



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

**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS
TRANSPORTISTAS DE LA COMPAÑÍA DE TAXIS EJECUTIVOS PELEUSÍ DE
AZOGUES. PERIODO SEPTIEMBRE 2025- MARZO 2026.**

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

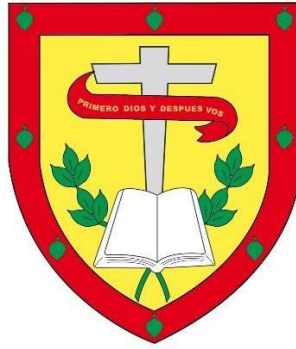
AUTOR: WILLAN MAURICIO SARANGO MINGA

DIRECTOR: LCDO. DAVID ALEJANDRO OSORIO CARRIÓN, MGS.

AZOGUES – ECUADOR

2026

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

**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS
TRANSPORTISTAS DE LA COMPAÑÍA DE TAXIS EJECUTIVOS PELEUSÍ DE
AZOGUES. PERIODO SEPTIEMBRE 2025- MARZO 2026**

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

AUTOR: WILLAN MAURICIO SARANGO MINGA

DIRECTOR: LCDO. DAVID ALEJANDRO OSORIO CARRIÓN, MGS.

AZOGUES - ECUADOR

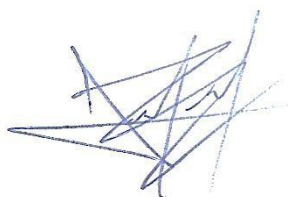
2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Willan Mauricio Sarango Minga portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **1150354940**. Declaro ser el autor de la obra: **“Hábitos alimenticios y actividad física de los transportistas de la compañía de taxis ejecutivos Peleusí de Azogues. Periodo septiembre 2025- marzo 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, 25 de febrero de 2026



F:

Willan Mauricio Sarango Minga

C.I. 1150354940

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: "**Hábitos alimenticios y actividad física de los transportistas de la compañía de taxis ejecutivos Peleusí de Azogues. Periodo septiembre 2025- marzo 2026.**", realizado por: **Willan Mauricio Sarango Minga** con documento de identidad: **1150354940**, previo a la obtención del título de **Licenciado 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, 25 de febrero 2026



LIC. David Alejandro Osorio Carrión, MGS
C.I. 0302449657

DIRECTOR

AGRADECIMIENTO

Quiero comenzar agradeciendo a Dios, por darme la vida, la salud y la fortaleza para culminar esta etapa muy importante de mi vida académica.

A la Universidad Católica de Cuenca, gracias por abrirme sus puertas y permitirme crecer no solo como profesional, sino también como persona. Llevaré siempre con orgullo el nombre de esta casa de estudios.

A todos los docentes que fueron parte de mi formación, gracias por sus enseñanzas y por el cariño con el que compartieron sus conocimientos. Mi más sincero agradecimiento a mi tutor de tesis, por creer en este proyecto desde el primer día. Gracias por su tiempo, su dedicación y por guiarme con tanta sabiduría y paciencia.

Finalmente agradezco a mi familia, que fue mi pilar fundamental. A mis padres, por su apoyo incondicional y por enseñarme que con esfuerzo y fe todo se puede lograr. A mis amigos, por las palabras de aliento y los momentos de distracción necesarios para recargar energías. ¡Gracias totales!

Willan Mauricio Sarango Minga

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo dedico a Dios dueño y creador de todo lo existente.

A mis padres, Juan y Rosa, quienes, con su amor, disciplina, perseverancia y esfuerzo han dedicado su apoyo incondicional a lo largo de mi vida personal y profesional, constituyendo en los cómplices para alcanzar esta meta propuesta.

A mi hermana, por estar siempre a mi lado, por tu apoyo incondicional y por tu amor sincero.

A mí mismo, por creer en mí cuando todo parecía difícil, por no abandonar este sueño y por demostrarme que soy capaz de alcanzar todo lo que me propongo con esfuerzo y dedicación. Este título es el fruto de mi perseverancia.

Willan Mauricio Sarango Minga

Hábitos alimenticios y actividad física de los transportistas de la compañía de taxis ejecutivos

Peleusí Azogues. Periodo septiembre 2025- marzo 2026.

