorsión de la imagen corporal que las propias mujeres, es estudios no se han sido concluyentes en adultos. (Aylwin et al., 2016)

2.1.6 Factores que afectan la percepción corporal

- Edad: se ha identificado la etapa de la adolescencia como la etapa más susceptible ante trastornos de la percepción de la imagen corporal, aunque esta se puede ver afectada en cualquier etapa, debido a que se encuentra más exposición a los ideales sociales de delgadez para las mujeres, y un cuerpo atlético y musculoso para los hombres. La preocupación excesiva del adolescente puede desencadenar en baja autoestima,

insatisfacción y distorsión de la imagen corporal que se extiende a lo largo de su vida (Ariza-Vargas et al., 2021).

- Juicio social: se evidencia más en mujeres, debido a que existe una preocupación ante la presión de comentarios de los demás, esto conlleva a obtener una percepción de una imagen corporal negativa. Así mismo, se señala que el juicio social puede ser el factor clave en la percepción corporal y en el desarrollo de hábitos poco saludables así como trastornos alimentarios. (Mendoza & Ortiz, 2020).

- Sexo: El género femenino es el más presionado para lograr estándares físicos reconocidos como “ideales” el cual consiste en una figura delgada y esbelta, sin embargo, el cuerpo “ideal” del género masculino es un cuerpo grande y musculoso, por lo que la percepción puede verse influenciada de acuerdo con el sexo. (Ramos et al., 2016)

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque de la presente investigación es de tipo cuantitativo debido a que utiliza el análisis estadístico para medir los hábitos alimentarios, la frecuencia de actividad física que se realiza y la percepción de la imagen corporal entre hombres y mujeres. Estos datos se recolectaron junto a datos sociodemográficos de la muestra los cuales se presentan de manera numérica para responder a la pregunta de investigación.

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de estudio es de tipo descriptivo y correlacional, ya que se describen las características sociodemográficas de la población en estudio. Así mismo, se pretende visualizar cómo se relacionan las variables del estudio: hábitos alimentarios, actividad física y percepción corporal, y su comparativa entre hombres y mujeres.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS

3.3.1 Área de estudio

La investigación se lleva a cabo en el Gran Área Metropolitana, la cual incluye a 31 cantones, comprendidos entre Alajuela, Heredia, San José y Cartago. (Instituto Nacional de Vivienda y Urbanismo, 2013)

3.3.2 Población

La población del estudio son hombres y mujeres entre 20 y 40 años que residan en el Gran Área Metropolitana, a continuación se presenta la cantidad de población total por género dentro de los rangos de edad establecidos

Tabla N°2. Población masculina y femenina entre 20 y 39 años del GAM

Grupo de edad en años	Hombres	Mujeres
20-24	108 234	102 354
25-29	119 088	109 568
30-34	125 057	116 344
35-39	119 877	114 323
Total	472 256	442 589
Total población		914 845

Fuente: Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2021.

3.3.3 Muestra

Para determinar la muestra probabilística se utiliza la siguiente fórmula:

$$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N - 1) + Z^2PQ}$$

En donde:

N = Población total (914 845 personas)

n = muestra (subconjunto de N)

Z = valor 1,96 correspondiente a un 95% de confiabilidad

P = 0,5

Q= 1-P = 0,5

d = 0,1 como margen de error permisible

$$n = \frac{472\ 256 \times (1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5}{(0,1)^2 \times (472\ 256 - 1) + (1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5} = 96$$

La muestra obtenida es de 96 personas, de las cuales un 50% corresponde al género masculino y el otro 50% al género femenino, resultado en 48 personas cada género.

3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión

A continuación se detallan los criterios de inclusión y de exclusión utilizados en la presente investigación;

Tabla N° 3. Criterios de inclusión y exclusión

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Personas que se consideren hombres y mujeres entre 20 y 40 años	Mujeres embarazadas
Residentes actuales del Gran Área Metropolitana	Personas con discapacidad física o congénita
Personas que completen toda la información del instrumento de investigación	Personas que sean veganas o vegetarianas

Fuente: Elaboración propia, 2021.

3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

3.4.1 Validez del instrumento

Para la recolección de datos se utilizan instrumentos tanto de elaboración propia como los ya validados en diversas investigaciones científicas los cuales fueron adaptados para medir las variables en estudio en cinco apartados.

El primer apartado corresponde a las características sociodemográficas, el cual incluye preguntas personales con el fin de perfilar a cada sujeto según su edad, estado civil, sexo, entre otros.

El siguiente apartado corresponde a un instrumento de elaboración propia con preguntas pertinentes a los hábitos alimentarios, en el cual se indaga sobre frecuencia de consumo de alimentos, métodos de cocción, tiempos de comida e hidratación.

El tercer apartado consiste en cuatro preguntas clínicas, para poder identificar a los antecedentes patológicos de los sujetos.

Con respecto al cuarto apartado se utiliza la versión corta validada del Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ, esta versión consta de 7 preguntas acerca del tiempo que el sujeto emplea en realizar actividades moderadas y vigorosas así mismo, en cuanto tiempo pasa sentado y caminando. Este cuestionario ha sido utilizado por estudios en todos los continentes, el diseño es para emplearlo en adultos de 18 hasta los 65 años y puede ser completado por encuesta auto cumplimentada. (Barrera, 2017)

El último apartado consiste en determinar la percepción de la imagen corporal mediante las figuras de Collins, las cuales se basaron en las Siluetas de Stunkard, Sorenson y Schlusinger, Collins representa de forma continua y ascendente una serie de modelos que van desde la más delgada hasta muy grueso (Tuero et al., 2017). Debido a que solo se clasifica como grueso se asignan valores propios a cada una de las figuras. Para indagar más sobre la percepción corporal se realizaron preguntas sobre la satisfacción corporal así mismo se usan elementos una frecuencia de pensamiento de la imagen corporal basados en el cuestionario validado Body Shape Questionnaire BSQ, en el cual se evalúa aspectos actitudinales de la imagen corporal en relación con la (in)satisfacción y la preocupación por el peso corporal (Tuero et al., 2017). Se filtran preguntas relacionadas con trastornos alimentarios y se incluyen preguntas sobre la importancia de la imagen corporal.

3.4.2 Confiabilidad del instrumento

En la presente investigación se obtiene la confiabilidad del instrumento a partir de las observaciones en el plan piloto.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es de tipo no experimental ya que las variables del estudio no pueden ser manipuladas , y de corte transversal dado a que los datos se recopilan en un único momento.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

En la tabla a continuación se presenta la operalización de las variables

Tabla N° 4. Operacionalización de las variables en la investigación

Objetivo específico	VARIABLES	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Identificar las características sociodemográficas de la población en participación	Perfil sociodemográfico	Características biológicas, socioeconómicas y culturales que están presentes la población sujeta a estudio y puede ser medible.	Se recolectan los datos de edad, sexo, estado civil y escolaridad de cada participante registrado en el cuestionario.	a. Edad b. Sexo c. Estado civil d. Escolaridad	Años Femenino Masculino Soltero/a Casado/a Unión libre Viudo/a Primaria incompleta Primaria completa Secundaria incompleta Secundaria completa Universitaria incompleta Universitaria completa Técnico	Instrumento de recolección de datos

				e. Teletrabajo y/o clases virtuales	Sí No	
Conocer la actividad física de la población participante.	Actividad física	Cualquier movimiento que realce la tasa metabólica basal en reposo, la cual se eleva por la contracción de los músculos esqueléticos del cuerpo	La información se recolectará en base al cuestionario IPAQ	<p>a. Cantidad de días de actividad física intensa</p> <p>b. Cantidad de tiempo dedicada a la actividad intensa</p> <p>c. Cantidad de días de actividad física moderada</p>	<p>1-2 días a la semana 3-4 días a la semana 5-6 días a la semana Todos los días Ninguna actividad física intensa</p> <p>30 minutos 45 minutos 1 hora 2 horas No sabe/ no está seguro</p> <p>1-2 días a la semana 3-4 días a la semana 5-6 días a la semana Todos los días Ninguna actividad física moderada</p>	Instrumento de recolección de datos

				<p>d. Cantidad de tiempo dedicada a la actividad moderada</p> <p>e. Cantidad de días de 10 min caminada seguida</p> <p>f. Cantidad de tiempo total en caminar</p> <p>g. Cantidad de días sentado entre semana</p>	<p>30 minutos 45 minutos 1 hora 2 horas No sabe/ no está seguro</p> <p>1-2 días a la semana 3-4 días a la semana 5-6 días a la semana Todos los días Ninguna caminata</p> <p>30 minutos 45 minutos 1 hora 2 horas No sabe/ no está seguro</p> <p>1-2 días a la semana 3-4 días a la semana 5-6 días a la semana Todos los días</p> <p>45 minutos 1 hora</p>	
--	--	--	--	---	---	--

				<p>h. Cantidad de tiempo sentado entre de semana</p> <p>a. Lugar para realizar actividad física</p>	<p>2 horas Más de 3 horas No sabe/ no está seguro</p> <p>En casa Al aire libre En un gimnasio</p>	
<p>Describir la percepción corporal de la población en estudio mediante un cuestionario.</p>	<p>Percepción de la imagen corporal</p>	<p>Representación física, emocional y psicológica que el individuo tenga sobre sí mismo y sobre los demás</p>	<p>Siluetas de figuras corporales</p>	<p>a. IMC</p> <p>b. Satisfacción de la imagen corporal</p> <p>c. Razón de realizar dieta</p> <p>d. Mejora del autoconcepto</p> <p>b. Frecuencia de pensamientos de la imagen corporal</p>	<p>1-2 Delgado/a 3-4 normopeso 5-6 sobrepeso 7 obesidad I 8 obesidad II 9 obesidad II</p> <p>Sí No</p> <p>Por salud Por imagen corporal Ambas Otra: _____</p> <p>Sí No</p> <p>Nunca o casi nunca 1 a 2 veces al mes 1 vez a la semana</p>	<p>Instrumento de recolección de datos</p>

					2 a 4 veces a la semana Diariamente	
Determinar los hábitos alimentarios de la población en el estudio.	Hábitos alimentarios	Son acciones conscientes que conllevan a la selección de alimentos para satisfacer las necesidades orgánicas.	Se determinan los hábitos alimentario de la población mediante el cuestionario brindado	<p>c. Frecuencia de consumo</p> <p>d. Tiempos de comida</p> <p>e. Métodos de preparación habitual</p> <p>f. Consumo de azúcar en bebidas</p> <p>g. Cantidad de azúcar agregada</p>	<p>Nunca</p> <p>1 a 2 veces al mes</p> <p>1 vez a la semana</p> <p>2 a 4 veces a la semana</p> <p>Diariamente</p> <p>Desayuno</p> <p>Merienda mañana</p> <p>Almuerzo</p> <p>Merienda tarde</p> <p>Cena</p> <p>Asado, al vapor o hervido, frito, freidora de aire, horneado, a la parrilla, a la plancha.</p> <p>Si</p> <p>No</p> <p>Menos de 1 cucharadita</p> <p>1 cucharadita</p> <p>2 cucharaditas</p> <p>1 cucharada</p>	Instrumento de recolección de datos

				h. Consumo de sal	Más de una cucharada No agrego Si No	
				i. Cantidad de sal	Menos de 1 cucharadita 1 cucharadita 2 cucharaditas 1 cucharada Más de una cucharada No agrego	
				j. Cantidad de agua	Menos 250 ml 250 ml a 500 ml 501 ml a 1000ml 1001 ml a 1500 ml 1501 ml a 2000ml Más de 2000ml	

Fuente: elaboración propia, 2021.

3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO)

Para el plan piloto se aplica el instrumento de recolección de datos a 10 personas (5 hombres y 5 mujeres) dentro de las edades establecidas por el estudio y que cumplen con los criterios de inclusión, se hace envío el cuestionario digital en la plataforma Google Forms.

Se adjunta la pregunta en datos sociodemográficos si actualmente se encuentra desempleado.

Los participantes indican que en la pregunta de frecuencia de consumo se pierde las opciones de frecuencia con respecto a los alimentos, por lo que se decide separar la tabla por grupos de alimentos para facilitar a los participantes las preguntas; así mismo, se agrega en la frecuencia de nunca la palabra casi nunca debido a que los participantes comentaron que ciertos alimentos pueden comerlos raramente en el año, además en esta pregunta en la sección de snacks se ingresa la categoría de conserva dulce en unificando la jalea y la mermelada.

Se elimina la pregunta sobre frecuencia de comida rápida dado a que esta se pregunta dentro de la tabla de frecuencias de alimentos. Se agrega en la pregunta sobre la razón por la cual realiza dieta la opción de ambas. En la tabla de frecuencia de pensamientos relacionados con la imagen corporal se homologa con la escala de la frecuencia de consumo para simplificar la pregunta y no confundir al participante, así mismo las preguntas dicotómicas sobre la frecuencia del pensamiento se agregan a la frecuencia de pensamiento y se elimina la pregunta 1, 6 y 8 de esta sección (ver anexo 3). Se mejora la redacción de las preguntas, así como el orden en el cual aparecen.

3.8 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El instrumento de recolección se digitalizó en la plataforma Google Forms, el cual incluía: título de la investigación, consentimiento informado, instrucciones para su realización y el

cuestionario con las preguntas de las variables. Se generó el enlace y se distribuyó a las personas que cumplieran con los criterios de inclusión durante el mes de junio del presente año.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Las respuestas a las preguntas llegan de manera virtual y automática a una base de datos creada por la plataforma Forms, la base fue descargada y los datos se organizaron de acuerdo con el sexo y se agruparon las variables del estudio para su posterior tabulación.

3.10 ANÁLISIS DE DATOS

Los datos recolectados se analizaron tanto de manera univariada como bivariada

3.10.1 Análisis univariado

Se clasificaron los datos recolectados por medio del instrumento, y se analizaron de acuerdo con sus características sociodemográficas, datos clínicos, hábitos alimentarios, actividad física y percepción corporal.

3.10.2 Análisis bivariado

Para el análisis se crea un indicador para hábitos alimentarios, actividad física y percepción corporal. Las preguntas relacionadas con cada una de las variables se recodifican (véase Anexo 4, inciso A) y seguidamente se realiza la normalización de cada variable, el cual es un proceso de estandarización de datos que permite que los valores oscilen entre 0 y 1, lo que facilita su categorización.

La normalización se compone de la siguiente fórmula:

$$v = \frac{(x - x_{min})}{(x_{max} - x_{min})} \cdot 100$$

Donde “x” es el valor del dato, además se multiplica por 100 para facilitar su interpretación.

Para el indicador de hábitos alimentarios se recodifican variables de 0 a 2, siendo 0 un mal hábito y 2 el mejor hábito alimentario. Una vez recodificadas esas variables se procede a sumarlas, lo cual deja un mínimo de 0 y un máximo de 162 puntos, en el mejor escenario posible. Se normaliza la variable de mediante la fórmula antes mencionada y para su clasificación se deciden hacer quintiles de clasificación para analizar de manera más detenida los hábitos y se realiza lo siguiente:

- De 0 a menos de 20: Muy bajo
- De 20 a menos de 40: Bajo
- De 40 a menos de 60: Medio
- De 60 a menos de 80: Alto
- De 80 a 100: Muy alto

Con respecto al indicador de actividad física se recodificaron variables de 0 a 4, siendo 0 una actividad física inadecuada (baja) y 4 la actividad física ideal (alta) según la IPAQ (véase anexo 4, inciso B). Una vez recodificadas esas variables se procede a sumarlas, lo cual dejaría un mínimo de 0 y un máximo de 24 puntos, se normaliza la variable y para su clasificación se realiza en tres grupos de clasificación para analizar el nivel de actividad física de cada persona de la siguiente manera:

- De 0 a menos de 33,3: Baja
- De 33,3 a menos de 66,6: Media
- De 66,6 a 100: Alta

Para el indicador de percepción corporal se recodificaron variables de 0 a 4, siendo 0 una percepción corporal inadecuada y 4 la percepción corporal más inadecuada. Una vez recodificadas esas variables se procede a sumarlas, lo cual dejaría un mínimo de 0 y un máximo de 50 puntos. Se normaliza la variable de acuerdo a la fórmula y para su clasificación se decide hacer 3 grupos de clasificación para analizar el nivel de la percepción corporal de cada persona de la siguiente manera:

- De 0 a menos de 33,3: Baja
- De 33,3 a menos de 66,6: Media

- De 66,6 a 100: Alta

Para saber si existe una asociación significativa entre las variables y el sexo de la persona se utiliza la prueba de asociación de características de Chi-Cuadrado con referencia a un nivel de significancia del 5%.

Seguidamente para responder a los últimos dos objetivos se varía la prueba estadística, debido que al relacionar dos variables cualitativas independientes, si alguno de los valores en la tabla de contingencia es menor a 5 se utiliza la prueba exacta de Fisher. (Flores-Ruiz et al., 2017)

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 GENERALIDADES DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

En el siguiente apartado se detallan los resultados encontrados dentro de la población estudiada según sexo. Los datos se exponen según las variables sociodemográficas, hábitos alimentarios, clínica, actividad física y percepción corporal.

4.1.1 Características sociodemográficas

Para determinar del perfil sociodemográfico se incluye el sexo, edad, estado civil, residencia, grado de escolaridad y ocupación de los participantes.

Tabla N°5. Distribución absoluta y porcentual de los aspectos sociodemográficos de las personas entrevistadas según sexo, 2021

Característica	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Sexo						
Femenino	48	100.0	0.0	0.0	48	50.0
Masculino	0	0.0	48	100.0	48	50.0
Grupo de edad						
20-24	14	29.2	4	8.3	18	18.8
25-29	21	43.8	18	37.5	39	40.6
30-34	7	14.6	17	35.4	24	25.0
35-39	6	12.5	9	18.8	15	15.6
Provincia de residencia						
Alajuela	9	18.8	4	8.3	13	13.5
Cartago	3	6.3	2	4.2	5	5.2
Heredia	6	12.5	6	12.5	12	12.5
San José	30	62.5	36	75.0	66	68.8
Estado Civil						
Soltero/a	38	79.2	43	89.6	81	84.4
Unión libre	7	14.6	3	6.3	10	10.4
Casado/a	3	6.3	2	4.2	5	5.2
Escolaridad máxima						
Secundaria completa	1	2.1	6	12.5	7	7.3
Técnico	1	2.1	2	4.2	3	3.1
Universidad incompleta	20	41.7	17	35.4	37	38.5
Universidad completa	26	54.2	23	47.9	49	51.0
Trabaja actualmente						
Sí	31	64.6	38	79.2	69	71.9
No	17	35.4	10	20.8	27	28.1

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

El total de la población encuestada se compone de 96 personas donde la muestra se divide en 48 hombres y 48 mujeres. Los datos separados por sexo en un global de 100% cada uno, el rango etario predominante en mujeres (43.8%) y en hombres(37.5%) es entre los 25-29 años; no obstante, el segundo rango etario para mujeres (29.2%) es de 20-24 años, en cambio para los hombres (35.4%) es de 30-34 años.

Dentro del lugar de residencia San José tiene mayor cantidad de participantes tanto hombres (75%) como mujeres (62.5%), se evidencia que la mayor cantidad de participantes son de Cartago en ambos sexos. De acuerdo con el estado civil 79.2% mujeres son solteras, 14.6% están en unión libre y 6.3% casadas, se determina que el 89.6% de hombres se encuentran solteros, 6.3% en unión libre y un 4.2% son casados.

La escolaridad máxima tanto para un 54.2% de mujeres y un 47.9% de hombres es universidad completa. Con respecto al tema laboral, 64.8% de mujeres trabajan actualmente y un 79.2% de hombres también.

En la siguiente tabla se indica la ocupación de los participantes que laboral actualmente:

Tabla N° 6. Distribución absoluta y porcentual de la ocupación de las personas entrevistadas según sexo, 2021

Característica	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Ocupación						
Desempleado	17	35.4	10	20.8	27	28.1
Administrador	4	8.3	4	8.3	8	8.3
Analista	3	6.3	6	12.5	9	9.4
Diseño y arte	3	6.3	1	2.1	4	4.2
Docente	6	12.5	5	10.4	11	11.5
Encargado/a de proyectos	3	6.3	2	4.2	5	5.2
Ingeniero/a	4	8.3	5	10.4	9	9.4
Servicios de salud	2	4.2	1	2.1	3	3.1
Oficinista	3	6.3	4	8.3	7	7.3
Servicio al cliente	1	2.1	10	20.8	11	11.5
Trabajo social	2	4.2	0.0	0.0	2	2.1

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

La tabla anterior expone un 35.5% de desempleo en mujeres, mientras que los hombres tienen un 20.8%. Las ocupaciones que se detallan son agrupadas a su campo, debido a los puestos de trabajo vienen de la misma rama. Las profesiones más concurrentes en mujeres son docentes (12.5%), administradoras (8.3%) e ingenieras (8.3%). En el género masculino los puestos más presentes son servicio al cliente (20.8%), analistas (12.5%), docentes (10.4%) e ingenieros (10.4%).

4.1.2 Hábitos alimentarios de los participantes del estudio

Esta sección expone los hábitos de alimentación basado en la frecuencia y en decisiones alimentarias.

Tabla N°7. Distribución absoluta y porcentual de la frecuencia de consumo de lácteos según sexo, 2021

Variable	Frecuencia	Sexo				Total	
		Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
		Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
	Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Leche descremada 0%	Nunca o casi nunca	36	76.6	40	88.9	76	82.6
	1 a 2 veces al mes	7	14.9	2	4.4	9	9.8
	1 vez a la semana	4	8.5	2	4.4	6	6.5
	2 a 4 veces a la semana	0	0.0	1	2.2	1	1.1
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Leche semidescremada 2%	Nunca o casi nunca	32	66.7	19	39.6	51	53.1
	1 a 2 veces al mes	4	8.3	11	22.9	15	15.6
	1 vez a la semana	1	2.1	5	10.4	6	6.3
	2 a 4 veces a la semana	6	12.5	7	14.6	13	13.5
	Diariamente	5	10.4	6	12.5	11	11.5
Leche entera 3%	Nunca o casi nunca	45	93.8	37	77.1	82	85.4
	1 a 2 veces al mes	0	0.0	9	18.8	9	9.4
	1 vez a la semana	0	0.0	2	4.2	2	2.1
	2 a 4 veces a la semana	3	6.3	0	0.0	3	3.1
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Leche en polvo descremada 0%	Nunca o casi nunca	43	89.6	45	93.8	88	91.7
	1 a 2 veces al mes	3	6.3	2	4.2	5	5.2

	1 vez a la semana	0	0.0	1	2.1	1	1.0
	2 a 4 veces a la semana	1	2.1	0	0.0	1	1.0
	Diariamente	1	2.1	0	0.0	1	1.0
Leche en polvo semidescremada 2%	Nunca o casi nunca	46	95.8	43	89.6	89	92.7
	1 a 2 veces al mes	2	4.2	4	8.3	6	6.3
	1 vez a la semana	0	0.0	1	2.1	1	1.0
	2 a 4 veces a la semana	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Leche en polvo entera 3%	Nunca o casi nunca	44	91.7	43	89.6	87	90.6
	1 a 2 veces al mes	3	6.3	2	4.2	5	5.2
	1 vez a la semana	0	0.0	1	2.1	1	1.0
	2 a 4 veces a la semana	1	2.1	2	4.2	3	3.1
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Yogurt descremado 0%	Nunca o casi nunca	24	50.0	31	64.6	55	57.3
	1 a 2 veces al mes	7	14.6	6	12.5	13	13.5
	1 vez a la semana	10	20.8	6	12.5	16	16.7
	2 a 4 veces a la semana	3	6.3	3	6.3	6	6.3
	Diariamente	4	8.3	2	4.2	6	6.3
Yogurt semidescremado 2%	Nunca o casi nunca	36	75.0	36	75.0	72	75.0
	1 a 2 veces al mes	6	12.5	7	14.6	13	13.5
	1 vez a la semana	4	8.3	2	4.2	6	6.3
	2 a 4 veces a la semana	2	4.2	2	4.2	4	4.2
	Diariamente	0	0.0	1	2.1	1	1.0
Yogurt entero 3%	Nunca o casi nunca	42	87.5	39	81.3	81	84.4
	1 a 2 veces al mes	5	10.4	8	16.7	13	13.5
	1 vez a la semana	1	2.1	1	2.1	2	2.1
	2 a 4 veces a la semana	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

La tabla N°7 evidencia la frecuencia en el consumo de lácteos de la población, se demuestra que para cada alimento indicado la frecuencia en ambos sexos es nunca o casi nunca, seguido de la frecuencia 1 a 2 veces al mes; no obstante la leche semidescremada 2% es consumida mayormente en una frecuencia de 2 a 4 veces por semana por 12.5% mujeres y 14.6% hombres. El yogurt descremado 0% es consumido al menos 1 vez a la semana por 20.8% de mujeres y 12.5 % de hombres.

