



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPORTAMIENTO ALIMENTICIO EN
TRABAJADORES DE “LA BODEGA SUPERMERCADOS” SEDE AZOGUES
DURANTE EL PERIODO 2025-2026.**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: ERIKA GISELA PESANTEZ CALLE

DIRECTOR: LIC. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS.

AZOGUES - ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPORTAMIENTO ALIMENTICIO EN
TRABAJADORES DE “LA BODEGA SUPERMERCADOS” SEDE AZOGUES
DURANTE EL PERIODO 2025-2026.**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: ERIKA GISELA PESANTEZ CALLE

DIRECTOR: LIC. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS.

AZOGUES - ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Erika Gisela Pesantez Calle portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302887229** Declaro ser el autor de la obra: **“Nivel de actividad física y comportamiento alimenticio en trabajadores de “La Bodega Supermercados” sede Azogues durante el periodo 2025-2026.”** sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, 23 de febrero de 2026

F: 

Erika Gisela Pesantez Calle

C.I. 0302887229

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Lic. Wilson Hernando Bravo Navarro, Mgs.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "Nivel de actividad física y comportamiento alimenticio en trabajadores de "La Bodega Supermercados" sede Azogues durante el periodo 2025-2026." realizado por: **Erika Gisela Pesantez Calle** con documento de identidad: **0302887229**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 19 de enero 2026



LIC. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS

C.I. 0105079982

DIRECTOR

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios, por ser mi guía constante, mi fortaleza y mi refugio en cada etapa de este camino. A mi madre, por su amor incondicional, su apoyo permanente y por nunca dejarme sola. A mis abuelos Rebeca y Manuel, por su acogida, sus consejos llenos de amor y por inculcarme valores de unión y fortaleza familiar. Expreso también mi sincero agradecimiento a mis profesores, quienes con su orientación, paciencia y valiosos conocimientos contribuyeron de manera fundamental a mi formación académica. A toda mi familia, gracias por motivarme, acompañarme y brindarme alegría y felicidad en cada paso de este proceso.

DEDICATORIA

Dedico esta tesis con todo mi corazón a mis hermanas Daniela, Jessica y Paola, a mis amados pequeños del hogar Rebeca, Benjamín y Milán, quienes han sido una fuente constante de alegría, motivación y fortaleza en mi vida. De manera especial, dedico este logro a mi querido Franklin, que hoy descansa en el cielo; su apoyo, confianza e impulso fueron fundamentales para que nunca renunciara a este sueño y continúan guiándome en cada paso. Por encima de todo, dedico este trabajo a Dios, quien ha sido mi refugio, mi guía y mi fuerza inquebrantable durante todo este camino.

Nivel de actividad física y comportamiento alimenticio en trabajadores de “La Bodega Supermercados” sede Azogues durante el periodo 2025-2026

Erika Gisela Pesantez Calle, Wilson Hernando Bravo Navarro

Universidad Católica de Cuenca, erika.pesantez.29@est.ucacue.edu.ec

Resumen

El bajo nivel de actividad física y los inadecuados comportamientos alimenticios constituyen un problema relevante en las instituciones laborales actuales, ya que afectan negativamente la salud, el bienestar y el rendimiento de los trabajadores. Estas condiciones se ven agravadas por largas jornadas laborales, altas exigencias físicas y mentales, así como por hábitos alimentarios poco saludables, especialmente en sectores comerciales. El objetivo del presente estudio fue analizar la relación entre la actividad física (variable independiente) y el comportamiento alimenticio (variable dependiente) en los trabajadores de “La Bodega” Supermercados, sede Azogues, durante el periodo 2025– 2026. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con alcance correlacional y un diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 137 trabajadores de ambos sexos, con edades entre 18 y 60 años, pertenecientes a cargos operativos, administrativos, supervisores, coordinadores y directivos. Para la recolección de datos se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), versión corta, para estimar los niveles de actividad física mediante el cálculo de MET, y el Adult Eating Behavior Questionnaire (AEBQ), para evaluar los patrones de comportamiento alimenticio. Los resultados evidenciaron que los trabajadores con mayor demanda física laboral presentaron niveles más elevados de actividad física y menor omisión de la ingesta, mientras que los cargos administrativos mostraron menor gasto energético y mayor acercamiento a la comida. Se concluye que existe una relación significativa entre ambas variables, influenciada por el tipo de cargo y las condiciones del entorno laboral.