Willan Mauricio Sarango Minga, David Alejandro Osorio Carrión

Universidad Católica de Cuenca, willan.sarango@est.ucacue.edu.ec

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo relacionar los hábitos alimenticios y los niveles de actividad física en conductores de taxi. La investigación asumió un diseño transversal con un enfoque cuantitativo, aplicando el Cuestionario Internacional de Actividad Física y el Cuestionario de Alimentación de Tres Factores a la totalidad de los conductores de una compañía específica. Los principales hallazgos indican que, en conjunto, los conductores presentan un nivel moderado de actividad física, el cual disminuye en intensidad, especialmente la actividad vigorosa, en los grupos de mayor edad. Respecto a la conducta alimentaria, se identificó que el patrón predominante está guiado por la alimentación emocional, seguido de la alimentación descontrolada. El análisis estadístico evidenció una correlación positiva y de gran magnitud entre estos dos factores alimentarios. Se concluye que existe un perfil de riesgo ocupacional distintivo, donde los factores emocionales y laborales influyen significativamente en el estilo de vida. Estos resultados destacan la necesidad de implementar programas integrales de bienestar laboral para este gremio, que aborden de manera conjunta la gestión del estrés, la promoción de una alimentación consciente y el fomento de la actividad física adaptada.

Palabras clave: hábitos alimenticios, actividad física, transportistas

Eating Habits and Physical Activity Among Drivers of the Peleusí Azogues Executive Taxi Company. September 2025 – March 2026

Abstract

This study aimed to examine the relationship between eating habits and physical activity levels among taxi drivers. The research adopted a cross-sectional design with a quantitative approach, administering the International Physical Activity Questionnaire and the Three-Factor Eating Questionnaire to all drivers from a specific taxi company. The main findings indicate that, overall, drivers have a moderate level of physical activity, with intensity decreasing—especially vigorous activity—among older age groups. Regarding eating behavior, the prevailing pattern identified was emotional eating, followed by uncontrolled eating. Statistical analysis revealed a strong positive correlation between these two eating-related factors. In conclusion, there is a distinctive occupational risk profile where emotional and work-related factors significantly influence lifestyle. These results underscore the need to implement comprehensive workplace wellness programs for this group, addressing stress management, the promotion of mindful eating, and the encouragement of adapted physical activity.

Keywords: eating habits, physical activity, drivers

Contenido

Introducción	1
Objetivo general	3
Población	3
Técnica de Muestreo	4
INSTRUMENTOS	4
Procedimiento	4
Resultados	5
Tabla 1	5
Tabla 2	6
Tabla 3	7
Discusión	7
Conclusión	10
Referencias bibliográficas	11

Introducción

Los hábitos alimenticios son uno de los medios más notables para mejorar la salud y se definen como una serie de conductas y comportamientos colectivos, que influyen en la manera de escoger, preparar y consumir un determinado alimento, el cual debe cumplir con un aporte nutricional, que le permita al cuerpo obtener la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias. (Paillacho, 2011).

El individuo requiere satisfacer una demanda diaria de aproximadamente 50 nutrientes para mantener un estado nutricional y de salud apropiado, los cuales se consiguen mediante una dieta adecuada, balanceada y diversa. Algunos de estos nutrientes son fundamentales, lo que significa que el cuerpo no puede generarlos y necesita obtenerlos mediante la alimentación. (Olivares, 1998).

Se ha demostrado, también, que varios factores de riesgo de padecer enfermedades crónicas y cardiovasculares se encuentran presentes o empiezan ya en el periodo de la niñez, de la adolescencia o de la juventud y una adecuada participación en actividades físicas durante estas etapas de la vida pueden ser cruciales en la prevención de la obesidad y enfermedades crónicas en una vida posterior (Wallheard, 2004).

Según Cervera et al. (2004), los hábitos alimenticios son, en definitiva, aquellos procesos por el cual un individuo selecciona sus alimentos, de acuerdo a la disponibilidad y al aprendizaje obtenido de su entorno, influenciados a su vez por factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos.

El objetivo de conseguir un estado nutricional lo más óptimo posible para así alcanzar unos entrenamientos a un nivel óptimo, mejorar la recuperación de estos y optimizar la composición corporal de las personas que realizan actividad física es el resultado de un buen manejo de los hábitos alimenticios (Espeitx, 2016).

