

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

Tesis para optar por el grado académico

de Licenciatura

**Relación del nomadismo digital con los
hábitos alimentarios, estilo de vida y
actividad física en personas nómadas
digitales, Costa Rica, 2023.**

Allison Karina Castro Vargas

Setiembre, 2023

TABLA DE CONTENIDOS

ÍNDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE FIGURAS	8
AGRADECIMIENTO	10
RESUMEN	11
CAPÍTULO I	14
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	15
1.1.1 Antecedentes del problema.....	15
1.1.1.1 Antecedentes internacionales	15
1.1.1.2 Antecedentes nacionales	19
1.1.2 Delimitación del problema.....	21
1.1.3 Justificación	21
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN 23	
1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	23
1.3.1 Objetivo General	23
1.3.2 Objetivos Específicos.....	23
1.3 ALCANCES Y LIMITACIONES	24
1.4.1 Alcances de la investigación	24

La presente investigación muestra como alcance solamente los objetivos planteados.	24
1.4.2 Limitaciones de la investigación	24
CAPÍTULO II.....	25
MARCO TEÓRICO	25
2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	26
2.1.1 Nomadismo Digital	26
2.1.2 Hábitos alimentarios.....	28
2.1.3 Actividad física	31
2.1.4 Estilo de vida.....	35
CAPÍTULO III	41
MARCO METODOLÓGICO	41
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	42
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	42
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	42
3.3.1 Área de estudio.....	42
3.3.2 Población.....	42
3.3.3 Muestra.....	43
3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión	44
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	44
3.4.1 Validez de un cuestionario	44

3.4.2 Confiabilidad.....	46
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	46
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	47
3.7 PLAN PILOTO.....	55
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS.....	55
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	56
CAPÍTULO IV	57
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	57
4.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS.....	58
4.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS	59
4.2.1 Hábitos alimentarios de los nómadas digitales	59
4.2.2 Frecuencia de consumo de alimentos de los nómadas digitales.....	68
4.3 NOMADISMO DIGITAL	74
4.5 ACTIVIDAD FÍSICA.....	76
4.6 ESTILO DE VIDA	80
4.6.1 Consumo de alcohol.....	80
4.6.2 Consumo de cigarrillo convencional y electrónico.....	81
4.6.3 Jornada laboral	83
4.7 ANÁLISIS BIVARIADO.....	84
4.7.1 Hábitos alimentarios.....	84

4.7.2 Actividad física	89
4.7.4 Consumo de alcohol antes y durante el nomadismo digital	93
4.7.5 Consumo de cigarrillo convencional y electrónico antes y durante el nomadismo digital.....	94
CAPÍTULO V	95
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	95
5.1. RESULTADOS UNIVARIADOS.....	96
5.1.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	96
5.1.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	98
5.1.3 NOMADISMO DIGITAL.....	105
5.1.4 ACTIVIDAD FÍSICA	107
5.1.5 ESTILO DE VIDA.....	108
5.2 RESULTADOS BIVARIADOS.....	110
5.2.1 Hábitos alimentarios	110
5.2.2 Actividad física.....	113
5.2.3 Estilo de vida	114
CAPÍTULO VI.....	116
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	116
6.1 CONCLUSIONES	117
6.2 RECOMENDACIONES	119

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	120
ANEXOS	134
Anexo 1. Instrumento de recolección de datos	134
Anexo 2. Resultados plan piloto	147
Anexo 3. Escala clasificación de hábitos alimentarios	175
Anexo 4. Carta prórroga de tesis.....	179
Anexo 5. Carta de aprobación del tutor.....	180
Anexo 6. Declaración jurada.....	181

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión	44
Tabla 2. Operacionalización de las variables	47
Tabla 3. Perfil sociodemográfico de los nómadas digitales	58
Tabla 4. Frecuencia de tiempos de comida diarios entre semana.....	59
Tabla 5. Frecuencias de tiempos de comida diarios durante fines de semana.....	60
Tabla 6. Método de cocción más utilizado según alimento durante el nomadismo digital ..	62
Tabla 7. Método de cocción más utilizado según alimento antes de ser nómada digital	64
Tabla 8. Frecuencia de consumo de frutas y vegetales de los nómadas digitales actual y antes del nomadismo digital	68
Tabla 9. Frecuencia de consumo actual de lácteos de los nómadas digitales y antes del nomadismo digital	69

Tabla 10. Frecuencia de consumo actual de carnes (pollo, bistec, pescado fresco, pescados enlatados, huevo y embutidos) de los nómadas digitales y antes del nomadismo digital	69
Tabla 11. Frecuencia de consumo actual de alimentos fuentes de carbohidrato (leguminosas, harinas y vegetales harinosos) de los nómadas digitales y antes del nomadismo digital	70
Tabla 12. Frecuencia de consumo actual y antes de ser nómadas digitales de alimentos fuentes de grasa de la muestra	71
Tabla 13. Frecuencia de Frecuencia de consumo actual y antes de ser nómadas digitales de comida rápida de la muestra	72
Tabla 14. Frecuencia de consumo actual y antes de ser nómadas digitales de bebidas alcohólicas de la muestra.....	72
Tabla 15. Frecuencia de consumo de bebidas procesadas azucaradas antes y después del nomadismo actual	73
Tabla 16. Frecuencia de consumo de repostería y snacks antes y después del nomadismo digital de la muestra.....	74
Tabla 17. Frecuencia y duración de actividad física intensa de los nómadas digitales	77
Tabla 18. Frecuencia y duración de actividad física moderada de los nómadas digitales ...	77
Tabla 19. Frecuencia y duración de las caminatas de los nómadas digitales	78
Tabla 20. Frecuencia y duración del sedentarismo de los nómadas digitales	78
Tabla 21. Consumo, frecuencia y cantidad de bebidas alcohólicas de los nómadas digitales	80
Tabla 22. Consumo y cantidad de cigarrillo convencional de los nómadas digitales	81
Tabla 23. Consumo y cantidad de cigarrillo electrónico de los nómadas digitales.....	82

Tabla 24. Horas laborales según jornada diurna, nocturna o mixta de los nómadas digitales	83
Tabla 25. Resultados prueba estadística frecuencia de consumo de alimentos de los nómadas digitales	85
Tabla 26. Análisis de varianza preparación de comida en el hogar de los nómadas digitales	86
Tabla 27. Análisis de varianza de los métodos de cocción, tipo de grasa utilizada, consumo de sal, endulzantes y agua según el nomadismo digital	87
Tabla 28. Resultados de la aplicación de la escala de los hábitos alimentarios	88
Tabla 29. Análisis de variancia de los tiempos de comida.....	89
Tabla 30. Escala de actividad física.....	90
Tabla 31. Análisis de variancia según tipo de actividad física.....	90
Tabla 32. Análisis de variancia según los días de actividad física intensa según las variables sociodemográficas	91
Tabla 33. Análisis de variancia según los días de actividad física moderada según las variables sociodemográficas.....	92
Tabla 34. Análisis de varianza del consumo de alcohol según el estilo de vida	94
Tabla 35. Análisis de variancia según tipo de fumado	94

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1. Características de los cambios en los tiempos de comida entre semana.....</i>	60
<i>Figura 2. Características de los cambios en los tiempos de comida en fines de semana</i>	61

Figura 3. Preparación de comida en el hogar según estilo de vida nómada digital.....	61
<i>Figura 4. Tipo de grasa más utilizada según el estilo de vida.....</i>	<i>65</i>
<i>Figura 5. Adición de sal en los alimentos ya preparados según estilo de vida</i>	<i>66</i>
<i>Figura 6. Adición de endulzantes a bebidas frías o calientes según estilo de vida</i>	<i>67</i>
<i>Figura 7. Consumo de agua según estilo de vida de los nómadas digitales</i>	<i>67</i>
Figura 8. Cantidad de tiempo practicando el nomadismo digital.....	75
Figura 9. Área laboral en la que se desempeñan los nómadas digitales.....	75
Figura 10. Cambios en la actividad física intensa y moderada según el estilo de vida de nomadismo digital	76
Figura 11. Lugar donde realizan actividad física los nómadas digitales	79
Figura 12. Análisis de varianza preparación de comida en el hogar de los nómadas digitales	86
Figura 14. Diagrama de caja y bigotes días promedio de actividad intensa por tiempo siendo nómada digital	92
Figura 15. Diagrama de caja y bigotes de días promedio de actividad física moderada por tiempo siendo nómada digital.....	93

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios que me permitió finalizar de manera exitosa mi carrera. En segundo lugar, a mi papá, mi mamá y mi hermana quienes fueron pilar en este proceso siempre apoyándome y ayudándome en todo lo que necesitara, gracias por ser mi soporte y creer en mí. También, agradezco profundamente a Fabricio quien fue mi impulso desde el inicio para estudiar esta carrera y siempre ayudarme en estos 4 años.

RESUMEN

Introducción: Los nómadas digitales pueden desplazarse de un país a otro sin necesidad de contar con una residencia permanente o un trabajo fijo en el país que visita; por lo que sus hábitos alimentarios pueden verse influidos por el estilo de vida del nomadismo digital.

Objetivo General: Relacionar la práctica del nomadismo digital con el estilo de vida, hábitos alimentarios y actividad física en personas nómadas digitales, Costa Rica, 2023.

Metodología: Se aplica un cuestionario de elaboración propia junto con instrumentos validados como AUDIT y Cuestionario Internacional de Actividad Física, conformado por 5 apartados, a una muestra total de 96 personas entre los 18 a 64 años que sean nómadas digitales y que residan en el área de Tamarindo, Santa Teresa y Dominical.

Resultados: La población en estudio es mayoritariamente de 31 a 37 años con un nivel de escolaridad de universidad completa, siendo la mayoría de Estados Unidos y otros países del mundo.

Además, más del 90% de los encuestados realizan los tres tiempos de comida principales durante la semana y fines de semana existiendo una disminución de estos durante el nomadismo digital. Los hábitos alimentarios de los nómadas digitales se clasifican mayoritariamente como saludables y medianamente saludables. Realizan principalmente caminatas y actividad física moderada con una duración promedio de menos de 45 minutos y de 45 a 90 minutos respectivamente en el gimnasio y al aire libre. Mayoritariamente el sedentarismo prevalece de 1 a 4 días por semana con un promedio de más de 60 minutos diarios. El 76% de los participantes consumen bebidas alcohólicas en donde la mayoría indicó que el consumo ha aumentado o se ha mantenido desde el nomadismo digital con una frecuencia de 2 a 3 veces al mes y de 1 a 4 bebidas alcohólicas. Además, el 70% indicó que no consume cigarrillo convencional y el 71% que no utiliza el cigarrillo electrónico.

Discusión: Se puede destacar que el 53% de los participantes de la presente investigación fueron mujeres y un 47% fueron hombres, sin embargo, a través de diferentes políticas se ha logrado impulsar la igualdad de género laboral demostrándose el aumento de la actividad laboral digital en las mujeres. En relación con la utilización de grasa para cocinar los nómadas digitales mencionaron que usan principalmente el aceite vegetal siendo estas grasas insaturadas se destacan por su efecto cardioprotector. **Conclusiones:** no existe relación entre el nomadismo digital y los hábitos alimentarios. Se observa cambios positivos en la actividad física moderada y una tendencia a mantener la actividad física intensa. En el caso del estilo de vida se encuentra una relación en el consumo de alcohol, un aumento en el consumo de cigarrillo electrónico y una disminución en el cigarrillo convencional durante el nomadismo digital.

Palabras clave: Nómadas digitales, hábitos alimentarios, estilo de vida, actividad física.

ABSTRACT

Introduction: Digital nomads may move from one country to another without permanent residence or a fixed job in the country they visit; therefore, their eating habits may be influenced by the lifestyle of digital nomadism. **General objective:** To relate the practice of digital nomadism with lifestyle, eating habits and physical activity in digital nomads, Costa Rica, 2023. **Methodology:** A self-developed questionnaire together with validated instruments such as AUDIT and the International Physical Activity Questionnaire, consisting of 5 sections, was applied to a total sample of 96 people aged 18 to 64 years who are digital nomads and reside in Tamarindo, Santa Teresa and Dominical. **Results:** The study population is mostly between 31 and 37 years of age with a university level of

education, most of them from the United States and other countries of the world. In addition, more than 90% of the respondents have the three main mealtimes during the week and weekends with a decrease in these during digital nomadism. The eating habits of digital nomads are mostly classified as healthy and moderately healthy. They perform mainly walking and moderate physical activity with an average duration of less than 45 minutes and 45 to 90 minutes respectively in the gym and outdoors. Mostly sedentary lifestyle prevails from 1 to 4 days per week with an average of more than 60 minutes per day. Seventy-six percent of the participants consume alcoholic beverages where the majority indicated that consumption has increased or been maintained since digital nomadism with a frequency of 2 to 3 times per month and 1 to 4 alcoholic beverages. In addition, 70% indicated that they do not consume conventional cigarettes and 71% that they do not use electronic cigarettes. **Discussion:** It can be highlighted that 53% of the participants in this research were women and 47% were men, however, through different policies it has been possible to promote gender equality in the workplace, demonstrating the increase in digital labor activity in women. In relation to the use of fat for cooking the digital nomads mentioned that they mainly use vegetable oil being these unsaturated fats stand out for their cardioprotective effect. **Conclusions:** there is no relationship between digital nomadism and eating habits. Positive changes are observed in moderate physical activity and a tendency to maintain intense physical activity. In the case of lifestyle, a relationship was found in the consumption of alcohol, an increase in the consumption of electronic cigarettes and a decrease in conventional cigarettes during digital nomadism.

Keywords: Digital nomads, eating habits, lifestyle, physical activity.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En el presente capítulo se exponen diferentes investigaciones e información relacionada con el problema en estudio a nivel nacional e internacional junto con la justificación del tema central, asimismo, se presentan los objetivos, alcances y limitaciones de la investigación.