Palabras clave: actividad física, hábitos alimenticios, trabajadores y salud ocupacional.

Physical Activity Level and Eating Habits Among Workers at “La Bodega Supermercados”

Azogues Branch, During the Period 2025-2026

Abstract

Low levels of physical activity and poor eating habits are significant problems in today's workplaces, as they negatively affect workers' health, well-being, and performance. These conditions are exacerbated by long working hours, high physical and mental demands, and unhealthy eating habits, especially in commercial sectors. This study aimed to analyze the relationship between physical activity (independent variable) and eating habits (dependent variable) among workers at “La Bodega” Supermarkets, Azogues Branch, during the period 2025–2026. The research was conducted using a quantitative approach, with a correlational scope and a non-experimental cross-sectional design. The population consisted of 137 employees, both male and female, aged 18 to 60, holding operational, administrative, supervisory, coordinating, and management positions. To collect data, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used in its abbreviated version to estimate physical activity levels by calculating MET, and the Adult Eating Behavior Questionnaire (AEBQ) was used to assess eating behavior patterns. The results showed that workers with more physically demanding jobs had higher levels of physical activity and skipped fewer meals. In contrast, administrative workers had lower energy expenditure and greater proximity to food. It is concluded that there is a significant relationship between the two variables, influenced by the type of job and the conditions of the work environment.

Keywords: physical activity, eating habits, workers, and occupational health

Índice de contenido

Resumen	1
Introducción	2
Marco Teórico.	3
Metodología.	5
Resultados.....	7
Tabla 1.....	7
Tabla 2.....	9
Tabla 3.....	11
Discusión.....	11
Conclusión	12
Referencias	14

1. Introducción

En la actualidad, la salud de los adultos se ve afectada por el aumento del sedentarismo, la alimentación inadecuada, el estrés y la ausencia de descanso, lo que compromete significativamente tanto el bienestar físico y emocional. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) pone en alerta que el 31% de la población adulta no cumple en realizar la mínima actividad física que se recomienda, una cifra preocupante ya que ha incrementado desde 2010. Esta situación incrementa el riesgo de atravesar enfermedades crónicas no transmisibles tales como obesidad, diabetes, trastornos cardiovasculares y problemas de salud mental, lo cual tiene una influencia directa en la condición de vivencia de las personas. En el caso específico de los trabajadores de supermercados al estar expuestos a largas horas laborables estas condiciones se agravan puesto que, exigencias físicas y mentales impiden la ingesta de alimentos adecuados y saludables con horarios factibles recomendados.

Según Leiva et al. (2021) y Reyes (2019), el sedentarismo junto con una mala alimentación conduce al deterioro progresivo de la salud, generando consigo fatiga diaria, dolor corporal prologado, bajo rendimiento laboral y desmotivación en el trabajo. Actualmente se ha demostrado que la practica de actividad física optimiza favorablemente la condición emocional, reduce el estrés y también potencia positivamente en cuanto al rendimiento laboral (Martínez et al., 2022), estos hábitos no suelen ser adoptados fácilmente por muchos adultos, ya que, existe contextos laborales exigentes.

La investigación justifica especialmente dos aspectos esenciales para la salud integral adecuada de los trabajadores: la actividad física y la alimentación, los cuales están estrictamente relacionados con el bienestar físico, mental y emocional. En la actualidad, el aumento de la preocupación es progresiva ya que la salud pública ha llevado a un

análisis profundo de los hábitos de vida, especialmente en contextos laborales, donde el estrés y las cargas laborales pueden influir negativamente en la adopción de conductas saludables, la muestra dará resultados para conocimiento tanto, de personal administrativo y directivos, trabajadores y sociedad en general.