En la siguiente tabla se expone la frecuencia de alimentos harinosos por parte de los participantes:

Tabla 8. Distribución absoluta y porcentual de la frecuencia de consumo de cereales, harinas y vegetales harinosos según sexo, 2021

Variable	Frecuencia	Sexo				Total	
		Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
		Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
	Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Papa	Nunca o casi nunca	0	0.0	1	2.1	1	1.0
	1 a 2 veces al mes	13	27.1	8	16.7	21	21.9
	1 vez a la semana	18	37.5	16	33.3	34	35.4
	2 a 4 veces a la semana	17	35.4	22	45.8	39	40.6
	Diariamente	0	0.0	1	2.1	1	1.0
Yuca	Nunca o casi nunca	13	27.1	6	12.5	19	19.8
	1 a 2 veces al mes	20	41.7	26	54.2	46	47.9
	1 vez a la semana	13	27.1	13	27.1	26	27.1
	2 a 4 veces a la semana	2	4.2	3	6.3	5	5.2
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Camote	Nunca o casi nunca	14	29.2	14	29.2	28	29.2
	1 a 2 veces al mes	18	37.5	26	54.2	44	45.8
	1 vez a la semana	9	18.8	4	8.3	13	13.5
	2 a 4 veces a la semana	7	14.6	4	8.3	11	11.5
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Plátano	Nunca o casi nunca	3	6.3	4	8.3	7	7.3
	1 a 2 veces al mes	19	39.6	14	29.2	33	34.4
	1 vez a la semana	9	18.8	10	20.8	19	19.8
	2 a 4 veces a la semana	16	33.3	18	37.5	34	35.4
	Diariamente	1	2.1	2	4.2	3	3.1
Tiquizque	Nunca o casi nunca	35	72.9	35	72.9	70	72.9
	1 a 2 veces al mes	10	20.8	12	25.0	22	22.9
	1 vez a la semana	2	4.2	0	0.0	2	2.1
	2 a 4 veces a la semana	1	2.1	1	2.1	2	2.1
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Ñame	Nunca o casi nunca	38	79.2	40	83.3	78	81.3
	1 a 2 veces al mes	8	16.7	7	14.6	15	15.6
	1 vez a la semana	1	2.1	1	2.1	2	2.1
	2 a 4 veces a la semana	1	2.1	0	0.0	1	1.0
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Pan Blanco	Nunca o casi nunca	5	10.4	2	4.2	7	7.3
	1 a 2 veces al mes	10	20.8	9	18.8	19	19.8
	1 vez a la semana	9	18.8	11	22.9	20	20.8

Variable	Frecuencia	Sexo				Total	
		Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
		Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
	Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
	2 a 4 veces a la semana	14	29.2	18	37.5	32	33.3
	Diariamente	10	20.8	8	16.7	18	18.8
Pan integral	Nunca o casi nunca	14	29.2	12	25.0	26	27.1
	1 a 2 veces al mes	6	12.5	9	18.8	15	15.6
	1 vez a la semana	4	8.3	7	14.6	11	11.5
	2 a 4 veces a la semana	14	29.2	13	27.1	27	28.1
	Diariamente	10	20.8	7	14.6	17	17.7
Frijoles	Nunca o casi nunca	3	6.3	2	4.2	5	5.2
	1 a 2 veces al mes	8	16.7	5	10.4	13	13.5
	1 vez a la semana	16	33.3	10	20.8	26	27.1
	2 a 4 veces a la semana	8	16.7	21	43.8	29	30.2
	Diariamente	13	27.1	10	20.8	23	24.0
Garbanzos	Nunca o casi nunca	10	20.8	14	29.2	24	25.0
	1 a 2 veces al mes	23	47.9	23	47.9	46	47.9
	1 vez a la semana	10	20.8	6	12.5	16	16.7
	2 a 4 veces a la semana	5	10.4	5	10.4	10	10.4
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Lentejas	Nunca o casi nunca	19	39.6	19	39.6	38	39.6
	1 a 2 veces al mes	14	29.2	23	47.9	37	38.5
	1 vez a la semana	9	18.8	3	6.3	12	12.5
	2 a 4 veces a la semana	6	12.5	3	6.3	9	9.4
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Arroz	Nunca o casi nunca	2	4.2	1	2.1	3	3.1
	1 a 2 veces al mes	1	2.1	3	6.3	4	4.2
	1 vez a la semana	11	22.9	6	12.5	17	17.7
	2 a 4 veces a la semana	20	41.7	15	31.3	35	36.5
	Diariamente	14	29.2	23	47.9	37	38.5
Tortilla de Trigo	Nunca o casi nunca	12	25.0	11	22.9	23	24.0
	1 a 2 veces al mes	13	27.1	18	37.5	31	32.3
	1 vez a la semana	14	29.2	12	25.0	26	27.1
	2 a 4 veces a la semana	8	16.7	7	14.6	15	15.6
	Diariamente	1	2.1	0	0.0	1	1.0
Tortilla de Maíz	Nunca o casi nunca	8	16.7	8	16.7	16	16.7
	1 a 2 veces al mes	10	20.8	17	35.4	27	28.1
	1 vez a la semana	18	37.5	11	22.9	29	30.2
	2 a 4 veces a la semana	11	22.9	8	16.7	19	19.8
	Diariamente	1	2.1	4	8.3	5	5.2
Avena	Nunca o casi nunca	15	31.3	22	45.8	37	38.5
	1 a 2 veces al mes	13	27.1	9	18.8	22	22.9
	1 vez a la semana	9	18.8	6	12.5	15	15.6
	2 a 4 veces a la semana	6	12.5	5	10.4	11	11.5
	Diariamente	5	10.4	6	12.5	11	11.5

Variable	Frecuencia	Sexo				Total	
		Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
		Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
	Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Cereal de desayuno	Nunca o casi nunca	19	39.6	13	27.1	32	33.3
	1 a 2 veces al mes	12	25.0	14	29.2	26	27.1
	1 vez a la semana	10	20.8	9	18.8	19	19.8
	2 a 4 veces a la semana	6	12.5	9	18.8	15	15.6
	Diariamente	1	2.1	3	6.3	4	4.2
Galletas	Nunca o casi nunca	10	20.8	4	8.3	14	14.6
	1 a 2 veces al mes	9	18.8	8	16.7	17	17.7
	1 vez a la semana	15	31.3	8	16.7	23	24.0
	2 a 4 veces a la semana	11	22.9	21	43.8	32	33.3
	Diariamente	3	6.3	7	14.6	10	10.4

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

Con respecto a la frecuencia del consumo de alimentos harinosos expuestos en la tabla N°8, se evidencia que el arroz tiene una frecuencia de 38.5% de consumo diario mayor que cualquier otro alimento. La papa y el plátano tienen un consumo de 35.4% cada uno, en una frecuencia de 2 a 4 veces, al verlo por sexo, los hombres presentan una mayor frecuencia de consumo de estos alimentos que las mujeres. Por semana, la tortilla de maíz tuvo mayor porcentaje de consumo semanal 30.2% siendo más consumida por mujeres que por hombres.

La frecuencia de consumo de frutas de la población se detalla a continuación:

Tabla N°9. Distribución absoluta y porcentual de la frecuencia de consumo de frutas según sexo, 2021

Variable	Frecuencia	Sexo				Total	
		Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
		Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
	Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Piña	Nunca o casi nunca	7	14.6	8	16.7	15	15.6
	1 a 2 veces al mes	18	37.5	22	45.8	40	41.7
	1 vez a la semana	5	10.4	10	20.8	15	15.6
	2 a 4 veces a la semana	15	31.3	4	8.3	19	19.8
	Diariamente	3	6.3	4	8.3	7	7.3
Naranja	Nunca o casi nunca	12	25.0	13	27.1	25	26.0

	1 a 2 veces al mes	13	27.1	24	50.0	37	38.5
	1 vez a la semana	10	20.8	5	10.4	15	15.6
	2 a 4 veces a la semana	11	22.9	5	10.4	16	16.7
	Diariamente	2	4.2	1	2.1	3	3.1
Papaya	Nunca o casi nunca	13	27.1	14	29.2	27	28.1
	1 a 2 veces al mes	10	20.8	16	33.3	26	27.1
	1 vez a la semana	9	18.8	8	16.7	17	17.7
	2 a 4 veces a la semana	15	31.3	6	12.5	21	21.9
	Diariamente	1	2.1	4	8.3	5	5.2
Mango	Nunca o casi nunca	6	12.5	8	16.7	14	14.6
	1 a 2 veces al mes	19	39.6	28	58.3	47	49.0
	1 vez a la semana	9	18.8	8	16.7	17	17.7
	2 a 4 veces a la semana	13	27.1	4	8.3	17	17.7
	Diariamente	1	2.1	0	0.0	1	1.0
Sandía	Nunca o casi nunca	6	12.5	7	14.6	13	13.5
	1 a 2 veces al mes	15	31.3	26	54.2	41	42.7
	1 vez a la semana	12	25.0	9	18.8	21	21.9
	2 a 4 veces a la semana	13	27.1	4	8.3	17	17.7
	Diariamente	2	4.2	2	4.2	4	4.2
Banano	Nunca o casi nunca	7	14.6	3	6.3	10	10.4
	1 a 2 veces al mes	10	20.8	10	20.8	20	20.8
	1 vez a la semana	5	10.4	11	22.9	16	16.7
	2 a 4 veces a la semana	20	41.7	17	35.4	37	38.5
	Diariamente	6	12.5	7	14.6	13	13.5
Manzana	Nunca o casi nunca	7	14.6	8	16.7	15	15.6
	1 a 2 veces al mes	9	18.8	16	33.3	25	26.0
	1 vez a la semana	13	27.1	12	25.0	25	26.0
	2 a 4 veces a la semana	15	31.3	8	16.7	23	24.0
	Diariamente	4	8.3	4	8.3	8	8.3

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

Se observa en la tabla anterior que la fruta con mayor consumo a diario por 12.5% mujeres y 14.6% hombres es el banano, seguido de la frecuencia 2 a 4 veces por semana en 41.7% mujeres y 35.4% varones. La fruta que se consume en un frecuencia de nunca o casi nunca en mayor cantidad es la papaya con un 27.1% para el género femenino y un 29.2% para el masculino.

Teniendo en cuenta el consumo de frutas, a continuación se detalla la frecuencia del consumo de vegetales:

Tabla N°10. Distribución absoluta y porcentual de la frecuencia de consumo de vegetales según sexo, 2021

Variable	Frecuencia	Sexo				Total	
		Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
		Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
	Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Coliflor	Nunca o casi nunca	15	31.3	17	35.4	32	33.3
	1 a 2 veces al mes	22	45.8	20	41.7	42	43.8
	1 vez a la semana	5	10.4	9	18.8	14	14.6
	2 a 4 veces a la semana	6	12.5	2	4.2	8	8.3
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Brócoli	Nunca o casi nunca	5	10.4	11	22.9	16	16.7
	1 a 2 veces al mes	21	43.8	19	39.6	40	41.7
	1 vez a la semana	10	20.8	11	22.9	21	21.9
	2 a 4 veces a la semana	12	25.0	7	14.6	19	19.8
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Espinaca	Nunca o casi nunca	16	33.3	16	33.3	32	33.3
	1 a 2 veces al mes	14	29.2	23	47.9	37	38.5
	1 vez a la semana	9	18.8	7	14.6	16	16.7
	2 a 4 veces a la semana	8	16.7	2	4.2	10	10.4
	Diariamente	1	2.1	0	0.0	1	1.0
Chayote	Nunca o casi nunca	13	27.1	17	35.4	30	31.3
	1 a 2 veces al mes	20	41.7	20	41.7	40	41.7
	1 vez a la semana	9	18.8	5	10.4	14	14.6
	2 a 4 veces a la semana	6	12.5	6	12.5	12	12.5
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Lechuga	Nunca o casi nunca	3	6.3	5	10.4	8	8.3
	1 a 2 veces al mes	6	12.5	11	22.9	17	17.7
	1 vez a la semana	8	16.7	9	18.8	17	17.7
	2 a 4 veces a la semana	19	39.6	16	33.3	35	36.5
	Diariamente	12	25.0	7	14.6	19	19.8
Repollo	Nunca o casi nunca	13	27.1	10	20.8	23	24.0
	1 a 2 veces al mes	14	29.2	19	39.6	33	34.4
	1 vez a la semana	7	14.6	11	22.9	18	18.8
	2 a 4 veces a la semana	12	25.0	7	14.6	19	19.8
	Diariamente	2	4.2	1	2.1	3	3.1
Tomate	Nunca o casi nunca	3	6.3	4	8.3	7	7.3
	1 a 2 veces al mes	2	4.2	5	10.4	7	7.3
	1 vez a la semana	9	18.8	9	18.8	18	18.8
	2 a 4 veces a la semana	20	41.7	19	39.6	39	40.6
	Diariamente	14	29.2	11	22.9	25	26.0
Zanahoria	Nunca o casi nunca	3	6.3	4	8.3	7	7.3
	1 a 2 veces al mes	3	6.3	8	16.7	11	11.5

	1 vez a la semana	12	25.0	10	20.8	22	22.9
	2 a 4 veces a la semana	22	45.8	23	47.9	45	46.9
	Diariamente	8	16.7	3	6.3	11	11.5
Zucchini	Nunca o casi nunca	10	20.8	18	37.5	28	29.2
	1 a 2 veces al mes	13	27.1	20	41.7	33	34.4
	1 vez a la semana	12	25.0	6	12.5	18	18.8
	2 a 4 veces a la semana	13	27.1	3	6.3	16	16.7
	Diariamente	0	0.0	1	2.1	1	1.0

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

Se observa que un 29.2% mujeres y 22.9% de hombres consumen tomate diariamente, que el vegetal con una frecuencia de 2 a 4 veces a la semana mayormente seleccionado es la zanahoria con un consumo de 45.5% el género femenino y 47.9% del género masculino.

Con respecto a la frecuencia de consumo de proteína animal se obtienen los siguientes datos:

Tabla N°11. Distribución absoluta y porcentual de la frecuencia de consumo de proteína animal según sexo, 2021

Variable	Frecuencia	Sexo				Total	
		Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
		Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
	Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Huevos	Nunca o casi nunca	2	4.2	0	0.0	2	2.1
	1 a 2 veces al mes	2	4.2	2	4.2	4	4.2
	1 vez a la semana	3	6.3	7	14.6	10	10.4
	2 a 4 veces a la semana	16	33.3	21	43.8	37	38.5
	Diariamente	25	52.1	18	37.5	43	44.8
Vísceras	Nunca o casi nunca	39	81.3	37	77.1	76	79.2
	1 a 2 veces al mes	7	14.6	11	22.9	18	18.8
	1 vez a la semana	2	4.2	0	0.0	2	2.1
	2 a 4 veces a la semana	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Queso bajo en grasa	Nunca o casi nunca	31	64.6	36	75.0	67	69.8
	1 a 2 veces al mes	7	14.6	9	18.8	16	16.7
	1 vez a la semana	5	10.4	1	2.1	6	6.3
	2 a 4 veces a la semana	5	10.4	2	4.2	7	7.3
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Queso medio en grasa	Nunca o casi nunca	5	10.4	3	6.3	8	8.3
	1 a 2 veces al mes	6	12.5	7	14.6	13	13.5
	1 vez a la semana	11	22.9	15	31.3	26	27.1
	2 a 4 veces a la semana	21	43.8	22	45.8	43	44.8

Variable	Frecuencia	Sexo				Total	
		Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
		Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
	Diariamente	5	10.4	1	2.1	6	6.3
Queso alto en grasa	Nunca o casi nunca	7	14.6	4	8.3	11	11.5
	1 a 2 veces al mes	16	33.3	20	41.7	36	37.5
	1 vez a la semana	11	22.9	10	20.8	21	21.9
	2 a 4 veces a la semana	12	25.0	13	27.1	25	26.0
	Diariamente	2	4.2	1	2.1	3	3.1
Pollo	Nunca o casi nunca	2	4.2	0	0.0	2	2.1
	1 a 2 veces al mes	3	6.3	3	6.3	6	6.3
	1 vez a la semana	9	18.8	15	31.3	24	25.0
	2 a 4 veces a la semana	32	66.7	28	58.3	60	62.5
	Diariamente	2	4.2	2	4.2	4	4.2
Atún	Nunca o casi nunca	3	6.3	3	6.3	6	6.3
	1 a 2 veces al mes	13	27.1	8	16.7	21	21.9
	1 vez a la semana	13	27.1	20	41.7	33	34.4
	2 a 4 veces a la semana	19	39.6	17	35.4	36	37.5
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Salchichas	Nunca o casi nunca	19	39.6	10	20.8	29	30.2
	1 a 2 veces al mes	18	37.5	22	45.8	40	41.7
	1 vez a la semana	8	16.7	10	20.8	18	18.8
	2 a 4 veces a la semana	3	6.3	6	12.5	9	9.4
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Jamón	Nunca o casi nunca	10	20.8	5	10.4	15	15.6
	1 a 2 veces al mes	7	14.6	13	27.1	20	20.8
	1 vez a la semana	12	25.0	14	29.2	26	27.1
	2 a 4 veces a la semana	13	27.1	12	25.0	25	26.0
	Diariamente	6	12.5	4	8.3	10	10.4
Chorizo	Nunca o casi nunca	29	60.4	10	20.8	39	40.6
	1 a 2 veces al mes	15	31.3	23	47.9	38	39.6
	1 vez a la semana	4	8.3	13	27.1	17	17.7
	2 a 4 veces a la semana	0	0.0	2	4.2	2	2.1
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Salchichón	Nunca o casi nunca	26	54.2	19	39.6	45	46.9
	1 a 2 veces al mes	14	29.2	14	29.2	28	29.2
	1 vez a la semana	6	12.5	11	22.9	17	17.7
	2 a 4 veces a la semana	2	4.2	4	8.3	6	6.3
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Res	Nunca o casi nunca	6	12.5	0	0.0	6	6.3
	1 a 2 veces al mes	11	22.9	8	16.7	19	19.8
	1 vez a la semana	13	27.1	18	37.5	31	32.3
	2 a 4 veces a la semana	17	35.4	22	45.8	39	40.6
	Diariamente	1	2.1	0	0.0	1	1.0
Cerdo	Nunca o casi nunca	12	25.0	6	12.5	18	18.8

Variable	Frecuencia	Sexo				Total	
		Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
		Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
	1 a 2 veces al mes	14	29.2	16	33.3	30	31.3
	1 vez a la semana	17	35.4	14	29.2	31	32.3
	2 a 4 veces a la semana	5	10.4	12	25.0	17	17.7
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Pescado	Nunca o casi nunca	3	6.3	3	6.3	6	6.3
	1 a 2 veces al mes	12	25.0	14	29.2	26	27.1
	1 vez a la semana	17	35.4	18	37.5	35	36.5
	2 a 4 veces a la semana	15	31.3	13	27.1	28	29.2
	Diariamente	1	2.1	0	0.0	1	1.0

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

La proteína animal de mayor consumo diario es el huevo, con una ingesta de 52.1% en mujeres y de 37.5% en hombres. La proteína con un consumo de 2 a 4 veces por semana con mayor porcentaje de selección es el pollo con un una ingesta de 66.7% en mujeres y un 58.3% en hombres. Se evidencia que las vísceras son la proteína menormente consumida por la población.

Los datos relacionados con el consumo de grasas se exponen en la siguiente tabla:

Tabla N°12. Distribución absoluta y porcentual de la frecuencia de consumo de grasas según sexo, 2021

Variable	Frecuencia	Sexo				Total	
		Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
		Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
	Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Semillas	Nunca o casi nunca	5	10.4	7	14.6	12	12.5
	1 a 2 veces al mes	17	35.4	22	45.8	39	40.6
	1 vez a la semana	14	29.2	10	20.8	24	25.0
	2 a 4 veces a la semana	7	14.6	7	14.6	14	14.6
	Diariamente	5	10.4	2	4.2	7	7.3
Natilla	Nunca o casi nunca	17	35.4	15	31.3	32	33.3
	1 a 2 veces al mes	10	20.8	13	27.1	23	24.0
	1 vez a la semana	10	20.8	10	20.8	20	20.8
	2 a 4 veces a la semana	9	18.8	10	20.8	19	19.8
	Diariamente	2	4.2	0	0.0	2	2.1
Queso crema	Nunca o casi nunca	17	35.4	14	29.2	31	32.3
	1 a 2 veces al mes	12	25.0	12	25.0	24	25.0
	1 vez a la semana	9	18.8	14	29.2	23	24.0
	2 a 4 veces a la semana	10	20.8	7	14.6	17	17.7
	Diariamente	0	0.0	1	2.1	1	1.0

Aceite	Nunca o casi nunca	2	4.2	2	4.2	4	4.2
	1 a 2 veces al mes	2	4.2	6	12.5	8	8.3
	1 vez a la semana	6	12.5	6	12.5	12	12.5
	2 a 4 veces a la semana	7	14.6	16	33.3	23	24.0
	Diariamente	31	64.6	18	37.5	49	51.0
Mantequilla	Nunca o casi nunca	5	10.4	5	10.4	10	10.4
	1 a 2 veces al mes	3	6.3	7	14.6	10	10.4
	1 vez a la semana	7	14.6	10	20.8	17	17.7
	2 a 4 veces a la semana	15	31.3	10	20.8	25	26.0
	Diariamente	18	37.5	16	33.3	34	35.4
Mayonesa	Nunca o casi nunca	10	20.8	8	16.7	18	18.8
	1 a 2 veces al mes	11	22.9	11	22.9	22	22.9
	1 vez a la semana	17	35.4	16	33.3	33	34.4
	2 a 4 veces a la semana	8	16.7	12	25.0	20	20.8
	Diariamente	2	4.2	1	2.1	3	3.1
Aguacate	Nunca o casi nunca	8	16.7	8	16.7	16	16.7
	1 a 2 veces al mes	9	18.8	11	22.9	20	20.8
	1 vez a la semana	12	25.0	14	29.2	26	27.1
	2 a 4 veces a la semana	18	37.5	14	29.2	32	33.3
	Diariamente	1	2.1	1	2.1	2	2.1

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

Con respecto al consumo de grasas, se evidencia en la tabla anterior que un 64.6% de las mujeres y un 37.5% de los hombres utilizan aceite en frecuencia diaria, seguido de la mantequilla siendo un 37.5% en mujeres y un 33.3% en varones.

Teniendo en cuenta el consumo de grasas, se detalla a continuación, el consumo de alimentos que se caracterizan por ser altos en calorías:

Tabla N° 13. Distribución absoluta y porcentual de la frecuencia de consumo de snacks y otros según sexo, 2021

Variable	Frecuencia	Sexo				Total	
		Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
		Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
	Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Golosinas	Nunca o casi nunca	3	6.3	6	12.5	9	9.4
	1 a 2 veces al mes	19	39.6	11	22.9	30	31.3
	1 vez a la semana	10	20.8	14	29.2	24	25.0
	2 a 4 veces a la semana	10	20.8	15	31.3	25	26.0
	Diariamente	6	12.5	2	4.2	8	8.3
Azúcar de mesa		14	29.2	17	35.4	31	32.3

	Nunca o casi nunca						
	1 a 2 veces al mes	7	14.6	7	14.6	14	14.6
	1 vez a la semana	7	14.6	5	10.4	12	12.5
	2 a 4 veces a la semana	7	14.6	3	6.3	10	10.4
	Diariamente	13	27.1	16	33.3	29	30.2
Miel	Nunca o casi nunca	21	43.8	15	31.3	36	37.5
	1 a 2 veces al mes	8	16.7	19	39.6	27	28.1
	1 vez a la semana	8	16.7	7	14.6	15	15.6
	2 a 4 veces a la semana	10	20.8	5	10.4	15	15.6
	Diariamente	1	2.1	2	4.2	3	3.1
Helados	Nunca o casi nunca	2	4.2	5	10.4	7	7.3
	1 a 2 veces al mes	21	43.8	21	43.8	42	43.8
	1 vez a la semana	21	43.8	20	41.7	41	42.7
	2 a 4 veces a la semana	4	8.3	2	4.2	6	6.3
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Conserva dulce	Nunca o casi nunca	19	39.6	19	39.6	38	39.6
	1 a 2 veces al mes	13	27.1	9	18.8	22	22.9
	1 vez a la semana	10	20.8	12	25.0	22	22.9
	2 a 4 veces a la semana	4	8.3	7	14.6	11	11.5
	Diariamente	2	4.2	1	2.1	3	3.1
Bebidas gaseosas	Nunca o casi nunca	14	29.2	9	18.8	23	24.0
	1 a 2 veces al mes	11	22.9	11	22.9	22	22.9
	1 vez a la semana	12	25.0	12	25.0	24	25.0
	2 a 4 veces a la semana	3	6.3	8	16.7	11	11.5
	Diariamente	8	16.7	8	16.7	16	16.7
Comida rápida	Nunca o casi nunca	0	0.0	3	6.3	3	3.1
	1 a 2 veces al mes	15	31.3	11	22.9	26	27.1
	1 vez a la semana	28	58.3	23	47.9	51	53.1
	2 a 4 veces a la semana	5	10.4	10	20.8	15	15.6
	Diariamente	0	0.0	1	2.1	1	1.0
Alcohol	Nunca o casi nunca	17	35.4	7	14.6	24	25.0
	1 a 2 veces al mes	22	45.8	27	56.3	49	51.0
	1 vez a la semana	7	14.6	11	22.9	18	18.8
	2 a 4 veces a la semana	2	4.2	3	6.3	5	5.2
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

Dentro de la frecuencia de alimentos de snacks se demuestra que el azúcar de mesa, las gaseosas y las golosinas son los alimentos mayormente consumidos a diario por la población, siendo las golosinas mayormente consumidas por mujeres (12.5%) que por hombres (4.2%) a diario. La comida rápida es principalmente consumida 1 vez a la semana por el género masculino (47.9%) y en mayor grado el femenino (58.3%). Con respecto a la frecuencia del

alcohol cabe destacar que 35.4% de mujeres indican no tomar y un 14.6% tampoco lo hacen; no obstante 45.8% de mujeres y un 56.3% de hombres consumen alcohol de 1 a 2 veces al mes.