1.1.1 Antecedentes del problema

A continuación, se mencionan las investigaciones anteriores realizadas a nivel nacional e internacional relacionadas a las variables del presente estudio necesarias para exponer el tema central de la investigación.

1.1.1.1 Antecedentes internacionales

El trabajo remoto se ha popularizado y normalizado en los últimos años a raíz de la pandemia por el COVID- 19 y por el gran desarrollo de las tecnologías de la información ha aumentado las cifras de personas que han adoptado un estilo de vida de nomadismo digital haciendo que muchas empresas a nivel mundial hayan implementado el trabajo a distancia. (Milošević, 2020)

Para entender mejor cómo se originó el nomadismo digital en los últimos años es indispensable mencionar el impacto que tuvo la pandemia por el COVID-19 y como impulsó la adopción de un estilo de vida nómada.

En un informe realizado por la OIT a finales del 2020 se menciona que a raíz de este problema de salud a nivel mundial muchas empresas lograron identificar que muchas de las labores desempeñadas por los trabajadores se podían realizar en casa. De esta manera se potenció el teletrabajo entre los colaboradores de grandes y medianas empresas que a su

vez trajo consigo la modificación del estilo de vida de las personas que trabajaban de manera remota. (Oficina Internacional del Trabajo, 2020)

Por otro lado, la Organización Internacional del Trabajo en un informe menciona que antes de la pandemia por COVID-19 solo un 30% de la población trabajaba desde casa en Países Bajos, Dinamarca y Suecia; un 10% o menos eran trabajadores remotos en Italia, Grecia, Polonia y República Checa. Mientras que en Estados Unidos un 20% trabaja de manera ocasional en casa y en Japón un 16% son trabajadores remotos. Ahora bien, posterior a la pandemia se reportó de 4 de cada 10 empleados empezaron a hacer teletrabajo en Europa, el aumento de teletrabajadores se dio de manera significativa en los países que se vieron más afectados por la presencia del virus, por ejemplo, un 60% de empleados en Finlandia pasaron a teletrabajo, mientras que en Países Bajos, Bélgica y Dinamarca más del 50% empezaron a hacer teletrabajo. (Oficina Internacional del Trabajo, 2020)

En Italia en marzo del año 2022 se aprobó la ley para atraer nómadas digitales a este país, la cual fue aprobada por el Consejo de ministros que colocaron como principal requisito obtener la visa para trabajadores que tendrá una extensión máxima de un año, además de contar con un seguro de salud y cumplir con las leyes del país. Italia es otro país que después de la pandemia identificó la necesidad de aumentar el turismo a través de atraer trabajadores remotos y nómadas digitales a nivel nacional e internacional para reactivar el sector turismo en las zonas rurales y alejadas que fueron las más afectadas por la propagación del COVID-19. (GAZZETTA UFFICIALE, 2022)

De esta manera, diferentes países alrededor del mundo han reportado un aumento en personas que realizan teletrabajo y nomadismo digital como es el caso de Italia. En un documento elaborado en el año 2022 llamado *“Segundo Informe sobre Nomadismo Digital*

en Italia” en el cual se muestran los resultados de una encuesta aplicada en marzo del 2022 por la Asociación de Nómadas Digitales Italianos en la que participaron 2200 trabajadores remotos y nómadas digitales alrededor del mundo. (Associazione Italiana Nomadi Digitali ETS, 2022)

De los principales resultados se pueden destacar que un 46% de los encuestados ya había tenido un estilo de vida nómada, un 52% de los nómadas digitales tiene un nivel de educación medio-alto. Además, uno de los principales hallazgos es que un 93% dieron como razón de ser nómadas digitales en lugares alejados de la ciudad ya que son considerados con una mejor calidad de vida que en las grandes ciudades. (Associazione Italiana Nomadi Digitali ETS, 2022)

En una investigación que se llevó a cabo en la ciudad de Barcelona cuyo objetivo principal fue analizar la relación del nomadismo digital y su estilo de vida incluyendo su horario laboral, patrones y duraciones de los de viajes que realizan. Entre los principales hallazgos se destacan que los 14 entrevistados mencionaron que la frecuencia de viaje es de 3 a 4 meses sin llegar a los 6 meses de estancia en un solo lugar. Además, se menciona que entre las principales consideraciones para la elección del lugar son el clima, la vida nocturna y el entretenimiento en general, la conexión a Wifi, disponibilidad de espacios de *co-working* y seguridad del lugar. (Ortiz, 2021)

El teletrabajo es una variable clave en el ámbito laboral de los nómadas digitales ya que las principales actividades laborales que llevan a cabo estas personas son de este tipo en la que se caracteriza por ser sedentarios en una gran parte del día. Es por esto por lo que se realizó una investigación con el objetivo de conocer los cambios en la actividad física en las personas que mantenía la modalidad de trabajo durante la pandemia. El principal hallazgo

fue que la actividad física de intensidad alta y baja se intensificó en el año 2020 y 2021 ya que fue en el periodo en el que más hubo personas realizando teletrabajo. (Pino-Casal & de Pedro-Jiménez, 2021)

En una investigación realizada en el año 2022 en Chile en donde aplicaron encuestas a nivel nacional a trabajadores en modalidad virtual y presencial con el fin de estudiar la posible relación entre el entorno laboral y los patrones dietéticos de los trabajadores. En dicho estudio se encontró una asociación entre tener hábitos alimentarios saludables y trabajar desde casa ya que existió un aumento del 45% en la probabilidad de tener patrones alimentarios saludables en personas que trabajan desde casa versus los que trabajan de manera presencial. (Tiboni-Oschilewski et al., 2022)

En una encuesta realizada por *MBO partners* en Estados Unidos a trabajadores con una modalidad tradicional se les preguntó si en un futuro cercano serían nómadas digitales mencionando un 11% que si estarían interesados en adoptar este estilo de vida. Además, se menciona que los trabajadores remotos estadounidenses se desenvuelven en áreas sobre todo creativas como diseñadores, editores, escritores, también programadores, desarrolladores y especialistas en mercadeo. (MBO Partners, 2018)

Así mismo, se ha reportado un aumento de nómadas digitales en Estados Unidos a partir del año 2020 aumentando un 5% en el año 2021 alcanzando una cifra estimada de 5 millones de personas con este estilo de vida. En una encuesta se determinó que la mayoría de los nómadas digitales planean tener el nomadismo digital por un período de 2 a 3 años. Además, un 81% de nómadas digitales se encontraban altamente satisfechos con su estilo de vida y trabajo versus un 68% de personas con una modalidad de trabajo presencial ya que trabajan medio tiempo y ganan igual o más a \$75.000 al año según el 45% de los

nómadas digitales. Asimismo, a los trabajadores estadounidenses que mantienen haciendo nomadismo digital mencionan que al vivir en lugares del mundo en el que el costo de vida no es elevado les permite mantener un estilo de vida con mayor libertad y realizar mayor cantidad de actividades recreativas. (MBO Partners, 2022)

1.1.1.2 Antecedentes nacionales

Asimismo, en Costa Rica se realizó el informe de “*Situación de Teletrabajo ante el COVID-19, Costa Rica 2020*” se describen los resultados mostrando que para finales del 2020 de 18 095 trabajadores reportaron que se encontraban en teletrabajo y dichas personas fueron las encargadas de responder dicha encuesta. (Castro, 2020)

Los nómadas digitales eligen el destino de acuerdo con sus gustos, preferencias, calidad de vida, ocio y el estilo de vida que puedan tener en el tiempo de su estancia en el país o lugar donde quieran llevar a cabo el nomadismo digital. Costa Rica es uno de los países preferidos por los trabajadores digitales provenientes de Estados Unidos, Inglaterra y Canadá debido a sus paisajes, comida, estilo de vida y facilidad para ser nómada. (Mora, 2021)

En el caso de Costa Rica la pandemia trajo consigo una afectación en el turismo en la cual se presentó una baja en el flujo en la cantidad de turistas que visitaban el país. Es por esto, que a través del nomadismo digital se observa una nueva forma para impulsar el turismo atrayendo a personas de otros países a que vivan, trabajen y visiten lugares únicos en Costa Rica. (Oviedo & Vázquez, 2022)

En Costa Rica el 01 de setiembre del año 2021 se dio a conocer la Ley No. 10.008 llamada “Ley para atraer trabajadores y prestadores remotos de servicios de carácter internacional”

la cual está constituida por 23 artículos con el objetivo de atraer trabajadores remotos incluyendo a hijos, cónyuges u otros miembros de la familia provenientes de otros países para fomentar estancias largas de extranjeros en Costa Rica. Algunos de los beneficios es que los trabajadores no tendrán que pagar impuestos de importación de todo el equipo tal como el teléfono celular, computadoras, tabletas y equipo de sonido necesario para realizar sus labores aprobado por la Dirección General de Aduanas de Costa Rica. (R. Salas, 2021)

Además, los solicitantes a la visa de trabajadores remotos deberán de cumplir con una serie de requisitos establecidos por dicha ley. Uno de los principales requisitos para ser un trabajador remoto en Costa Rica es tener un trabajo estable en el que reciba un salario mínimo de \$3000 mensuales y estar contratado por una empresa, contar con una póliza de servicios médicos y realizar el pago de la visa que se solicita. (R. Salas, 2021)

El Instituto Nacional de Seguros (INS) en el 2022 ofreció por primera vez una póliza para nómadas que deseen vivir en el país de manera temporal mientras trabajan de manera remota tras la aprobación de la ley antes mencionada. A través de una campaña denominada “Pura Vida Nomads Insurance” se lanza de manera oficial el primer seguro del país con el objetivo para atraer turistas a ejercer su actividad laboral en Costa Rica con cobertura en casos de enfermedades pandémicas o endémicas además de gastos médicos, seguro por robo de equipo electrónico como teléfonos celulares, computadoras; póliza de muerte y pérdida de pasaporte. (C. Solís, 2022)

En el 2023 se registra que hay un poco más de 18 mil nómadas digitales en el país ocupando Costa Rica el primer lugar como destino preferido centroamericano y en un quinto lugar a nivel de Latinoamérica. (Rijswijk, 2023)

1.1.2 Delimitación del problema

La presente investigación se lleva a cabo con una muestra de 96 personas tanto hombre como mujeres que participan de manera voluntaria entre las edades de 18 a 64 años que sean nómadas digitales que actualmente residan en las zonas de Tamarindo, Santa Teresa y Dominical en Costa Rica de manera temporal para determinar la relación del nomadismo digital en los hábitos alimentarios, actividad física y estilo de vida.

1.1.3 Justificación

Esta investigación pretende explicar la relación que existe en la práctica del nomadismo digital y su influencia en los hábitos alimentarios, actividad física y características específicas del estilo de vida como consumo de alcohol y otras drogas.

El estilo de vida nómada se ha generado ya que la humanidad ha ido cambiando a través del tiempo, además la aparición de las tecnologías de la información ha hecho posible implementar este estilo de vida. (Havruluk, 2010)

El teletrabajo son las personas que trabajan con una computadora alejados del negocio para el cual labora y envía los resultados de su trabajo vía internet. Los nómadas digitales son trabajadores remotos que viajan y trabajan en diferentes países durante periodos largos de tiempo, el trabajo generalmente es en áreas como diseño web, programación y marketing digital. (Yuen Thompson, 2019)

Los nómadas digitales pueden desplazarse de un país a otro sin necesidad de contar con una residencia permanente o un trabajo fijo en el país que visita. Además, al viajar experimentan diferentes culturas que a su vez influyen de diferentes maneras en su estilo de vida. Por lo que, las personas suelen tener diferentes hábitos sobre todo en la alimentación

en primer lugar por las características en el que crecieron y también por el estilo de vida que llevan como lo es el nomadismo digital. Este estilo de vida se caracteriza por mayor cantidad de tiempo libre en el que los trabajadores pueden realizar más actividades de ocio, comparten con personas de diferentes países y al estar de paso por estos lugares de manera temporal puede existir cambios de alimentación. (Koci, 2017)

El impulso por parte de empresas en diferentes ámbitos para realizar teletrabajo ha promovido que gobiernos locales de diferentes países favorecer el turismo de las zonas reactivando la economía en su mayoría a nivel rural ya que es donde hay más flujo de nómadas digitales. También de alguna manera al existir más nómadas digitales obligan a las entidades gubernamentales a mejorar las condiciones de sus lugares como tener acceso a internet, brindar mayor seguridad a los locales y extranjeros, mejorar la infraestructura de las calles, entre otras. Por lo que esto se traduce como una oportunidad para el crecimiento de las comunidades a nivel turístico a nivel rural donde hay un ambiente con mayor atractivo para los nómadas digitales. (Mora, 2021)

Diversos informes han determinado cuales son las zonas que les atraen más a los nómadas digitales extranjeros entre las que destacan principalmente Tamarindo y Santa Teresa por sus atractivos turísticos, pero de mayor importancia la accesibilidad a internet, seguridad, actividades recreativas y el costo de vivir en estos lugares. En el caso de Dominical es una zona que se encuentra en crecimiento en cuanto a la presencia de nómadas digitales en el país ya que igualmente cumple con las características de los lugares mencionados anteriormente. (El Economista, 2023)

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

En el siguiente párrafo se presenta la pregunta de investigación a partir del problema central que se desarrolla en la presente investigación.

¿Cuál es la relación de la práctica del nomadismo digital con el estilo de vida, hábitos alimentarios y actividad física en personas nómadas digitales, Costa Rica, 2023?

1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

En el presente apartado se presentan los objetivos de la investigación compuesto por el objetivo general y los objetivos específicos.

1.3.1 Objetivo General

Relacionar la práctica del nomadismo digital con el estilo de vida, hábitos alimentarios y actividad física en personas nómadas digitales, Costa Rica, 2023.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Describir las características sociodemográficas de los participantes de la investigación a través de la aplicación de una encuesta.
- Determinar los hábitos alimentarios actuales y previos a la práctica del nomadismo digital de los encuestados a través de la aplicación del instrumento de evaluación.
- Indicar las características del nomadismo digital de los participantes a través de encuestas.
- Clasificar el tipo de la actividad física actual y previa a la práctica del nomadismo digital de los encuestados.