Este estudio se justifica teóricamente por la importancia de comprender los niveles de actividad física y los hábitos alimenticios en los trabajadores, ya que ambos aspectos influyen en su salud, bienestar y rendimiento laboral. Comprender estos comportamientos permitirá identificar factores que los condicionan y facilitará la creación de políticas institucionales orientadas a fomentar estilos de vida saludables. Además, la investigación aportará al conocimiento académico y podrá servir como referencia para otras instituciones educativas. Cabe destacar que el estudio no persigue fines lucrativos ni contará con financiamiento externo o incentivos económicos.

Un estudio reciente evidenció que la inactividad física es un problema recurrente entre empleados administrativos, quienes pasan largas horas sentados durante su turno de trabajo. Más del 50% de los participantes permanecen entre 7 y 12 horas al día en posición sedentaria, y la mayoría no practica ningún deporte en su tiempo libre, siendo este comportamiento más frecuente en mujeres. Estos resultados revelan una tendencia preocupante hacia el sedentarismo, que simboliza un elemento de amenaza para algunas patologías, y subrayan la necesidad de investigar las causas de esta inactividad, especialmente en el entorno laboral, con el objetivo de definir líneas de acción efectivas que impulsan una vida activa y efectiva.

En este contexto actual, resulta muy necesario profundizar en el análisis y resultados de los estilos de vida adoptados en el ámbito laboral, considerando la actividad física, y también comportamientos alimenticios que pueden potenciar y atenuar muchos riesgos. Es por ello que, la presente investigación tiene como objetivo analizar la relación

que existe entre la actividad física y el comportamiento alimenticio en los trabajadores de “La Bodega” Supermercados, sede Azogues, durante el periodo 2025-2026, con el único fin de generar evidencia científica que contribuya al diseño de acciones dirigidas al fomento de la salud y un bienestar integral en este entorno laboral.

2. Marco teórico

La actividad física como buena estrategia eficaz para evitar enfermedades de larga duración, como la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2 y diversos trastornos cardiovasculares. La Organización Mundial de la Salud (2022) propone y considera que los adultos lleven a cabo 150 y 300 minutos de ejercicio aeróbico moderado por semana para obtener beneficios para una buena salud en general. A pesar de ello, un segmento considerable de habitantes del mundo no logra cumplir con esta recomendación, ya que, en gran medida debido a estilos de vida sedentarios inactivos de la mano con por estructuras laborales en empresas que priorizan la productividad sobre el bienestar físico individual y personal. Este ejemplo de promoción ha generado un aumento preocupante de enfermedades relacionadas con el sedentarismo, como la obesidad, la fatiga crónica y las dificultades de salud psicológica como la depresión y ansiedad (WHO, 2022).

En entornos laborales exigentes, como en el sector de ventas, el ritmo acelerado y la presión de autoridades y personal administrativo constante por alcanzar resultados limitan considerablemente las oportunidades de trabajo sin estrés. Los trabajadores, por ejemplo, suelen pasar horas frente a productos que requieren alta concentración al momento de ordenar y llenar inventarios, lo cual provoca desgaste físico y emocional. Moya et al. (2023) revela una alta presencia de dolencias musculares, principalmente tales como de zonas cervical y lumbar, asociadas a posturas mantenidas por largos tiempos prolongado en el mismo sitio. Este tipo de malestares compromete solo la salud física, sino también el estado anímico y la productividad. Para

contrarrestarlo, se recomienda implementar pausas activas planificadas, que den paso al cuerpo trasladarse de manera consciente y reduzcan gran parte de la tensión que se encuentra acumulada.

Por otro lado, la alimentación, tiene y juega un papel clave en la salud y el desempeño laboral del personal en los distintos cargos. La alimentación rica en nutrientes y adecuada, compuesta por alimentos altos en fibra, vitaminas y proteínas magras, contribuye al equilibrio emocional, mejora el índice de concentración y baja los niveles de riesgo de enfermedades metabólicas. Carine et al. (2022) indica que quienes constantemente llevan una dieta basada en productos frescos, como frutas, vegetales y cereales integrales, tienden a tener una mayor resistencia al estrés y menos episodios y problemas de fatiga. En contraste, el consumo excesivo de dichos productos ultraprocesados, con alto niveles de contenido de grasas trans y azúcares añadidos, afecta directa y negativamente la energía y la función cognitiva de todo aquel que lo consume sin moderación y diariamente. El ritmo acelerado de la vida laboral indica que este tipo de elecciones alimenticias poco saludables sea la mejor opción a la hora de comer, presentando un círculo y una manera viciosa de bajo rendimiento y malestar físico.