La Investigación presenta su justificación teórica en relación con la necesidad de conocer los hábitos alimenticios y la práctica de actividad física de los transportistas de la Compañía de taxis

ejecutivos Peleusi de Azogues, ya que constituyen una población con alto riesgo a sufrir problemas alimenticios y sedentarismo por la naturaleza de su labor diaria. La conducción en el transporte público es considerado una actividad sedentaria en muchos países; asociado al tiempo de conducción y un escaso tiempo libre para la práctica de algún deporte o actividad física intensa; habiendo sido evaluados en muchos contextos completamente diferentes como Europa y Asia con sistemas de transporte más avanzados; así como en países con un contexto sociodemográfico similar como México, Ecuador o Perú, con sistemas de transporte público similares a los nuestros. (Deiby Susan et al., 2018).

En cuanto a la justificación práctica, se pretende llegar a la concientización sobre la importancia de acoger una dieta equilibrada y la práctica regular de actividad física como parte de un estilo de vida más saludable. Se pretende llegar a publicar los resultados de la investigación, así como la participación de charlas informativas de cómo llevar una buena nutrición alimentaria para así mantener un buen estado de salud, las mismas que serán guiadas por estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, apoyándose también de ejercicios físicos debidamente estructurados y planificados para las condiciones de los participantes. Por otro lado, es factible la realización de la investigación, pues se cuenta con el respaldo de la Dirección de Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, al autorizar que este proyecto sea parte de un trabajo de titulación

Asimismo, se cuenta con la colaboración de la compañía de taxis Azogues para el proceso de investigación. Finalmente, no se requiere de un presupuesto económico.

Un estudio realizado en Medellín, Colombia, evaluó los hábitos de vida saludable en conductores de taxis. Se descubrió que la mayoría de los participantes llevaban un estilo de vida sedentario y consumían alimentos con alto contenido calórico, bajo en frutas y vegetales. Las largas jornadas laborales dificultaban la práctica de actividad física y fomentaban el consumo de comidas rápidas (González & Álvarez, 2019).

En Lima, Perú, se estudió como choferes de transporte urbano con sobrepeso y obesidad. El estudio reveló una alimentación basada en carbohidratos refinados, frituras y bebidas azucaradas, además de escasa actividad física. Se concluye que estos factores están directamente relacionados con su trabajo sedentario y falta de tiempo para hábitos saludables (Villanueva & Espinoza, 2022).

Una investigación en Ciudad de México examinó los hábitos de consumo alimentario en conductores de ciclotaxis, encontrando que el 69,1% presentaban sobrepeso u obesidad. El consumo de refrescos era elevado, mientras que la ingesta de frutas y verduras era muy baja. El estudio identificó una relación entre el número de años como conductor y el deterioro del estado nutricional (Cortés et al., 2020).

En los tres estudios se analiza que los conductores de taxis y transporte urbano presentan hábitos alimenticios poco saludables y niveles bajos de actividad física, debido a la alta jornada de trabajo. Se identifica una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad, así como un consumo frecuente de comidas rápidas y alimentos con bajo valor nutricional. Estos factores, sumados al escaso tiempo disponible para realizar actividad física, incrementan el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Objetivo general

Relacionar los hábitos alimenticios y actividad física de los transportistas de la Compañía de taxis ejecutivos Peleusi de Azogues.

Método

La investigación asumió un diseño no experimental, pues no se manipularon las variables y se observó el fenómeno en su ambiente natural para ser analizado; es un estudio transversal pues la obtención de los datos se realizó en un solo momento, tiene un enfoque cuantitativo pues utiliza la recolección de datos con base en la medición numérica y el análisis estadístico, de alcance correlacional, pues se establecieron relaciones entre dos variables.

Población

Se trabajo con la totalidad de la población disponible, conformada por 22 transportistas, las mismas que pertenecen al sexo masculino.

Técnica de Muestreo

En este estudio, se trabajó con toda la población disponible, por lo que no se utilizó una técnica de muestreo. La población está compuesta por un total de 22 transportistas, al ser un estudio de censo, se incluyó a todos los transportistas de la población definida, garantizando así una representación completa de cada uno, Este enfoque permite obtener resultados que reflejan de manera precisa las características y percepciones de toda la población estudiada.