Tabla N° 14. Distribución absoluta y porcentual de los tiempos de comida que realizan habitualmente según sexo, 2021

Tiempo de comida	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
Desayuno	44	91.7	42	87.5	86	89.6
Merienda mañana	25	52.1	20	41.7	45	46.9
Almuerzo	47	97.9	48	100.0	95	99.0
Merienda tarde	38	79.2	32	66.7	70	72.9
Cena	44	91.7	45	93.8	89	92.7

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

En la tabla N°14 se exponen los tiempos de comida que usualmente se realiza los encuestados. Un 100% de los hombres realiza el tiempo del almuerzo, otro lado un 97.9% de mujeres lo realiza. El segundo tiempo de comida con mayor porcentaje en hombres (93.8%) es la cena y en las mujeres un 91.7% realizan tanto desayuno como cena.

Tomando en cuenta los tiempos de comida que se realizan, a continuación se exponen los tiempo de comida mayormente omitidos:

Tabla N°15. Distribución absoluta y porcentual de los tiempos de comida que omite mayormente según sexo, 2021

Tiempo de comida	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Desayuno	6	12.5	12	25.0	18	18.8
Merienda mañana	28	58.3	19	39.6	47	49.0
Almuerzo	1	2.1	2	4.2	3	3.1
Merienda tarde	7	14.6	9	18.8	16	16.7
Cena	6	12.5	6	12.5	12	12.5

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

Los tiempos de comida mayormente omitidos para el género femenino es la merienda de la mañana con un 28.8% de participantes que no lo realizan, para el género masculino este mismo tiempo seguido del desayuno ya que un 25% de hombres no realiza el desayuno.

Dentro de la variable de hábitos alimentarios se toma en cuenta el tipo de cocción de los alimentos mayormente utilizados tanto en vegetales como en carnes, los métodos de cocción predilectos se exponen en la siguiente tabla:

Tabla N°16. Distribución absoluta y porcentual de los métodos de cocción de alimentos según sexo, 2021

Método de cocción	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Carnes						
Asado	1	2.1	5	10.4	6	6.6
Al vapor/hervido	0	0.0	1	2.1	1	1.0
A la plancha	24	50.0	23	47.9	47	49.0
Frito	10	20.8	12	25.0	22	22.9
Freidora de aire	9	18.8	7	14.8	16	16.7
Horneado	4	8.3	0	0.0	4	4.2
Vegetales						
Asado	3	6.3	4	8.3	7	7.3
Al vapor/hervido	27	56.3	33	68.8	60	62.5
A la plancha	8	16.7	7	14.6	15	15.6
Frito	1	2.1	3	6.3	4	4.2
Freidora de aire	7	14.6	1	2.1	8	8.3
Horneado	2	4.2	0	0.0	2	2.1

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

El método de cocción mayormente utilizado para carnes tanto para el género femenino (50.0%) como masculino (47.9%) es a la plancha seguido del método frito, 20.8% de mujeres usan este método y un 25.0% de hombres lo utilizan.

Con respecto a la cocción de vegetales un 56.6% de mujeres y un 68.8% de hombres prefieren el método al vapor/hervido. Cabe destacar que para los vegetales un 14.6% de mujeres usan el método de freidora de aire, mientras que solo un 2.1% de hombres lo utilizan.

Los datos relacionados con el consumo de azúcar agregado a las bebidas se presentan en la siguiente tabla:

Tabla N°17. Distribución absoluta y porcentual de la adición extra de azúcar por bebida según sexo, 2021

Bebida	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Café						
Si	17	35.4	16	33.3	33	34.4
No	31	64.6	32	66.7	63	65.6
Té						
Si	18	37.5	15	31.3	33	34.4
No	30	62.5	33	68.8	63	65.6
Jugos de fruta						
Si	17	35.4	15	31.3	32	33.3
No	31	64.6	33	68.8	64	66.7

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

Se puede evidenciar en la tabla N°17, que la mayoría de población independientemente de su sexo prefiere no agregar azúcar adicional a sus bebidas, a la hora de dividirlo por sexo, se

puede ver que el consumo de azúcar añadida en bebidas como el té es mayor en mujeres (37.5%) que en hombres (31.3%).

Una vez obtenidos los datos del consumo adicional de azúcar en bebidas, se detalla la cantidad de azúcar agregada a estas:

Tabla N°18. Distribución absoluta y porcentual de la cantidad de azúcar adicional según sexo, 2021

Cantidad de azúcar adicional	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
No agrego	18	37.5	18	37.5	36	37.5
Menos de 1 cucharadita	5	10.4	4	8.3	9	9.4
1 cucharadita	10	20.8	7	14.6	17	17.7
2 cucharaditas	10	20.8	11	22.9	21	21.9
1 cucharada	2	4.2	5	10.4	7	7.3
Más de una cucharada	3	6.3	3	6.3	6	6.3

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

De acuerdo con la tabla anterior, un 20.8% de mujeres que agregan azúcar adicional a sus bebidas lo hacen entre 1 y 2 cucharaditas, por otro lado, un 22.9% de hombres agregan 2 cucharaditas.

A continuación se presenta los resultados sobre la adición de sal a la comida y su cantidad:

Tabla N°19. Distribución absoluta y porcentual de la adición extra de azúcar por bebida según sexo, 2021

Característica	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Agrega sal adicional						
Si	7	14.6	11	22.9	18	18.8
No	41	85.4	37	77.1	78	81.3
Cantidad de sal adicional						
No agrego	34	70.8	32	66.7	66	68.8
Menos de 1 cucharadita	6	12.5	9	18.8	15	15.6

1 cucharadita	8	16.7	6	12.5	14	14.6
Mas de una cucharada		0.0	1	2.1	1	1.0

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

Con respecto al consumo de sal adicional en las comidas un 85.4% de mujeres dicen no agregar sal y un 78% de hombres dicen tampoco hacerlo. Cuando agregan sal adicional un 12.6% de mujeres y un 18.8% de hombres agrega menos de 1 cucharadita; 16.7% de mujeres y 12.5% hombre agregan 1 cucharadita.

A continuación se establece la cantidad de agua pura que los participantes consumen en el día:

Tabla N° 20. Distribución absoluta y porcentual de la cantidad de agua promedio diaria que consume según sexo, 2021

Cantidad de agua	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Menos de 250 ml	5	10.4	4	8.3	9	9.4
250 ml a 500 ml	9	18.8	4	8.3	13	13.5
501 ml a 1000ml	12	25.0	10	20.8	22	22.9
1001 ml a 1500 ml	8	16.7	13	27.1	21	21.9
1501 ml a 2000 ml	10	20.8	9	18.8	19	19.8
Más de 2000 ml	4	8.3	8	16.7	12	12.5

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

La tabla N°20 demuestra la cantidad de agua promedio que se ingiere en el día, el mayor porcentaje encontrado en mujeres es de 25% correspondiente a la cantidad de 501 ml a 1000 ml, y en hombres el mayor porcentaje encontrado es de 27.1% en el rango de 1001 ml a 1500 ml. Cabe resaltar que un 16.7% de hombres toman más de 2000 ml y solo un 8.3% de mujeres lo hacen.

4.1.3 Datos clínicos de los participantes de la investigación

En el siguiente inciso de la investigación se exponen los datos clínicos de los encuestados.

Tabla N°21. Distribución absoluta y porcentual de los aspectos clínicos de las personas entrevistadas según sexo, 2021

Característica	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Visita a nutricionista						
Si	36	75.0	23	47.9	59	61.5
No	12	25.0	25	52.1	37	38.5
Enfermedad crónica						
Si	8	16.7	11	22.9	19	19.8
No	40	83.3	37	77.1	77	80.2
Medicación o suplementación						
Si	8	16.7	14	29.2	22	22.9
No	40	83.3	34	70.8	74	77.1

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

La tabla anterior evidencia que un 75% de las mujeres han visitado a un nutricionista con anterioridad; en cambio apenas un 47.9% de hombres lo ha hecho. Un 16.7% de mujeres señala padecer de una enfermedad crónica y un 22.9% de hombres también lo indica.

Con respecto a la medicación o suplementación un 16.7% de mujeres indican que sí consumen y un 29.2% de hombres también.

Seguidamente se exponen los datos de las patologías de las personas que indicaron padecer:

Tabla N°22. Distribución absoluta y porcentual de las enfermedades de las personas entrevistadas según sexo, 2021

Patología	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
Total	8	100.0	11	100.0	19	100.0
Enfermedad presentada						
Asma	2	25.0	2	18.2	4	21.1

Diabetes	0	0.0	3	27.3	3	15.8
Hipertensión	0	0.0	4	36.4	4	21.1
Hipotiroidismo	2	25.0	1	9.1	3	15.8
Púrpura trombocitopénica inmune	1	12.5	0	0.0	1	5.3
Trastornos gastrointestinales	4	50.0	1	9.1	5	26.3

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

Los trastornos gastrointestinales son más recurrentes en el género femenino ya que el 50.0% de mujeres enfermas padece de colon irritable o gastritis, por otro lado el 36.4% de los hombres enfermos padecen de hipertensión. Se resalta el hecho que no se encontraron mujeres que padecieran de hipertensión o diabetes.

4.1.4 Actividad física de los participantes de la investigación

En este apartado se detallan los resultados de la actividad física de los participantes de la presente investigación.

Tabla N°23. Distribución absoluta y porcentual de los aspectos sobre actividad física intensa de las personas entrevistadas según sexo, 2021

Característica	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Días de actividad intensa						
Ninguna actividad	23	47.9	18	37.5	41	42.7
1-2 días	9	18.8	9	18.8	18	18.8
3-4 días	14	29.2	15	31.3	29	30.2
5-6 días	1	2.1	5	10.4	6	6.3
Todos los días	1	2.1	1	2.1	2	2.1
Total	27	100.0	30	100.0	57	100.0
Tiempo promedio de actividad*						
30 minutos	3	11.1	7	23.3	10	17.5
45 minutos	4	14.8	8	26.7	12	21.1
1 hora	15	55.6	11	36.7	26	45.6
2 horas	2	7.4	3	10.0	5	8.8
No sabe	3	11.1	1	3.3	4	7.0

*Nota: Los días de actividad intensa es con base en los últimos 7 días

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

De acuerdo con la tabla N°23 47.9% de mujeres no realizan ninguna actividad física intensa y un 37.5% de hombres tampoco. Un 29.2% de mujeres realizan entre 3-4 días a la semana de

actividad física intensa y 31.3% de hombres también realiza la misma cantidad de días. El tiempo dedicado a la actividad por día en aquellas personas que sí lo realizan un 55.6% de mujeres invierten 1 hora y un 36.7% de hombres brindan el mismo tiempo.

Teniendo en cuenta la actividad física intensa, se especifica la actividad física moderada en la siguiente tabla:

Tabla N°24. Distribución absoluta y porcentual de los aspectos sobre actividad física moderada de las personas entrevistadas según sexo, 2021

Característica	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Días de actividad moderada						
Ninguna actividad	24	50.0	20	41.7	44	45.8
1-2 días	12	25.0	12	25.0	24	25.0
3-4 días	10	20.8	11	22.9	21	21.9
5-6 días	1	2.1	4	8.3	5	5.2
Todos los días	1	2.1	1	2.1	2	2.1
Total	31	100.0	29	100.0	60	100.0
Tiempo promedio de actividad*						
30 minutos	8	25.8	10	34.5	18	30.0
45 minutos	5	16.1	7	24.1	12	20.0
1 hora	10	32.3	8	27.6	18	30.0
2 horas	2	6.5	2	6.9	4	6.7
No sabe	6	19.4	2	6.9	8	13.3

*Nota: Los días de actividad moderada es con base en los últimos 7 días

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

Con respecto a la actividad física moderada realizada en los últimos 7 días al momento de la encuesta, 50% de mujeres indican no realizar y un 41.7% de hombres tampoco. De las personas que sí realizan esta intensidad de actividad 25% de mujeres dedican 1-2 días y 25% de hombres igual.

Del tiempo invertido en la actividad física el 32.3% de mujeres dedicaron 1 hora a la actividad física, por otro lado el 34.5% de hombres que realizan la actividad física dedicaron solo 30 minutos.

A continuación se detallan los datos de cuánto caminan los participantes de la investigación:

Tabla N°25. Distribución absoluta y porcentual de los aspectos sobre caminar de las personas entrevistadas según sexo, 2021

Característica	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Días de caminata						
Ninguna caminata	3	6.3	7	14.6	10	10.4
1-2 días	17	35.4	16	33.3	33	34.4
3-4 días	18	37.5	13	27.1	31	32.3
5-6 días	3	6.3	6	12.5	9	9.4
Todos los días	7	14.6	6	12.5	13	13.5
Total	46	100.0	43	100.0	89	100.0
Tiempo promedio de caminata						
30 minutos	20	43.5	8	18.6	28	31.5
45 minutos	4	8.7	5	11.6	9	10.1
1 hora	2	4.3	6	14.0	8	9.0
2 horas	2	4.3	5	11.6	7	7.9
No sabe	18	39.1	19	44.2	37	41.6

*Nota: Los días de caminata es con base en los últimos 7 días y que hayan sido al menos 10 minutos

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

Con respecto a la cantidad de días en la última semana, en donde los participantes caminaran más de 10 minutos seguidos, se tiene como resultado que 6.3% de mujeres no realizó ninguna caminata y 14.6% de varones tampoco. El mayor porcentaje de mujeres caminaron 10 minutos seguidos fue 37.5% y lo realizaron entre 3-4 días a la semana; se expone que el mayor porcentaje de hombres que caminaron fue 33.3% y caminaron entre 1-2 días de la semana. El 43.5% de mujeres que caminaron realizaron la actividad durante 30 minutos, mientras que el 44.2% de hombres indica no saber el tiempo que dedicaron a la actividad.

El tiempo en que los participantes pasan en reposo o sentados es importante para determinar su nivel de actividad física, este se detalla a continuación:

Tabla N°26. Distribución absoluta y porcentual de los días que pasa sentado de las personas entrevistadas según sexo, 2021

Característica	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Días sentado						
1-2 días	7	14.6	12	25.0	19	19.8
3-4 días	8	16.7	11	22.9	19	19.8
5-6 días	14	29.2	9	18.8	23	24.0
Todos los días	19	39.6	16	33.3	35	36.5
Tiempo promedio de actividad*						
45 minutos	0.0	0.0	2	4.2	2	2.1
1 hora	2	4.2	1	2.1	3	3.1
2 horas	5	10.4	3	6.3	8	8.3
Más de 3 horas	41	85.4	42	87.5	83	86.5

*Nota: Días con base en los últimos 7

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

Con respecto a los días que pasó el participante sentado en los últimos 7 días, el 39.6% de mujeres pasaron sentadas todos los días, mientras que el 33.3% de los hombres también.

Un 85.6% de mujeres indicaron que pasan sentadas más de 3 horas los días que lo hacen y un 87.2% de hombres indican lo mismo.

Tabla N°27. Distribución absoluta y porcentual sobre la preferencia de realizar actividad física de las personas entrevistadas según sexo, 2021

Característica	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Casa	25	52.1	19	39.6	44	45.8
Gimnasio	12	25.0	15	31.3	27	28.1
Al aire libre	11	22.9	14	29.2	25	26.0

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

La tabla N°19 indica el lugar de preferencia de los participantes para realizar actividad física un 52.1% de las mujeres escogen realizar la actividad en casa al igual que el 39.6% de los hombres.

4.1.5 Percepción corporal de los participantes del estudio

En este apartado se expone los resultados de las percepción corporal sobre sí mismos, de los encuestados.

Tabla N°28. Distribución absoluta y porcentual del tipo de silueta percibida según sexo, 2021

Silueta	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Delgado/a	6	12.5	2	4.2	8	8.3
Normopeso	20	41.7	18	37.5	38	39.6
Sobrepeso	19	39.6	25	52.1	44	45.8
Obesidad I	2	4.2	2	4.2	4	4.2
Obesidad II	0	0.0	1	2.1	1	1.0
Obesidad III	1	2.1	0	0.0	1	1.0

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

Con respecto a la percepción sobre la silueta el 41.7% de mujeres se percibe con normopeso y el 39.6% con sobrepeso. El 37.5% de hombres se percibe con normopeso; no obstante el 52.1% de hombres se perciben con sobrepeso.

En la siguiente tabla se detalla la silueta que al participante le gustaría tener:

Tabla N°29. Distribución absoluta y porcentual del tipo de silueta que gustaría tener según sexo, 2021

Silueta	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Delgado/a	14	29.2	13	27.1	27	28.1

Normopeso	32	66.7	32	66.7	64	66.7
Sobrepeso	2	4.2	3	6.3	5	5.2
Obesidad I	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Obesidad II	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Obesidad III	0	0.0	0	0.0	0	0.0

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

La tabla N°29 demuestra el tipo de silueta que le gustaría tener a los participantes 66.7% de mujeres indicaron la figura de normopeso y el 29.2% indicaron querer una silueta delgada. Un 66.7% de hombres igualmente indicaron desear una figura con normopeso y un 27.1% de querer una figura delgada.

A continuación se presentan los aspectos que conforman la imagen corporal:

Tabla N°30. Distribución absoluta y porcentual de los aspectos de imagen corporal según sexo, 2021

Variable	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Conforme a su imagen						
Si	17	35.4	20	41.7	37	38.5
No	31	64.6	28	58.3	59	61.5
Pensado en cirugía estética						
Si	19	39.6	8	16.7	27	28.1
No	29	60.4	40	83.3	69	71.9
Realizado en cirugía estética						
Si	1	2.1	1	2.1	2	2.1
No	47	97.9	47	97.9	94	97.9
Cambios influyen en ánimo positivo						
Si	44	91.7	43	89.6	87	90.6
No	4	8.3	5	10.4	9	9.4
Interesan artículos						
Si	23	47.9	18	37.5	41	42.7
No	25	52.1	30	62.5	55	57.3

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

Con respecto a la tabla anterior destacan las preguntas sobre la percepción de la imagen corporal. Un 64.6% de mujeres y un 58.3% de hombres no se encuentran conformes con su

imagen. Sobre la percepción de la cirugía estética un 39.6% de mujeres y un 16.7% de hombres indican que sí han pensado en realizarse una; sin embargo, solo una persona de cada género se ha realizado una operación.

Sobre si cambios en la imagen corporal influyen en un ánimo positivo un 91.7% de mujeres y un 89.6% de hombres así lo consideran. El interés por los artículos relacionados con el peso, la delgadez y el control de la obesidades mayor en el género femenino (47.9%) que en el masculino (37.5%)

A continuación se detallan los datos sobre la percepción del peso y la pandemia sobre la imagen corporal:

Tabla N°31. Distribución absoluta y porcentual de los percepción de peso y pandemia según sexo, 2021

Aspecto	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Aumentar peso ayudaría						
Si	6	12.5	4	8.3	10	10.4
No	42	87.5	44	91.7	86	89.6
Disminuir peso ayudaría						
Si	35	72.9	26	54.2	61	63.5
No	13	27.1	22	45.8	35	36.5
Pandemia ayudó						
Si	13	27.1	10	20.8	23	24.0
No	35	72.9	38	79.2	73	76.0
Pandemia no ayudó						
Si	31	64.6	26	54.2	57	59.4
No	17	35.4	22	45.8	39	40.6

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

La tabla anterior demuestra que aumentar de peso ayudaría mejorar la imagen corporal a 12.5% de mujeres y a un 8.3% de hombres. Mientras que el 72.8% de mujeres el 54.2% de hombres indican que disminuir el peso ayudaría a mejorar su autoconcepto.

Para 27.7% de mujeres y un 20.8% de hombres la pandemia por COVID-19 ayudó a mejorar su imagen corporal; mientras que para un 64.6% de mujeres y un 54.2% provocó el efecto contrario

La siguiente tabla expone los datos sobre la dieta de los participantes:

Tabla N°32. Distribución absoluta y porcentual de las razones por las cuales realizan dieta según sexo, 2021

Dieta	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
Realiza dieta actualmente						
Si	15	31.3	16	33.3	31	32.3
No	33	68.8	32	66.7	65	67.7
Razón de dieta						
Por salud	7	46.7	3	18.8	10	32.3
Por imagen corporal		0.0	3	18.8	3	9.7
Por ambas	8	53.3	10	62.5	19	61.3

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

Se observa que 31.3% de mujeres y un 33.3% de hombres sí realizan dieta. De las mujeres que realizan dieta la mayoría (53.3%) lo hace por imagen corporal, en cambio la mayoría de los hombres que hacen dieta (62.5%) lo hace tanto por imagen corporal como por salud.

Dentro de la variables de percepción corporal se tiene el componente de frecuencia de pensamientos y acciones relacionados a esta, los datos de esta frecuencia se detallan a continuación:

Tabla N°33. Distribución absoluta y porcentual de frecuencia de pensamiento según sexo, 2021

Variable	Frecuencia	Sexo				Total	
		Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual
		Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual		
Frecuencia de contenido para adelgazar en redes sociales	Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
	Nunca o casi nunca	36	75.0	42	87.5	78	81.3
	1 a 2 veces al mes	7	14.6	3	6.3	10	10.4
	1 vez a la semana	4	8.3	2	4.2	6	6.3
	2 a 4 veces a la semana	1	2.1	1	2.1	2	2.1
	Diariamente	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Dieta por preocupación por la figura	Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
	Nunca o casi nunca	10	20.8	18	37.5	28	29.2
	1 a 2 veces al mes	16	33.3	14	29.2	30	31.3
	1 vez a la semana	8	16.7	8	16.7	16	16.7
	2 a 4 veces a la semana	4	8.3	3	6.3	7	7.3
	Diariamente	10	20.8	5	10.4	15	15.6
Complejo por el cuerpo	Total	48	100.0	45	100.0	96	100.0
	Nunca o casi nunca	5	10.4	16	33.3	21	21.9
	1 a 2 veces al mes	16	33.3	15	31.2	31	32.3
	1 vez a la semana	6	12.5	6	12.5	22	22.9
	2 a 4 veces a la semana	10	20.8	5	10.4	15	15.6
	Diariamente	11	22.9	6	12.5	17	17.7
Miedo a engordar	Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
	Nunca o casi nunca	13	27.1	19	39.6	32	33.3
	1 a 2 veces al mes	10	20.8	14	29.2	24	25.0
	1 vez a la semana	5	10.4	3	6.3	8	8.3
	2 a 4 veces a la semana	7	14.6	6	12.5	13	13.5
	Diariamente	13	27.1	6	12.5	19	19.8
Preocupación por figura firme	Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
	Nunca o casi nunca	5	10.4	8	16.7	13	13.5
	1 a 2 veces al mes	11	22.9	17	34.4	28	29.2
	1 vez a la semana	9	18.8	7	14.6	16	16.7
	2 a 4 veces a la semana	10	20.8	9	18.8	19	19.8
	Diariamente	13	27.1	7	14.6	20	20.8
Frecuencia de conversación sobre adelgazar	Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
	Nunca o casi nunca	28	58.3	31	64.6	59	61.6
	1 a 2 veces al mes	12	25.0	10	20.8	22	22.9
	1 vez a la semana	2	4.2	6	12.6	8	8.3
	2 a 4 veces a la semana	4	8.3	1	2.1	5	5.2
	Diariamente	2	4.2	0	0.0	2	2.1
Ejercicio físico por preocupación de la figura	Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
	Nunca o casi nunca	7	14.6	7	14.6	14	14.6
	1 a 2 veces al mes	7	14.6	11	22.9	18	18.8
	1 vez a la semana	9	18.8	7	14.6	18	18.8
	2 a 4 veces a la semana	9	18.8	11	22.9	20	20.8
	Diariamente	16	33.3	12	25.0	28	29.2

Frecuencia de incomodidad social por aspecto físico	Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
	Nunca o casi nunca	35	72.9	36	75.0	71	74.0
	1 a 2 veces al mes	3	6.3	8	16.7	11	11.5
	1 vez a la semana	4	8.3	2	4.2	6	6.3
	2 a 4 veces a la semana	3	6.3	1	2.1	4	4.2
	Diariamente	3	6.3	1	2.1	4	4.2
Importancia de cuerpo atlético	Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
	Nunca o casi nunca	21	43.8	23	47.9	44	45.8
	1 a 2 veces al mes	12	25.0	12	25.0	24	25.0
	1 vez a la semana	3	6.3	7	14.6	10	10.4
	2 a 4 veces a la semana	4	8.3	3	6.3	7	7.3
	Diariamente	8	16.7	3	6.3	11	11.5
Cuerpo musculoso	Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
	Nunca o casi nunca	25	52.1	20	41.7	45	
	1 a 2 veces al mes	8	16.7	12	25.0	20	46.9
	1 vez a la semana	2	4.2	9	18.8	11	11.5
	2 a 4 veces a la semana	6	12.5	4	8.3	10	10.4
	Diariamente	7	14.6	3	6.3	10	10.4
Cuerpo con poca grasa corporal	Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
	Nunca o casi nunca	9	20.0	9	18.8	18	18.8
	1 a 2 veces al mes	7	15.6	16	33.3	23	24.0
	1 vez a la semana	14	28.9	10	20.8	24	25.0
	2 a 4 veces a la semana	8	15.6	8	15.6	15	15.6
	Diariamente	10	20.8	5	10.4	15	15.6
Actividades para cuerpo musculoso	Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0
	Nunca o casi nunca	19	39.6	14	29.2	33	34.4
	1 a 2 veces al mes	13	27.1	13	27.8	26	27.1
	1 vez a la semana	5	10.4	6	12.5	11	11.5
	2 a 4 veces a la semana	3	6.3	10	20.8	13	13.5
	Diariamente	8	16.7	5	10.4	13	13.5

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

La frecuencia de contenido en aplicaciones, páginas o redes sociales que indican como bajar de peso rápidamente es de nunca o casi nunca en un 87.5% de hombres y en un 75% de mujeres. Sobre la frecuencia sobre la figura al punto de llegar a hacer dieta es mayor en mujeres, 33.3% lo piensa de 1 a 2 veces al mes, y en un 37.5% de hombres lo piensan nunca o casi nunca.