En espacios como supermercados, tiendas, bazares y mercados, donde las labores implican en gran parte estar de pie durante largas horas o periodos de tiempos extensos se realizan movimientos repetitivos, se evidencia una forma de sedentarismo que, aunque no esté vinculada a la inactividad total, representa igualmente un riesgo para la salud. Garzón et al. (2021) argumentan que pequeñas intervenciones, como realizar estiramientos periódicos o caminar dentro del área de trabajo, pueden reducir significativamente los dolores musculares, mejorar el estado de ánimo y fortalecer las relaciones interpersonales entre colegas. Estas acciones, aunque simples, reflejan una preocupación real por el bienestar del trabajador y favorecen el desarrollo de una cultura

laboral saludable, centrada en la protección frente a enfermedades ocupacionales y en la elevación de nivel de vida.

El descanso adecuado también representa un componente esencial dentro del estilo de vida saludable. El sueño insuficiente o de mala calidad puede influir tanto la aptitud física, así como la emocional, incidiendo negativamente en los hábitos alimenticios y en la motivación para realizar actividad física. Hau et al. (2021) subrayan que las personas con falta de sueño normalmente buscan alimentos altos en calorías y azúcares, con el fin de compensar la falta de energía. Esta situación contribuye al desarrollo de sobrepeso, fatiga diurna y bajo rendimiento laboral. Por tanto, garantizar un equilibrio entre el trabajo, el descanso y el autocuidado es indispensable para fomentar prácticas saludables sostenibles para el mejoramiento integral y laboral.

Una combinación en una dieta deficiente y la falta de movimiento físico representa entre los más relevantes desafíos para bienestar de la población en contextos laborales. Cuando estos factores se unen, el peligro de producir enfermedades como el conjunto de factores metabólico, patologías cardiovasculares y trastornos emocionales se incrementa considerablemente. Reyes (2023) afirma que el abordaje de esta problemática no debe limitarse a acciones individuales, sino que requiere un compromiso institucional serio. Las empresas deben diseñar políticas integrales de salud que incluyan espacios adecuados para la actividad física, acceso a opciones alimenticias saludables y programas de concienciación sobre hábitos saludables. De esta forma, se contribuye no solo al bienestar del trabajador, sino también al rendimiento y la sostenibilidad de la organización.

3. Metodología

Diseño

La investigación tiene un diseño no experimental de corte transversal, enfoque cuantitativo y alcance correlacional.

Población y muestra

Se trabajará con toda la población, dando un total de 137 personas, distribuidas de la siguiente manera: 70 del sexo femenino y 67 del sexo masculino. Los participantes se dividen en cuatro grupos: 20 personas que ocupan roles de jefes y coordinadores, 6 son supervisores, 38 que forman parte del personal administrativo y 72 son parte del personal operativo.

Instrumentos

El cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta formado por 7 preguntas acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la realizada los últimos siete días. Se puede aplicar mediante entrevista directa, vía telefónica o encuesta auto cumplimentada, siendo diseñado para ser empleado en adultos de edades comprendidas entre los 18 y 65 años, existiendo dos versiones del mismo (Mantilla et al., 2007).

El cuestionario Adult Eating Behavior Questionnaire (AEBQ) adaptado al idioma español, consta de 30 ítems que abarcan todas las dimensiones de los rasgos del apetito y son respondidos mediante una escala Likert de 5 puntos que indica que tan de acuerdo se está con los enunciados que se presentan; va de muy en desacuerdo a muy de acuerdo y se le otorga una puntuación de 1 a 5 respectivamente, a partir de la que se calcula la media de cada constructo con base en el puntaje (Morales et al., 2020).