- Determinar los componentes del estilo de vida como horario laboral, consumo de alcohol y otras drogas de los nómadas digitales en Costa Rica a través de la encuesta.
- Relacionar la influencia del nomadismo digital con el estilo de vida, hábitos alimentarios y actividad física en los encuestados.

1.3 ALCANCES Y LIMITACIONES

A continuación, se detallan los alcances y limitaciones de la investigación respectivamente.

1.4.1 Alcances de la investigación

La presente investigación muestra como alcance solamente los objetivos planteados.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

Al momento de realizar la recolección de datos de la investigación el principal imprevisto fue el tiempo que se tardó para poder localizar, contactar y realizar el respectivo llenado de la encuesta por parte de los nómadas digitales ya que al visitar las zonas en estudio los posibles participantes se encontraban en su jornada laboral por lo que se les dificultaba compartir la información requerida para el presente estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

En esta sección se desarrollan diferentes conceptos y definiciones relacionados a la investigación con el objetivo de ampliar a nivel de teoría las variables que se encuentran en estudio.

2.1.1 Nomadismo Digital

El nómada digital es un término que se puede considerar novedoso ya que se ha popularizado en la última década sobre todo después de la pandemia por el SARS-COV-2, sin embargo, este estilo de vida ha sido estudiado por años. Anteriormente se utilizaba la palabra “tecnómada” para referirse a la persona que trabajaba con la computadora mientras se movía por diferentes lugares, así como se menciona en el artículo *“Technomadic Work: From Promotional Vision to WashTech's Opposition”* un conocido periodista recorrió durante dos años Estados Unidos en su bicicleta y con su computadora. (Ortiz, 2021)

La palabra nómada digital se define como trabajadores que desempeñan sus labores como trabajadores independientes con sus computadoras desde diferentes lugares del mundo, además el trabajo le permite desplazarse de un lugar a otro viviendo por periodos de tiempo relativamente cortos. Es importante aclarar que en la mayoría de los casos se requiere de una buena conexión a Wi-Fi ya que en gran parte los nómadas digitales se desempeñan en áreas de tecnologías de la información. (Ortiz, 2021)

Ahora bien, Arizcuren (2020) en su artículo menciona que el movimiento del nomadismo digital surge en el Siglo XXI ya que es la época en la que se populariza la idea de un trabajador independiente sin límites de horario ni de ubicación geográfica para realizar sus

labores, además, de tener mayor tiempo libre para sus actividades de ocio y recreación a través del teletrabajo desde casa, cafés o en zonas de *coworking*.

Por el tipo de trabajo que desempeñan los nómadas digitales les permite combinar sus horarios laborales con el turismo y la vida personal por lo que pueden conocer nuevos lugares y vivir en diferentes culturas. Generalmente son profesionales que rondan entre los 20 y 35 años que se desarrollan en áreas digitales como programación web, marketing, atención y servicio al cliente, también en la actualidad existen trabajadores en psicología, nutrición y “*coaching*” que atienden a personas alrededor del mundo. (Arizcuren, 2020)

Parreño et al (2021) describen en su artículo que los factores que permitieron la expansión del estilo de vida nómada en la era digital fueron el gran desarrollo de las tecnologías digitales, mejoras en internet, personas capacitadas para desenvolverse fuera de un área de trabajo, crecimiento de la economía, mayor desarrollo de tecnología en computadoras portátiles y equipo cada vez más fácil de transportar y, un modelo de negocio digital que permite a las personas tener este estilo de vida.

La Universidad de Alicante (2021) realizó un informe llamado “I Congreso Internacional Alicante destino de teletrabajo y nómadas digitales” que menciona el término economía digital el cual engloba diferentes profesiones que son realizadas por nómadas digitales: e-commerce, gestión digital, marketing digital, innovación, customer experience, publicidad digital, comunicación digital y “web & mobile web”. (Torres et al., 2022)

Hannonen (2020) describe en su artículo dos enfoques que se deben de diferenciar cuando se refiere a nomadismo digital: la vida laboral y el estilo de vida. Desde la perspectiva de la vida laboral se entiende a los nómadas digitales como trabajadores digitales sin ubicación

geográfica que trabaja en lugar a otro. Mientras que la perspectiva de estilo de vida describe esta ocupación como un conjunto de personas que no dependen de un único lugar de trabajo como una oficina para realizar sus labores y quienes pueden decidir donde, como y cuando trabajar. (Hannonen, 2020)

Según Vega y Flores (2021) mencionan la importancia de contemplar que no cualquier persona puede ser nómada digital ya que dependerá de muchos factores como el tipo de trabajo que sea digital, deben de tener un espíritu aventurero y la capacidad para adaptarse a cambios ya que se estarán desplazando de un lugar a otro. Además, se mencionan las ventajas de ser un nómada digital entre las que se destacan: aprender sobre diferentes culturas e idiomas, poder viajar a diferentes lugares del mundo, conocer personas de diferentes países y no tener libertad para realizar sus actividades diarias. (Vega & Flores, 2021)

2.1.2 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios se definen como conductas o comportamientos que son aprendidas e incluso se podría decir que son heredadas de la familia que influyen en la elección, preparación y consumo de alimentos. (Maza Avila et al., 2022) Según la OMS (2018) los hábitos alimentarios se forman desde edades tempranas, es decir, desde la niñez por lo que en gran parte dichos hábitos se ven influenciados por los padres. También se menciona que, desde la etapa de lactancia materna, alimentación complementaria y los primeros años de vida influyen de manera significativa en los hábitos alimentarios en la adultez. (Organización Mundial de la Salud, 2018)

Es importante mencionar que los alimentos que sean elegidos deben de tener un aporte suficiente de energía y de nutrientes para satisfacer las necesidades básicas diarias del organismo teniendo hábitos alimentarios saludables.

Los hábitos alimentarios a su vez se ven influenciados por diversos factores como la cultura, el ambiente en el que se desarrolla la persona, familia, religión, costumbres y tradiciones, el acceso económico y los medios de comunicación. (Maza Avila et al., 2022)

Russo (2020) mencionan en su investigación la importancia de la promoción de conductas saludables en infantes para que puedan tomar decisiones adecuadas en cuanto a la alimentación ya que el exceso de ciertos nutrientes contenidos en los alimentos puede conllevar a la aparición de enfermedades crónicas. En la actualidad la Organización Mundial de la Salud declara que las enfermedades crónicas no transmisibles son una epidemia puesto que existen millones de personas alrededor del mundo que las padecen y es considerada como un problema de salud pública a nivel mundial. (Organización Mundial de la Salud, 2018)

Las enfermedades crónicas no transmisibles son generadas por una combinación de factores, pero uno de los principales es la mala alimentación y el sedentarismo es por esto por lo que una de las principales recomendaciones es tener hábitos alimentarios saludables y un estilo de vida activo. (Reyes Narvaez et al., 2020) Además, la OMS refuerza la premisa que el estilo de vida de una persona se basa en las condiciones de vida y la conducta o hábitos alimentarios.

2.1.2.1 Hábitos alimentarios saludables

Los hábitos alimentarios incluyen en gran parte la implementación de una alimentación sana y balanceada en la vida diaria compuesta por alimentos que brinden nutrientes en cantidades adecuados.

La OMS (2018) menciona que una alimentación saludable para personas adultas comprende el consumo de todos los grupos de alimentos, por ejemplo, comer frutas, verduras, legumbres, harinas y cereales integrales y grasas como frutos secos. Además, se recomiendan las porciones que deberían de consumirse diariamente. (Organización Mundial de la Salud, 2018)

En el caso de las frutas y vegetales las porciones van de 2 a 5 porciones exceptuando las verduras harinosas como las papa, plátano, yuca y camotes, entre otros. Por el contrario, se menciona los alimentos que se deben de consumir en menor cantidad como lo son los azúcares simples, por ejemplo, se recomienda consumir menos de 50 gramos de azúcares libres añadidos en bebidas, galletas, miel y mermeladas, etc. (Organización Mundial de la Salud, 2018)

En el caso de las grasas se determina que se deben de preferir las grasas no saturadas o las que se conocen como monoinsaturadas y poliinsaturadas que se encuentran en alimentos como semillas, aguacate, aceites como el de oliva, maíz y girasol. Se deben de evitar grasas saturadas presentes la manteca, mantequilla, natilla, carnes con alto contenido de grasa y las grasas añadidas industrialmente a diferentes productos como galletas, snacks, productos congelados, pastelería y repostería entre otros. La principal recomendación es consumir menos del 10% del valor energético total diario. (Organización Mundial de la Salud, 2018)

Por último, la OMS menciona en su informe la importancia de tener un consumo bajo de sal aproximadamente 5 gramos diarios lo que representa 5g. (Organización Mundial de la Salud, 2018) Además, menciona que la sal debería ser yodada ya que se ha demostrado que la población en general tiene una deficiencia de yodo por el bajo consumo de alimentos que contengan yodo y los que suelen consumirse tienen un bajo aporte de yodo por lo que no se alcanzan las necesidades diarias de este mineral. (Tamarit et al., s. f.)

La dieta saludable debe estar compuesta por alimentos en cantidad y calidad, además Alzate (2019) menciona los principios básicos de una alimentación saludable: inocua, equilibrada, suficiente, adecuada, completa y suficiente. Lo anterior se resume en que la alimentación diaria debe de estar compuesta por todos los grupos de alimentos que estos a su vez incluyan todos los nutrientes en las cantidades adecuadas y de manera balanceada, además los alimentos deben de estar libres de microorganismos patógenos causantes de enfermedades y así preservar salud. (Alzate, 2019)

2.1.3 Actividad física

La actividad física ha sido ampliamente recomendada por médicos y especialistas en el deporte debido al efecto positivo que genera a nivel mental, físico y sobre todo en la salud en general ya que en conjunto con una adecuada alimentación puede prevenir la aparición enfermedades crónicas no transmisibles que tienen una alta prevalencia en la población a nivel mundial. Además, muchos estudios han demostrado la relación que existe entre el realizar actividad física y la reducción de la obesidad ya que a pesar de que puede ser causada por diferentes factores uno de los principales es el sedentarismo por lo que es necesario realizar actividad física desde temprana edad para tener un estilo de vida más activo. (Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud et al., 2016)

A lo largo de la historia el concepto de actividad física ha sido confundido con frecuencia con el concepto de ejercicio, deporte y/o condición física. Es por esto que algunos investigadores se han dado la tarea de diferenciar estos conceptos para así conocer a fondo porque se debe de realizar actividad física diariamente para obtener todos los beneficios que esta brinda. La Organización Mundial de la Salud (2022) define a la actividad física como " ... *cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona*". Algunos ejemplos de actividad física son caminar, correr, trotar, practicar algún deporte tal como ciclismo, natación, entrenamiento de pesas, y atletismo, entre otros. (Organización Mundial de la Salud, 2022)

Así mismo, diversos autores como Piotrowska y Pabianek (2019) mencionan el término de actividad física y lo definen como cualquier actividad o movimiento que involucre la utilización de músculos y que represente un gasto de energía para el cuerpo. Mientras que definen la actitud física es la capacidad de realizar cualquier actividad física que involucre a actividades o características a nivel fisiológico y psicológico. Además, definen al ejercicio físico como cualquier actividad física que haya sido planificada y organizada de manera sistemática con un propósito en específico como mejorar la salud, el rendimiento físico, bajar de peso o simplemente lograr un objetivo físico. (Piotrowska & Pabianek, 2019)

Perea et al (2019) mencionan en su estudio los beneficios de realizar actividad física como mejorar la capacidad motora, favorece el crecimiento de masa muscular, disminuye el riesgo de enfermedades crónicas y de obesidad, además algunos han demostrado como el practicar deporte en la adolescencia mejora el rendimiento escolar y favorece el

aprendizaje. Ahora bien, uno de los principales beneficios de la actividad física se muestra en personas con obesidad ya que el realizar ejercicio aumenta el gasto energético lo que favorece la pérdida de masa grasa y tejido adiposo. A nivel cardiovascular se ha demostrado que reduce el riesgo de muerte por enfermedad coronaria, mejora los niveles de presión arterial y fortalecimiento cardiovascular. (Perea et al., 2019)

Bonilla y Sáez (2014) mencionan que los beneficios de la actividad física se pueden agrupar en tres categorías: fisiológico, psicológicos y sociales. A nivel fisiológico se menciona que disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares para las personas que realicen al menos 30 minutos de actividad física moderada, aumenta los niveles de HDL- colesterol y disminuye los niveles de LDL- colesterol y del colesterol total. También mantiene regulada la glicemia en sangre y disminuye el riesgo de padecer Diabetes Mellitus. Ahora bien, a nivel psicológico mejora los niveles de estrés ya que al realizar ejercicio se ha comprobado que los niveles de dopamina aumentan por lo que las personas mejoran el ánimo. Por otro lado, el ejercicio tiene un efecto terapéutico en el tratamiento de la depresión y de la ansiedad, además ayuda a mejorar las funciones cognitivas, disminuye el insomnio y mejora la calidad de sueño. (Bonilla Arena & Sáez Torralba, 2014)

La Organización Mundial de la Salud (2020) en un documento elaborado llamado “Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo” brinda recomendaciones y los beneficios de realizar actividad física para cada grupo poblacional. Se menciona que en adultos de 18 a 64 años los beneficios que se generan al realizar actividad física, además se recomienda que todos los adultos realicen actividad física con regularidad exceptuando a las personas que presenten alguna enfermedad que lo impida

consulten a su médico si es posible realizar ejercicios de bajo impacto ya que existe suficiente evidencia que respalda que es mejor realizar un poco de actividad física o no realizar nada. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