Con respecto a la pregunta sobre la frecuencia de sentirse acomplejado por el cuerpo los mayores porcentajes en frecuencia fueron de 1 a 2 veces al mes un 33.3% seguido de la frecuencia diaria en un 22.9%; por otro lado, el género masculino indica que un 33.5% nunca o casi nunca se acomplejan, mientras que un 31.2% lo hace de 1 a 2 veces al mes.

Sobre el miedo a engordar el mayor porcentaje (27.1% cada frecuencia) en mujeres se polarizó en la frecuencia de nunca o casi nunca y la diaria; mientras que el miedo a engordar un 39.6% de los hombres indicó que nunca o casi nunca lo tienen y un 29.2% lo tiene de 1 a 2 veces al mes.

Sobre la periodicidad de preocupación sobre no tener una figura lo suficientemente firme, la mayor frecuencia en ambos sexos fue de nunca o casi nunca, las mujeres en un 58.3% y los hombres en un 64.6%. La regularidad con la que los participantes hablan con amigos o familiares sobre productos, dietas y actividades adelgazantes se encuentra que un 4.2% de mujeres lo realizan a diario y ningún hombre lo hace con esa frecuencia, no obstante, el porcentaje mayor encontrado en ambos sexos fue la frecuencia de nunca o casi nunca.

Se detalla que el género femenino se preocupa por su figura y tiene pensamiento sobre realizar ejercicios de manera diaria en un 33.3%, por su parte el género masculino un 25% también se preocupa diariamente.

Un 74% global de los participantes piensan que nunca o casi nunca las personas se sienten incómodos de salir con ellos por su aspecto físico; no obstante 6.3% mujeres y 2.1% de hombres lo hacen a diario. Sobre la importancia de tener un cuerpo atlético, para un 43.8% de

mujeres y un 47.9% de hombres nunca o casi nunca lo piensa; sin embargo, un 16.7% de mujeres lo piensan a diario y un 6.3% de hombres lo hace con la misma frecuencia.

Se evidencia que la frecuencia de pensar en tener un cuerpo musculoso a diario es mayor en mujeres (16.6%) que en hombres (6.3%). Los datos sobre la frecuencia sobre el pensamiento de tener un cuerpo con poca grasa corporal son mayores en mujeres un 20.8% de mujeres lo piensa a diario y la mitad del porcentaje en hombres (10.4%) lo hace en la misma frecuencia.

Con respecto a la frecuencia de actividades para obtener un cuerpo musculoso se detalla que 16.7% de mujeres y un 10.4% de hombres lo hacen a diario.

4.2 ANÁLISIS BIVARIADO

En este apartado se presentan los cruces de las variables los cuales son necesarios para responder al objetivo general del estudio. Se usa la recodificación de las variables (ver anexo 4) y la estandarización de los datos para obtener los niveles en cada dimensión y relacionarlos según sexo, así mismo se emplea la prueba de asociación de característica Chi-cuadrado con referencia a un nivel de significancia del 5%.

Para responder a los últimos dos objetivos de la investigación se utiliza la prueba exacta de Fisher.

4.2.1. Relación hábitos alimentarios según sexo

Dentro del análisis de los hábitos alimentarios, se divide en quintiles (véase anexo 4) para la clasificación de hábitos alimentarios

Tabla N°34. Distribución absoluta y porcentual del nivel de hábitos alimentarios según sexo, 2021

Nivel de hábitos alimentarios	Sexo		Total	Valor p
	Femenino	Masculino		

	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual	
Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0	0.4765 (No existe relación)
Muy Bajo	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
Bajo	10	20.8	12	25.0	22	22.9	
Medio	33	68.8	34	70.8	67	69.8	
Alto	5	10.4	2	4.2	7	7.3	
Muy Alto	0	0.0	0	0.0	0	0.0	

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

Con respecto a la tabla N°34, se evidencia que tanto la mayoría de los hombres (n= 34, 70.8%) como mujeres (n= 33, 68.8%) poseen hábitos alimentarios ubicados en el nivel medio. Para saber si existe una asociación significativa entre los hábitos alimentarios y el sexo de la persona se utiliza la prueba de asociación de características de Chi-Cuadrado, se obtiene que el estadístico de prueba es 1.4825 lo cual tiene un valor-p asociado de 0.4765. Estos valores ponen a prueba la hipótesis nula de que la variable hábitos alimentarios y sexo son independientes, la cual no se puede rechazar debido a que la probabilidad obtenida es mayor a la significancia; por lo tanto, se asume que ambas variables no están relacionadas.

4.2.2. Relación del nivel de actividad física según sexo

A continuación se detalla la relación del nivel de actividad física de mujeres respecto a los hombres:

Tabla N°35 .Distribución absoluta y porcentual del nivel de actividad física según sexo, 2021

Nivel de actividad física	Sexo				Total	Valor p	
	Femenino		Masculino				
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual			
Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0	0.324 (No existe relación)
Bajo	21	43.8	18	37.5	39	40.6	
Medio	25	52.1	24	50.0	49	51.0	
Alto	2	4.2	6	12.5	8	8.3	

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

Con respecto al nivel de actividad física baja, la tabla anterior expone, que esta es ligeramente mayor en mujeres (n= 21,43.8%) que en hombres (n= 18,37.5%). El nivel de actividad física media es el predominante es ambos sexos, siendo 52.2% en mujeres y 50% en hombres. Por último, los hombres tienen un porcentaje de actividad física alta de un 12.5%, y las mujeres solo un 4.2%.

Se realiza la prueba de Chi Cuadrado y el estadístico de es 2.2512 lo cual tiene un valor-p asociado de 0.324. Estos valores ponen a prueba la hipótesis nula de que la variable de actividad física y sexo son independientes, se asume que ambas variables no están relacionadas.

4.2.3. Relación sobre la percepción corporal

Los resultados sobre la relación de la percepción corporal de hombres y mujeres se detallan a continuación:

Tabla N°36. Distribución absoluta y porcentual del nivel de percepción corporal según sexo, 2021

Nivel de percepción corporal	Sexo				Total		Valor p
	Femenino		Masculino		Absoluta	Porcentual	
	Absoluta	Porcentual	Absoluta	Porcentual			
Total	48	100.0	48	100.0	96	100.0	0.3760 (No
Bajo	4	8.3	5	10.4	9	9.4	existe relación)
Medio	37	77.1	31	64.6	68	70.8	
Alto	7	14.6	12	25.0	19	19.8	

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

Se evidencia que tanto las mujeres (77.1%) como hombres (64.6%) tienen mayormente un nivel de percepción corporal medio, y solo un 8.3% de mujeres y un 10.4% de hombres

tienen un nivel de percepción bajo; sin embargo, cabe destacar que el nivel de percepción corporal alto, es de 25% en hombres y de 14.3% de mujeres.

Para saber si existe asociación significativa entre el nivel de percepción corporal y el sexo, se aplica la prueba de chi-cuadrada cuyo resultado es 1.9563 lo cual tiene un valor-p asociado de 0.3760. Estos valores ponen a prueba la hipótesis nula de que la variable de que percepción corporal y sexo son independientes, la cual no se puede rechazar debido a que la probabilidad obtenida es mayor a la significancia; por lo tanto, se asume que ambas variables no están relacionadas.

4.2.4. Relación hábitos alimentarios y la percepción corporal

El análisis que se presenta a continuación utiliza la prueba de Fisher para verificar si hay asociación significativa entre los hábitos alimentarios y la percepción corporal de acuerdo con sexo.

Tabla N°37. Distribución absoluta del nivel de hábitos alimentarios según nivel de percepción corporal de las mujeres, 2021

Hábitos alimentarios	Percepción corporal			Total	Valor p
	Bajo	Medio	Alto		
Total	4	37	7	48	0.1485 (No existe relación)
Muy bajo	0	0	0	0	
Bajo	0	8	2	10	
Alto	3	27	3	33	
Muy alto	1	2	2	5	

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

La tabla N°37 demuestra que al cruzar las variables del género femenino y aplicar la prueba estadística de Fisher el valor p es 0.1485; el cual no es significativo al 5%.

Para relacionar las variables de los hombres se obtienen los siguientes datos:

Tabla N°38. Distribución absoluta del nivel de hábitos alimentarios según nivel de percepción corporal de los hombres, 2021

Hábitos alimentarios	Percepción corporal			Total	Valor p
	Bajo	Medio	Alto		
Total	5	31	12	48	0.9500 (No existe relación)
Muy bajo	0	0	0	0	
Bajo	1	8	3	12	
Alto	4	22	8	34	
Muy alto	0	1	1	2	

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

Para el género masculino, al relacionar las variables y aplicar la prueba de Fisher se obtiene que el valor p de esta es de 0.9500; este no es significativo al 5%.

4.2.4. Relación del nivel de actividad física y la percepción corporal

El siguiente apartado indica la relación de las variables de actividad física y percepción de acuerdo con cada sexo y si existe alguna asociación significativa.

Para el género femenino se manejan los datos en la siguiente distribución:

Tabla N°39. Distribución absoluta del nivel de actividad física según nivel de percepción corporal de las mujeres, 2021

Actividad física	Percepción corporal			Total	Valor p
	Bajo	Medio	Alto		
Total	4	37	7	48	0.1748 (No existe relación)
Bajo	0	18	3	21	
Medio	3	18	4	25	
Alto	1	1	0	2	

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

Al relacionar las variables en la tabla mediante la aplicación de la prueba estadística de Fisher se obtiene que el valor-p es 0.1748, el cual no es significativo al 5%

Para ver si existe asociación entre las variables actividad física y percepción corporal en hombres se disponen los siguientes datos:

Tabla N°40. Distribución absoluta del nivel de actividad física según nivel de percepción corporal de los hombres. 2021

Actividad física	Percepción corporal			Total	Valor p
	Bajo	Medio	Alto		
Total	5	31	12	48	0.9658 (No existe relación)
Bajo	2	11	5	18	
Medio	2	16	6	24	
Alto	1	4	1	6	

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2021

De acuerdo con la tabla N°40, a la hora de aplicar la prueba estadística de Fisher entre las variables se obtiene que el valor-p de esta es 0,9658, la cual no es significativa al 5%.

**CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS
RESULTADOS**

5.1 Discusión e interpretación de los resultados

En este capítulo se presenta la discusión y explicación de los resultados expuestos en el capítulo anterior, en base a cada uno de los objetivos específicos.

5.1.1 Perfil sociodemográfico de los participantes del estudio

En lo que respecta al análisis de las características sociodemográficas la población es compuesta por 48 mujeres y 48 hombres que cumplen con los criterios de inclusión. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Censos (2012), los cantones más densamente poblados por kilómetro cuadrado se encuentran Tibás, San José y Curridabat todos pertenecientes a la provincia de San José, lo que conlleva que la mayoría de participantes residan en esta provincia.

Tomando en cuenta el estado civil de la población, se puede valorar un efecto de la pandemia por COVID-19, según la publicación de Murillo (2021), que impacta al perfil sociodemográfico, el cual es la caída súbita del 42% en los matrimonios inscritos en el año 2020 vs el año 2019; dentro de los resultados se puede observar que apenas el 5.2% de la población se encuentra como casada, siendo mayormente las mujeres en este estado.

El rango etario con mayor cantidad de participantes de 25 a 29 años en ambos sexos| este se puede relacionar al máximo grado de escolaridad alcanzado, debido a que son edades en donde se cursa la universidad y se concluye la misma.

Para el II trimestre del (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2021b), la Encuesta Continua de Empleo del INEC indica que la tasa de desempleo en mujeres es de 24.6% y la

de hombres en un 13.7% datos que coinciden con los resultados de investigación debido a que las mujeres encuentran en mayor porcentaje desempleadas.

Dentro de la ocupación se agruparon los diferentes puestos de trabajo en donde laboran las personas, las áreas de mayor recurrencia en hombres son servicio al cliente y analistas, dato que concuerda con la ECE (2021) en donde se indica que el género masculino ocupa el sector de comercio y de servicios. En el género femenino el área de docencia, administración e ingeniería fueron las más recurrentes; dato que contradice a la ECE que indica que la ocupación de las mujeres es relacionada a actividades que contratan en hogares, esto se puede relacionar al nivel de educación de las participantes de la investigación.

5.1.2 Discusión de hábitos alimentarios y su relación según sexo

En este apartado se discute los hábitos encontrados tanto en mujeres como hombres. Dentro de los hábitos buenos se incluye una alimentación saludable la cual debe incluir todos los grupos de nutrientes esenciales que una persona necesita de manera diaria (Rosales Ricardo et al., 2017), y esto se logra incluyendo y combinando alimentos de forma equilibrada.

En entre los participantes existe una tendencia pareja en la falta de consumo diario de lácteos en ambos sexos, lo cual no cumple con las recomendaciones de tres porciones de lácteos diarias, descritas en las guías alimentarias para Costa Rica realizadas por (Ministerio de Salud, 2011). No obstante, el yogurt descremado 0% grasa, es más frecuentemente consumido por el género femenino. Desde este punto de la investigación se empieza a denotar una tendencia hacia el consumo de productos catalogados como “saludables” en las mujeres.

En cuanto al consumo de cereales, harinas y vegetales harinosos la tendencia en ambos géneros es similar, no obstante se evidencia que las mujeres consumen en menor frecuencia estos alimentos, con excepción de los frijoles y el pan integral. Según Vera et al., (2019), en su estudio en estudiantes chilenos, las mujeres tienen a seleccionar alimentos que cumplan con las recomendaciones para un incrementar la ingesta de fibra y disminuir la grasa, esto concuerda la preferencia por estos alimentos de parte del género femenino en este estudio.

Con respecto a las proteínas de origen animal las altas en grasas los hombres tienen mayor consumo que las mujeres y las medias y bajas en grasa son más frecuentes en mujeres, estos resultados no se alinean con el estudio comparativo de Mauro Lombardo et al., (2019), en donde indica que las mujeres tienen un consumo mayor de cereales y carne que los hombres. No obstante, los resultados de esta investigación se alinean con el estudio de Vilugrón et al., (2020), en donde se expone que la ingesta de cereales blancos e integrales, carnes rojas y lácteos semidescremados es mayor en hombres que en mujeres.

Un indicador de hábito saludable es que el consumo de frutas y vegetales sea diario (Ministerio de Salud, 2011), en cuanto a los resultados se observan porcentajes muy similares en las frecuencias entre ambos sexos; sin embargo, se observa que son las mujeres las que incluyen mayormente vegetales y frutas distintos a su alimentación dato que coincide con estudios realizados (Muñiz-Mendoza et al., 2018) los cuales indican un menor consumo de estos alimentos en la población masculina.

Se reconoce que dentro de la pregunta de frecuencia de frutas y vegetales se pregunta solo por alimentos, más no su forma de consumo (frescos, en jugo, deshidratados, en conserva), esto genera un sesgo dado al indicador de consumo diario, por lo que se incluye la frecuencia

de 2 a 4 veces a la semana en la cual incluye variedad. Otro aspecto que tomar en cuenta es que Costa Rica posee una biodiversidad variada con respecto a frutas y vegetales, por lo que es bueno incluir consumo de frutas y vegetales de temporada dentro del instrumento (Hidalgo Viquez et al., 2020)

Las mujeres del estudio tienen a cuidar más la alimentación que los hombres, en lo que respecta a los alimentos densamente calóricos denominados snacks y otros, esto concuerda con la literatura (Grzymisławska et al., 2020) que indica que el género masculino tiene menos presión sociocultural a la hora de ingerir estos alimentos. No obstante los productos azucarados tienen mayor frecuencia en mujeres, datos que concuerda con el estudio de Vilugrón et al., (2020)

Dentro de los tiempos de comida mayormente realizados por los participantes se encuentra el desayuno, el almuerzo y la cena, comidas importantes para mantener buenos hábitos. La realización de una merienda en la mañana está asociado a una alimentación saludable (Petermann Rocha et al., 2017), por lo que no realizar este tiempo de comida, ni el desayuno, caso mayormente encontrado en hombres del estudio, son hábitos poco saludables frecuentemente encontrados en personas jóvenes (Morales-Fernández & Ortiz, 2020)

Los métodos de cocción preferidos de la población para los vegetales como lo es hervido/al vapor y a la plancha para carnes son considerados métodos saludables ya que estas técnicas reducen el consumo de grasas adicionales (Zurita Gallegos et al., 2019) El consumo de azúcar de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2015), debe ser menor al 10% de la ingesta calórica, denotando que existen alimentos con azúcares integrados, lo ideal es no adicionar azúcar a bebidas, directriz que la población en este estudio sigue.

La adición de sal a los alimentos preparados es una práctica alimentaria que contribuye al desarrollo de enfermedades como lo es la hipertensión arterial. En Argentina se demostró en adultos jóvenes que pese a conocer las consecuencias un 25% de mujeres y un 22% de hombres adicionan sal (Fernandez et al., 2018), comparando los resultados con la presente investigación se obtiene que un 14,6% de mujeres y un 22,9% de hombres agregan sal, siendo el género masculino este, el de mayor consumo, caso contrario al estudio argentino.

Una ingesta inadecuada de agua conlleva a riesgos físicos, cerebrales, dérmicos y afecta el rendimiento cognitivo y psicológico, para evitar tales consecuencias se recomienda una ingesta de agua de 2 L en mujeres y 2.5L en hombres sanos, (Aranceta-Bartrina et al., 2018), en el estudio tanto hombres como mujeres no cumplen con los requerimientos hídricos; sin embargo, los porcentajes de toma de agua pura en hombres son ligeramente mayores que los de mujeres, hecho que concuerda con que los hombres poseen requerimientos mayores.

Los hábitos alimentarios se encuentran ligados al género, dado a que existe una presión social al género femenino por mantener una figura saludable (Grzymisławska et al., 2020), no obstante se infiere en este estudio que los hábitos de los participantes no están asociados al sexo al no existir relación significativa.

Cabe resaltar la relación encontrada entre los hábitos alimentarios y el estado civil de los participantes con cuerda con el estudio costarricense de Arce Espinoza et al., (2020), que indica las personas solteras dedican más tiempo a su vida laboral, social y familiar y no tanto al buen desarrollo de hábitos alimentarios, mientras que la vida en pareja si lo hace.

Las relaciones estadísticas para relacionar los hábitos por sexo y demostrar si existe una diferencia significativa señalan que no existen asociaciones entre las variables. Esto puede evidenciarse dentro de los resultados del análisis univariado, ya que las tendencias en los porcentajes son parejas lo que hace que no exista relación entre los hábitos y el sexo.

5.1.3 Aspectos clínicos de los participantes

La asesoría nutricional la realiza el nutricionista, en las mujeres participantes un 75% indicó haber asistido con anterioridad, en cambio un 52,1% de hombres señaló que nunca ha asistido a uno, datos que coinciden con la investigación de Jiménez Rojas, (2018) en donde hay una mayor frecuencia de asesoría nutricional en mujeres que en hombres.

Los hombres del estudio presentan más enfermedades crónicas como la hipertensión arterial y la diabetes, de acuerdo con el estudio chileno (Petermann et al., 2017), los hombres tienden a presentar mayor riesgo de HTA, y en ambos sexos, ser mayor de 25 años, este dato coincide debido a que los grupos etarios de mayor participación en hombres son de 25 hasta los 34 años. Esta afirmación permite hipotetizar que las mujeres deberían padecer menor incidencia de esta enfermedad. Por su parte, las patologías presentadas en el género femenino están relacionadas al sistema digestivo como lo es el síndrome del intestino irritable, enfermedad celiaca y gastritis.

En esta investigación, el consumo de sal adicionada fue mayor en el género masculino, este resultado se puede ver íntimamente relacionado con los resultados clínicos sobre la presencia de HTA en hombres. Cabe destacar que la ingesta de panes, galletas, embutidos, gaseosas y comidas rápidas, son alimentos altamente procesados y mantienen un porcentaje muy elevado de sodio en su composición. (Schimidel-Oliveira et al., 2019)

El consumo de los alimentos anteriormente mencionados, contribuye al requerimiento de sodio diario, y en este estudio, los hombres son los que poseen un mayor consumo de tales alimentos. De acuerdo con Schimidel-Oliveira et al., (2019) una ingesta alta de sodio es uno de los factores más importantes para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares como lo es la hipertensión, y tal hecho se puede evidenciar en los resultados de la presente investigación.

Con respecto a la presencia problemas gastrointestinales, las mujeres presentan principalmente síndrome de colon irritable y gastritis. Una relación importante entre la dieta y este resultado, es que las mujeres consumen más frutas y verduras que los hombres; no obstante, muchos de estos alimentos son altos en oligosacáridos fermentables, disacáridos, monosacáridos y polioles, compuestos conocidos como FODMAP. (López & Torres, 2020)

Los FODMAP son carbohidratos de cadena corta y alcoholes, que contribuyen al síndrome del colon irritable ya que no son bien digeridos y desencadenan en síntomas intestinales. (López & Torres, 2020). Alimentos como brócoli, coliflor y repollo son altos en FODMAP y como se puede visualizar en la tabla N°10, son alimentos mayormente consumidos por mujeres, lo que permite hipotetizar que las mujeres al tener una ingesta mayor de alimentos altos en FODMAP pueden tener una mayor tendencia a presentar el síndrome del intestino irritable.

Se puede evidenciar de acuerdo con la tabla N°21, que la misma cantidad de mujeres que presentan alguna enfermedad toman un medicamento o suplemento, por otro lado, los hombres que afirmaron consumirlos son más que aquellos que padecen de alguna patología. Este hecho puede explicarse debido a que naturaleza de suplementos en hombres suele ser

proteica o ergogénica, en mujeres los suplementos suelen ser botánicos o complementos alimentarios para la reducción de peso principalmente. (Guerrero-Calderón et al., 2019).

Una recomendación sustancial para futuras investigaciones es indagar más sobre los medicamentos de los participantes, preguntar sobre tipo de fármaco y horario de toma del medicamento ya que los hábitos alimentarios se pueden ver modificados por estos. Además se sugiere separar medicamentos de suplementos, debido a que estos últimos en su mayoría no son prescritos y la toma de estos son para objetivos diferentes que los fármacos.

5.1.4 Relación del nivel actividad física según sexo

Los datos obtenidos para conocer la actividad física de los participantes indican que la población encuestada mantiene una tendencia de un nivel moderado a bajo de actividad física. La OMS (2020) recomienda a la población adulta (de 18 a 64 años), realizar entre 150 a 300 minutos de actividad física moderada o de 75 a 150 minutos de actividad vigorosa, para la prevención de enfermedades crónicas y mantener un estado de salud adecuado.

De acuerdo con la clasificación IPAQ, la categoría baja de actividad física es aquella que no cumple con los requerimientos para ser considerada como media o alta (Barrera, 2017,) un 43.8% de mujeres y un 37.5% de hombres se encuentran en esta categoría.

En el nivel de actividad física medio es aquel que cumple con las recomendaciones de 150 min o >600 METs/minuto/semana, acá se encuentra la mayor parte de la población encuestada, 52.1% de mujeres y 50% de hombres en donde no hay brecha significativa entre los resultados; así mismo, la investigación con características similares de Díaz-Muñoz, (2018) señalada en cuanto a AF moderada no hay diferencias significativas. Cabe destacar

que un 40% de mujeres a nivel mundial apenas cumple con los 150 min semanales (N. F. González & Rivas, 2018), en esta investigación los porcentajes fueron mayores.

En la categoría alta es donde existe mayor diferencia en cuanto al sexo, siendo mayor en hombres (12.5%) que en mujeres (4.2%). Este dato concuerda con el estudio de Díaz-Muñoz, (2018) en donde se reportó que los hombres mantienen un nivel de actividad física mayor que las mujeres, así mismo, Moreno-Arrebola et al., (2018) concluyen en cuanto a estudios de AF en relación al sexo el género masculino tienen índices más elevados de AF que las mujeres.