INSTRUMENTOS

Para la recolección de datos, se utilizó los siguientes cuestionarios.

El Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ) fue elaborado por Stunkard y Messick , concretamente la versión de Karlsson y cols. Se trata de un cuestionario de 18 ítems referidos a la conducta alimentaria y se valora a través de una escala tipo Likert de 1 (raramente) a 4 (siempre). Permite evaluar tres dimensiones de la conducta alimentaria: restricción cognitiva, ingesta incontrolada e ingesta emocional. Este instrumento ha sido utilizado en poblaciones adultas (Pérez-Fuentes et al., 2019).

El cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta, compuest ítems y tres niveles de actividad física: bajo ($AF < 600$ METs-min/semana); medio ($AF \geq 600 - \leq 3000$ METs-min/semana) y alto ($AF > 3.000$ METs-min/semana) (Tolosa, S., & Gómez, A. 2007). Martínez-Gómez et al. (2009) en población española reportaron un alfa de 0.76. Lee et al. (2011) encontraron valores cercanos a 0.80 en validaciones internacionales.

Procedimiento

Las encuestas fueron aplicadas a todos los trabajadores, de forma presencial, según la disponibilidad y comodidad de los participantes. Cada encuesta consistió en una serie de preguntas cerradas y abiertas, diseñados para recopilar datos relevantes sobre niveles de actividades física de

los transportistas de la Compañía de Taxis Ejecutivos Peleusi de Azogues 2025-2026 a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el cuestionario de hábitos alimenticios de los transportistas de la Compañía de Taxis Ejecutivos Peleusi de Azogues, a través del El Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ) en idioma español.

El tiempo estimado para completar cada encuesta fue aproximadamente de 10 a 20 minutos. La calificación o puntaje se asignó según una escala preestablecida, donde cada respuesta fue evaluada y asignada a un valor numérico, lo que permitió analizar las respuestas de manera cuantitativa. Las encuestas fueron aplicadas en un periodo de la segunda semana del mes de mayo del año 2025 con el objetivo de asegurar la consistencia y validez de los datos recopilados.

Se realizó un análisis descriptivo, donde también se examinó la relación entre los hábitos alimenticios y niveles de actividad física, se realizó una prueba de correlación. El nivel de significancia estadística se estableció en $p < 0.05$.

Resultados

Tabla 1

Estadística descriptiva de los niveles de la actividad física, mediante rangos de edades y medida en METS

		NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA						
		AFA	AFM	AFB	AFA	AFM	AFB	METS
Edad	25-30	2	3	2	1588.6	457.1	274.8	2320.5
	31-40	0	5	1	826	380	266.2	1472.2
	41-70	4	4	1	275.6	640	232.8	1148.4
TOTAL METS								1609.9

El análisis de los niveles de actividad física medida en METs revela una clara tendencia decreciente en la intensidad y el volumen de actividad conforme avanza la edad, donde el grupo de

25-30 años presenta el mayor nivel en la AFV, impulsado predominantemente por una actividad física vigorosa (2320.5 METs). Esta intensidad disminuye drásticamente en el grupo de 41-70 años (1148.4 METs), Se observa una transición en el patrón de actividad, pasando de un perfil dominado por el ejercicio vigoroso en jóvenes a uno sustentado en la actividad moderada en adultos mayores, teniendo un promedio total de 1609.9 METs, llegando a la conclusión de que los taxistas están un nivel de actividad física moderado.

Tabla 2

Estadística descriptiva de alimentación de tres factores, mediante las tres dimensiones.

Cuestionario de alimentación de tres factores

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
RC	22	1.33	3.00	2.3030	.42612
AD	22	1.00	3.67	2.4773	.61139
AE	22	1.00	3.83	2.6667	.69958
N válido (por lista)	22				

El análisis descriptivo de los tres factores del cuestionario de alimentación, en una muestra de 22 participantes, revela un perfil donde la Alimentación Emocional presenta la puntuación media más elevada (M=2.67, DE=0.70), seguida de la Alimentación descontrolada (M=2.48, DE=0.61) y, en último lugar, la Restricción Cognitiva (M=2.30, DE=0.43). Estas medias, todas por encima del punto medio teórico de la escala, siendo la respuesta a estímulos emocionales el dominio más prominente.