De manera general, se recomienda para este grupo de edad realizar de 150 y 300 minutos a la semana de actividad física aeróbica con una intensidad moderada o al menos entre 75 minutos hasta 150 minutos de una actividad física con una intensidad elevada. Además, se refuerza la premisa que adultos deben de agregar al menos dos días a la semana de ejercicios que enfatizan el fortalecimiento muscular ya que con esto se busca aumentar la masa y la fuerza muscular sobre todo por todos los beneficios que han sido comprobados a nivel de evidencia científica. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

En los últimos años se ha descrito otro tipo de actividad física de mínima intensidad llamada NEAT (*non-exercise activity thermo-genesis*) es lo que se conoce como el gasto energético generado por las actividades básicas que aunque requieren de esfuerzo físico no se contemplan como una actividad física, por ejemplo, caminatas hacia el trabajo y tareas básicas diarias, realizar labores domésticos, subir o bajar escaleras, etc. Este tipo de actividad física ha sido relevante en la última década porque se han realizado estudios e investigaciones que han demostrado como mantenerse activo durante el día es igual de importante que realizar actividad física. Para personas que no puedan realizar actividad física de alto impacto o personas que desean mejorar aumentar el NEAT se recomienda en primer lugar conocer la cantidad de pasos que se realizan diariamente como una base para poder establecer un valor de referencia e ir aumentando 1000 pasos por día cada dos semanas realizar al menos 8.000 a 10.000 pasos al día que se traduce a caminar por más de

60 minutos al día y se recomienda alcanzar esta cantidad de pasos de manera paulatina trazándose metas realistas para poder tener un estilo de vida más activo. (Matsudo, 2019)

2.1.4 Estilo de vida

El estilo de vida se define como un conjunto de comportamientos que se desarrollan en las personas desde su nacimiento influidos por los patrones de conducta y su comportamiento, así estos pueden ser saludables o poco saludables causando daños en la salud de las personas. De esta manera el estilo de vida comprende desde la calidad de sueño, los niveles de estrés y consumo de alcohol y otras drogas, ámbito familiar y laboral. El estilo de vida saludable visto desde una perspectiva de la alimentación se relaciona con un acceso seguro a alimentos de alto valor nutricional y utilización biológica que permite tener el máximo aprovechamiento de los nutrientes a nivel celular en el organismo. Sin embargo, es imposible poder establecer un único patrón alimentario ideal puesto que la alimentación saludable depende mucho de la producción y disponibilidad de alimentos a nivel local y nacional. (Cabrera, 2015)

Por otro lado, la evidencia científica y diferentes entidades que velan por la salud han determinado que una alimentación saludable es aquella que incluye todos los grupos de alimentos en cantidades suficientes para un adecuado desarrollo de funciones básicas del organismo. Asimismo, un estilo de vida saludable se relaciona con la realización de actividad física para disminuir el sedentarismo que ha caracterizado la vida de muchas personas alrededor del mundo ya que según cifras ha habido una creciente en los hábitos sedentarios. (Cabrera, 2015)

2.1.4.1 Calidad de sueño

Los problemas de sueño son comunes entre la población ya que por muchas razones este se ve interrumpido además se puede mencionar que la principal función es a nivel fisiológico necesario para la recuperación del organismo para generar un balance físico y químico del cuerpo humano. (Fabres & Moya, 2021)

En los últimos años se ha mencionado el término de “higiene del sueño” que se refiere a una serie de recomendaciones o comportamientos en el ambiente con el objetivo de mejorar la calidad del sueño a través de cambios en el entorno o ambiente, la alimentación y el deporte que se relacionan con un sueño reparador y dormir mejor. Por ejemplo, disminuir el ruido, evitar el uso de dispositivos electrónicos como el celular, televisor o computadora, eliminar iluminación fuerte y tener horarios de sueño establecidos, son las principales recomendaciones en la higiene del sueño. Otras recomendaciones son evitar tomar café o que este sea sin cafeína, hacer ejercicio regularmente y eliminar el ruido para evitar trastornos del sueño como lo es el insomnio. (Merino Andréu et al., 2016)

2.1.4.2 Consumo de alcohol y tabaco

Por otro lado, el tabaco es uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial debido a la toxicidad que genera en el organismo sobre todo en jóvenes. Entre las sustancias tóxicas se puede mencionar la nicotina que es un compuesto que genera efectos psicoactivos haciendo que la persona se vuelva activa y cada más tolerante por lo que deberá de consumir más cantidades para sentir el efecto. En los últimos años han surgido alternativas del cigarrillo convencional en los jóvenes como lo es el cigarrillo electrónico que es un dispositivo que no genera humo, pero si contiene nicotina con saborizantes y otras sustancias que apaciguan el sabor del psicoactivo. (Ruíz & Vivas, 2016)

El uso de los cigarrillos electrónicos se ha popularizado en los últimos años puesto que estos suelen conocerse por no tener efectos secundarios como lo tienen los cigarrillos convencionales debido al humo que generan. Los Cig-e son dispositivos que contienen líquido que se compone de saborizantes, solvente y en algunos casos puede contener nicotina. La principal diferencia entre ambos cigarrillos es que el humo del convencional se genera a partir de la combustión principal causante del daño al organismo, mientras que el cig-e solamente se calienta para generar el vapor por lo que suele ser menos riesgoso para el organismo. Sin embargo, la FDA (*Food and Drug Administration*) ha clasificado a los cigarrillos electrónicos dentro de la misma categoría de productos de tabaco puesto que pueden generar efectos dañinos a la salud ya que si se utilizan por tiempo prolongado pueden generar alguna afectación a nivel de vías respiratorias, sin embargo, como suelen tener menor cantidad de toxinas y carcinógenos se recomiendan según el escenario del consumidor. (Alvear T. et al., 2017)

En los adultos jóvenes es común el consumo de alcohol sobre todo los fines de semana en bares, discotecas o fiestas para disfrutar con amigos o familia. El etanol es la sustancia que compone el alcohol que es consumido por personas este líquido es de color claro e inflamable y soluble en agua. El alcohol en el organismo se puede medir en gramos, según la Organización Mundial de la Salud una bebida estándar es aquella que tiene aproximadamente 10 gramos de alcohol. Consumir alcohol desde edades tempranas puede causar neuronal generando alteraciones en la conducta y en el aprendizaje. Algunas de las consecuencias son accidentes de tránsito, se puede desarrollar dependencia si se consume desde edades tempranas, conflictos con familia y amigos, entre otros. (Guadalupe & Enrique, s. f.)

Así mismo, diversas investigaciones han establecido la relación que existe entre el consumo de alcohol y la salud cardiovascular demostrando que se aumenta el riesgo de sufrir un infarto al miocardio y que si se consume más de 30g/día de alcohol aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular causando enfermedades como hipertensión arterial e insuficiencia cardíaca. Además, se reveló que un consumo mayor a 10g/día en las mujeres o 20g/día en los hombres incrementa el cáncer en un 51% específicamente en la cavidad oral, faringe, laringe, esófago. (Ministerio de Sanidad, 2020)

De igual manera, existen guías que elaboran las entidades encargadas de velar por la salud en cada país en donde se determina la cantidad de alcohol de bajo riesgo es decir que no cause daño en la salud de manera nociva. En el caso de Costa Rica en el año 2018 se realizó una encuesta en la cual se obtuvo que el consumo de alcohol y otras drogas fue de un 27.9% del total de la población del país en los últimos 30 días. (Chacón Serrano et al., 2015)

De manera general, a través de múltiples investigaciones elaboradas por diferentes autores que establecen la cantidad de alcohol mínima que puede ser consumida sin presentar efectos dañinos al organismo. Por lo tanto, se determina que la mediana del consumo de alcohol para los hombres es de 24 g/día y para mujeres de 20 g/día. (Ministerio de Sanidad, 2020)

2.1.4.3 Estrés laboral

El estrés se presenta en todas las etapas de la vida y este se genera a raíz de situaciones que se llevan a cabo en el ambiente de una persona como factores externos que lo detonan en el organismo generando cambios a nivel psicológico y biológico que puede generar enfermedad. Existen dos tipos de estrés: eutrés y distrés. El primero se refiere cuando se

genera una respuesta del organismo para proteger al cuerpo y prepararlo frente a amenazas y es una respuesta natural para que el organismo pueda superar situaciones difíciles. El segundo es cuando el organismo no responde de manera adecuada ya que las demandas del ambiente son intensas o prolongadas por lo que el cuerpo no es capaz de responder y puede generar desequilibrios a nivel físico y mental. (Iniesta, 2016)

Por su parte el estrés laboral representa un problema de salud ocupacional afectando a nivel físico y psicológico por lo que ha sido foco de múltiples investigaciones ya que es importante identificar la afectación que se genera en el organismo. La Organización Mundial del Trabajo ha identificado que el estrés en los colaboradores genera ansiedad, cansancio y desánimo afectando el desempeño laboral y disminuye la productividad. De esta manera se define el estrés laboral como un conjunto de síntomas y/o reacciones fisiológicas que lleva a una afectación y alteración a nivel físico y psicológico sobre todo en entornos laborales. Los principales síntomas son aumento de la presión arterial, aumento en la rapidez de las respiraciones, transpiración y aumento en la actividad cardíaca. (Patlán Pérez, 2019)

El estrés laboral se puede medir a través de la aplicación de un instrumento de medición para determinar el grado de estrés laboral que presentan los trabajadores lo cual se aplica a una muestra específica. También se pueden aplicar escalas de medición de estrés laboral ajustando el instrumento de acuerdo con las características del ambiente laboral y de los trabajadores esto se conoce como el enfoque personalizado. Asimismo, existe el enfoque compuesto el cual se compone por los factores estresantes, efectos psicológicos y factores moderadores. Este se diferencia del anterior ya que brinda una medición más completa del

estrés laboral puesto que toma en cuenta los componentes que llevan al estrés. (Patlán Pérez, 2019)

Así mismo, el estrés laboral ha ido en aumento los últimos años junto con el IMC (Índice de Masa Corporal) y la obesidad en las personas. Por lo tanto, diversos estudios han demostrado que existe asociación entre el estrés laboral y la obesidad inclusive trabajadores que mantienen hábitos alimentarios saludables se ven afectados por el estrés. De igual manera la evidencia científica ha comprobado la relación entre el aumento de horas de la jornada laboral con el incremento del índice de masa corporal. (Martínez Gárate et al., 2022)

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación se realiza con un enfoque cuantitativo mediante la recolección de información para posteriormente utilizar el análisis estadístico de los datos recolectados y relacionar las variables en estudio siendo en este caso los hábitos alimentarios, estilo de vida y actividad física en los nómadas digitales. Además, de esto se recolectan datos sociodemográficos de la muestra en forma numérica para seguidamente ser analizados.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de estudio es correlacional (analítico) ya que se busca relacionar las variables de la investigación, hábitos alimentarios, estilo de vida y actividad física de los participantes con el nomadismo digital.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

En la presente investigación las unidades de análisis corresponden a personas que mantengan un estilo de vida de nomadismo digital en las zonas más turísticas y preferidas por los nómadas digitales en Costa Rica

3.3.1 Área de estudio

La presente investigación se realiza en la provincia de cantón de Tamarindo en Guanacaste y en la zona de Santa Teresa y Dominical de Puntarenas ya que son los lugares con mayor flujo de nómadas digitales en Costa Rica.

3.3.2 Población

La población que forma parte de la investigación son mujeres y hombres mayores de 18 años que sean nómadas digitales y que vivan temporalmente en Tamarindo de Guanacaste

y, Santa Teresa y Dominical de Puntarenas ya que según estadísticas son los lugares con mayor flujo de nómadas digitales.

3.3.3 Muestra

Para determinar la muestra de la investigación se utiliza la fórmula probabilística ya que los participantes tienen la misma probabilidad de ser escogidos para formar parte de la investigación la cual se presenta a continuación:

$$n = \frac{Z^2 PQ}{d^2}$$

En donde:

n = Muestra

Z = Factor de confiabilidad es de un 95% de confianza (1.96).

P = 0,5

Q = 0,5

A continuación, se muestra la aplicación de la fórmula:

$$n = \frac{1,96^2 \times (0,5) \times (0,5)}{0,1^2} = 96,04$$

La muestra obtenida es de 96 personas quienes participan de manera voluntaria en la presente investigación.

3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión

A continuación, se presentan los criterios de inclusión y exclusión que se toman en cuenta para llevar a cabo la presente investigación.

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Hombres y mujeres entre los 18 y 64 años	Hombres y mujeres que se encuentren desempleados
Hombres y mujeres nacionales o extranjeros que residan de manera temporal en las zonas de Tamarindo, Santa Teresa y Dominical	Personas que no deseen participar en el estudio Personas que trabajen de manera presencial
Hombres y mujeres nómadas digitales	

Fuente: elaboración propia, 2023.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

A continuación, se presenta la formulación del instrumento de recolección de datos según las variables de la investigación, además, de la distribución y composición del cuestionario.

3.4.1 Validez de un cuestionario

Para la recolección de datos se utiliza un instrumento de elaboración propia compuesto por preguntas cerradas y se encuentra conformado por cinco secciones de preguntas para evaluar las respectivas variables de la investigación, las cuales se describen a continuación:

1. Información sociodemográfica: En este apartado se incluyen preguntas relacionadas a la edad, sexo, lugar de residencia temporal, país de origen y nivel de escolaridad

con el fin de caracterizar a la población en estudio.