Como se ha señalado anteriormente, la gran parte de la población mantiene una AF baja a moderada, comparando por sexo, se encuentra que las variables no están asociadas, por lo que el sexo no es determinante para el nivel de AF de las personas.

5.1.5 Interpretación y discusión de la percepción corporal de los participantes

La percepción de la imagen corporal es aquella representación mental que cada persona crea sobre sí mismo (Leiva et al., 2020). En la presente investigación se usaron las siluetas de IMC sobre la figura, las cuales permiten a los participantes evidenciar como se perciben físicamente.

Con respecto a la IC la tabla N°30 indica la silueta con la que los participantes encuestados se identifican, un resultado significativo es que los hombres se perciben en mayor cantidad más gruesos que las mujeres, este resultado discrepa con la mayoría de estudios realizados, ejemplo de ellos es el estudio español que indica que 59.3% de las mujeres se encuentran insatisfechas con su cuerpo mientras que apenas un 31% de hombres lo hace (Guillén Alcolea et al., 2021). Una limitación importante del estudio es la falta valoraciones antropométricas

de la población en estudio, para relacionar la distorsión de la imagen con respecto a su IMC verdadero.

En el caso de la tabla N°29 los resultados en cuanto a la figura deseada se alinean con la investigación de Aguirre-Loaiza et al., (2017), en donde se refleja que las mujeres desean en mayor proporción una silueta más delgada a la que tienen. Se puede evidenciar que en relación de percepción de la silueta las mujeres de este estudio se perciben mejor que los hombres, no obstante desean ser más delgadas que estos datos que coinciden con autores que señalan que el género femenino se preocupa más por estar delgada y presentar mayor insatisfacción corporal. (Cruzat-Mandich et al., 2017)

La PC es una variante subjetiva ya que los autores coinciden con que es un constructo multidimensional. No obstante, los niveles de percepción pueden englobarse según sus características, ejemplo de ello es una percepción corporal baja, la cual posee una preocupación excesiva por la figura y un nivel de insatisfacción grande, está relacionada con una baja autoestima y con pensamientos recurrentes sobre modificaciones en la figura, este nivel de percepción está más relacionada a mujeres, debido a que la imagen corporal guarda mayor relación con el autoestima en este género (Escandón-Nagel et al., 2019).

Con el punto anterior mencionado, los participantes cumplen con las características una PC baja es menor al 10% del estudio y se denota que los hombres tienen una PC ligeramente más baja las mujeres, contradiciendo investigaciones que dictan que las mujeres se preocupan más excesivamente que los hombres (Nieto-Ortiz & Nieto-Mendoza, 2020); sin embargo, esta diferencia en el presente estudio no es significativa.

Se caracteriza el nivel moderado de la PC con todos aquellos pensamientos que son ocasionales en el mes con respecto a la preocupación por la imagen y acciones que pocas veces se realicen para mejorar la imagen, la preocupación por la PC no es lo suficientemente recurrente para que se denomine como baja.

La mayor parte de la población se caracterizan con el nivel moderado, datos que no coinciden con la mayoría de investigaciones, entre ellas la de Blanco-Ornelas et al., (2017) que dentro de sus resultados las mujeres tienen más inconformidad y se preocupan más por su IC; sin embargo el estudio no es concluyente en cuando a diferencias por sexo y recomienda ampliar el tema.

Dentro de las características de una persona con PC alta es aquella que siente cómoda y satisfecha con su imagen corporal. Una PC alta incluye pensamientos y acciones esporádicas en la vida de un individuo más no son recurrentes en el mes o a diario. La población masculina destaca con un porcentaje mayor dentro de estas características dato que concuerda con la investigación de Santos et al., (2017), la cual indica que los hombres se preocupan menos de su IC y se sienten más satisfechos con la misma, que las mujeres.

Con lo anterior se puede hipotetizar que los hombres mantienen una percepción alta ya que la presión social sobre sus cuerpos no es tan abrumadora como con las mujeres; no obstante, los análisis estadísticos para determinar si hay relación entre la PC y el sexo demuestran que no existen asociación, debido a la similitud entre los porcentajes de hombres y mujeres y el tamaño de la muestra.

5.1.6 Relación y discusión de hábitos alimentarios, actividad física con la percepción corporal de ambos sexos

Tomando en cuenta las variables ya discutidas se evidencia que al relacionar los hábitos alimentarios con la PC por sexo no hay asociación; sin embargo, los valores obtenidos en el género masculino se acercan al valor p de 1, por lo que hay menos significancia que en las mujeres.

Aunque se resalta que no hay asociación en las variables, para las mujeres del estudio tiene una relación más significativa. Lo anterior descrito concuerda con el estudio en una isla del Mediterráneo (Uccula & Nuvoli, 2017), en donde la percepción del peso y la IC de las mujeres hacía que sus hábitos cambiaran, ya que reducían comidas o no incluían todos los grupos de alimentos en sus platos porque se sentían más gruesas de lo que eran, esto podría conllevar a hábitos inadecuados.

Actualmente en el ámbito nutricional, se utiliza la composición del masa corporal esto significa que se valora los porcentajes de grasa, músculo, hueso y agua corporal, usualmente datos tomados por bioimpedancia (González-Carcelén et al., 2018). No obstante, el estigma hacia el número total del peso corporal sigue existiendo, lo que causa un aumento en la insatisfacción corporal, principalmente en mujeres, lo que conlleva a estas a incorporar más frutas, vegetales y carnes magras a su dieta. Este fenómeno se presenta en esta investigación, donde los resultados muestran que las mujeres tienen una ingesta de frutas, vegetales, productos integrales, y carnes magras mayores a la de los hombres.

Con respecto a la Relación de la AF y la percepción corporal por género no existe asociación positiva en ningún sexo, sin embargo, el escenario es similar con la variable de hábitos

alimentarios, ya que el valor p de los hombres se acerca más a 1, siendo una relación menos significativa que las mujeres.

Este dato puede relacionarse a la subestimación de la IC que hacen las mujeres y la sobreestimación de la misma que hacen los hombres (Santos et al., 2017), así mismo el hecho de que las mujeres tienden a relacionar la AF con una mejora de la IC.

Se señala el efecto de la pandemia por COVID-19 sobre la imagen corporal, en la tabla N°31 se evidencia que apenas a un 24% de los encuestados la pandemia ayudó a mejorar su imagen, sin embargo el efecto contrario fue encontrado en 59.4% de la población, principalmente para las mujeres. Los datos coinciden con el estudio argentino del impacto de la pandemia en hábitos alimentarios y en percepción corporal (Sanday et al., 2020) en donde se obtiene como resultado que a un 71% de la población tuvo la pandemia efectos negativos sobre su PC, principalmente en el género femenino.

Para lograr un alcance mayor del tema, se recomienda hondar en el tema sobre implicaciones del confinamiento por COVID-19 con cada una de las variables en ambos sexos, debido a que es un tema muy reciente y no se conocen los efectos a largo plazo del tema.

Como limitaciones del estudio se tiene el tamaño de la muestra no permite profundizar si existen relaciones significativas, así mismo otra limitación es la falta de información con respecto a la percepción corporal de hombres.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este capítulo se presentan las principales conclusiones sintetizadas a partir de los resultados obtenidos y discutidos en capítulos previos, además se incluye las recomendaciones para futuras investigaciones.

6.1 CONCLUSIONES

Al relacionar los hábitos alimentarios, la actividad física con la percepción corporal de las mujeres respecto a hombres no se obtienen diferencias significativas en la población encuestada.

La población en estudio tiene mayormente un rango de edad de 25-29 años y se divide en 50% hombres y 50% de mujeres. La provincia del GAM donde vive la mayor parte de la población encuestada es San José, la escolaridad es alta ya que una buena parte de la población está cursando la universidad o la ha completado además gran parte de la población tiene empleo en áreas de docencia, administración, ingeniería, comercio y servicios.

El nivel de actividad física de la población es moderado a bajo, existe mayor actividad física intensa por parte de hombres que de mujeres, sin embargo no se encontró relación entre el sexo y el nivel de actividad física.

La percepción corporal de la población es media, lo que significa que se preocupa ocasionalmente en el mes de su imagen corporal, a la hora de relacionar la percepción corporal con el sexo no existen diferencias significativas, por lo que la percepción no depende del sexo.

En esta investigación se demostraron que los hábitos de la población son variados, no obstante se identifican hábitos inadecuados como el deficiente consumo de lácteos, el consumo de comida rápida, la omisión de tiempos de comida, la adición de azúcar a bebidas y la baja hidratación, esto puede recaer en el estado civil, tipo de ocupación, y aspectos clínicos.

En el consumo del grupo de cereales, harinas y vegetales harinosos son ligeramente más consumidos en el mes por hombres. Con respecto a los vegetales y frutas las mujeres consumen más variedad de estos alimentos en el mes, las mujeres tienden a preferir las proteínas bajas y medias en grasa, en cambio los hombres consumen las altas en grasa como los embutidos, esto puede incurrir en el hecho que la mayoría de población femenina ha visitado a un nutricionista con anterioridad, no obstante la relación entre sexo y hábitos alimentarios no es significativa.

Con respecto a la relación de los hábitos alimentarios con la percepción corporal de acuerdo con el sexo no existe asociación positiva en ningún género.

Al relacionar la actividad física con la percepción corporal según sexo tampoco se encontraron diferencias significativas.

6.2 RECOMENDACIONES

- Ampliar el número de participantes en la muestra para conseguir resultados más significativos entre ambos sexos.
- Extender tema considerando a personas transexuales e intersexuales.
- Considerar la elaboración de un cuestionario menos extenso para evitar monotonía.
- Profundizar sobre la percepción de la imagen corporal en adultos jóvenes masculinos.
- Incluir tipo de presentación en que se comen las frutas para validar de una mejor manera su consumo diario.
- Indagar a mayor profundidad sobre los impactos de la pandemia por COVID-19 sobre la percepción corporal.

BIBLIOGRAFÍA

- Abarca, D. T., & Zúñiga, D. M. (2017). *Actividad física: Efectos en el bienestar físico, social y mental en la población de Goicoechea*. 26, 12.
- Aguirre-Loaiza, H., Reyes, S., Ramos-Bermúdez, S., & Bedoya, D. A. (2017). *RELACIÓN ENTRE IMAGEN CORPORAL, DIMENSIONES CORPORALES Y EJERCICIO FÍSICO EN USUARIOS DE GIMNASIOS*. 12, 9.
- Aranceta-Bartrina, J., Aldrete-Velasco, J. A., Alexanderson-Rosas, E. G., Álvarez-Álvarez, R. J., Castro-Martínez, M. G., Ceja-Martínez, I. L., d'Hyver-Wiechers, C., Katz, M. T., Meneses-Sierra, E., Niño-Cruz, J. A., Pérez-Rodrigo, C., Pfeffer-Burak, F., Portales-Castanedo, A. G., Rubio-Guerra, A. F., Sánchez-Mijangos, J. H., Aranceta-Bartrina, J., Aldrete-Velasco, J. A., Alexanderson-Rosas, E. G., Álvarez-Álvarez, R. J., ... Sánchez-Mijangos, J. H. (2018). Hidratación: Importancia en algunas condiciones patológicas en adultos. *Medicina interna de México*, 34(2), 214–243. <https://doi.org/10.24245/mim.v34i2.1430>
- Arce Espinoza, L., Rojas Sáurez, K., Arce Espinoza, L., & Rojas Sáurez, K. (2020). Factores que influyen en el estilo de vida de los funcionarios de una universidad estatal de Costa Rica: Nivel educativo, estado civil y número de niños. *Cuadernos de Investigación UNED*, 12(2), 400–408. <https://doi.org/10.22458/urj.v12i2.3151>
- Ariza-Vargas, L., Salas-Morillas, A., López-Bedoya, J., & Vernetta-Santana, M. (2021). Percepción de la imagen corporal en adolescentes practicantes y no practicantes de gimnasia acrobática (Perception of body image in adolescent participants and non-participants in acrobatic gymnastics). *Retos*, 39, 71–77. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78282>
- Aylwin, J., Díaz-Castrillón, F., Cruzat-Mandich, C., García, A., Behar, R., Arancibia, M., Aylwin, J., Díaz-Castrillón, F., Cruzat-Mandich, C., García, A., Behar, R., & Arancibia, M. (2016). Vivencias y significados en torno a la imagen corporal en varones chilenos. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 7(2), 125–134. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.06.001>

- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del Trabajo*, 7(2), 49–54.
- Barreto, D. M. R., Martínez, C. S., Benítez, S. M., Martínez, A. C. O., Botero, J. D. L., Hoyos, J. D. M., Mosquera, R. D. M., Roldan, S. C. N., Lezcano, J. P. C., & Navarrete, M. C. (2019). Percepción de la Imagen corporal en universitarios de la Ciudad de Medellín. *Psicoespacios*, 13(23), 61–70. <https://doi.org/10.25057/21452776.1251>
- Blanco-Ornelas, J. R., Álvarez-Mendoza, G., Rangel-Ledezma, Y., & Gastelum-Cuadras, G. (2017). Imagen corporal en universitarios: Comparaciones por género. *Revista de Educación y Desarrollo*, 41, 5.
- Buri, F. N. A., León, D. A. H., Mediavilla, C. M. Á., & Navarro, W. H. B. (2020). La actividad física en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia COVID-19. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, 5(11), 163–176.
- Chacon-Araya, Y., Castillo-Hernandez, I., & Jimenez, J. M. (2019). The association between body composition, physical activity, and body image among Costa Rican models and controls/La asociacion entre la composicion corporal, la actividad fisica, y la imagen corporal en modelos y controles costarricenses. *Psychology, Society, & Education*, 11(2), 151. <https://doi.org/10.25115/psye.v10i1.1735>
- Crovetto Mattassi, M. (2016). Food advertising by groups and sub-groups of food on television of Chile. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 1, 41–53. <https://doi.org/10.12873/361crovetto>
- Cruzat-Mandich, C., Díaz-Castrillón, F., Lizana Calderón, P., Aravena Winkler, M., & Haemmerli Delucchi, C. (2017). Diferencias en imagen corporal de jóvenes con normopeso y con sobrepeso/obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 34(4), 847–855. <https://doi.org/10.20960/nh.824>

- Díaz-Muñoz, G. A. (2018). Caracterización de los hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Salud Bosque*, 8(1), 8–19. <https://doi.org/10.18270/rsb.v8i1.2371>
- Duno, M., Acosta, E., Duno, M., & Acosta, E. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 46(5), 545–553. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000500545>
- Escandón-Nagel, N., Vargas, J. F., Herrera, A. C., & Pérez, A. M. (2019). Imagen corporal en función de sexo y estado nutricional: Asociación con la construcción del sí mismo y de los otros. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 10(1), 32–41.
- Espinoza, L. A., & Sáurez, K. R. (2020). Actividad física y tiempos de comida en teletrabajadores y funcionarios presenciales de una universidad estatal de Costa Rica. *UNED Research Journal*, 12(2), e3143–e3143. <https://doi.org/10.22458/urj.v12i2.3143>
- Fernandez, I., Godoy, M. F., Feliu, M. S., Vidueiros, S. M., & Pallaro, A. N. (2018). Conocimientos, actitudes y comportamiento en torno a la sal alimentaria de adultos jóvenes universitarios: Asociación con la ingesta de sal. *Revista española de nutrición comunitaria = Spanish journal of community nutrition*, 24(3), 2.
- Flores-Ruiz, E., Miranda-Novales, M. G., Villasís-Keever, M. Á., Flores-Ruiz, E., Miranda-Novales, M. G., & Villasís-Keever, M. Á. (2017). El protocolo de investigación VI: Cómo elegir la prueba estadística adecuada. Estadística inferencial. *Revista alergia México*, 64(3), 364–370. <https://doi.org/10.29262/ram.v64i3.304>
- García-Silva, J., Navarrete Navarrete, N., Silva-Silva, D., Caparros-Gonzalez, R. A., Peralta-Ramírez, M. I., & Caballo, V. E. (2020). Escalas de apoyo social para los hábitos alimentarios y para el ejercicio: Propiedades psicométricas. *Revista Española de Salud Pública*, 93, e201911063.

- Gardner, B., & Rebar, A. L. (2019, abril 26). *Habit Formation and Behavior Change*. Oxford Research Encyclopedia of Psychology. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.129>
- González, M. F. M., & Libreros, G. J. O. (2019, febrero 8). *Autopercepción de la imagen corporal y conductas alimentarias de riesgo en estudiantes universitarios de medicina en Xalapa, Veracruz, México (2014)* [Text.Serial.Journal]. *Revista Ciencias de la Salud*. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.7612>
- González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25, 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>
- González-Carcelén, C. M., López Sánchez, G. F., Sánchez-García, C., Ibáñez Ortega, E. J., & Díaz Suárez, A. (2018). Composición corporal e imagen corporal de estudiantes de Ciencias del Deporte. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 4(3), 411–425. <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.3.3443>
- Grzymisławska, M., Puch, E., Zawada, A., & Grzymisławski, M. (2020). Do nutritional behaviors depend on biological sex and cultural gender? *Advances in Clinical and Experimental Medicine*, 29(1), 165–172. <https://doi.org/10.17219/acem/111817>
- Guerrero-Calderón, M. F., Pacheco-Arteaga, M. A., Gómez-Salas, G., Elans, G., Guerrero-Calderón, M. F., Pacheco-Arteaga, M. A., Gómez-Salas, G., & Elans, G. (2019). Uso de suplementos nutricionales en la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(3), 119–126.
- Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., Gómez, G., Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., & Gómez, G. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4), 152–159.

- Guillén Alcolea, F., López-Gil, J. F., & Tárraga López, P. J. (2021). Adherencia a la dieta mediterránea, nivel de actividad física e insatisfacción corporal en sujetos de 16 a 50 años de la Región de Murcia. *Clínica e Investigación en Arteriosclerosis*, 33(1), 10–18. <https://doi.org/10.1016/j.arteri.2020.06.005>
- Hidalgo Víquez, C., Andrade Pérez, L., Rodríguez González, S., Dumani Echandi, M., Alvarado Molina, N., Cerdas Núñez, M., Quirós Blanco, G., Hidalgo Víquez, C., Andrade Pérez, L., Rodríguez González, S., Dumani Echandi, M., Alvarado Molina, N., Cerdas Núñez, M., & Quirós Blanco, G. (2020). Análisis de la canasta básica alimentaria de Costa Rica: Oportunidades desde la alimentación y nutrición. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1), 277–301. <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.40822>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2021a). *Estimaciones y Proyecciones de población*. <https://www.inec.cr/poblacion/estimaciones-y-proyecciones-de-poblacion>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2021b). *Encuesta Continua de Empleo al segundo trimestre de 2021*. <https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/receeamj2021.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (Costa Rica) (Ed.). (2012). *X censo nacional de población y VI de vivienda 2011. Resultados generales* (1 edición). INEC, Instituto Nacional de Estadística y Censos.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos, IDESPO, Instituto Nacional de las Mujeres, & Universidad Nacional. (2018). *Encuesta Nacional de Uso del Tiempo 2017*. INEC. <https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/reenut2017.pdf>
- Instituto Nacional de Vivienda y Urbanismo. (2013). *Plan GAM 2013—2030*. <https://www.invu.go.cr/>

- Jiménez Rojas, L. M. (2018). *Relación de las prácticas de alimentación e hidratación con el estado nutricional de hombres y mujeres afiliados a gimnasios del cantón de Turrialba, 2018*.
<http://198.27.66.206.uh.remotexs.xyz/xmlui/handle/cenit/3436>
- Leiva, V. A., Tapia, C. N., Bergeret, Á. Q., & Pérez, C. U. (2020). La Insatisfacción de la Imagen Corporal y Estado Nutricional en Estudiantes Universitarios. *Revista de Psicoterapia*, 31(116), 279–294. <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i116.344>
- López, G. M., & Torres, E. C. B. (2020). Síndrome de intestino irritable: Un enfoque integral. *Atención Familiar*, 27(3), 150–154.
- Mauro Lombardo, Giovanni Aulisa, Elvira Padua, Giuseppe Annino, Ferdinando Iellamo, Antonio Pratesi, Massimiliano Caprio, & Alfonso Bellia. (2019). Gender differences in taste and foods habits. *Nutrition & Food Science*, 50(1), 229–239. <https://doi.org/10.1108/NFS-04-2019-0132>
- Mendoza, I. C. N., & Ortiz, D. N. (2020). *PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL DE UNIVERSITARIOS BARRANQUILLEROS EN TIEMPOS DE COVID 19 A TRAVÉS DEL BODY SHAPE QUESTIONNAIRE (BSQ)*. 21.
- Ministerio de Salud. (2011). *Guías alimentarias para Costa Rica* (2da ed.).
https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf
- Morales-Fernández, A., & Ortiz, P. (2020). Relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y los problemas gastrointestinales en estudiantes universitarios de 18- 30 años de guápiles, Pococí, Costa Rica. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, 6(1), 14–21.
- Moreno-Arrebola, R., Fernández-Revelles, A. B., Linares-Manrique, M., & Espejo-Garcés, T. (2018). Revisión sistemática sobre hábitos de actividad física en estudiantes universitarios.

Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity, 4(1), 162–183. <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.1.2062>

Muñiz-Mendoza, P., Cabrera-Pivaral, C., Orozco-Valerio, M., Báez-Báez, L., Méndez-Magaña, A., Muñiz-Mendoza, P., Cabrera-Pivaral, C., Orozco-Valerio, M., Báez-Báez, L., & Méndez-Magaña, A. (2018). Hábitos e ingesta alimentaria de frutas y verduras en estudiantes de educación superior. *Revista chilena de nutrición*, 45(3), 258–262. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182018000400258>

Murillo, A. (2021, febrero 3). *Fuerte caída en matrimonios en 2020: Primer asomo de efecto demográfico por la pandemia* • *Semanario Universidad* [Periódico Digital]. Seminario Universidad. <https://semanariouniversidad.com/pais/fuerte-caida-en-matrimonios-en-2020-primer-asomo-de-efecto-demografico-por-la-pandemia/>

Nieto-Ortiz, D., & Nieto-Mendoza, I. (2020). Percepción de la imagen corporal en universitarias de la ciudad de Barranquilla, Colombia: Un estudio descriptivo-transversal. *MUSAS. Revista de Investigación en Mujer, Salud y Sociedad*, 5(2), 77–92. <https://doi.org/10.1344/musas2020.vol5.num2.5>

Oliveira, N., Coelho, G. M. de O., Cabral, M. C., Bezerra, F. F., Faerstein, E., & Canella, D. S. (2020). Association of body image (dis)satisfaction and perception with food consumption according to the NOVA classification: Pró-Saúde Study. *Appetite*, 144, 104464. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104464>

Organización Mundial de la Salud. (2015). *Directriz: Ingesta de azúcares para adultos y niños*. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf

Panão, I., & Carraça, E. V. (2020). Effects of exercise motivations on body image and eating habits/behaviours: A systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 77(1), 41–59. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12575>

- Pereira-Chaves, J. M., & Salas-Meléndez, M. D. los Á. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, 21(3), 1. <https://doi.org/10.15359/ree.21-3.12>
- Petermann, F., Durán, E., Labraña, A. M., Martínez, M. A., Leiva, A. M., Garrido-Méndez, A., Poblete-Valderrama, F., Díaz-Martínez, X., Salas, C., Celis-Morales, C., Petermann, F., Durán, E., Labraña, A. M., Martínez, M. A., Leiva, A. M., Garrido-Méndez, A., Poblete-Valderrama, F., Díaz-Martínez, X., Salas, C., & Celis-Morales, C. (2017). Factores de riesgo asociados al desarrollo de hipertensión arterial en Chile. *Revista médica de Chile*, 145(8), 996–1004. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872017000800996>
- Petermann Rocha, F., Durán Fernández, E., Labraña Torres, A. M., Celis-Morales, C., Petermann Rocha, F., Durán Fernández, E., Labraña Torres, A. M., & Celis-Morales, C. (2017). Efecto de una consulta nutricional protocolizada sobre el estado nutricional y hábitos alimentarios de adultos con sobrepeso y obesidad. *Revista chilena de nutrición*, 44(4), 341–349. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182017000400341>
- Ramos, P., Rivera, F., Pérez, R. S., Lara, L., & Moreno, C. (2016). Diferencias de género en la imagen corporal y su importancia en el control de peso. *Escritos de Psicología (Internet)*, 9(1), 42–50. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2015.1409>
- Rosales Ricardo, Y., Peralta, L., Yaulema, L., Pallo, J., Orozco, D., Caiza, V., Parreño, Á., Barragán, V., & Ríos, P. (2017). Alimentación saludable en docentes: A healthy diet in professors. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(1), 115–128.
- Sanday, J., Scappatura, M. L., & Rutzstein, G. (2020). *Impacto de la pandemia por COVID-19 en los hábitos alimentarios y la Imagen Corporal*. XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de

Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. <https://www.aacademica.org/000-007/269>

Santos, J. C. S. dos, Castillo, E., Araujo, A. P. G. de, & Giménez, F. J. (2017). Relación entre actividad física, composición corporal e imagen corporal en estudiantes universitarios. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 6(2), 39–48. <https://doi.org/10.6018/300381>

Schimidel-Oliveira, L., Schade-Coelho, J., Herzog-Siqueira, J., Teixeira-Santana, N.-M., Silva-Pereira, T.-S., Bisi-Molina, M.-C., Schimidel-Oliveira, L., Schade-Coelho, J., Herzog-Siqueira, J., Teixeira-Santana, N.-M., Silva-Pereira, T.-S., & Bisi-Molina, M.-C. (2019). Relación sodio/potasio urinario y consumo de condimentos industrializados y alimentos ultraprocesados. *Nutrición Hospitalaria*, 36(1), 125–132. <https://doi.org/10.20960/nh.02101>

Severi, C., & Medina, M. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios y actividad física durante el aislamiento físico durante el COVID -19:: *Anales de la Facultad de Medicina, Universidad de la República, Uruguay*, 7(1), e2020v7n1a15-e2020v7n1a15.