Procedimientos

Como primer paso se elaboró el respectivo oficio de ingreso al Instituto, a su respectivo gerente general, luego de aprobar dicho requerimiento se procedió con el consentimiento informado a cada uno de los trabajadores, para llevar a cabo dicho estudio, los cuestionarios fueron aplicados a 137 trabajadores, de forma presencial.

Las encuestas serán aplicadas a todos los trabajadores, de forma **presencial**, según la disponibilidad y comodidad de los participantes. Cada encuesta consistirá en una serie de preguntas cerradas y abiertas, diseñadas para recopilar datos relevantes sobre niveles de actividades física de los trabajadores de la Bodega super mercados durante el año

2025-2026 a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el cuestionario de comportamientos alimenticios de los trabajadores de la Bodega supermercados durante el año 2025-2026 a través del Cuestionario de conducta de alimentación del adulto (AEBQ) en idioma español.

El tiempo estimado para completar cada encuesta es de aproximadamente 15 a 20 minutos. La calificación o puntaje se asignará según una escala preestablecida, donde cada respuesta será evaluada y asignada a un valor numérico, lo que permitirá analizar las respuestas de manera cuantitativa. Las encuestas se aplicarán en un período de la segunda semana del mes de mayo del año 2025 para asegurar la consistencia y validez de los datos recopilados.

4. Resultados

Tabla 1

Resultados del cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) según sexo, edad y cargo

	N	%	MET AB	MET AM	MET AV	Tot MET
SEXO						
Masculino	80	58,39	1222	425	269,096	1943,09
Femenino	57	41,61	1169	431	307,66	1906,95
Total	137	100	1195,5	428	288,378	1925,02
EDAD						
18 – 30	59	43,07	327,31	375	1291	1992,46
31 – 40	40	29,2	225,72	506	1099	1831,02
41 – 50	18	13,14	379,31	300	881	1560,42
51 – 60	20	14,6	302,77	539	1422	2262,97
Total	137	100	1235,11	1720	4693	7646,87
Cargo						
Coordinador-Operativo-Despachadores	86	62,77	358,89	422	1184	1965,08
Guardia-Auxiliar	9	6,57	246,76	338	1289	1873,43

Supervisor-Cajeros-Digitador	21	15,33	200,98	503	1067	1771,27
Matriz-Jefes-Administradores	21	15,33	189,52	410	1360	1956,62
Total	137	100	996,15	1673	4900	7566,4

El análisis de los niveles de gasto energético mediante el Equivalente Metabólico de la Tarea (MET) evidenció diferencias significativas dentro de patrones de actividad física del personal del supermercado *La Bodega* (sede Azogues), de acuerdo con el sexo, por grupo etario y diferente tipo de cargo desempeñado. Se observó que los hombres, quienes constituyen el 58,39% de la muestra, presentan un gasto energético total ligeramente superior (1943,09 MET) en comparación con las mujeres (1906,95 MET); sin embargo, estas últimas destacan por su mayor participación en actividades moderadas y vigorosas, lo cual puede asociarse tanto a su desempeño laboral como a las responsabilidades domésticas que incrementan su nivel de actividad diaria. En cuanto a la edad, el grupo de 51 a 60 años registró el mayor gasto energético total (2262,97 MET), seguido del grupo de 18 a 30 años (1992,46 MET), lo que demuestra que los trabajadores mayores mantienen una alta exigencia física pese al paso del tiempo, mientras que los adultos de mediana edad (41 a 50 años) presentaron los valores más bajos (1560,42 MET). En relación con el cargo laboral, los Coordinadores, Operativos y Despachadores, que representan el 62,77% de la muestra, registraron el mayor gasto energético (1965,08 MET), lo que refleja el carácter físicamente demandante de sus funciones, a diferencia de los Supervisores, Cajeros y Digitadores, cuyos valores fueron menores (1771,27 MET), probablemente por el predominio de tareas sedentarias.

Tabla 2

Resultados del cuestionario Adult Eating Behavior Questionnaire (AEBQ) según sexo, edad y cargo.