2. Hábitos alimentarios: En esta área es de elaboración propia la cual está compuesta por preguntas sobre los tiempos de comida diarios, preparación de comida en el hogar, consumo de frutas, vegetales, carnes diariamente, métodos de cocción de preferencia y adición de grasas para preparar los alimentos. Además, se crea una frecuencia de consumo semanal, diario y nunca de los lácteos, huevos, carnes y quesos, asimismo de frutas y vegetales, leguminosas, cereales, galletas, panadería o repostería y otros que incluyen bebidas energéticas, miel, edulcorantes, entre otros.
3. Nomadismo digital: En esta sección se presentan preguntas para conocer si el participante de la investigación es originario de Costa Rica, Canadá, Estados Unidos u otro país, además el tiempo de estancia en Costa Rica y en cual área se desempeña laboralmente (mercadeo, redes sociales, economía, tecnología de la información, entre otros).
4. Actividad física: Se basó en el Cuestionario Internacional de Actividad Física que involucra la frecuencia, intensidad y tipo de ejercicio realizado. (Barrera, 2017)
5. Estilo de vida: Este apartado se basa en el cuestionario “AUDIT” que evalúa nueve áreas relacionadas al estilo de vida como lo es la familia y amigos, actividad física, nutrición, tabaco, alcohol y otras drogas, niveles de sueño y estrés, trabajo, introspección y control de salud. (Babor et al., 2001). Sin embargo, para la presente investigación se utilizan solamente preguntas del área de tabaco, alcohol y otras drogas como los cigarrillos. (López et al., 2016)

3.4.2 Confiabilidad

Para demostrar la confiabilidad del instrumento elaborado en la investigación se aplica como parte del plan piloto a 10 participantes que cumplan con los criterios de inclusión para que puedan participar en el estudio y así poder obtener los datos válidos y con total confiabilidad del estudio.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación es no experimental puesto que no se manipula ninguna variable que se encuentra en estudio: hábitos alimentarios, estilo de vida, actividad física y tradiciones alimentarias costarricenses. Además, de corte transversal ya que los datos se recogen y se analizan en un único periodo de tiempo.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla 2. Operacionalización de las variables

Objetivo Específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Describir las características sociodemográficas de los participantes de la investigación.	Datos sociodemográficos	Estos datos son importantes para conocer de una forma global a los participantes del estudio.	La recolección de datos se hace a través de la aplicación de un cuestionario para ser llenado por cada participante.	Edad	18 – 24 años 25 – 30 años 31- 37 años 38 – 44 años 45 – 51 años 52 - 58 años 59 – 64 años	Cuestionario de elaboración propia.
				Género	Masculino Femenino No indica	
				Nivel de escolaridad	Primaria incompleta Primaria completa Secundaria incompleta Secundaria completa Técnico Universidad incompleta Universidad completa	

Continúa en la siguiente página

Continuación Tabla N°2

Objetivo Específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				País de origen	Estados Unidos Canadá Costa Rica Otro	
				Lugar de residencia temporal en Costa Rica	Tamarindo Santa Teresa Dominical	
Determinar los hábitos alimentarios actuales y previos a la práctica del nomadismo digital de los encuestados.	Hábitos alimentarios	Conocer los hábitos alimentarios de los nómadas digitales extranjeros para identificar si son adecuados de acuerdo con lo que dictan las entidades.	La recolección de datos se hace a través de la aplicación de un cuestionario para ser llenado por cada participante	Tiempos de comida previos y actuales	Desayuno Merienda de la mañana Almuerzo Merienda de la tarde Cena Colación nocturna	Cuestionario de elaboración propia.
				Preparación de comida en el hogar previa y actual	Sí No A veces	

Continúa en la siguiente página

Continuación Tabla N°2

Objetivo Específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				Métodos de cocción previos y actuales	Hervido Al vapor A la plancha Frito A la parrilla Al horno Freidora de aire Aceite en aerosol	
				Utilización de grasas previa y actual	Aceite vegetal Mantequilla Manteca	
				Sal agregada a alimentos ya preparados previa y actual	Sí No A veces Nunca 1 cucharadita	
				Cantidad de endulzante que agrega a las bebidas previa y actual	2 cucharaditas Más de 3 cucharaditas Rara vez o Nunca	
				Frecuencia de consumo por cada grupo de alimentos previa y actual		

Continúa en la siguiente página

Continuación Tabla N°2

Objetivo Específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Indicar las características del nomadismo digital.	Nomadismo digital	Se refiere al estilo de vida de las personas que son nómadas digitales	La recolección de datos se hace a través de la aplicación de un cuestionario para ser llenado por cada participante.	Tiempo de estancia en Costa Rica	1 mes De 2 a 4 meses De 4 a 6 meses Más de 6 meses	Cuestionario de elaboración propia.
				Área laboral en la que se desempeña	Mercadeo Redes sociales Economía Tecnología de la información Diseñador gráfico / web Desarrollador web Programador Web Otro	
Clasificar el tipo de la actividad física actual y previa a la práctica del nomadismo digital de los encuestados.	Actividad física	Se refiere a cualquier movimiento que realice el cuerpo del ser humano que genere un gasto de energía	La recolección de datos se hace a través de la aplicación de un cuestionario para ser llenado por cada participante.	Cambios en la AF intensa y moderada	Ha aumentado Ha disminuido Se ha mantenido	Cuestionario de elaboración propia.
				Cantidad de días que realiza actividad intensa	1 – 2 días a la semana 3-4 días a la semana	

Continúa en la siguiente página

Continuación Tabla N°2

Objetivo Específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
					5-6 días a la semana Todos los días Nunca	
				Cantidad de tiempo que dedica a actividad intensa	30 minutos 45 minutos 1 hora 2 Horas	
				Cantidad de días que realiza actividad moderada	No realiza 1 – 2 días a la semana 3-4 días a la semana 5-6 días a la semana	
				Cantidad de tiempo que dedica a actividad moderada	Todos los días Nunca 30 minutos 45 minutos 1 hora 2 horas	
				Cantidad de días que realiza 10 min de caminata	No realiza 1 – 2 días a la semana 3-4 días a la semana 1 – 2 días a la semana 3-4 días a la semana	

Continúa en la siguiente página

Continuación Tabla N°2

Objetivo Específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
					5-6 días a la semana Todos los días Nunca 30 minutos 45 minutos 1 hora 3 horas	
					1-2 días a la semana 3-4 días a la semana 5-6 días a la semana Todos los días Nunca	
					1 hora 2 horas Más de 3 horas Más de 3 horas	
					No está seguro Gimnasio Casa Aire libre No realiza	

Continúa en la siguiente página

Continuación Tabla N°2

Objetivo Específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Determinar los componentes del estilo de vida como horario laboral, consumo de alcohol y otras drogas de los nómadas digitales en Costa Rica.	Estilo de vida	El estilo de vida hace referencia a las conductas y comportamientos diarios.	La recolección de datos se hace a través de la aplicación de un cuestionario para ser llenado por cada participante.	Consumo de bebidas alcohólicas	Sí No A veces Nunca	Cuestionario de elaboración propia.
				Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas	1 vez al mes 1 vez cada 15 días Algunos días a la semana Diariamente	
				Consumo de tabaco	Sí No A veces Nunca	
				Frecuencia de consumo de tabaco	1 vez al mes 1 vez cada 15 días Algunos días a la semana Diariamente A veces Nunca	
				Frecuencia de consumo de cigarrillo electrónico	1 vez al mes 1 vez cada 15 días Algunos días a la semana Diariamente	

Continúa en la siguiente página

Continuación Tabla N°2

Objetivo Específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				Jornada Laboral	Menos de 8 horas en jornada diurna 8 horas en jornada diurna Más de 8 horas en jornada diurna Menos de 8 horas en jornada nocturna 8 horas en jornada nocturna Más de 8 horas en jornada nocturna Menos de 7 horas en jornada mixta 7 horas en jornada mixta Más de 7 horas en jornada mixta	

Fuente: elaboración propia, 2023.

3.7 PLAN PILOTO

Se realiza un plan piloto con un 10% de la muestra siendo esta de 96 personas se aplica la encuesta a 10 personas que compartan los criterios de inclusión de la investigación. Se plantea enviar de manera virtual las encuestas a la muestra del plan piloto entre el rango de edad de 18 a 64 años junto con una explicación del objetivo del estudio.

Dicho plan se aplica con el objetivo de verificar la redacción de las preguntas si son entendidas de manera adecuada por la población en estudio. Además, se realiza para detectar problemas en el instrumento y poder realizar las correcciones necesarias para poder aplicarlo con la muestra total de la investigación.

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

Para la recolección de datos se realiza en primer lugar una encuesta en forma de formulario a través de la plataforma Google Forms incluyendo el consentimiento informado el cual será enviado de manera privada a los miembros de grupos de Facebook de personas nómadas digitales en Costa Rica, además de visitas en las zonas de Tamarindo, Santa teresa y Dominical ya que son los lugares con mayor flujo de nómadas digitales explicándoles la importancia de su participación en la investigación.

Posteriormente, en caso de ser aceptado por parte del posible participante entendiéndose que su participación en la investigación es voluntaria y que la persona cumpla con los requisitos del estudio se hace el envío del instrumento que se encontrará en el idioma inglés y español.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

La investigación al ser cuantitativa y al aplicarse de manera virtual por medio de internet y la plataforma de Google Forms los resultados de dicho instrumento serán trasladados a Excel para posteriormente ser analizados de una manera más precisa y una interpretación adecuada.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

A continuación, se muestran los resultados del perfil sociodemográficos de la muestra de la investigación tal como edad, sexo, lugar de origen, entre otros.

Tabla 3. Perfil sociodemográfico de los nómadas digitales

Variable	Respuesta
	n (%)
Género	
Femenino (Female)	51 (53)
Masculino (Male)	45 (47)
Edad	
31 – 37 años / 31 – 37 years	43 (45)
25 – 30 años / 25 - 30 years	29 (30)
38 – 44 años / 38 – 44 years	16 (17)
18 – 24 años / 18 – 24 years	6 (6)
45 – 51 años / 45 – 51 years	1 (1)
59 - 64 años / 59 - 64 years	1 (1)
Nivel de escolaridad	
Universidad completa / Complete university	70 (73)
Universidad incompleta / Incomplete university	22 (23)
Secundaria completa / Complete secondary	
Secundaria incompleta / Incomplete secondary	2 (2)
Técnico	1 (1)
	1 (1)
País de origen	
Estados Unidos / USA	35 (36)
Otro / Other	26 (27)
Costa Rica	19 (20)
Canadá	16 (17)
Lugar de residencia temporal	
Santa Teresa	40 (42)
Tamarindo	31 (32)
Dominical	25 (26)

En la tabla N°3 se observa que del total de la muestra un 53% es del sexo femenino y el otro 43% de los encuestados es del sexo masculino. La siguiente variable en estudio es sobre la edad de la muestra en la que se observa que el 45% se encuentran entre el rango de 31 a 37 años. Asimismo, en la variable del nivel de escolaridad se puede observar que el 70% de los encuestados tiene la universidad completa. Además, se puede observar que de los participantes en su mayoría son de

Estados Unidos (36%). Por último, el lugar de residencia temporal de la muestra en su mayoría es en Santa Teresa (42%).

4.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS

A continuación, se muestran los resultados de los hábitos en la alimentación tal como los tiempos de comida, método de cocción, grasas utilizadas para cocinar, consumo de endulzante y agua, además de la frecuencia de consumo de alimentos.

4.2.1 Hábitos alimentarios de los nómadas digitales

En el presente apartado se presentan los resultados relacionados a los tiempos de comida, tipo de grasa más utilizada según alimentos, consumo de endulzante, adición de sal y consumo de agua según el estilo de vida de los nómadas digitales.

Tabla 4. Frecuencia de tiempos de comida diarios entre semana

Tiempo de comida	Siempre o casi siempre		Nunca o casi nunca
	n (%)	A veces n (%)	n (%)
Desayuno	92 (96)	-	4 (4)
Merienda AM	34 (35)	41 (43)	21 (22)
Almuerzo	93 (97)	2 (2)	1 (1)
Merienda PM	22 (23)	46 (48)	28 (29)
Cena	89 (93)	6 (6)	1 (1)
Colación nocturna	4 (4)	10 (10)	82 (86)

En la tabla N°4 con respecto a los tiempos de comida entre semana se observa que en el caso del desayuno el 96% siempre o casi siempre lo realizan, mientras que en la merienda AM el 43% la realizan a veces. En el caso del almuerzo se reporta que el 97% siempre o casi siempre realizan este tiempo de comida y en la merienda PM es realizada a veces por el 48% de la muestra. Por último, un 89% de la población en estudio realizan la cena siempre o casi siempre mientras que la colación nocturna la realiza el 86% de la muestra nunca o casi nunca.

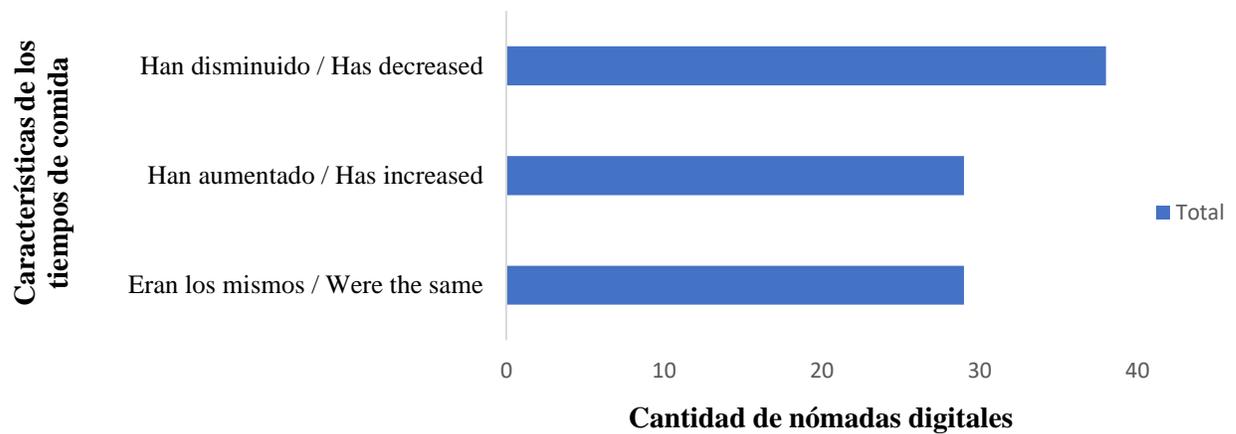


Figura 1. Características de los cambios en los tiempos de comida entre semana

En la figura 1 se observa que 38 personas contestaron que sus tiempos de comida han disminuido y 29 personas han aumentado sus tiempos de comida durante su nomadismo digital.