Tabla 3*Correlación de pearson entre variables de actividad física y alimentación de tres factores*

	AFA	AFM	AFB	AD	AE	RC
AFA	1	.000	.172	.186	.047	.000
AFM		1	.124	.045	.067	-.120
AFB			1	-.092	-.291	-.427*
AD				1	.848**	.040
AE					1	.242
RC						1

El análisis de correlaciones revela la existencia de relaciones significativas de especial magnitud entre algunas de las variables estudiadas, destacando positivamente la correlación entre AD y AE, que presenta un coeficiente extremadamente alto, positivo y estadísticamente significativo ($r = .848$, $p < .01$). Este resultado indica una fuerte asociación lineal, donde a mayores niveles de AD en la conducta alimentaria, se corresponden mayores niveles de hambre desencadenada por estados emocionales. Por otro lado, se identifica una correlación negativa significativa entre AFB y RC ($r = -.427$, $p < .05$), lo que sugiere que, a mayores puntuaciones en restricción cognitiva, menores son las puntuaciones en la variable AFB.

Discusión

La marcada reducción en la actividad física vigorosa (AFV) observada en el grupo de 41-70 años, frente al grupo más joven, encuentra un sólido respaldo en la literatura. Este hallazgo es consistente con el patrón de declive descrito por Caspersen, Powell & Christenson (1985), quienes postularon que los cambios en los roles sociales, ocupacionales y en la capacidad fisiológica influyen en la reducción de la actividad de alta intensidad con la edad. Investigaciones más recientes específicas en poblaciones laborales confirman esta tendencia. Oliveira et al. (2023), en un estudio con conductores profesionales, encontraron que aquellos mayores de 50 años tenían una

probabilidad significativamente mayor de ser clasificados con un nivel de actividad física insuficiente, atribuyendo este hecho a la mayor prevalencia de molestias musculoesqueléticas y a una disminución en la percepción de autoeficacia para el ejercicio.

Sin embargo, la magnitud de la diferencia entre grupos etarios en nuestra muestra es notable. Mientras que estudios como el de Diaz et al. (2023) describen una disminución gradual, nuestros datos muestran un descenso abrupto después de los 30 años. Esto podría sugerir que, para los taxistas, la transición a la tercera década no solo implica cambios biológicos, sino también una consolidación de cargas familiares y laborales que limitan drásticamente el tiempo y la energía para el ejercicio vigoroso, un fenómeno ocupacional específico que requiere mayor exploración.

Los resultados que identifican a la Alimentación Emocional (AE) como el factor dominante en la muestra de taxistas encuentran un sólido respaldo en la literatura contemporánea que vincula los entornos laborales de alta demanda con estrategias de afrontamiento disfuncionales. Este hallazgo se alinea directamente con el modelo de Macht (2022), quien sostiene que la ingesta alimentaria en respuesta a estados afectivos actúa como un regulador emocional a corto plazo, particularmente en contextos donde los recursos de afrontamiento están limitados. La naturaleza estresante de la conducción profesional, caracterizada por imprevistos, tráfico e interacciones demandantes, proporciona un caldo de cultivo propicio para este patrón, tal como lo observaron López-Cepero et al. (2023) en trabajadores con altos niveles de estrés laboral. La elevada media en AE sugiere que, para estos profesionales, la comida trasciende su función nutritiva para convertirse en un mecanismo de gestión psicológica.

El perfil completo ofrece un matiz importante al compararlo con estudios en otras poblaciones. Mientras que en grupos que buscan activamente el control de peso la Restricción Cognitiva (RC) suele liderar el perfil (Menezes et al., 2020), su posición relegada aquí indica una priorización diferente. Este patrón se asemeja más al observado en profesionales con horarios caóticos y alta carga mental, donde la Alimentación Descontrolada (AD) y la AE eclipsan los

intentos de control consciente (Ortiz et al., 2021). La conjunción de una AE alta y una RC moderada-baja pinta un escenario de vulnerabilidad, donde la conciencia sobre la alimentación saludable no logra traducirse en un control efectivo ante los desencadenantes emocionales y ambientales, un reto ya documentado en entornos ocupacionales con acceso limitado a opciones alimentarias estructuradas (Haynes et al., 2022).