Sigal, R. J., Armstrong, M. J., Bacon, S. L., Boulé, N. G., Dasgupta, K., Kenny, G. P., & Riddell, M. C. (2018). Physical Activity and Diabetes. *Canadian Journal of Diabetes*, 42, S54–S63. <https://doi.org/10.1016/j.jcjd.2017.10.008>

Silva, M. C. dos S., & Cortez, A. C. L. (2017). Nivel de actividad física y la percepción de la imagen corporal de estudiantes—Una revisión sistemática. *Ciencias de la Actividad Física UCM*, 18(1), 61–72.

Tereza Araújo, A., & Dosil, J. (2016). Relaciones entre actitudes y práctica de actividad física y deporte en hombres y mujeres. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 67–72.

Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Rivière, D., & Duclos, M. (2018). Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. *Frontiers in Public Health*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00288>

- Tuero, C. C., Zagalaz, J. C., Sánchez, M. L. Z., & Mesa, C. G. G. de. (2017). Cómo me veo: Estudio diacrónico de la imagen corporal. Instrumentos de evaluación. *Magister: Revista miscelánea de investigación*, 29(1), 31–40.
- Uccula, A., & Nuvoli, G. (2017). Body perception and meal type across age and gender on a Mediterranean island (Sardinia). *Psychology, Health & Medicine*, 22(10), 1210–1216. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1307997>
- Vera, V., Crovetto, M., Valladares, M., Oñate, G., Fernández, M., Espinoza, V., Mena, F., Agüero, S. D., Vera, V., Crovetto, M., Valladares, M., Oñate, G., Fernández, M., Espinoza, V., Mena, F., & Agüero, S. D. (2019). Consumo de frutas, verduras y legumbres en universitarios chilenos. *Revista chilena de nutrición*, 46(4), 436–442. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000400436>
- Vilugrón, F., Elgueta, N. F., Espinosa, C. R., Flores, J. D., & Donoso, C. F. (2020). Consumo alimentario y cumplimiento de recomendaciones dietéticas en estudiantes que ingresan a la universidad. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 40(2), 165–172. <https://doi.org/10.12873/402vilugron>
- World Health Organization. (2018). *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240015128>
- Zueck, M. del C., Pinto, N. S., Pando, E. V. B., & Delgado, J. C. G. (2016). Imagen corporal en universitarios mexicanos: Diferencias entre hombres y mujeres. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 30, 171–176.
- Zurita Gallegos, R. M., Di Prieto, M. T., & Robalino Vallejo, J. (2019). Alimentación Saludable y uso de Técnicas Culinarias. *La Ciencia al Servicio de la Salud; Vol 10 No Ed. Esp. (2019); 270-280 ; 1390-874X.*

<https://search.ebscohost.com.uh.remotexs.xyz/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.66BD9C6A&lang=es&site=eds-live&scope=site>

ABREVIATURAS

AF: Actividad Física

ECE: Encuesta Continua de Empleo

IC: Imagen Corporal

HTA: Hipertensión Arterial

IMC: Índice de Masa Corporal

OMS: Organización Mundial de la Salud

PC: Percepción corporal

ANEXOS

Anexo N°1. Declaración Jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Laura Mariel Rodríguez Brenes, cédula de identidad número 1-1545-0337, en condición de egresada de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura en Nutrición titulado “Comparación de los hábitos alimentarios, la actividad física con la percepción corporal de las mujeres respecto a los hombres de 20 a 40 años, GAM 2021” es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que estos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en el perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, el 16 de agosto de 2021.



Laura Mariel Rodríguez Brenes

Anexo N°2. Consentimiento informado

Título de la investigación: *”Relación de los hábitos alimentarios, la actividad física con la percepción corporal de las mujeres respecto a hombres de 20 a 40 años, GAM 2021”*

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN

Estimado participante, la estudiante Laura Mariel Rodríguez Brenes realiza la recolección de datos sobre datos sociodemográficos, hábitos alimentario, actividad física y percepción corporal, durante el primer semestre del 2020 para optar por el título de Licenciatura en Nutrición, todos los datos serán tratados de manera confidencial.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?

1. Se realizará un cuestionario virtual para recolectar datos sociodemográficos, de hábitos alimentarios, de actividad física y la percepción corporal.
2. El participante debe residir dentro de los distritos del Gran Área Metropolitana y tener una edad comprendida entre los 20-40 años.
3. Si la persona está de acuerdo en participar debe comprometerse a completar todas las personas y conocer que la información será usada para la investigación

C. RIESGOS

No existen riesgos asociados; no obstante, a la hora de completar la encuesta el participante puede sentir incomodidad sobre preguntas personales.

D. BENEFICIOS

Su participación en esta encuesta no deparará ningún beneficio más allá de contribuir con mejorar el conocimiento sobre la relación de los hábitos alimentarios, la actividad física y la percepción corporal entre hombres y mujeres

E. Antes de brindar su autorización para el estudio usted debe de haber hablado con la investigadora Laura Rodríguez Brenes, quien debió haber contestado sus preguntas. Si quiere más información más adelante, puede obtenerla llamando a la investigadora a cargo al número 84091089, en el horario de lunes a viernes de 8 am a 5 pm. Cualquier duda adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al número 22419090, de lunes a viernes de 8 am a 5 pm.

F. Su participación en el estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o interrumpir su participación en cualquier momento

G. Su participación en el estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza el anonimato de todas los participantes en el estudio.

H. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

I. CONSENTIMIENTO INFORMADO

He leído o se me ha leído toda la información descrita en este formulario antes de firmar.

He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

() Sí, estoy de acuerdo.

() No estoy de acuerdo.

Nombre del participante: _____

Número de cédula del participante: _____

Anexo N°3. Instrumento de recolección de datos

Instrucciones:

- Por favor lea cuidadosamente las preguntas y responda según lo que se solicita. Recuerde que el cuestionario es de carácter confidencial y que aplica únicamente con fines académicos.

II. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

1. ¿Cuántos años tiene?

- 20-24 años
- 25-29 años
- 30-34 años
- 35-39 años

2. Indique su sexo

- Femenino
- Masculino

3. Indique su provincia de residencia actual: _____

4. ¿Cuál es su estado civil?

- Soltero/a
- Casado/a
- Unión libre
- Viudo/a

5. Indique su máximo grado de escolaridad alcanzado

- Primaria incompleta
- Primaria completa
- Secundaria incompleta
- Secundaria completa
- Universitaria incompleta
- Universitaria completa
- Técnico

6. ¿Se encuentra actualmente con empleo? (si la respuesta es no pase a la siguiente pregunta)

- Sí
- No

7. Ocupación: _____

III. HÁBITOS ALIMENTARIOS

- #### 8. A continuación, en el siguiente cuadro se presenta ejemplos de alimentos y frecuencias. Seleccione la frecuencia con la que consume los alimentos ejemplificados.

Alimento	Nunca o casi nunca	1 a 2 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	Diariamente
----------	--------------------	--------------------	-------------------	------------------------	-------------

Lácteos

Leche descremada 0%					
Leche semidescremada 2%					
Leche entera 3%					
Leche en polvo descremada 0%					
Leche en polvo semidescremada 2%					
Leche en polvo entera 3%					
Yogurt descremado 0%					
Yogurt semidescremado 2%					
Yogurt entero 3%					

Carbohidratos

Alimento	Nunca o casi nunca	1 a 2 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	Diariamente
Papa					
Yuca					
Camote					
Plátano					
Tiquizque					
Ñame					
Pan blanco (de cualquier tipo: baguette, manita, pan dulce, trenza, pan cuadrado)					
Pan integral					
Frijoles					
Garbanzos					
Lentejas					
Arroz					
Tortilla de trigo					
Tortilla de maíz					
Avena					
Cereal de desayuno					
Galletas (saladas, dulces, rellenas)					

Frutas

--	--	--	--	--	--

Alimento	Nunca o casi nunca	1 a 2 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	Diariamente
Piña					
Naranja					
Papaya					
Mango					
Sandía					
Banano					
Manzana					

Vegetales

Alimento	Nunca o casi nunca	1 a 2 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	Diariamente
Coliflor					
Brócoli					
Espinaca					
Chayote					
Lechuga					
Repollo					
Tomate					
Zanahoria					
Zucchini					

Proteína animal

Alimento	Nunca o casi nunca	1 a 2 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	Diariamente
Huevos					
Vísceras (hígado, corazón)					
Queso bajo en grasa (cottage)					
Queso medio en grasa (tipo Turrialba)					
Quesos altos en grasa (mozzarella, parmesano, cheddar, gouda, Edam)					
Pollo					
Atún					
Salchichas					
Jamón					
Chorizo					
Salchichón					
Res					

Cerdo					
Pescado					
Grasas					
Alimento	Nunca o casi nunca	1 a 2 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	Diariamente
Semillas (almendras, marañón, maní, linaza)					
Natilla					
Queso crema					
Aceite					
Mantequilla					
Mayonesa					
Aguacate					
Snacks y otros					
Alimento	Nunca o casi nunca	1 a 2 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	Diariamente
Golosinas (chocolates, confites, gomitas etc.)					
Azúcar de mesa					
Miel					
Helados					
Conserva dulce (jalea, mermelada)					
Bebidas carbonatadas (Coca cola, Fanta etc.)					
Comida rápida (papas fritas, tacos, hamburguesas etc.)					
Alcohol					

9. ¿Cuáles son los tiempos de comida que regularmente realiza? (Marque todos los tiempos que realiza)

- Desayuno
- Merienda mañana
- Almuerzo
- Merienda tarde
- Cena

10. ¿Cuál es el tiempo de comida que más omite?

- Desayuno
- Merienda mañana
- Almuerzo
- Merienda tarde
- Cena

11. ¿Cuál es el método de cocción más usados a la hora de preparar vegetales?

- Asado
- Al vapor o hervido
- A la plancha
- Frito
- Freidora de aire
- Horneado

12. ¿Cuál es el método de cocción más usado a la hora de preparar carnes?

- Asado
- Al vapor o hervido
- A la plancha
- Frito
- Freidora de aire
- Horneado

13. De las siguientes bebidas señale a cuáles sí agrega azúcar y a cuáles no

Bebida	Sí agrega azúcar	No agrega azúcar
Café		
Té		
Jugos de fruta		

14. ¿Cuánta cantidad de azúcar agrega aproximadamente a sus bebidas?

- Menos de 1 cucharadita
- 1 cucharadita
- 2 cucharaditas
- 1 cucharada
- Más de una cucharada
- No agregó

15. ¿Agrega sal a la comida que ya está cocida y preparada?

- Sí
- No

16. ¿Cuánta cantidad de sal agrega a la comida ya preparada?

- Menos de 1 cucharadita
- 1 cucharadita
- 2 cucharaditas
- 1 cucharada
- Más de una cucharada
- no agregó

17. ¿Cuál es la cantidad de agua que consume al día?

- Menos de 250 mL
- 250 ml a 500 ml
- 501 ml a 1000ml
- 1001 ml a 1500 ml
- 1501 ml a 2000ml

Más de 2000ml

IV. ASPECTOS CLÍNICOS

18. ¿Ha visitado a un nutricionista anteriormente?

Sí

No

19. ¿Padece de alguna enfermedad crónica como diabetes, hipertensión, problemas de tiroides, celiaquía, etc.? (Si la respuesta es no, pase a la pregunta 18)

Sí

No

20. Indique la enfermedad que padece: _____.

21. ¿Toma algún medicamento o suplemento nutricional?

Sí

No

V. ACTIVIDAD FÍSICA

22. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó actividades físicas intensas como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

1-2 días a la semana

3-4 días a la semana

5-6 días a la semana

Todos los días

Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 14)

23. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedica a una actividad intensa?

30 minutos

45 minutos

1 hora

2 horas

No sabe/ no está seguro

24. Durante los últimos 7 días ¿Cuántos días realizó actividades moderadas como levantar pesos livianos, andar en bicicleta a una velocidad regular, saltar cuerda? NO INCLUYA CAMINAR

1-2 días a la semana

3-4 días a la semana

5-6 días a la semana

Todos los días

Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 16)

25. Habitualmente ¿Cuánto tiempo en total dedica a una actividad moderada?

30 minutos

45 minutos

1 hora

2 horas

No sabe/ no está seguro

26. Durante los últimos 7 días ¿Cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

1-2 días a la semana

3-4 días a la semana

5-6 días a la semana

Todos los días

Ninguna caminata (pase a la pregunta 28)

27. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedica en caminar?

30 minutos

45 minutos

1 hora

2 horas

No sabe/ no está seguro

28. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días pasó sentado durante un día entre semana?

1-2 días a la semana

3-4 días a la semana

5-6 días a la semana

Todos los días

29. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día entre semana?

45 minutos

1 hora

2 horas

Más de 3 horas

30. Cuando realizan actividad física ¿Dónde lo realizan?

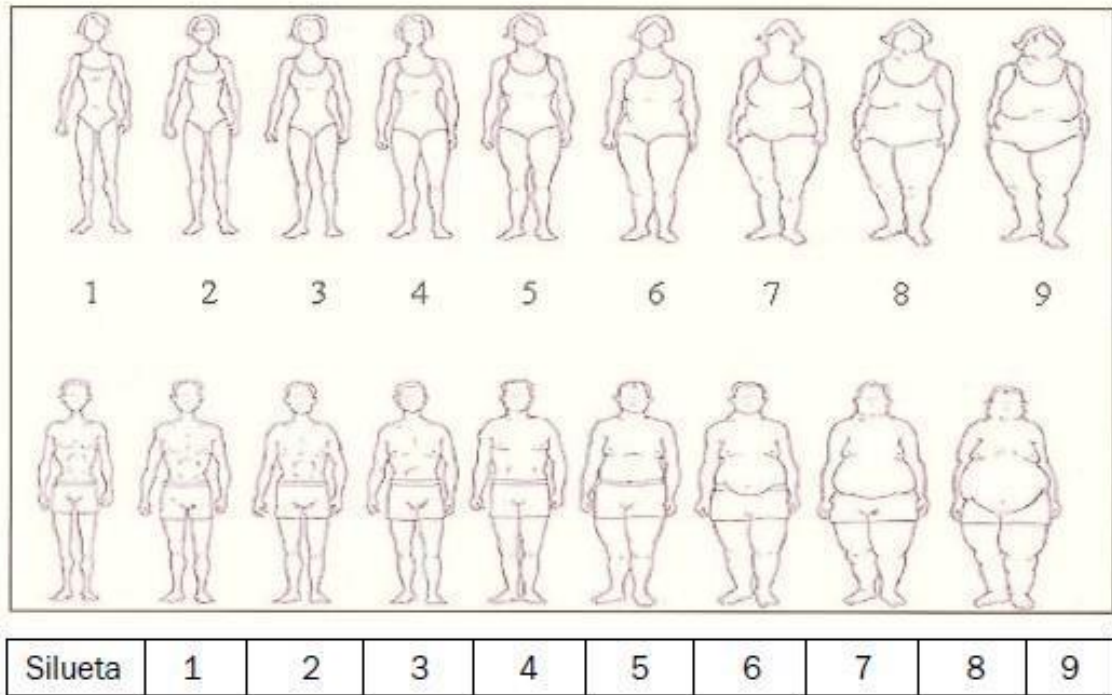
En casa

Al aire libre

En un gimnasio

VI. PERCEPCIÓN CORPORAL

31. A continuación, se representa mediante figuras la percepción de la imagen corporal



Con respecto a la figura anterior, ¿Con cuál imagen se siente más identificado? _____

32. ¿Cuál silueta le gustaría tener? _____

33. ¿Se encuentra conforme con su imagen corporal?

- Sí
 No

34. ¿Ha pensado en realizarse alguna cirugía estética?

- Sí
 No

35. ¿Se ha realizado alguna cirugía estética?

- Sí
 No

36. ¿Considera que tener cambios en la imagen corporal contribuye a un estado de ánimo positivo?

- Sí
 No

37. ¿Le interesan los artículos y reportajes relacionados con el peso, la delgadez o el control de la obesidad?

- Sí
 No

38. ¿Aumentar del peso le ayudaría a mejorar su autoconcepto?

- Sí
 No

39. ¿Disminuir de peso le ayudaría a mejorar su autoconcepto?

- Sí
 No

40. ¿Siente que la pandemia le ayudó a mejorar su imagen corporal?

- Sí
- No

41. ¿Siente que la pandemia ocasionó lo contrario?

- Sí
- No

42. ¿Se encuentra actualmente realizando alguna dieta? Si la respuesta es no proceda con la pregunta 43

- Sí
- No

43. Indique la razón por la cual realiza la dieta:

- Por salud
- Por imagen corporal
- Ambas

44. A continuación, en el siguiente cuadro se presenta preguntas sobre la imagen personal. Seleccione la frecuencia con la tiene pensamientos relacionados con el aspecto físico

- Nunca o casi nunca
- | 1 a 2 veces al mes
- | | 1 vez a la semana
- | | | 2 a 4 veces por semana
- | | | | Diariamente
- | | | |
- | | | |
- | | | |
- | | | |

1. ¿Revisa con frecuencia páginas, aplicaciones o redes sociales que indican cómo bajar de peso rápidamente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿Se preocupado tanto por su figura que ha pensado que tendría que ponerse a dieta?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ¿Se ha sentido acomplejado/a por tu cuerpo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ¿Ha tenido miedo a engordar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ¿Se ha preocupado que su figura no sea lo suficientemente tonificada/firme?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ¿Habla con frecuencia con familia o amigos sobre productos, dietas y actividades adelgazantes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. La preocupación por su figura, ¿le ha hecho pensar que debería hacer ejercicio físico?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
8. ¿Piensa con frecuencia que las personas se sienten incómodas al salir con usted por su aspecto físico?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
9. ¿Ha pensado que es muy importante verse con un cuerpo atlético?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
10. ¿Ha pensado mucho en verse con un cuerpo musculoso?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
11. ¿Ha pensado en tener un cuerpo con poca grasa corporal?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
12. ¿Ha pasado realizando actividades para obtener un cuerpo más musculoso?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Anexo N°4. Resultados del plan piloto

Tabla N° 1. Edades y sexo de los participantes del estudio en el GAM durante el 2021.

Estado civil	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
	n	%	n	%	n	%
20-24 años	1	10	3	30	4	40
25-29 años	1	10	1	10	2	20
30-34 años	2	20	-	-	2	20
35-39 años	1	10	1	10	2	20

Fuente: elaboración propia, 2021.

Con respecto a la figura anterior se observa que los sujetos entre 20-24 años son en su mayoría masculinos, así mismo la participación se divide en 50% hombres y 50% mujeres.

Tabla N° 2. Lugar de residencia por género de los participantes en el GAM durante el 2021.

Estado civil	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
	n	%	N	%	n	%
Alajuela	-	-	2	20	2	20
Cartago	1	10	-	-	1	10
Heredia	1	10	1	10	2	20
San José	3	30	2	20	5	50

Fuente: elaboración propia, 2021.

La figura anterior señala que la mayoría de las participantes femeninas viven en San José mientras que los varones se dividen entre Alajuela, San José y Heredia.

Tabla N° 3. Estado civil de los participantes de la investigación en el GAM durante el 2021.

Estado civil	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
	n	%	N	%	n	%
Soltero/a	3	30	5	50	8	80
Unión libre	2	20	-	-	2	20

Fuente: elaboración propia, 2021.

La tabla evidencia que de los diez participantes, ocho son solteros y dos personas del género femenino se encuentran en unión libre

Tabla N°4 Grado de escolaridad según sexo de los participantes de la investigación en el GAM durante el 2021.

Grado de escolaridad	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
	n	%	n	%	n	%
Universidad incompleta	1	10	3	30	4	40
Universidad completa	4	40	2	20	6	60

Fuente: elaboración propia, 2021.

Con respecto al grado de escolaridad, del 60% de los participantes poseen universidad completa, siendo el género femenino con mayor grado de escolaridad.

Tabla N°2 Ocupación de los participantes de la investigación en el GAM durante el 2021.

Ocupación	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
	n	%	n	%	n	%
Contadora	1	10				
Docente universitario	1	10				
Gestora de calidad	1	10				
Niñera	1	10				
Socióloga	1	10				
Administrador			1	10	1	10
Dibujante arquitectónico			1	10	1	10
Estudiante			1	10	1	10
Fleet Engineer			1	10	1	10
Oficinista			1	10	1	10

Fuente: elaboración propia, 2021.

La tabla anterior expone las ocupaciones de los participantes por sexo evidenciando todos los sujetos realizan labores diferentes sin importar su sexo.

Hábitos alimentarios

Tabla N°3. Frecuencia de consumo de lácteos de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Alimento	Frecuencia	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		N	%	n	%	N	%
Leche descremada	Diariamente	1	10	1	10	2	20
	1 a 2 veces al mes	2	20	1	10	3	30
	Nunca	2	20	3	30	5	50
Leche semidescremada	Diariamente	1	10	1	10	2	20
	1 vez a la semana	1	10	1	10	2	20
	Nunca	3	30	3	30	6	60
Leche entera	Nunca	5	50	5	50	10	100
Leche en polvo descremada	Diariamente	1	10	-	-	1	10
	1 vez a la semana	-	-	1	10	1	10
	1 a 2 veces al mes	-	-	1	10	1	10
	Nunca	4	40	3	30	7	70
Leche en polvo semidescremada	Nunca	5	50	5	50	10	100
Leche en polvo entera	1 a 2 veces al mes	1	10	-	-	1	10
	Nunca	4	40	5	50	9	90
Yogurt descremado	Diariamente	1	10	-	-	1	10
	1 vez a la semana	2	20	1	10	3	30
	1 a 2 veces al mes	1	10	-	-	1	10
	Nunca	1	10	4	40	5	50
Yogurt semidescremado	1 a 2 veces al mes	2	20	-	-	2	20
	Nunca	3	30	5	50	8	80
Yogurt entero	1 a 2 veces al mes	1	10	-	-	1	10
	Nunca	4	40	5	50	9	90

Fuente: elaboración propia, 2021.

En cuanto a la frecuencia de lácteos, los más consumidos diariamente son la leche descremada (n=2, 20%), y la leche semidescremada (n=2, 20%) entre ambos sexos. Los participantes mantienen un bajo consumo de lácteos, sin embargo, las mujeres tienen un consumo más frecuente de lácteos que los hombres.