Tabla 5. Frecuencias de tiempos de comida diarios durante fines de semana

Tiempo de comida	Siempre o casi siempre		Nunca o casi nunca
	n (%)	A veces n (%)	n (%)
Desayuno	92 (96)	1 (1)	3 (3)
Merienda AM	19 (20)	23 (24)	54 (56)
Almuerzo	89 (93)	7 (7)	-
Merienda PM	10 (10)	39 (41)	47 (49)
Cena	72 (75)	23 (24)	1 (1)
Colación nocturna	4 (4)	9 (9)	83 (86)

En la tabla N°4 con respecto a los tiempos de comida entre semana se observa que en el caso del desayuno el 96% siempre o casi siempre lo realizan, mientras que en la merienda AM el 54% la realizan nunca o casi nunca. En el caso del almuerzo se reporta que el 93% siempre o casi siempre realizan este tiempo de comida y en la merienda PM es realizada nunca o casi nunca por el 49% de la muestra. Por último, un 75% de la población en estudio

realizan la cena siempre o casi siempre mientras que la colación nocturna la realiza el 86% de la muestra nunca o casi nunca.

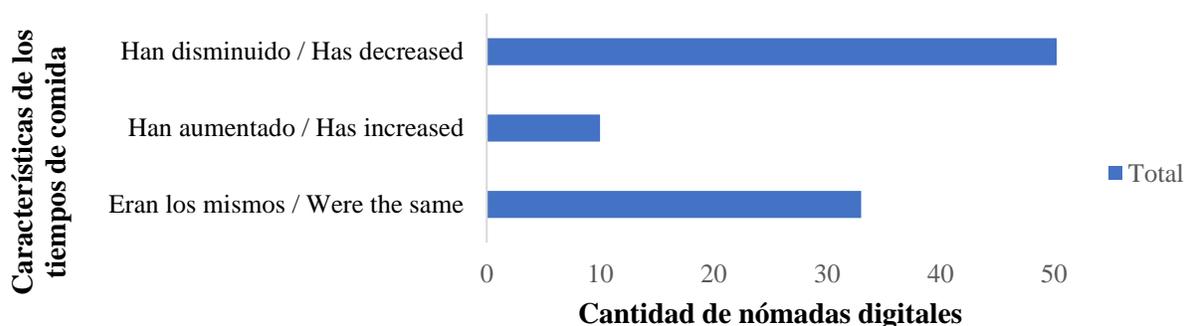


Figura 2. Características de los cambios en los tiempos de comida en fines de semana

En la figura 2 se observa que 53 personas indicaron que los tiempos de comida han disminuido antes de ser nómada digital y 33 personas contestaron que los tiempos de comida han sido los mismos durante los fines de semana.

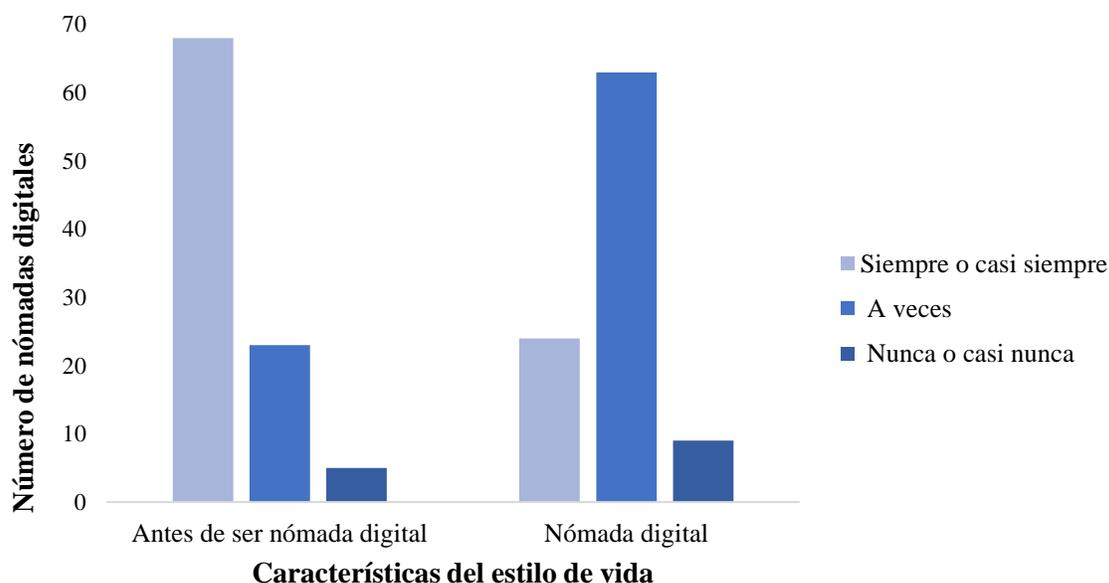


Figura 3. Preparación de comida en el hogar según estilo de vida nómada digital

En la figura 3 se puede observar que antes de ser nómadas digitales el 71% de los encuestados siempre o casi siempre preparaban comida en el hogar y el 24% personas a

veces lo hacían. Mientras que el 66% personas contestaron que actualmente como nómadas digitales preparan la comida en el hogar a veces y el 25% personas siempre o casi siempre lo hacen.

Tabla 6. Método de cocción más utilizado según alimento durante el nomadismo digital

Alimento según método de cocción	Respuesta n (%)
Pollo	
Hervido	1 (1)
Al vapor	1 (1)
A la plancha	40 (42)
Frito	20 (21)
Parrilla	16 (17)
Al horno	7 (7)
Freidora de aire	7 (7)
Microondas	0 (0)
No consumo	4 (4)
Zanahoria	
Hervido	38 (40)
Al vapor	46 (48)
A la plancha	2 (2)
Frito	0 (0)
Parrilla	0 (0)
Al horno	5 (5)
Freidora de aire	0 (0)
Microondas	0 (0)
No consumo	5 (5)
Bistec	
Hervido	0 (0)
Al vapor	0 (0)
A la plancha	74 (77)
Frito	0 (0)
Parrilla	13 (14)
Al horno	0 (0)
Freidora de aire	1 (1)
No consumo	8 (8)
Papa	
Hervido	39 (41)
Al vapor	18 (19)
A la plancha	0 (0)
Frito	17 (18)
Parrilla	0 (0)
Al horno	19 (20)

Continúa en la página siguiente

Continuación de la Tabla N°6

Alimento según método de cocción	Respuesta n (%)
Freidora de aire	4 (3)
Microondas	0(0)
No consumo	0(0)
Chayote	
Hervido	55 (57)
Al vapor	26 (27)
A la plancha	0 (0)
Frito	0 (0)
Parrilla	0 (0)
Al horno	3 (3)
Freidora de aire	0 (0)
Microondas	0 (0)
No consumo	12 (13)
Pescado	
Hervido	0 (0)
Al vapor	8 (8)
A la plancha	33 (34)
Frito	35 (38)
Parrilla	0 (0)
Al horno	8 (8)
Freidora de aire	5 (5)
Microondas	0 (0)
No consumo	6 (6)

En la tabla N°6 se observa que la mayoría de las carnes (pollo, res y pescado) son cocinadas a la plancha con aceite en menor cantidad como con el pollo y res, mientras que el pescado se cocina en su mayoría frito con mayor uso de grasa al cocinar. Los vegetales no harinosos se cocinan mayoritariamente con métodos de cocción como hervido y/o al vapor sin utilizar ninguna grasa adicional. En el caso de la papa se cocina en su mayoría hervida y al horno siendo ambas de los métodos de cocción con menor contenido de grasa ya que usualmente no se le agrega grasa en grandes cantidades.

Tabla 7. Método de cocción más utilizado según alimento antes de ser nómada digital

Alimento según método de cocción	Respuesta n (%)
Pollo	
Hervido	1 (1)
Al vapor	0 (0)
A la plancha	51 (52)
Frito	14 (15)
Parrilla	12 (13)
Al horno	3 (3)
Freidora de aire	12 (13)
Microondas	0 (0)
No consumo	3 (3)
Zanahoria	
Hervido	35 (37)
Al vapor	47 (49)
A la plancha	5 (5)
Frito	0 (0)
Parrilla	0 (0)
Al horno	3 (3)
Freidora de aire	0 (0)
Microondas	3 (3)
No consumo	3 (3)
Bistec	
Hervido	0 (0)
Al vapor	0 (0)
A la plancha	71 (74)
Frito	0 (0)
Parrilla	14 (15)
Al horno	2 (2)
Freidora de aire	0 (0)
Microondas	0 (0)
No consumo	9 (9)
Papa	
Hervido	35 (37)
Al vapor	29 (30)
A la plancha	5 (5)
Frito	8 (8)
Parrilla	0 (0)
Al horno	14(15)
Freidora de aire	5(5)
Microondas	0(0)
No consumo	0(0)
Chayote	
Hervido	55 (58)
Al vapor	30 (31)
A la plancha	0 (0)

Continúa en la página siguiente

Continuación de la Tabla N°7

Alimento según método de cocción	Respuesta n (%)
Frito	0 (0)
Parrilla	2 (2)
Al horno	0 (0)
Freidora de aire	0 (0)
Microondas	9 (9)
No consumo	0(0)
Pescado	
Hervido	0 (0)
Al vapor	2 (2)
A la plancha	32 (34)
Frito	32 (34)
Parrilla	10 (10)
Al horno	8 (8)
Freidora de aire	3 (3)
No consumo	9 (9)

En la tabla N°7 se muestra que antes de ser nómadas digitales el principal método de cocción de las carnes es a la plancha con una menor cantidad de grasa a diferencia del pescado que cocina por igual a la plancha y frito siendo este último con mayor utilización. Los vegetales no harinosos y harinosos se cocinan mayoritariamente con métodos de cocción como hervido y/o al vapor sin utilizar ninguna grasa adicional.

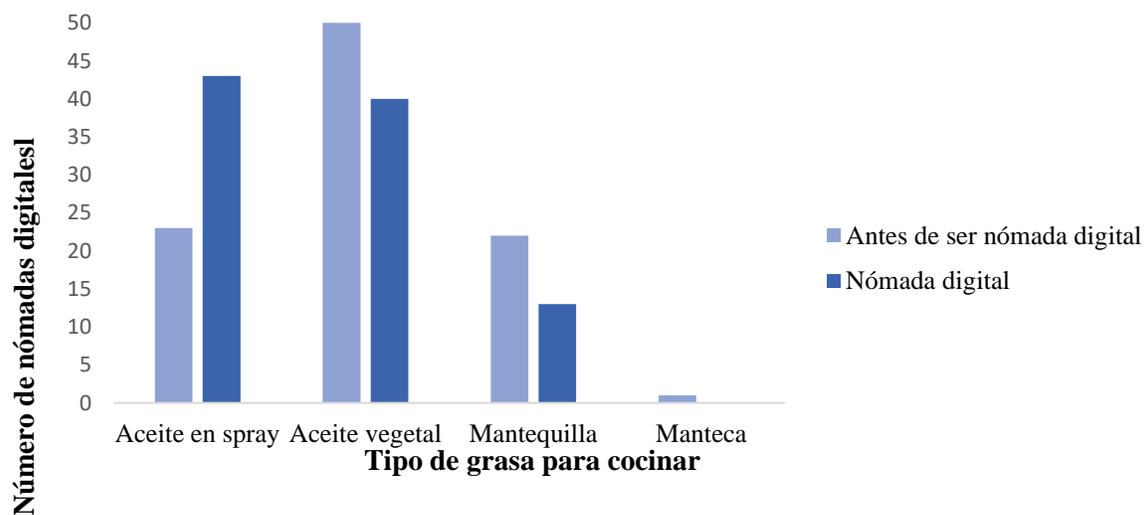


Figura 4. Tipo de grasa más utilizada según el estilo de vida

En la figura 4 se observa que antes de ser nómada digital el 52% de las personas utilizaban principalmente el aceite vegetal seguido por el 24% de la población que utiliza el aceite en spray. Mientras que ahora como nómadas digitales el 45% de las personas utilizan aceite en spray y 42% de las personas utilizan aceite vegetal.

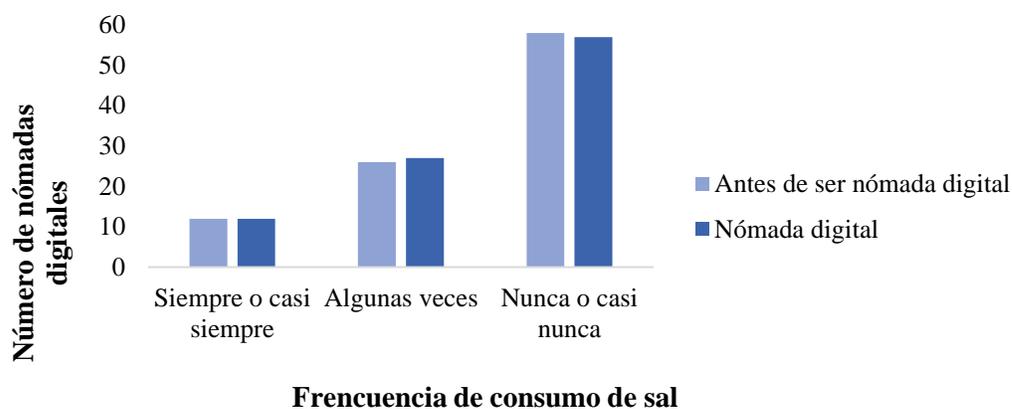
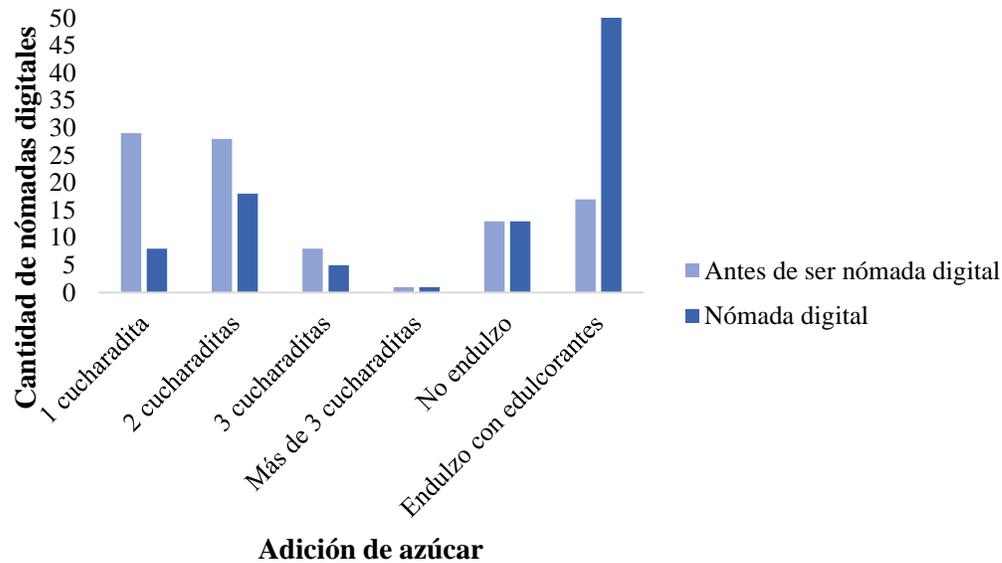


Figura 5.