La fuerte y positiva correlación entre Alimentación Descontrolada (AD) y Alimentación Emocional (AE) ($r = .848$, $p < .01$) confirma un vínculo robusto documentado en la literatura actual sobre conductas alimentarias disfuncionales. Este hallazgo se alinea con el modelo conceptual de Torres et al. (2024), quienes proponen que "el estrés crónico, común en oficios de alta demanda, desregula tanto los mecanismos homeostáticos como hedónicos del apetito, resultando en una superposición conductual entre el comer en respuesta a claves emocionales y los episodios de ingesta compulsiva" (p. 68). La magnitud de la correlación en nuestra muestra de taxistas sugiere que estos dos constructos pueden no ser completamente independientes en este contexto, sino que probablemente funcionan de manera sinérgica, potenciados por factores ocupacionales como el estrés al volante y los horarios irregulares.

Por otra parte, la correlación negativa significativa entre la Actividad Física Básica (AFB) y la Restricción Cognitiva (RC), presenta un matiz interesante. Este resultado contrasta con estudios en poblaciones que buscan perder peso, donde suele observarse una asociación positiva, ya que la restricción dietética a menudo se acompaña de un aumento del ejercicio programado (Menezes et al., 2020). Nuestro hallazgo sugiere un patrón diferente, donde una mayor preocupación por controlar la ingesta mediante reglas (RC) se asocia con una menor actividad física de la vida diaria (AFB). Una posible explicación, avalada por Haynes et al. (2022), es la fatiga de la autoregulación: los recursos cognitivos dedicados al control dietético en un entorno laboral desafiante podrían mermar la motivación o energía para mantener la actividad física incidental, o viceversa, creando un conflicto en la gestión de los comportamientos saludables.

Conclusión

El presente estudio se logró cumplir con su objetivo general de relacionar los hábitos alimenticios y los niveles de actividad física en los transportistas de la compañía de taxis estudiada. Los resultados permiten establecer que existe un perfil comportamental distintivo en este grupo ocupacional, caracterizado por una interacción entre una actividad física predominantemente moderada y que decrece con la edad, y unos patrones alimentarios mayormente regidos por componentes emocionales y de descontrol.

Los hallazgos más importantes confirman la presencia de dicha relación. Se identificó que el nivel de actividad física, aunque moderado en el conjunto, presenta una marcada disminución en su intensidad vigorosa a mayor edad. Paralelamente, el análisis de la conducta alimentaria reveló que la alimentación emocional y la alimentación descontrolada son los factores predominantes, encontrándose además una correlación positiva y de gran magnitud entre ambos. Esto sugiere que, en este contexto, los factores psicosociales y laborales actúan como determinantes comunes que influyen simultáneamente en la dieta y en la actividad física.

Los resultados obtenidos confirman la existencia del perfil de riesgo ocupacional que se pretendía explorar, donde las demandas laborales y el estrés asociado se relacionan con un estilo de vida que combina actividad física insuficiente y hábitos alimentarios desregulados. Por lo tanto, se concluye que es fundamental desarrollar intervenciones integrales dirigidas a esta población, las cuales deben promover simultáneamente la gestión emocional, la alimentación consciente y la actividad física adaptada, con el fin de mitigar los riesgos para la salud identificados.

Referencias bibliográficas

- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Cervera, P., Clapés, J. y Rigolfas, R. (2004). *Alimentación y dietoterapia* (4.ª ed.). McGraw-Hill- Interamericana.
- Cortés, SI, Solís, JM, & López, MC (2020). Alimentación y hábitos de consumo en conductores de ciclotaxis . *Puerta de investigación*.
- Deiby Susan Abasto Gonzales¹, Y. M. O. J. M. L. L. S. P. L. (2018). Factores de riesgo asociados al síndrome metabólico en conductores del transporte público en Cochabamba-Bolivia.
- Diaz, K. M., Howard, V. J., Hutto, B., Colabianchi, N., Vena, J. E., Safford, M. M., ... & Hooker, S. P. (2023). Patterns of Sedentary Behavior and Mortality in U.S. Middle-Aged and Older Adults: A National Cohort Study. *Annals of Internal Medicine*, 176(5), 605-616.
- Espeitx, E. (2016). Recuperado el 7 de 1 de 2022, de SCIELO: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-41152006000200029
- González, JF, & Álvarez, MC (2019). Nivel de actividad física y hábitos de vida saludable en conductores de taxis en la ciudad de Medellín. *Politécnico Jaime Isaza Cadavid*.
- Haynes, A., Hardman, C. A., Makin, H., & Jansen, E. (2022). Perceived nutrition environment and eating behavior: A multilevel study in Dutch adults. *Appetite*, 168, 105789.
- Haynes, A., Hardman, C. A., Makin, H., & Jansen, E. (2022). Perceived nutrition environment and eating behavior: A multilevel study in Dutch

adults. *Appetite*, 168, 105789.