Tabla N°4. Frecuencia de consumo de harinas y verduras harinosas de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Alimento	Frecuencia	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		n	%	N	%	n	%
Papa	2 a 4 veces a la semana	1	10	3	30	4	40
	1 vez a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 a 2 veces al mes	2	20	1	10	3	30
	Nunca	1	10	-	-	1	10
Yuca	2 a 4 veces a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 vez a la semana	-	-	1	10	1	10
	1 a 2 veces al mes	2	20	1	10	3	30
	Nunca	2	20	2	20	4	40
Camote	2 a 4 veces a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 vez a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 a 2 veces al mes	1	10	1	10	2	20
	Nunca	2	20	2	20	4	40
Plátano	Diariamente	-	-	1	10	1	10
	2 a 4 veces a la semana	2	20	2	20	4	40
	1 vez a la semana	1	10	-	-	1	10
	1 a 2 veces al mes	2	20	1	10	3	30
	Nunca	-	-	1	10	1	10
Tiquizque	2 a 4 veces a la semana	1	10	-	-	1	10
	1 a 2 veces al mes	1	10	-	-	1	10
	Nunca	3	30	5	50	8	80
Ñame	2 a 4 veces a la semana	1	10	-	-	1	10
	1 a 2 veces al mes	-	-	1	10	1	10
	Nunca	4	40	4	40	8	80
Pan blanco (de cualquier tipo: baguette, manita, pan dulce, trenza, pan cuadrado)	Diariamente	1	10	1	10	2	20
	2 a 4 veces a la semana	1	10	2	20	3	30
	1 vez a la semana	1	10	-	-	1	10
	1 a 2 veces al mes	1	10	2	20	3	30
	Nunca	1	10	-	-	1	10

Pan integral	Diariamente	1	10	1	10	2	20
	2 a 4 veces a la semana	1	10	-	-	1	10
	1 vez a la semana	2	20	1	10	3	30
	1 a 2 veces al mes	1	10	1	10	2	20
	Nunca	-	-	2	20	2	20
Frijoles	Diariamente	2	20	1	10	3	30
	2 a 4 veces a la semana	1	10	2	20	3	30
	1 vez a la semana	-	-	1	10	1	10
	1 a 2 veces al mes	2	20	-	-	2	20
	Nunca	-	-	1	10	1	10
Garbanzos	2 a 4 veces a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 vez a la semana	2	20	2	20	4	40
	1 a 2 veces al mes	2	20	-	-	2	20
	Nunca	-	-	2	20	2	20
Lentejas	1 vez a la semana	2	20	-	-	2	20
	1 a 2 veces al mes	2	20	2	20	4	40
	Nunca	1	10	3	30	4	40
Arroz	Diariamente	1	10	3	30	4	40
	1 vez a la semana	2	20	1	10	3	30
	1 a 2 veces al mes	1	10	1	10	2	20
	Nunca	1	10	-	-	1	10
Tortilla de trigo	2 a 4 veces a la semana	1	10	-	-	1	10
	1 vez a la semana	-	-	1	10	1	10
	1 a 2 veces al mes	2	20	2	20	4	40
	Nunca	2	20	2	20	4	40
Tortilla de maíz	2 a 4 veces a la semana	3	30	-	-	3	30
	1 vez a la semana	1	10	2	20	3	30
	1 a 2 veces al mes	-	-	1	10	1	10
	Nunca	1	10	2	20	3	30
Avena	Diariamente	2	20	-	-	2	20
	2 a 4 veces a la semana	-	-	1	10	1	10
	1 vez a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 a 2 veces al mes	2	20	1	10	3	30
	Nunca	-	-	2	20	2	20
Cereal de desayuno	2 a 4 veces a la semana	-	-	1	10	1	10
	1 a 2 veces al mes	2	20	1	10	3	30
	Nunca	3	30	3	30	6	60
Galletas (saladas, dulces, rellenas)	Diariamente	1	10	-	-	1	10
	2 a 4 veces a la semana	-	-	2	20	2	20
	1 vez a la semana	2	20	1	10	3	30
	1 a 2 veces al mes	-	-	1	10	1	10

Nunca	2	20	1	10	3	30
-------	---	----	---	----	---	----

Fuente: elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior con respecto al consumo de harinas y vegetales harinosos, los frijoles (n=3, 30%) son mayormente consumidos por los participantes, principalmente por las mujeres. El arroz (n=4, 40%) también es consumido a diario pero mayormente por hombres. Por el contrario, los alimentos que no se consumen nunca se encuentran el tiquizque (n=8, 80%), el ñame (n=8, 80%), seguido del cereal de desayuno (n=6, 40%) entre ambos sexos.

Tabla N°5. Frecuencia de consumo de frutas de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Alimento	Frecuencia	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		n	%	N	%	n	%
Piña	2 a 4 veces por semana	1	10	-	-	1	10
	1 vez a la semana	2	20	3	30	5	50
	1 a 2 veces al mes	1	10	1	10	2	20
	Nunca	1	10	1	10	2	20
Naranja	1 vez a la semana	1	10	4	40	5	50
	1 a 2 veces al mes	2	20	1	10	3	30
	Nunca	2	20	-	-	2	20
Papaya	2 a 4 veces por semana	1	10	1	10	2	20
	1 vez a la semana	2	20	2	20	4	40
	1 a 2 veces al mes	1	10	-	-	1	10
	Nunca	1	10	2	20	3	30
Mango	1 vez a la semana	3	30	2	20	5	50
	1 a 2 veces al mes	1	10	2	20	3	30
	Nunca	1	10	1	10	2	20
Sandía	2 a 4 veces a la semana	1	10	-	-	1	10
	1 vez a la semana	2	20	2	20	4	40
	1 a 2 veces al mes	1	10	3	30	4	40
	Nunca	1	10	-	-	1	10
Banano	Diariamente	2	20	1	10	3	30
	2 a 4 veces a la semana	2	20	-	-	2	20
	1 vez a la semana	1	10	2	20	3	30

	Nunca	-	-	2	20	2	20
Manzana	Diariamente	1	10	1	10	2	10
	2 a 4 veces a la semana	1	10	-	-	1	1
	1 vez a la semana	2	20	2	20	4	40
	1 a 2 veces al mes	1	10	1	10	2	20
	Nunca	-	-	1	10	1	10

Fuente: elaboración propia, 2021.

Con respecto a la información sobre el consumo de frutas, la frecuencia con mayor porcentajes es 1 vez a la semana, en donde predomina la piña (n=5, 50%), naranja (n=5, 50%) consumidas principalmente por participantes masculinos y el mango (n=5, 50%) consumido principalmente por participantes femeninas.

Tabla N°6. Frecuencia de consumo de vegetales de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Alimento	Frecuencia	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		n	%	N	%	n	%
Coliflor	2 a 4 veces a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 a 2 veces al mes	2	20	2	20	4	40
	Nunca	2	20	2	20	4	40
Brócoli	2 a 4 veces a la semana	1	10	-	-	1	10
	1 vez a la semana	-	-	1	10	1	10
	1 a 2 veces al mes	3	30	4	40	7	70
	Nunca	1	10	-	-	1	10
Espinaca	2 a 4 veces a la semana	2	20	-	-	2	20
	1 vez a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 a 2 veces al mes	-	-	2	20	2	20
	Nunca	2	20	2	20	4	40
Chayote	2 a 4 veces a la semana	1	10	-	-	1	10
	1 vez a la semana	-	-	2	20	2	20
	1 a 2 veces al mes	3	30	2	20	5	50
	Nunca	1	10	1	10	2	20
Lechuga	Diariamente	1	10	1	10	2	20
	2 a 4 veces a la semana	2	20	1	10	3	30
	1 vez a la semana	-	-	3	30	3	30
	1 a 2 veces al mes	2	20	-	-	2	20

Repollo	2 a 4 veces a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 vez a la semana	-	-	1	10	1	10
	1 a 2 veces al mes	1	10	-	-	1	10
	Nunca	3	30	3	30	6	60
Tomate	Diariamente	1	10	1	10	2	20
	2 a 4 veces a la semana	2	20	2	20	4	40
	1 vez a la semana	1	10	2	20	3	30
	1 a 2 veces al mes	1	10	-	-	1	10
Zanahoria	Diariamente	-	-	1	10	1	10
	2 a 4 veces a la semana	1	10	-	-	1	10
	1 vez a la semana	3	30	2	20	5	50
	1 a 2 veces al mes	1	10	1	10	2	20
	Nunca	-	-	1	10	1	10
Zucchini	2 a 4 veces a la semana	2	20	-	-	2	20
	1 vez a la semana	1	10	2	20	3	30
	1 a 2 veces al mes	1	10	2	20	3	30
	Nunca	1	10	1	10	2	20

Fuente: elaboración propia, 2021.

La tabla anterior evidencia que los vegetales con un consumo diario son la lechuga (n=2, 20%) y el tomate (n=2, 20%) en ambos géneros. La zanahoria (n=5, 50%) tienen una frecuencia predominante de 1 vez a la semana consumida principalmente por el género femenino. La frecuencia predominante en porcentaje es de 1-2 veces al mes con el brócoli (n=7, 70%) consumido principalmente por hombres y el chayote (n=5, 50%) consumido principalmente por mujeres. El repollo (n=6, 60%) nunca es consumido por ambos sexos.

Tabla N°7. Frecuencia de consumo de proteína animal de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Alimento	Frecuencia	Femenino		Masculino		Total	
		n	%	N	%	N	%
Huevos	Diariamente	3	30	2	20	5	50
	2 a 4 veces a la semana	-	-	2	20	2	20
	1 vez a la semana	1	10	1	10	2	20
	Nunca	1	10	-	-	1	10

Vísceras	Nunca	5	50	5	50	10	100
Quesos bajos en grasa	1 a 2 veces al mes	1	10	1	1	2	20
	Nunca	4	40	40	40	8	80
Quesos medios en grasa	Diariamente	2	20	1	10	3	30
	2 a 4 veces a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 vez a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 a 2 veces al mes	-	-	1	10	1	10
	Nunca	1	10	1	10	2	20
Quesos altos en grasa	Diariamente	-	-	1	10	1	10
	2 a 4 veces a la semana	1	10	-	-	1	10
	1 vez a la semana	1	10	-	-	1	10
	1 a 2 veces al mes	1	10	3	30	4	40
	Nunca	2	20	1	10	3	30
Pollo	Diariamente	-	-	1	10	1	10
	2 a 4 veces a la semana	1	10	3	30	4	40
	1 vez a la semana	4	40	1	10	5	50
Atún	2 a 4 veces a la semana	1	10	3	30	4	40
	1 vez a la semana	2	20	1	10	3	30
	1 a 2 veces al mes	2	20	-	-	2	20
	Nunca	-	-	1	10	1	10
Salchichas	2 a 4 veces a la semana	-	-	1	10	1	10
	1 vez a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 a 2 veces al mes	2	20	-	-	2	20
	Nunca	2	20	3	30	5	50
Jamón	Diariamente	2	20	-	-	2	20
	2 a 4 veces a la semana	-	-	2	20	2	20
	1 vez a la semana	1	10	1	10	2	20
	Nunca	2	20	2	20	4	40
Chorizo	1 a 2 veces al mes	-	-	2	20	2	20
	Nunca	5	50	3	30	8	80
Salchichón	1 vez a la semana	-	-	1	10	1	10
	1 a 2 veces al mes	-	-	1	10	1	10
	Nunca	5	50	3	30	8	80
Res	2 a 4 veces a la semana	1	10	2	20	3	30
	1 vez a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 a 2 veces al mes	2	20	1	10	3	30
	Nunca	1	10	1	10	2	20
Cerdo	2 a 4 veces a la semana	-	-	1	10	1	10
	1 vez a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 a 2 veces al mes	2	20	1	10	3	30
	Nunca	2	20	2	20	4	40

Pescado	2 a 4 veces a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 vez a la semana	2	20	2	20	4	40
	1 a 2 veces al mes	2	20	1	10	3	30
	Nunca	-	-	1	10	1	10

Fuente: elaboración propia, 2021.

Con respecto a la proteínas animales con una frecuencia diaria son los huevos (n=5, 50%) y los quesos medios en grasa (n=3, 30%) consumidos principalmente por mujeres. Las vísceras (n=10, 100%) no son consumidas nunca por los participantes, así mismo los quesos bajos en grasa (n=8, 80%), el chorizo (n=8, 80%) y el salchichón (n=8, 80%), estos os últimos alimentos nunca son consumidos principalmente por participantes femeninas.

Tabla N°8. Frecuencia de consumo de grasas de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Alimento	Frecuencia	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		n	%	N	%	n	%
Semillas (almendras, marañón, maní, linaza)	Diariamente	1	10	-	-	-	10
	2 a 4 veces a la semana	3	3	-	-	-	30
	1 vez a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 a 2 veces al mes	-	-	2	20	2	20
	Nunca	-	-	2	20	2	20
Natilla	1 vez a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 a 2 veces al mes	-	-	2	20	2	20
	Nunca	4	40	2	20	6	60
Queso crema	1 vez a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 a 2 veces al mes	1	10	2	20	3	30
	Nunca	3	30	2	20	5	50
Aceite	Diariamente	2	20	3	30	5	50
	1 vez a la semana	2	20	1	10	3	30
	1 a 2 veces al mes	1	10	1	10	2	20
Mantequilla	2 a 4 veces a la semana	2	20	2	20	4	40
	1 vez a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 a 2 veces al mes	1	10	2	20	3	30
	Nunca	1	10	-	-	1	10

Mayonesa	2 a 4 veces a la semana	-	-	2	20	2	20
	1 vez a la semana	1	10	2	20	3	30
	1 a 2 veces al mes	2	20	1	10	3	30
	Nunca	2	20	-	-	2	20
Aguacate	2 a 4 veces a la semana	-	-	1	10	1	10
	1 vez a la semana	4	40	2	20	6	60
	1 a 2 veces al mes	-	-	1	10	1	10
	Nunca	1	10	1	10	2	20

Fuente: elaboración propia, 2021.

Con respecto al consumo de grasas se destaca que el aceite (n=5, 50%) es consumido a diario principalmente por participantes masculinos. En frecuencia de 1 vez a la semana se encuentra en mayor porcentaje de aguacate (n=6, 60%) consumido por mujeres. Las grasas con una frecuencia de nunca consumidas se encuentran principalmente la natilla (n=6, 60%) y el queso crema (n=5, 50%), evitadas principalmente por el género femenino.

Tabla N°9. Frecuencia de consumo de snacks y otros de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Alimento	Frecuencia	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		n	%	N	%	N	%
Golosinas (chocolates, confites, gomitas etc.)	Diariamente	1	10	-	-	1	10
	2 a 4 veces a la semana	-	-	1	10	1	10
	1 vez a la semana	-	-	1	10	1	10
	1 a 2 veces al mes	3	30	3	30	6	60
	Nunca	1	-	-	-	1	10
Azúcar de mesa	Diariamente	1	10	3	30	4	40
	1 a 2 veces al mes	1	10	1	10	2	20
	Nunca	3	30	1	10	4	40
Miel	Diariamente	1	10	-	-	1	10
	1 vez a la semana	-	-	3	30	3	30
	1 a 2 veces al mes	4	40	1	10	5	50
	Nunca	-	-	1	10	1	10
Helados	1 vez a la semana	-	-	2	20	2	20
	1 a 2 veces al mes	4	40	3	30	4	40
	Nunca	1	10	-	-	1	10

Jalea	2 a 4 veces a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 vez a la semana	1	10	-	-	1	10
	1 a 2 veces al mes	2	20	2	20	4	40
	Nunca	1	10	2	20	3	30
Mermelada	2 a 4 veces a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 vez a la semana	1	10	-	-	1	10
	1 a 2 veces al mes	1	10	1	10	2	20
	Nunca	2	20	3	30	5	50
Bebidas carbonatadas (Coca cola, Fanta etc.)	2 a 4 veces a la semana	-	-	1	10	1	10
	1 vez a la semana	-	-	1	10	1	10
	1 a 2 veces al mes	3	30	1	10	4	40
	Nunca	2	20	2	20	4	40
Comida rápida (papas fritas, tacos, hamburguesas etc.)	2 a 4 veces a la semana	-	-	2	20	2	20
	1 vez a la semana	1	10	2	20	3	30
	1 a 2 veces al mes	3	30	1	10	4	40
	Nunca	1	10	-	-	1	10
Alcohol	2 a 4 veces a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 vez a la semana	-	-	2	20	2	20
	1 a 2 veces al mes	3	30	2	20	5	50
	Nunca	1	10	-	-	1	10

Fuente: elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior, los alimentos ejemplificados suelen ser procesados y de alto valor calórico y no suelen ser consumidos con mayor frecuencia por parte de los participantes. La frecuencia mayormente usada es 1 a 2 veces al mes en golosinas (n=6, 60%) en participantes de ambos sexos; la miel (n=5, 50%) y alcohol (n=5, 50%) son principalmente consumidos por mujeres. La mermelada (n=5, 50%) es el alimento que nunca se consume en mayor porcentaje por los sujetos, evitada principalmente por hombres.

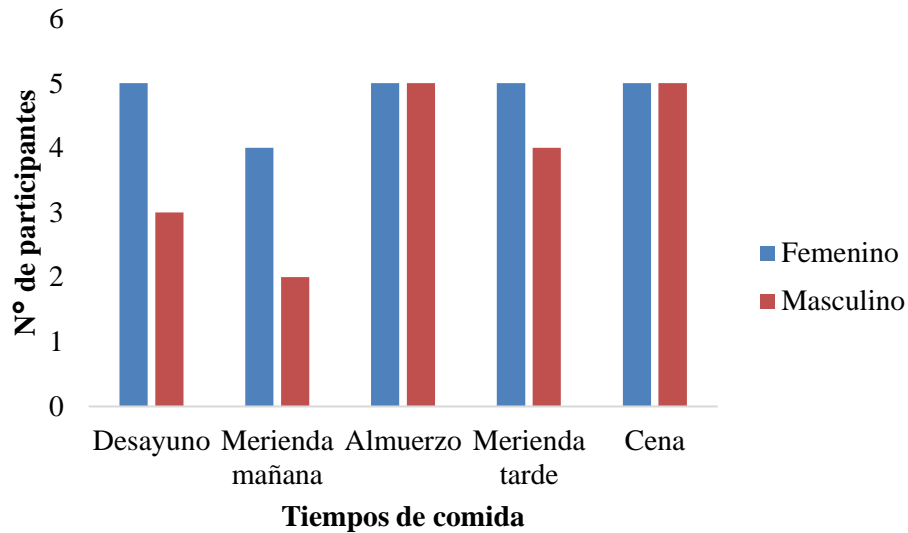


Figura N° 1. Tiempos de comida realizados por los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021. Fuente: elaboración propia, 2021.

Se observa en la figura anterior que el 100% de los participantes realizan tanto almuerzo como cena sin importar su sexo. Se refleja que 4 de las 5 mujeres participantes realizan todos los tiempos de alimentación.

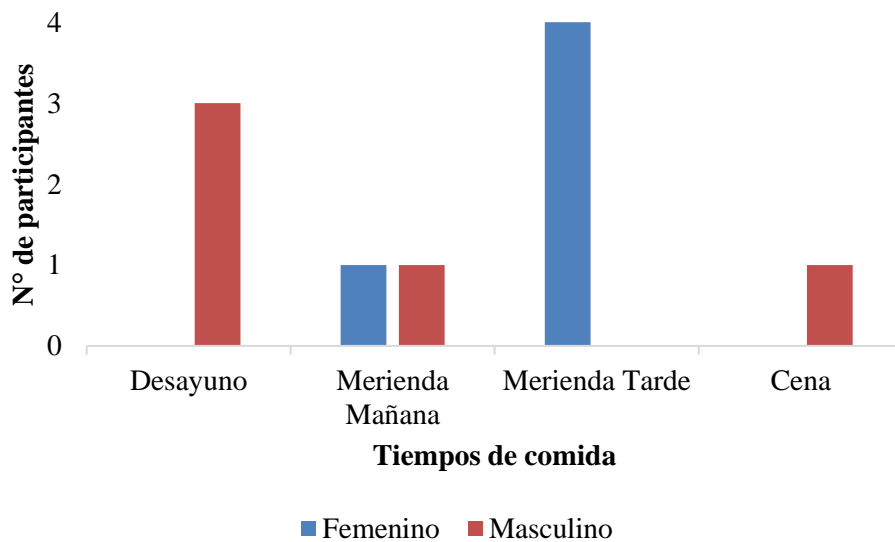


Figura N° 2. Principal tiempo de comida omitido por los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021. Fuente: elaboración propia, 2021.

Con respecto al tiempo de comida mayormente omitido, los hombres omiten principalmente el desayuno y las mujeres la merienda de la tarde.

Tabla N°10. Métodos de cocción de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Alimento	Método de cocción	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		N	%	n	%	N	%
Vegetales	Al vapor o hervido	4	40	5	50	9	90
	A la plancha	1	10	-	-	1	10
Carnes	A la plancha	4	40	4	40	8	80
	Frito	-	-	1	10	1	10
	Freidora de aire	1	10	-	-	1	10

Fuente: elaboración propia, 2021.

Con respecto a los métodos de cocción más utilizados, los vegetales se prefieren en su mayoría al vapor o hervidos y las carnes a la plancha independientemente del sexo del participante.

Tabla N°11. Frecuencia de consumo de comida rápida de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Alimento	Método de cocción	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		N	%	n	%	n	%
Comida rápida	2 a 4 veces a la semana	-	-	2	20	2	20
	1 vez a la semana	1	10	1	10	2	20
	1 a 2 veces al mes	3	30	2	20	5	50
	Nunca	1	10	-	-	1	10

Fuente: elaboración propia, 2021.

Con respecto a la frecuencia de consumo de comida rápida el 50% de los participantes consumen con una frecuencia de 1 a 2 veces al mes entre ambos sexos. El género masculino consume con más frecuencia en el mes comida rápida que el género femenino.

Tabla N°12. Consumo de azúcar agregado a bebidas de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Alimento	Azúcar agregado	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		n	%	n	%	n	%
Café	Sí agregó	-	-	3	30	3	30
	No agregó	5	50	2	20	7	70
Té	Sí agregó	-	-	3	30	3	30
	No agregó	5	50	2	20	7	70
Jugos de fruta	Sí agregó	2	20	2	20	4	40
	No agregó	3	30	3	30	6	60

Fuente: elaboración propia, 2021.

Se puede observar en la tabla anterior que la mayoría de los participantes femeninas no añaden azúcar al café ni al té y solo dos añaden a jugos de fruta. El consumo mayor de azúcar agregado se da por parte de los hombres en todas las bebidas expuestas.

Tabla N°13. Cantidad de azúcar agregada a las bebidas de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Alimento	Cantidad de azúcar	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		N	%	n	%	n	%
Azúcar agregado	1 cucharadita	-	-	2	20	2	20
	2 cucharaditas	1	10	2	20	3	30
	Más de 1 cucharada	1	10	-	-	1	10
	No agregó	3	30	1	10	4	40

Fuente: elaboración propia, 2021.

La tabla anterior demuestra que el azúcar agregado es principalmente por hombres ya que representan el 40% de participantes que añaden entre 1 y 2 cucharaditas de azúcar. Las mujeres representan un 30% de personas que no añaden azúcar.

Tabla N°14. Consumo de sal agregada a las comidas de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Alimento	Agrega sal	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		n	%	n	%	n	%
Sal	Sí agregó	1	10	2	20	3	30
	No agregó	4	40	3	30	7	70

Fuente: elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior el 70% de los participantes no agregan sal a sus comidas, este porcentaje se encuentra compuesto principalmente por el género femenino.

Tabla N°15. Cantidad de sal agregada a las comidas de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Alimento	Agrega sal	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		N	%	n	%	n	%
Sal	Menos 1 cucharadita	2	20	2	20	4	40
	1 cucharadita	-	-	1	10	1	10
	No agregó	3	30	2	20	5	50

Fuente: elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior de las personas que agregan sal las comidas preparadas el 40% agrega menos de 1 cucharadita en ambos sexos.

Tabla N°16. Cantidad de agua consumida al día de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Alimento	Cantidad de agua	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		n	%	n	%	n	%
Agua	250 a 500 ml	-	-	2	20	2	20
	501 a 1000 ml	1	10	-	-	1	10
	1501 a 2000 ml	3	30	3	30	6	60
	Más de 2000 ml	1	10	-	-	1	10

Fuente: elaboración propia, 2021.

Se refleja en la figura anterior que el 60% de los participantes consumen entre 1501ml a 2000ml de agua al día en ambos sexos, se observa que las mujeres consumen más agua que los hombres.

Aspectos clínicos

Tabla N°17. Visitas con anterioridad a nutricionistas de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Visitas a nutricionistas	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
	n	%	N	%	n	%
Sí	2	20	1	10	3	30
No	3	30	4	40	7	70

Fuente: elaboración propia, 2021.

Se observa en la tabla que el 70% de los participantes no han visitado a un nutricionista, este porcentaje siendo compuesto mayormente por hombres.

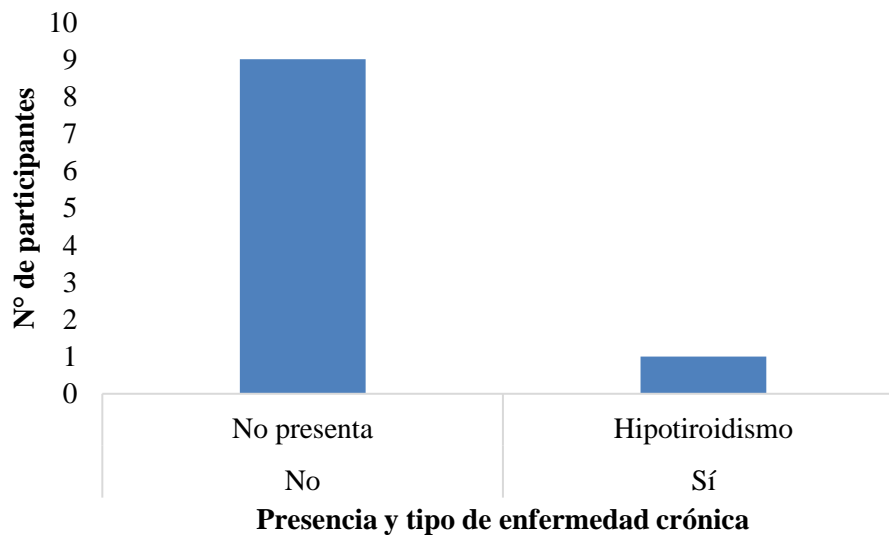


Figura N°3. Presencia y tipo de enfermedad crónica de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021. Fuente: elaboración propia, 2021.

Se observa en la figura anterior que solo 1 persona padece de hipotiroidismo como enfermedad crónica

Tabla N°18. Consumo de medicamentos o suplementos de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Consumo de medicamentos o suplementos	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
	n	%	n	%	n	%
Sí consumo	3	30	-	-	3	30
No consumo	2	20	5	50	7	70

Fuente: elaboración propia, 2021.