				Respues ta frente a los aliment os (RFA)	Sob rein gest a emo cion al (SO E)	Disfru te de los alimen tos (DA)	Ha mbr e (H)	Resp uesta a la sacied ad (RS)	“Subin gesta emocio nal (SUE)	Selectivida d frente a los alimentos (SFA)	Lentit ud al comer (LC)	
Sexo	N	%	Acercamiento a la comida				Reducción/omisión de ingesta					
Masculi no	80	58,39	12,7				10,27					
Femeni no	57	41,61	12,68				9,94					
Total	137	100	12,69				10,13					
Edad	18 – 30	59	43,07	12,62				10,16				
	31 – 40	40	29,2	12,69				10,19				
	41 - 50	18	13,14	12,69				9,96				
	51 – 60	20	14,6	12,94				10,09				
	Total	137	100	50,94				40,4				
Carg o	Coordi nador- Operati vo- Despac hadores	86	62,77	12,62				10,03				
	Guardi a-	9	6,57	12,95				8,9				

Auxiliar				
Supervisor-Cajeros	21	15,33	12,51	10,9
Digitador				
Matriz-Jefes-Administradores	21	15,33	13,06	10,24
Total	137	100	51,14	21,14

En el estudio de los resultados obtenidos mediante la ejecución del cuestionario Adult Eating Behavior Questionnaire (AEBQ) en los trabajadores del supermercado *La Bodega* sede Azogues, evidencia una tendencia general hacia el acercamiento a la comida, con un promedio global de 12,69 puntos, frente a una media de 10,13 puntos en la dimensión de reducción u omisión de la ingesta.

En relación con el sexo, tanto hombres como mujeres presentan puntuaciones similares, lo que refleja comportamientos alimentarios homogéneos, aunque los hombres registran una leve inclinación hacia una mayor ingesta. Con respecto a el rango etario, se percibe que en trabajadores de 51 a 60 años presentan un mayor disfrute por los alimentos (12,94), mientras que los grupos etarios más jóvenes mantienen niveles similares. Respecto al cargo laboral, los jefes y administradores muestran un mayor acercamiento a la comida (13,06), posiblemente asociado a menores demandas físicas y mayor disponibilidad alimentaria, mientras que los guardias y auxiliares registran la puntuación

más baja en reducción u omisión de la ingesta (8,9), lo que puede vincularse con sus requerimientos energéticos más altos.

Tabla 3

Análisis descriptivo de la correlación de la Actividad Física y el Comportamiento Alimenticio

Variables	Nivel de Actividad Física (MET Totales)	Acercamiento a la comida	Reducción / Omisión de ingesta
Nivel de Actividad Física (MET)	1	0,32	-0,28
Acercamiento a la comida	0,32	1	-0,41
Reducción / Omisión de ingesta	-0,28	-0,41	1

Se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson para analizar la relación entre la actividad física y el comportamiento alimenticio (n = 137). Se encontró una correlación positiva baja entre la actividad física y el acercamiento a la comida ($r = 0,32$; $p < 0,001$). Asimismo, se evidenció una correlación negativa baja entre la actividad física y la reducción/omisión de la ingesta ($r = -0,28$; $p = 0,001$). Finalmente, se observó una correlación negativa moderada entre las dimensiones del comportamiento alimenticio ($r = -0,41$; $p < 0,001$).

5. Discusión

En la inmersión de los resultados del presente estudio con la evidencia previa demuestra que las diferentes ocupaciones, la demanda física laboral y las condiciones organizadas de diferentes maneras influyen de manera determinante tanto en los diferentes niveles de actividad física como también en los patrones de conducta alimentaria.