- Lee, P. H., Macfarlane, D. J., Lam, T. H., & Stewart, S. M. (2011). Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 115. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-115>
- López-Cepero, A., Frisard, C., Bey, G., Lemon, S. C., & Rosal, M. C. (2023). Association between work-related stress and eating behavior in Latino/a adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 123(1), 92-100.e3.
- Macht, M. (2022). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 172, 105946.
- Martínez-Gómez, D., Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, G. J., Villagra, A., Calle, M. E., Marcos, A., & Veiga, O. L. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario PAQ-A para evaluar la actividad física en adolescentes españoles. *Revista Española de Salud Pública*, 83(3), 427–439. Recuperado de <https://scielosp.org/article/resp/2009.v83n3/427-439/>
- Menezes, M. C., de Oliveira, L. P., & dos Santos, L. C. (2020). Eating behavior in dieters and non-dieters: The role of cognitive restraint and emotional eating. **Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25*(1), 217-223.
- Menezes, M. C., de Oliveira, L. P., & dos Santos, L. C. (2020). Eating behavior in dieters and non-dieters: The role of cognitive restraint and emotional eating. **Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25*(1), 217-223.
- OLIVARES S. (1998): Alimentación Saludable. Programa de Salud del Adulto. Ministerio de Salud, Chile.
- Oliveira, A., Monteiro, Á., Jácome, C., & Martins, A. (2023). Physical activity, sedentary behaviour and metabolic syndrome in professional drivers: A cross-sectional study. *Journal of Occupational Health*, 65(1), e12385.

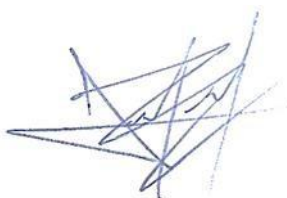
- Ortiz, A., Grandner, M. A., & Buxton, O. (2021). The circadian rhythm of eating: A systematic review. *Advances in Nutrition*, 12(3), 891-901.
- Paillacho Chamorro, J. E., y Solano Andrade, C. E. (2011). Hábitos alimentarios y su relación con los factores sociales y estilo de vida de los profesionales del volante de la Coop. 28 de septiembre de la Ciudad de Ibarra [Universidad Técnica del norte]. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/663>.
- Pérez-Fuentes, M. a. DC, Molero Jurado, M. a. DM, Gázquez Linares, JJ, & Oropesa Ruiz, NF (2019). Propiedades psicométricas del cuestionario de alimentación de tres factores en personal sanitario. *Nutrición Hospitalaria*, 36(2), 434-440. <https://doi.org/10.20960/nh.2189>
- Tolosa, S. M., & Gómez-Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 10(1), 48-52.
- Torres, S., Campos, R., & Guerra, M. P. (2024). Burnout and emotional eating among healthcare professionals: The mediating role of psychological distress. *Journal of Health Psychology*, 29(1), 64-75.
- Villanueva, K., & Espinoza, R. (2022). Actividad física y hábitos alimenticios en conductores de transporte urbano con sobrepeso y obesidad. Universidad Privada San Juan Bautista.
- Wallheard, T. L. y Buckworth, J. (2004). The Role of Physical Education in the promotion of Youth Physical Activity. *Quest*, 56: 285-301.

 <p>Universidad Católica de Cuenca</p>	<p>AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</p>	<p>CÓDIGO: F – DB – 30 VERSION: 01 FECHA: 2021-04-15 Página 1 de 1</p>
---	---	--

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Willan Mauricio Sarango Minga portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **1150354940**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **“Hábitos alimenticios y actividad física de los transportistas de la compañía de taxis ejecutivos Peleusí de Azogues. Periodo septiembre 2025- marzo 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 este proyecto de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **25 de febrero 2026**



F.

Willan Mauricio Sarango Minga

C.I. 1150354940