El 30% de participantes que consumen medicamentos o suplementos corresponde al género femenino.

Actividad física

Tabla N°19. Actividad física intensa de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Actividad física intensa	Cantidad actividad física	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		n	%	N	%	n	%
¿Cuántos días realizó actividades físicas intensas?	1-2 días a la semana	1	10	2	20	3	30
	3-4 días a la semana	-	-	1	10	1	10
	5-6 días a la semana	2	20	-	-	2	20
	Ninguna actividad física intensa	2	20	2	20	4	40
¿Cuánto tiempo en total dedica a una actividad intensa?	30 minutos	-	-	1	10	1	10
	45 minutos	2	20	1	10	3	30
	1 hora	1	10	1	10	2	20
	No aplica	2	20	2	20	4	40

Fuente: elaboración propia, 2021.

La tabla anterior se observa que el 60% de los participantes realizan actividad física intensa.

El género femenino dedica a la actividad entre 5-6 días a la semana y de 45 minutos a 1 hora por día en su mayoría; en cambio los hombres dedican 1-2 días a la semana con una duración de 30 minutos hasta 1 hora en la actividad física intensa.

Tabla N°20. Actividad física moderada de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Actividad física moderada	Cantidad actividad moderada	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		n	%	N	%	n	%
¿Cuántos días realizó actividades físicas moderadas?	1-2 días a la semana	2	20	1	10	3	30
	3-4 días a la semana	-	-	2	20	2	20
	5-6 días a la semana	1	10	-	-	1	10
	Ninguna actividad física intensa	2	20	2	20	4	40
¿Cuánto tiempo en total dedica a una actividad moderada?	30 minutos	2	20	1	10	3	30
	45 minutos	-	-	1	10	1	10
	1 hora	1	10	1	10	2	20
	No aplica	2	20	2	20	4	40

Fuente: elaboración propia, 2021.

Con respecto a la tabla anterior, el 40% de los participantes independientemente de su sexo no realiza actividad física moderada. Las mujeres realizan 1-2 días de actividad moderada la semana y dedican a esta 30 minutos en su mayoría; por su parte el género masculino practica mayormente entre 3-4 días a esta actividad física y entre 30 minutos a 1 hora por día.

Tabla N°21. Caminatas de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Caminatas	Cantidad de caminata	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		n	%	n	%	n	%
¿Cuántos días caminó al menos 10 minutos seguidos?	1-2 días a la semana	-	-	1	10	1	10
	3-4 días a la semana	-	-	1	10	1	10
	5-6 días a la semana	1	10	1	10	2	20
	Todos los días	2	20	2	20	4	40
	Ninguna caminata	2	20	-	-	2	20
¿Cuánto tiempo en total dedica a una actividad moderada?	30 minutos	1	10	2	20	3	30
	45 minutos	1	10	-	-	1	10
	1 hora	1	10	1	10	2	20
	No sabe/ No está seguro	-	-	2	20	2	20
	No aplica	2	20	-	-	2	20

Fuente: elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior con respecto a las caminatas, se observa que al menos 1 día a la semana el 80% de los participantes indican caminar al menos 10 minutos seguidos. La mayoría de los participantes camina entre 30 minutos a 1 hora independientemente de su sexo.

Tabla N°22. Cantidad de días y horas sentados de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Caminatas	Cantidad de caminata	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		N	%	n	%	n	%
¿Cuántos días pasó sentado durante un día entre semana?	1-2 días a la semana	-	-	1	10	1	10
	3-4 días a la semana	-	-	1	10	1	10
	5-6 días a la semana	3	30	2	20	5	50
	Todos los días	2	20	1	10	3	30
¿Cuánto tiempo en total dedica a estar sentado?	2 horas	-	-	1	10	1	10
	Más de 3 horas	5	50	4	40	9	90

Fuente: elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se observa que las mujeres dedican entre 5-6 días a la semana a todos los días a pasar más de 3 horas sentadas; por su parte, los hombres dedican menos días a pasar sentados que las mujeres, y dedican a esta actividad un tiempo entre 2 horas a más de 3 horas.

Tabla N°23. Lugar de realización de actividad física de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Lugar de realización de actividad física	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
	n	%	n	%	n	%
Al aire libre	2	20	3	30	5	50
En casa	2	20	1	10	3	30
En un gimnasio	1	10	1	10	2	20

Fuente: elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior de se refleja que el 50% de los participantes compuesto principalmente por el género masculino, cuando realizan actividad física lo realizan al aire libre, mientras que solo el 20% de los participantes prefieren realizar la actividad en un gimnasio.

Percepción corporal

Tabla N°24. Percepción corporal según tablas de IMC de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Percepción	Silueta IMC	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		N	%	n	%	n	%
Imagen con la que se siente más identificado	3-4 Normopeso	5	50	2	20	7	70
	5-6 Sobrepeso	-	-	3	30	3	30
Imagen que le gustaría tener	1-2 Delgado/a	2	20	2	20	4	40
	3-4 Normopeso	3	30	3	30	6	60

Fuente: elaboración propia, 2021.

La tabla anterior refleja que de los participantes el 50% correspondiente al género femenino se identifica con normopeso y solo el 20% de hombre se identifica con este IMC. Con respecto a la imagen que les gustaría tener el 40% total indica querer tener una silueta delgada y el 60% en normopeso sin importar su género.

Tabla N°25. Percepción de la imagen corporal de los participantes según el cuestionario de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Percepción de la imagen		Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		n	%	n	%	n	%
¿Se encuentra satisfecho con su imagen corporal?	Sí	4	40	2	20	6	60
	No	1	1	3	30	4	40
¿Ha pensado en realizarse alguna cirugía estética?	Sí	2	20	1	10	3	30
	No	3	3	4	40	7	70

¿Se ha realizado alguna cirugía estética?	No	5	50	5	50	10	100
¿Revisa con frecuencia páginas que indican cómo bajar de peso rápidamente?	Sí	-	-	1	10	1	10
	No	5	50	4	40	9	90
¿Considera que tener cambios en la imagen corporal contribuye a un estado de ánimo positivo?	Sí	4	40	4	40	8	80
	No	1	10	1	10	2	20
¿Le interesan los artículos y reportajes relacionados con el peso, la delgadez o el control de la obesidad?	Sí	3	30	3	30	6	60
	No	2	20	2	20	4	40
¿Habla con frecuencia con familia o amigos sobre productos, dietas y actividades adelgazantes?	Sí	1	10	3	30	4	40
	No	4	40	2	20	6	60
¿Piensa con frecuencia que las personas se sienten incómodas al salir con usted por su aspecto físico?	Sí	-	-	1	10	1	10
	No	5	50	4	40	9	90

Fuente: elaboración propia, 2021.

Con respecto a la percepción de la imagen corporal el 40% de participantes femeninas se encuentran satisfechas con su imagen, mientras que solo un 20% de los participantes varones se encuentran satisfechos. Solo un 30% de los participantes ha pensado en realizarse cirugía estética, principalmente las mujeres Ningún participante se ha realizado cirugías estéticas. La mayoría de las personas, sin importar su sexo no revisan frecuentemente páginas relacionadas con el peso.

Un 80% de participantes indican que el cambio en la imagen corporal contribuye a un estado de ánimo positivo, al 60% de personas le interesan los artículos y reportajes relacionados con el peso. Solo un 40% de los participantes habla con familia o amigos sobre productos, dietas y actividades adelgazantes, la mayoría de estos participantes son del género masculino.

El 90% de los participantes no piensan con frecuencia que las personas se sienten incómodas al salir por su aspecto físico, solo el 10% de género masculino así lo considera

Tabla N°26. Dieta de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

		Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		n	%	n	%	n	%
¿Se encuentra actualmente realizando alguna dieta?	Sí	2	20	-	-	2	20
	No	3	30	5	50	8	80
Razón de la dieta	Por salud	1	10	-	-	1	10
	Ambas	1	10	-	-	1	10
	No aplica	3	30	5	50	8	80

Fuente: elaboración propia, 2021.

Con respecto a la tabla anterior solo 2 participantes femeninas indican realizar dieta, una por salud y la otra tanto por salud como por imagen corporal. El 80% de los participantes no realizan ninguna dieta.

Tabla N°27. Peso corporal y mejora del autoconcepto de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Peso corporal y mejora del autoconcepto		Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		n	%	n	%	n	%
¿Aumentar del peso le ayudaría a mejorar su autoconcepto?	Sí	-	-	1	10	1	10
	No	5	50	4	40	9	90
¿Disminuir de peso le ayudaría a mejorar su autoconcepto?	Sí	3	30	5	50	8	80
	No	2	20	-	-	2	20

Fuente: elaboración propia, 2021.

La tabla anterior demuestra que al 90% de los participantes el aumento del peso no ayudaría en la mejora del autoconcepto, sin embargo, el 80% de los participantes, en su mayoría hombres, consideran que la reducción del peso ayudaría a mejorar su autoconcepto.

Tabla N°28. Relación entre la pandemia y la imagen corporal de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Peso corporal y mejora del autoconcepto		Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		n	%	n	%	n	%
¿Sientes que la pandemia te ayudó a mejorar tu imagen corporal?	Sí	3	30	2	20	5	50
	No	2	20	3	30	5	50
¿Sientes que la pandemia ocasionó lo contrario?	Sí	2	20	3	30	5	50
	No	3	30	2	20	5	50

Fuente: elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior el 50% de la población, en su mayoría femenina, siente que la pandemia ayudó a mejorar su imagen corporal, en cambio el otro 50% de participantes, en su mayoría masculinos, siente que ocasionó lo contrario.

Tabla N°29. Frecuencia de pensamientos relacionados con el aspecto físico de los participantes de la investigación en el GAM, durante el 2021.

Pensamiento	Frecuencia	Femenino (n=5)		Masculino (n=5)		Total (n=10)	
		n	%	N	%	n	%
Cuando te aburres ¿te preocupas por tu figura?	Muy a menudo	-	-	1	10	1	10
	Algunas veces	-	-	2	20	2	20
	Raramente	4	40	1	10	5	50
	Nunca	1	10	1	10	2	20
¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?	Siempre	-	-	1	10	1	10
	A menudo	1	10	1	10	2	20
	Algunas veces	1	10	2	20	3	30
	Raramente	2	20	-	-	2	20
	Nunca	1	10	1	10	2	20
¿Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?	Siempre	-	-	1	10	1	10
	A menudo	-	-	2	20	2	20
	Algunas veces	1	10	-	-	1	10
	Raramente	4	40	1	10	5	50
	Nunca	-	-	1	10	1	10
¿Has tenido miedo a engordar?	Siempre	1	10	1	10	2	20
	A menudo	1	10	2	20	3	30
	Algunas veces	1	10	1	10	2	20
	Raramente	1	10	-	-	1	10
	Nunca	1	10	1	10	2	20

¿Te ha preocupado que tu figura no sea lo suficientemente tonificada/firme?	Siempre	1	10	-	-	1	10
	Muy a menudo	2	20	2	20	4	40
	A menudo	-	-	1	10	1	10
	Algunas veces	-	-	2	20	2	20
	Raramente	2	20	-	-	2	20
Verte reflejada/o en un espejo o en una superficie, ¿te ha hecho sentirte mal por tu figura?	Siempre	-	-	1	10	1	10
	A menudo	1	10	1	10	2	20
	Algunas veces	1	10	1	10	2	20
	Raramente	2	20	1	10	3	30
	Nunca	1	10	1	10	2	20
La preocupación por tu figura, ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio físico?	Siempre	1	10	2	20	3	30
	Muy a menudo	1	10	2	20	3	30
	A menudo	1	10	-	-	1	10
	Algunas veces	1	10	1	10	2	20
	Raramente	1	10	-	-	1	10
¿Has evitado ir a lugares para hacer ejercicio para que no vean tu figura?	Raramente	-	-	2	20	2	20
	Nunca	5	50	3	30	8	80
¿Has pensado que es muy importante verte con un cuerpo atlético?	Siempre	1	10	-	-	1	10
	Algunas veces	2	20	3	30	5	50
	Raramente	1	10	-	-	1	10
	Nunca	1	10	2	20	3	30
¿Has pensado mucho en verte con un cuerpo musculoso?	Siempre	1	10	-	-	1	10
	A menudo	-	-	1	10	1	10
	Algunas veces	-	-	1	10	1	10
	Raramente	1	10	1	10	2	20
	Nunca	3	30	2	20	5	50
¿Has pensado en tener un cuerpo con poca grasa corporal?	Siempre	1	10	-	-	1	10
	Muy menudo	1	10	2	20	3	30
	Algunas veces	-	-	2	20	2	20
	Raramente	3	30	-	-	3	30
	Nunca	-	-	1	10	1	10
¿Has pasado realizando actividades para obtener un cuerpo más musculoso?	Siempre	-	-	1	10	1	10
	A menudo	2	20	2	20	4	40
	Algunas veces	1	10	-	-	1	10
	Raramente	1	10	1	10	2	20
	Nunca	1	10	1	10	2	20

Fuente: elaboración propia, 2021.

Con respecto a la frecuencia de pensamiento y actividades relacionadas con la imagen corporal, los mayores porcentajes encontrados fue en la frecuencias raramente con respecto a

la preocupación de la figura (n=5, 50%) y a sentirse acomplejado con el cuerpo (n=5, 50%), estos porcentajes son compuestos principalmente por el género masculino. Con respecto a evitar lugares para hacer ejercicio el 80% de los participantes nunca han evitado lugares, este porcentaje incluye a la totalidad de participantes femeninas. Sobre de tener un cuerpo atlético un 50% principalmente de hombres piensa que es importante. Para un 50% principalmente compuesto por el género masculino nunca pasa pensando en tener un cuerpo musculoso; sin embargo, un 40% entre ambos sexos realiza actividades para tener un cuerpo musculoso

Anexo N°5. Recodificación de las variables

A. Recodificación de hábitos alimentarios

Alimento/Indicador	Nunca o casi nunca	1 a 2 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	Diariamente
Lácteos general	0	0	1	2	2
Alimento/Indicador	Nunca o casi nunca	1 a 2 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	Diariamente
Cereales y harinas general	0	0	1	2	2
Alimento/Indicador	Nunca o casi nunca	1 a 2 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	Diariamente
Frutas general	0	0	1	2	2
Alimento/Indicador	Nunca o casi nunca	1 a 2 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	Diariamente
Vegetales General	0	0	1	2	2

Proteína animal Alta en grasa

Alimento/Indicador	Nunca o casi nunca	1 a 2 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	Diariamente
Quesos altos en grasa (mozzarella, parmesano, cheddar, gouda, Edam) Vísceras (hígado, corazón), Queso medio en grasa (tipo Turrialba), Salchichón, Chorizo	2	1	1	0	0

Proteína animal baja media grasa

Alimento/Indicador	Nunca o casi nunca	1 a 2 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	Diariamente
Huevos, Pollo, Atún Salchichas, Jamón Queso bajo en grasa (cottage), Res, Cerdo, Pescado	0	1	1	2	2

Grasas saludables

Alimento/Indicador	Nunca o casi nunca	1 a 2 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	Diariamente
Semillas (almendras, marañón, maní, linaza) Aguacate, Aceite	0	1	1	2	2

Grasas no saludables

Alimento/Indicador	Nunca o casi nunca	1 a 2 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	Diariamente
Queso crema,	2	2	1	1	0

Mantequilla, Mayonesa, Natilla					
Snacks y otros					
Alimento/Indicador	Nunca o casi nunca	1 a 2 veces al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	Diariamente
Snacks general	2	2	1	1	0

¿Cuáles son los tiempos de comida que regularmente realiza? (Marque todos los tiempos que realiza)

Indicador:

1 tiempo: 0

2 tiempos: 0

3 tiempos: 1

4 tiempos: 1

5 tiempos: 2

¿Cuál es el tiempo de comida que más omite?

Desayuno = 0

Merienda mañana = 1

Almuerzo = 0

Merienda tarde = 1

Cena = 2

¿Cuál es el método de cocción más usados a la hora de preparar vegetales?

Asado = 1

Al vapor o hervido = 2

A la plancha = 1

Frito = 0

Freidora de aire = 2

Horneado = 1

¿Cuál es el método de cocción más usado a la hora de preparar carnes?

Asado = 1

Al vapor o hervido = 2

A la plancha = 1

Frito = 0

Freidora de aire = 2

Horneado = 2

De las siguientes bebidas señale a cuáles sí agrega azúcar y a cuáles no

Sí agrega = 0

No agrega = 1

¿Cuánta cantidad de azúcar agrega aproximadamente a sus bebidas?

Menos de 1 cucharadita = 1
1 cucharadita = 1
2 cucharaditas = 0
1 cucharada = 0
Más de una cucharada = 0
No agrego = 2

¿Agrega sal a la comida que ya está cocida y preparada?

Sí = 0
No = 1

¿Cuánta cantidad de sal agrega a la comida ya preparada?

Menos de 1 cucharadita = 1
1 cucharadita = 1
2 cucharaditas = 0
1 cucharada = 0
Más de una cucharada = 0
No agrego = 2

¿Cuál es la cantidad de agua que consume al día?

Menos de 250 mL = 0
250 ml a 500 ml = 0
501 ml a 1000ml = 0
1001 ml a 1500 ml = 2
1501 ml a 2000ml = 1
Más de 2000ml = 2

B. Actividad física

Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó actividades físicas intensas como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

1-2 días a la semana = 1
3-4 días a la semana = 1
5-6 días a la semana = 2
Todos los días = 2
Ninguna actividad física intensa = 0

Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedica a una actividad intensa?

30 minutos = 1
45 minutos = 1
1 hora = 2
2 horas = 2
No sabe/ no está seguro = 0

Durante los últimos 7 días ¿Cuántos días realizó actividades moderadas como levantar pesos livianos, andar en bicicleta a una velocidad regular, saltar cuerda?

- 1-2 días a la semana = 0
- 3-4 días a la semana = 1
- 5-6 días a la semana = 2
- Todos los días = 2
- Ninguna actividad física moderada = 0

Habitualmente ¿Cuánto tiempo en total dedica a una actividad moderada?

- 30 minutos = 1
- 45 minutos = 1
- 1 hora = 1
- 2 horas = 2
- No sabe/ no está seguro = 0

Durante los últimos 7 días ¿Cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

- 1-2 días a la semana = 0
- 3-4 días a la semana = 1
- 5-6 días a la semana = 2
- Todos los días = 2
- Ninguna caminata = 0

Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedica en caminar?

- 30 minutos = 1
- 45 minutos = 1
- 1 hora = 2
- 2 horas = 2
- No sabe/ no está seguro = 0

Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días pasó sentado durante un día entre semana?

- 1-2 días a la semana = 2
- 3-4 días a la semana = 1
- 5-6 días a la semana = 1
- Todos los días = 0

Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día entre semana?

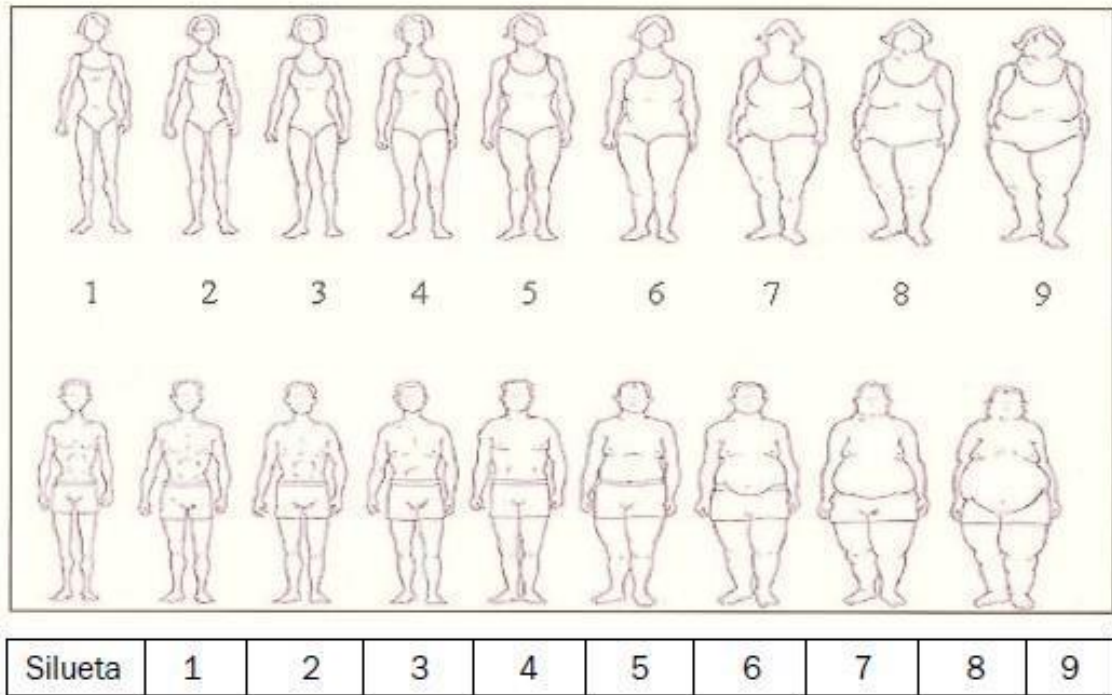
- 45 minutos = 2
- 1 hora = 1
- 2 horas = 1
- Más de 3 horas = 0

Cuando realizan actividad física ¿Dónde lo realizan?

- En casa = 0
- Al aire libre = 1
- En un gimnasio = 1

C. Percepción Corporal

A continuación, se representa mediante figuras la percepción de la imagen corporal



Con respecto a la figura anterior, ¿Con cuál imagen se siente más identificado?

Indicadores:

1 y 2= 1

3 y 4 =2

5 y 6 = 1

7 = 0

8 =0

9= 0

¿Cuál silueta le gustaría tener? _____

Indicadores:

1 y 2= 1

3 y 4 =2

5 y 6 = 1

7 = 0

8 =0

9= 0

¿Se encuentra conforme con su imagen corporal?

Sí= 1

No= 0

¿Ha pensado en realizarse alguna cirugía estética?

Sí = 0

No = 1

¿Se ha realizado alguna cirugía estética?

Sí = 0

No = 1

¿Considera que tener cambios en la imagen corporal contribuye a un estado de ánimo positivo?

Sí = 1

No = 0

¿Le interesan los artículos y reportajes relacionados con el peso, la delgadez o el control de la obesidad?

Sí = 1

No = 0

¿Aumentar del peso le ayudaría a mejorar su autoconcepto?

Sí = 0

No = 1

¿Disminuir de peso le ayudaría a mejorar su autoconcepto?

Sí = 1

No = 0

¿Siente que la pandemia le ayudó a mejorar su imagen corporal?

Sí = 1

No = 0

¿Siente que la pandemia ocasionó lo contrario?

Sí = 0

No = 1

¿Se encuentra actualmente realizando alguna dieta?

Sí = 0

No = 1

Indique la razón por la cual realiza la dieta:

Por salud = 2

Por imagen corporal = 0

Ambas = 1

Frecuencia de pensamiento

Nunca o casi nunca = 2

1 a 2 veces al mes = 1

1 vez a la semana = 1

2 a 4 veces a la semana = 0

Diariamente = 0

Anexo N°7. Carta de tutor (a)

CARTA DEL TUTOR

San José, 19 de agosto de 2021.

**Srta
Carolina Brenes.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana**

Estimado Carolina:

La estudiante **LAURA MARIEL RODRÍGUEZ BRENES**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, del trabajo de investigación denominado "**COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, LA ACTIVIDAD FÍSICA CON LA PERCEPCIÓN CORPORAL DE LAS MUJERES RESPECTO A HOMBRES DE 20 A 40 AÑOS, GAM 2021**", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL		100

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,


Dra. Paola Ortiz Acosta
801070272
CPN 661-10

Anexo N°6. Carta del lector

CARTA DEL LECTOR

San José, 11 de octubre del 2021

Carolina Brenes
Encargado de Tesis
Universidad Hispanoamericana

Estimado señora:

En mi calidad de lectora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de lectura con respecto al problema de investigación, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, análisis de datos, discusión, conclusiones y recomendaciones.

En virtud de lo anterior, avalo que la estudiante Laura Rodríguez Brenes, se presente al proceso de defensa pública de la tesis "**COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, LA ACTIVIDAD FÍSICA CON LA PERCEPCIÓN CORPORAL DE LAS MUJERES RESPECTO A HOMBRES DE 20 A 40 AÑOS, GAM 2021**".

Atentamente,



Catalina Capitán Jiménez, M.Sc
3-408-927
Carné Profesional: 46070

Anexo N°8. Carta de autorización.

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACION DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACION ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, 27 enero, 2022.

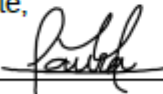
Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Laura Mariel Rodríguez Brenes con número de identificación 1-1545-03337 autor (a) del trabajo de graduación titulado Relación de los hábitos alimentarios, la actividad física con la percepción corporal de las mujeres respecto a los hombres de 20 a 40 años, GAM 2021 presentado y aprobado en el año 2022 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición; Si autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,



Laura Mariel Rodríguez Brenes
1-1545-0337