En el supermercado La Bodega, los trabajadores presentan un gasto energético considerado más elevado en cuanto el estudio administrativo con pausas activas aplicado mediante el IPAQ, donde Sanmartín et al. (2021) señalaron que el 64 % de los participantes del estudio se encontraban en niveles bajos de actividad física en el cual

estuvo previo a la intervención. En contraste, los empleados de La Bodega especialmente en los cargos operativos, coordinadores y despachadores alcanzan valores altos de MET debido a las condiciones físicamente exigentes de sus funciones, sin necesidad de programas planificados para incrementar el movimiento diario recomendado. Este patrón incluye al grupo de mujeres, que en tal estudio ya muestra una participación de actividades moderadas y vigorosas, a diferencia del estudio de pausas activas en el que las de sexo femenino fueron quienes más positivamente mejoraron tras la intervención. Una dinámica semejante se observa al comparar estos resultados de cierto estudio con los de la agroindustria latinoamericana, donde Arias et al. (2025) contribuye la reducción del sedentarismo (hasta un 51,6 %), el aumento de la productividad diaria y mejorías en la satisfacción en cuanto a lo laboral con programas formales de actividad física, mientras que en La Bodega los niveles elevados de actividad se basan directamente de las tareas cotidianas laborables, incluyendo a trabajadores de 51 a 60 años. En cuanto al comportamiento alimenticio, los contrastes con docentes turcos ya evaluados mediante el cuestionario AEBQ muestra aspectos que, aunque ambas poblaciones presentan rasgos pro ingesta (Palamutoğlu et al., 2025), en los docentes del estudio muestra niveles altos del disfrute de la comida y la sobre ingesta emocional relacionados a altos niveles de estrés laboral y demandas cognitivas de los roles, mientras que en La Bodega se evidenció una buena relación estable con los alimentos y menor nivel de tendencia a omitir ingestas, posiblemente por la rutina física diarias y horarios más estructurados prologados.

Además, el estudio turco de sexo femenino mostró mayor reactividad alimenticia, en La Bodega las diferencias entre sexos fueron niveles mínimos, y el impacto de los cargos laborales fue más significativo en los académicos que en los trabajadores del supermercado, donde los administradores y jefes, solo destacaron por acercamiento asociados a la comida a menor esfuerzo físico laboral y disponibilidad alimentaria mayor. En conjunto, estos resultados confirman que las características del entorno laboral condicionan de forma significativa tanto la actividad física como los rasgos del apetito, lo que permite comprender las variaciones observadas entre varios estudios.

6. Conclusión

Este estudio demostró que los niveles de actividad física de los trabajadores del supermercado La Bodega sede Azogues están debidamente relacionado con el tipo de cargo y las condiciones físicas propias del ambiente laboral. Los trabajadores que están encargadas de las funciones operativas, de coordinación y despacho presentaron los mayores valores de gasto energético, lo que muestra que la actividad física esencial a las tareas respetivamente laborales permite alcanzar adecuados niveles de movimiento diario, incluyendo en grupos de mayor edad. Esta evidencia confirma que la actividad física no es necesariamente realizar práctica deportiva, sino también del funcionamiento y particularidades de la rutina laboral.

En cuanto al comportamiento alimenticio, los resultados recopilados mediante AEBQ cuestionario que mostró una orientación general hacia el acercamiento a la comida en la población de estudio, con patrones de comportamiento similares entre hombres y mujeres. Sin embargo, se detectaron diferencias según el cargo laboral, demostrándose que los trabajadores con niveles menores de demanda física, como administradores y jefes, presentaron un mayor porcentaje de acercamiento a la comida, en cambio quienes con mayor gasto energético registraron menor omisión de la ingesta. Esto sugiere que la actividad física diaria podría incidir favorablemente en la regulación del apetito y buena ingesta equilibrada con los alimentos.

De manera global, la relación existente entre actividad física y comportamiento alimenticio se consolida como un elemento clave para el bienestar físico, mental, emocional y laboral de los trabajadores. Pese a que los niveles de actividad física se revelan muy elevados en diferentes cargos, continúan desafíos conectados a la alimentación, el descanso adecuado y la carga laboral, lo que refleja que hay una necesidad de implementar estrategias y planes institucionales de salud laboral. El fomento de programas de educación nutricional en instituciones, acciones orientadas y pausas activas para mantener el cuidado personal contribuirá a subir el bienestar de los

trabajadores y a potenciar su desempeño laboral.