Adición de sal en los alimentos ya preparados según estilo de vida

En la figura 5 se observa actualmente como nómadas digitales 59% de las personas nunca o casi nunca y el 28% de las personas algunas veces agregan sal a los alimentos ya preparados. Ahora bien, 60% de la muestra indicaron que antes de ser nómadas digitales nunca o casi nunca y el 28% de las personas a veces agregan sal a los alimentos.



Figura

6. Adición de endulzantes a bebidas frías o calientes según estilo de vida

En la figura 6 se observa que el 53% de los nómadas digitales endulza con edulcorantes mientras que el 19% endulza con 2 cucharaditas de azúcar. Asimismo, antes de ser nómadas digitales el 30% agrega 1 cucharadita de azúcar a las bebidas frías y/o calientes.

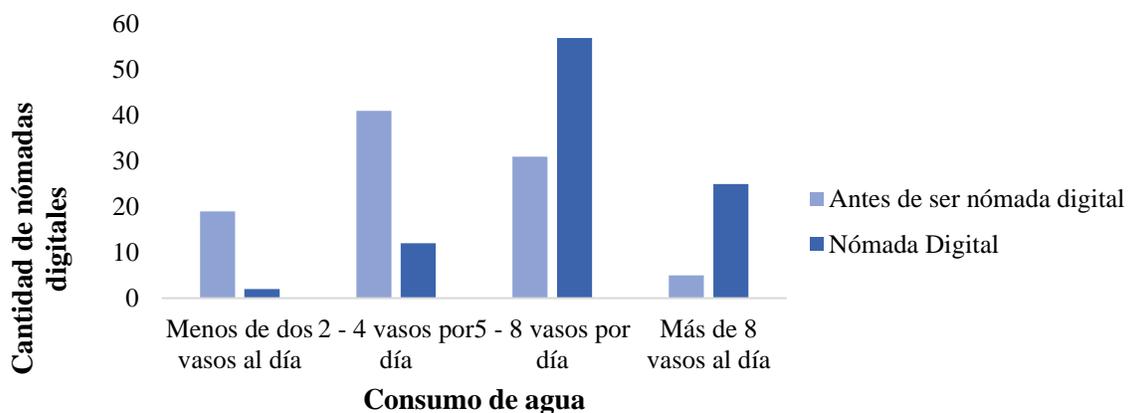


Figura 7. Consumo de agua según estilo de vida de los nómadas digitales

En la figura 7 se observa que antes de ser nómadas digitales el 43% de la muestra consume de 2 a 4 vasos de agua al día y solamente el 32% tomaba de 5 a 8 vasos de agua. Por el

contrario, actualmente como nómadas digitales el 59% de la muestra indicó que consume de 5 a 8 vasos de agua al día indicando que el consumo de agua aumentó siendo nómadas digitales.

4.2.2 Frecuencia de consumo de alimentos de los nómadas digitales

En esta sección se muestran los resultados de la frecuencia de alimentos por grupo de alimentos antes de ser nómadas digitales y la frecuencia de consumo que mantienen actualmente como nómadas digitales.

Tabla 8. Frecuencia de consumo de frutas y vegetales de los nómadas digitales actual y antes del nomadismo digital

Alimento	Frecuencia n (%)							
	Nunca o casi nunca		Algunas veces al mes		Algunas veces a la semana		Todos o casi todos los días	
	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*
Vegetales no harinosos (lechuga, tomate, etc)/(lettuce, tomatoe, etc)	3(3)	2(2)	5 (5)	6(6)	29(30)	21(22)	59 (62)	67(70)
Frutas (piña, manzana,etc)/Fruit (apple, pineapple, etc)	1(1)	-	10(10)	11(11)	36(38)	30(32)	49 (51)	55(57)

**ND: nómada digital, AND: antes de ser nómada digital*

En la tabla N°8 se observa en el caso de los vegetales que el consumo diario de este alimento disminuyó con respecto al que mantenían antes de ser nómadas digitales. Mientras que en el caso de las frutas el consumo diario se mantuvo desde que se convirtieron nómadas digitales.

Tabla 9. Frecuencia de consumo actual de lácteos de los nómadas digitales y antes del nomadismo digital

Alimento	Frecuencia n (%)							
	Nunca o casi nunca		Algunas veces al mes		Algunas veces a la semana		Todos o casi todos los días	
	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*
Lácteos (leche, queso, etc)/Dairy(milk, cheese, etc)	3(3)	1(1)	19(20)	15(16)	36(37)	43(45)	38(40)	37(38)

*ND: nómada digital, AND: antes de ser nómada digital

En la tabla N°9 se observa que la muestra al convertirse en nómadas digitales el consumo de lácteos se mantuvo diariamente y donde se observa mayor cambio es en que algunos nómadas aumentaron su consumo a algunas veces al mes.

Tabla 10. Frecuencia de consumo actual de carnes (pollo, bistec, pescado fresco, pescados enlatados, huevo y embutidos) de los nómadas digitales y antes del nomadismo digital

Alimento	Frecuencia n (%)							
	Nunca o casi nunca		Algunas veces al mes		Algunas veces a la semana		Todos o casi todos los días	
	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*
Carnes (Pollo,res,cerdo) /Meats(chicken,beef,pork,etc)	4(4)	3(3)	5 (5)	3(3)	33(34)	26(27)	54(57)	64(67)
Pescados frescos(tilapia,salmón, etc)/Fresh fish	17(18)	16(17)	46(48)	47(49)	28(29)	27(28)	5(5)	6(6)
Pescados enlatados (atún, sardina) / Canned fish	33(34)	27(28)	43(45)	44(46)	18(19)	22(23)	2(2)	3(3)
Huevo / Egg	1(1)	2(2)	7(7)	8(8)	22(23)	10(10)	66(69)	76(80)
Embutidos (salchicha, jamón,etc)/Sausages(ham, mortadella,etc)	38(40)	37(39)	29(30)	29(30)	23(24)	25(26)	6(6)	5(5)

*ND: nómada digital, AND: antes de ser nómada digital

En la tabla N°10 se observa la frecuencia de consumo de carnes fue mayoritario (56%) diariamente en los nómadas digitales de igual manera que antes de ser nómadas el mayor consumo (67%) que se reportó fue de todos o casi todos los días. En el caso de los pescados frescos antes de ser nómadas digitales (48%) y actualmente como nómadas digitales (49%) el mayor consumo se reportó algunas veces al mes

En los pescados enlatados se mantuvo el consumo algunas veces al mes tanto antes de ser nómadas digitales como actualmente. En el huevo el consumo diario se mantuvo en ambos estilos de vida del nomadismo digital. Por último, los embutidos los nómadas digitales indicaron que nunca o casi nunca lo consumen puesto que solamente un 30% para ambos estilos de vida el consumo fue de algunas veces al mes

Tabla 11. Frecuencia de consumo actual de alimentos fuentes de carbohidrato (leguminosas, harinas y vegetales harinosos) de los nómadas digitales y antes del nomadismo digital

Alimento	Frecuencia n (%)							
	Nunca o casi nunca		Algunas veces al mes		Algunas veces a la semana		Todos o casi todos los días	
	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*
Leguminosas (frijoles, garbanzos,etc)/ Legumes (beans, chickpeas,etc)	27(29)	20(21)	31(32)	36(38)	29(30)	29(30)	9(9)	11(11)
Harinas (arroz, pan,etc)/Flours (rice, bread,etc)	1(1)	2(2)	5(5)	10(10)	33(35)	17(18)	57(59)	67(70)
Vegetales harinosos (papa, camote, etc)/(potato, etc)	4(4)	3(3)	16(17)	12(13)	49(51)	51(53)	27(28)	30(31)

*ND: nómada digital, AND: antes de ser nómada digital

En la tabla N°11 se observa la frecuencia de consumo de alimentos fuentes de carbohidrato en la que destaca que las leguminosas se consumen algunas veces al mes en su mayoría tanto antes como ahora siendo nómadas digitales, sin embargo, se pudo observar 7 personas pasaron de no comer leguminosas nunca o casi nunca a comer algunas veces al mes siendo nómadas digitales aumentando su consumo. Mientras que las harinas como el arroz y el pan se consumen mayoritariamente todos o casi todos los días en ambos casos. Por último, el consumo de los vegetales harinosos se mantuvo tanto antes como después de ser nómada digital siendo en su mayoría su consumo algunas veces a la semana.

Tabla 12. Frecuencia de consumo actual y antes de ser nómadas digitales de alimentos fuentes de grasa de la muestra

Alimento	Frecuencia n (%)							
	Nunca o casi nunca		Algunas veces al mes		Algunas veces a la semana		Todos o casi todos los días	
	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*
Alimentos ricos en grasa (aguacate, semillas, etc)/ High-fat foods (avocado, seeds, etc)	5(5)	3(3)	31(32)	34(36)	54(57)	49(51)	6(6)	10(10)

**ND: nómada digital, AND: antes de ser nómada digital*

En la tabla N°12 se observa la frecuencia de consumo diario de alimentos fuentes de grasa fue en su mayoría de algunas veces a la semana en la población siendo nómada digital que antes de ser nómada digital.

Tabla 13. Frecuencia de consumo actual y antes de ser nómadas digitales de comida rápida de la muestra

Alimento	Frecuencia n (%)							
	Nunca o casi nunca		Algunas veces al mes		Algunas veces a la semana		Todos o casi todos los días	
	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*
Comidas rápidas (Pizza, papas fritas, hamburguesas, etc.)/Fast foods (Pizza, fries, hamburgers, etc.)	14 (15)	15(16)	53(55)	44(46)	28(29)	35(36)	1 (1)	2(2)

**ND: nómada digital, AND: antes de ser nómada digital*

En la tabla N°13 se observa la frecuencia de consumo de comida rápida en la que se puede destacar que el mayor consumo en ambos casos es algunas veces al mes seguido por algunas veces a la semana. Además, las personas que nunca o casi nunca consumen estos alimentos mantuvieron este hábito siendo nómadas digitales.

Tabla 14. Frecuencia de consumo actual y antes de ser nómadas digitales de bebidas alcohólicas de la muestra

Alimento	Frecuencia n (%)							
	Nunca o casi nunca		Algunas veces al mes		Algunas veces a la semana		Todos o casi todos los días	
	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*
Bebidas alcohólicas(Vodka, cervezas, whisky, ron, etc.)/Alcoholic beverages (Vodka, beers, whiskey, rum, etc.)	16(17)	15(16)	42(44)	59(61)	34(35)	20(21)	4(4)	2(2)

**ND: nómada digital, AND: antes de ser nómada digital*

En la tabla N°14 se observa que antes de ser nómadas digitales la población en su mayoría tenía un consumo de bebidas alcohólicas algunas veces al mes. Mientras que siendo nómadas digitales hubo un 15% de los encuestados que aumentaron el consumo de bebidas alcohólicas algunas veces a la semana indicando que el consumo aumentó desde que se inició con el nomadismo digital.

Tabla 15. Frecuencia de consumo de bebidas procesadas azucaradas antes y después del nomadismo actual

Alimento	Frecuencia n (%)							
	Nunca o casi nunca		Algunas veces al mes		Algunas veces a la semana		Todos o casi todos los días	
	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*
Bebidas procesadas azucaradas (Hi-C, té frío, Coca Cola, Fanta, Sprite, etc.)/Sugary processed drinks (Hi-C, iced tea, Coca Cola, Fanta, Sprite, etc.)	20(21)	22(23)	50(52)	47(49)	24(25)	23(24)	2(2)	4(4)

**ND: nómada digital, AND: antes de ser nómada digital*

En la tabla N°15 se observa que la frecuencia de consumo de bebidas procesadas azucaradas es similar tanto antes como ahora siendo nómadas digitales teniendo un consumo diario bajo indicando que un alto porcentaje de la muestra consume este tipo de bebidas algunas veces al mes.