7. Referencias bibliográficas

Arias, I. G. B., Ortiz, R. V. C., Cabrera, M. V. G., & Espín, C. G. S. (2025). Actividad física laboral y su potencial estratégico y socioeconómico en la agroindustria latinoamericana. *Reciema*, 5(2), 12–17.

Carine, F. J., Souza, C. A., & Oliveira, L. C. (2022). Healthy eating behavior and well-being: An integrative approach. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 16(100), 234–243.

Garzón, L. M., Suárez, J. D., & Ríos, C. M. (2021). Actividad física como factor protector en salud ocupacional. *Revista Ciencias de la Salud*, 19(2), 160–172.

Hau, K. T., Yeung, J. W., & Wong, S. Y. (2021). Sleep, physical activity and dietary patterns and their associations with mental health. *Health Psychology Open*, 8(2), 1–9.

İnce-Palamutoğlu, M., Oruçoğlu, B., İnce-Yenilmez, M., & Ağır, G. (2025). Effect of work stress and eating behavior: A study among academicians in Türkiye. *Healthcare*, 13(14), 1758.

Leiva, A. M., Martínez, M. A., Cristi-Montero, C., Salas, C., & Aguilar-Farías, N. (2021). Sedentarismo, actividad física y riesgo cardiovascular en adultos. *Revista Médica de Chile*, 145(4), 458–467.

Mantilla, S. C., Gómez-Conesa, A., & Hidalgo, M. D. (2020). Actividad física en población adulta mediante el cuestionario IPAQ. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(27), 39–55.

Martínez, O., & Berrío, R. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: Una revisión sistemática. *Revista Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia*, 12.

Morales, E., González, J., & Rivera, D. (2020). Validación del Adult Eating Behavior Questionnaire (AEBQ) en población adulta de habla hispana. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 24(4), 356–365.

Moya, V., Salinas, A., & Herrera, G. (2023). Salud y carga laboral en docentes universitarios. *Revista Latinoamericana de Educación y Salud*, 15(1), 45–60.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*.

Orlando, M., Morrow, E., Verhoeven, H., & Mazzola, J. J. (2025). Young adults' perceptions of workplace environments and their influence on physical activity and eating behaviours. *BMC Public Health*, 25, 559.

Reyes, D. (2023). Nutrición emocional: El impacto de los alimentos en el estado de ánimo. *Revista de Psicología de la Salud*, 11(1), 55–64.

Reyes Chávez, L. R. (2019). Alimentación saludable, actividad física y enfermedades asociadas en la parroquia Tarqui de Manta, Ecuador. *Revista Científico Médico (CCM)*, 10.

Sanmartín, M., Pérez, A., & López, J. (2021). Efectos de las pausas activas sobre la actividad física laboral en empleados administrativos. *Revista de Salud Ocupacional*, 11(2), 85–94.

Santamaría Niño, O. M., & Moreno Rodas, W. A. (2021). El IPAQ como instrumento de medición de actividad física en empleados de la Universidad de los Llanos. *Impetus*, 9(1), 81–86.

Soto-Rubio, A., Giménez-Espert, M. C., & Prado-Gascó, V. (2024). Workplace physical activity interventions and their effects on health, vitality and well-being. *Applied Sciences*, 14(21), 9835.

Van der Put, N., & Ellwardt, L. (2022). The role of social work environment on physical activity and healthy eating behaviour. *BMC Public Health*, 22, 1961.



Universidad
Católica
de Cuenca

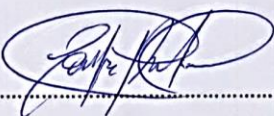
**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL
REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

CÓDIGO: F – DB – 30
VERSION: 01
FECHA: 2021-04-15
Página 1 de 1

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Erika Gisela Pesantez Calle portador(a) de la cédula de ciudadanía N° 0302887229. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación “**Nivel de actividad física y comportamiento alimenticio en trabajadores de “La Bodega Supermercados” sede Azogues durante el periodo 2025-2026.**” de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste proyecto de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, 23 de febrero de 2026

F: 

Erika Gisela Pesantez Calle

C.I. 0302887229