Tabla 16. Frecuencia de consumo de repostería y snacks antes y después del nomadismo digital de la muestra

Alimento	Frecuencia n (%)							
	Nunca o casi nunca		Algunas veces al mes		Algunas veces a la semana		Todos o casi todos los días	
	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*
Snacks (Lays, Pringles, Doritos,etc)/Snacks(Lays, Pringles, Doritos,etc)	16(17)	31(32)	54(56)	41(43)	22(23)	22(23)	4(4)	2(2)
Repostería y galletas (cheesecake, pie de limón, queques, galletas Oreo, galleta María, etc.)/Pastries and cookies	24(25)	29(30)	58(61)	47(49)	11(11)	18(19)	3(3)	2(2)

*ND: *nómada digital*, AND: *antes de ser nómada digital*

En la tabla N°16 se observa principalmente que antes de ser nómada digital y siendo actualmente nómadas digitales el mayor consumo se presenta algunas veces al mes. Ahora bien, en el caso de repostería y galletas hubo una disminución del 7% en el consumo de los participantes una vez que convirtieron en nómadas digitales.

4.3 NOMADISMO DIGITAL

A continuación, se muestran los resultados en relación con la cantidad de tiempo que llevan los participantes siendo nómadas digitales y cuál es el área laboral en la que se desempeñan.

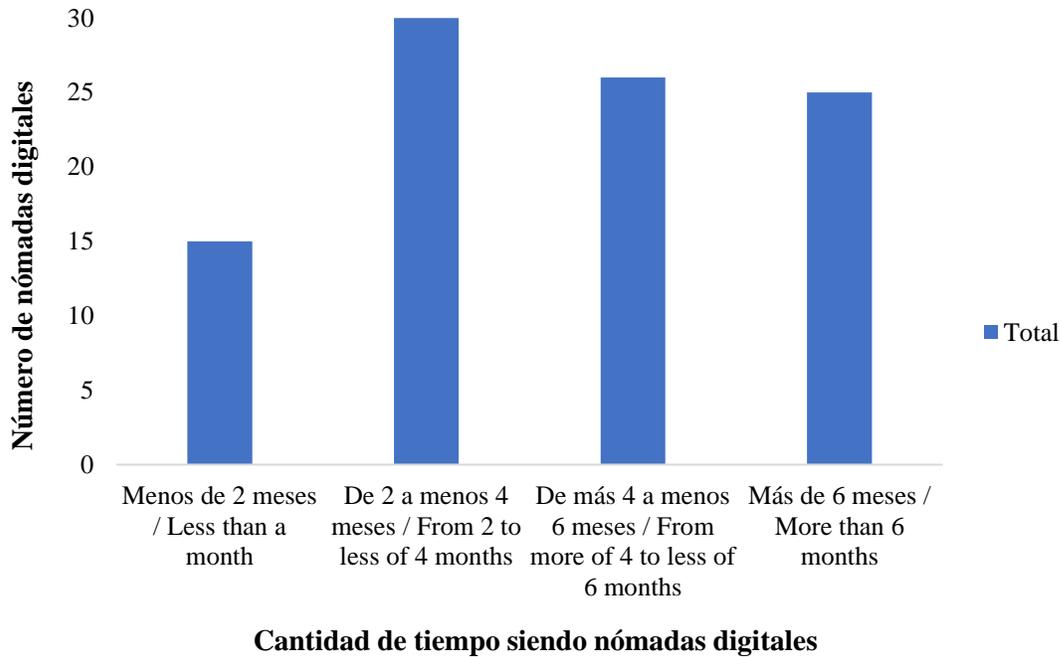


Figura 8. Cantidad de tiempo practicando el nomadismo digital

En la figura 8 se observa que el 31% de la muestra tiene de 2 a menos 4 meses siendo nómadas digitales seguido por un 27% teniendo un aproximado de más 4 a menos 6 meses con el estilo de vida de nómada digital.

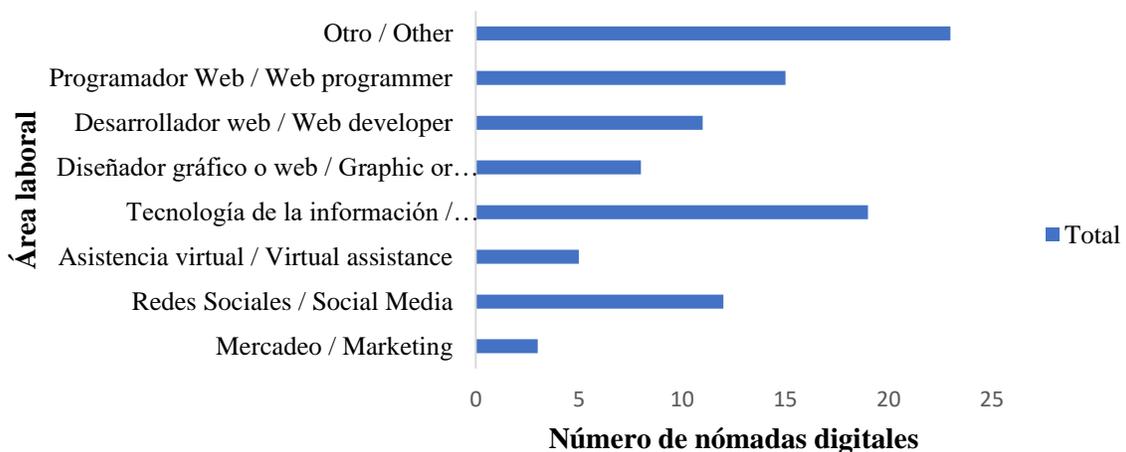


Figura 9. Área laboral en la que se desempeñan los nómadas digitales

En la figura 9 se observa que el 24% se dedica a otra profesión u otras actividades que no mencionaron en la encuesta, además el 15 % de la muestra que se dedica a la programación web y un 20% se dedica a la tecnología de la información.

4.5 ACTIVIDAD FÍSICA

A continuación, se muestran los resultados sobre la actividad física intensa, moderada, caminatas y sedentarismo de los nómadas digitales, además de los cambios presentados una vez iniciado el nomadismo digital y lugar donde realiza actividad física.

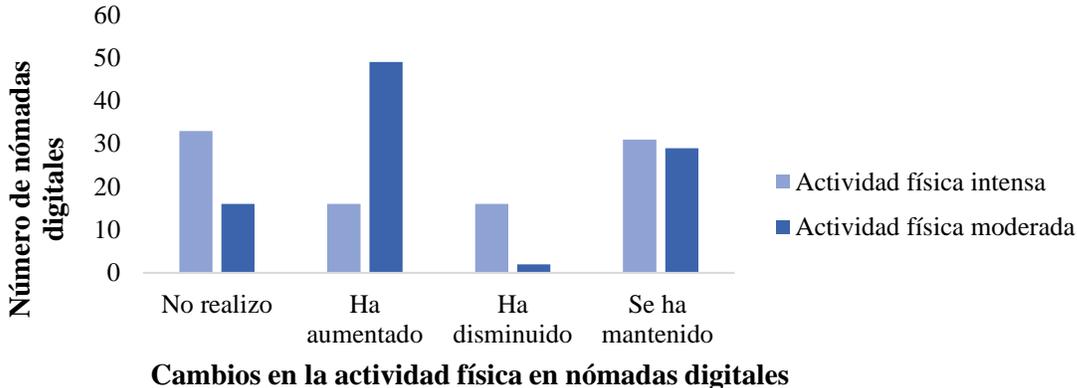


Figura 10. Cambios en la actividad física intensa y moderada según el estilo de vida de nomadismo digital

En la figura 10 se observa la comparación de la actividad física desde que se inició el nomadismo digital por lo que se puede destacar que los nómadas digitales reportaron que en su mayoría no realizan actividad física intensa mientras que el 51% de la muestra reportó que su actividad física moderada aumentó desde que adoptó el nomadismo digital como estilo de vida.

Tabla 17. Frecuencia y duración de actividad física intensa de los nómadas digitales

Variable	Respuesta
	n (%)
Frecuencia actividad física intensa	
Nunca o casi nunca	33 (34)
1-2 días por semana	25 (26)
3-4 días por semana	34 (35)
5-6 días por semana	5(5)
Todos los días	0 (0)
Duración actividad física intensa	
Menos de 30 minutos	1 (1)
30-45 minutos	4 (4)
46-60 minutos	22 (23)
61-90 minutos	31 (32)
91 –120 minutos	5 (6)
121-180 minutos	0 (0)
Más de 181 minutos	0 (0)
No realizo	33 (34)

En la tabla N°17 se observa que la frecuencia de actividad física intensa de los nómadas es el 35% realiza actividad física de 3 a 4 días por semana con una duración de 61 a 90 minutos.

Tabla 18. Frecuencia y duración de actividad física moderada de los nómadas digitales

Variable	Respuesta
	n (%)
Frecuencia actividad física moderada	
Nunca o casi nunca	16 (17)
1-2 días por semana	31 (32)
3-4 días por semana	42 (44)
5-6 días por semana	6 (6)
Todos los días	1 (1)
Duración actividad física moderada	
Menos de 30 minutos	4 (4)
30-45 minutos	9 (9)
46-60 minutos	23 (24)
61-90 minutos	20 (21)
91 –120 minutos	16 (17)
121-180 minutos	6 (6)
Más de 181 minutos	2 (2)
No realizo	16 (17)

En la tabla N°18 se observa que la frecuencia de actividad física moderada de los nómadas es el 44% es de 3 a 4 días por semana, otro 32% realizan de 1 a 2 días por semana y el 6% realizan todos los días. La duración de la actividad física moderada del 24% de los encuestados es de 46 a 60 minutos y el 21% de 61 a 90 minutos.

Tabla 19. Frecuencia y duración de las caminatas de los nómadas digitales

Variable	Respuesta n (%)
Frecuencia de caminatas	
Nunca o casi nunca	10 (10)
1-2 días por semana	45 (47)
3-4 días por semana	30 (32)
5-6 días por semana	4 (4)
Todos los días	7 (7)
Duración actividad de las caminatas	
Menos de 30 minutos	37 (39)
30-45 minutos	35 (37)
46-60 minutos	8 (8)
61-90 minutos	4 (4)
91 –120 minutos	2 (2)
121-180 minutos	0 (0)
Más de 181 minutos	0 (0)
No realizo	10 (10)

En la tabla N°19 se observa que la frecuencia de las caminatas de los nómadas es el 47% es de 1 a 2 días por semana y el 32% de la muestra camina de 3 a 4 días por semana. La duración de las caminatas del 39% de los encuestados es de menos de 30 minutos y un 36% de la población en estudio caminó de 30 a 45 minutos.

Tabla 20. Frecuencia y duración del sedentarismo de los nómadas digitales

Variable	Respuesta n (%)
Frecuencia de días que pasa sentado	
Nunca o casi nunca	12 (13)
1-2 días por semana	37 (39)
3-4 días por semana	32 (33)
5-6 días por semana	8 (8)

Continúa en la página siguiente

Continuación de la tabla N°20

Variable	Respuesta
Todos los días	7(7)
Duración sin movimiento	
Menos de 30 minutos	8 (8)
30-45 minutos	0 (0)
46-60 minutos	0 (0)
61-90 minutos	10 (10)
91 –120 minutos	19 (20)
121-180 minutos	25 (26)
Más de 181 minutos	22 (23)
No realizo	12 (13)

En la tabla N°20 se observa con la que los nómadas pasan sentados es del 39% en 1 a 2 días por semana y un 33% reportó que la frecuencia de los días que menos actividad física realizan y pasan mayor parte del tiempo sentados es de 3 a 4 días por semana. Mientras que en la duración un 26% reportó que pasa sin moverse de 121 a 180 minutos y un 23% más de 180 minutos.

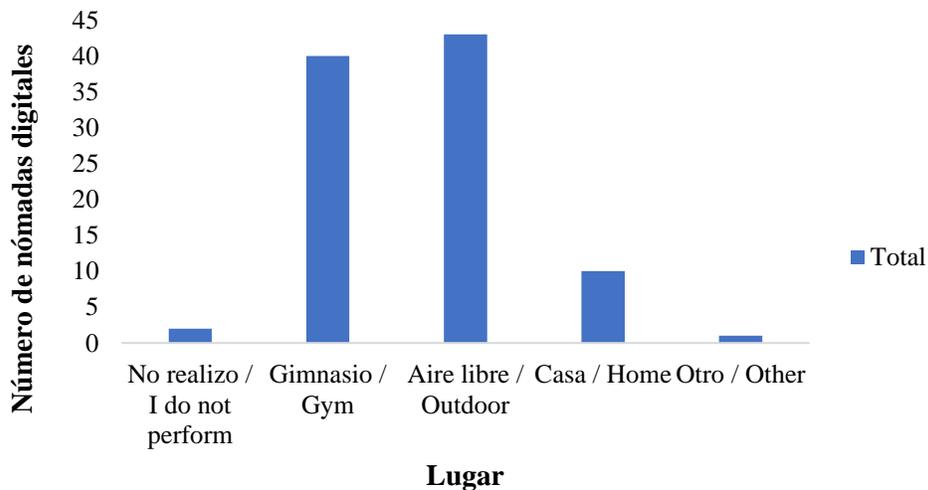


Figura 11. Lugar donde realizan actividad física los nómadas digitales

En la figura 11 se observa que el 45% de los nómadas digitales realizan actividad física al aire libre, el 42% lo realiza en el gimnasio y un 11% en casa.

4.6 ESTILO DE VIDA

A continuación, se muestran los resultados de la variable de estilo de vida en la que se incluye el consumo de bebidas alcohólicas y sus características tal como la frecuencia y cantidad, el consumo de cigarrillo convencional y electrónico y la jornada laboral.

4.6.1 Consumo de alcohol

En este apartado se presentan los resultados del consumo de alcohol junto con la cantidad y frecuencia de los nómadas digitales.

Tabla 21. Consumo, frecuencia y cantidad de bebidas alcohólicas de los nómadas digitales

Variable	Respuesta
	n (%)
Consumo de bebidas alcohólicas	
Sí	76 (79)
No	20 (21)
Consumo de alcohol actual	
Ha aumentado	29 (30)
Se ha mantenido	24 (25)
Ha disminuido	23 (24)
No consumo	20 (21)
Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas	
Nunca	20 (21)
Una o menos veces al mes	17 (18)
De 2 a 4 veces al mes	44 (46)
De 2 a 3 veces a la semana	12 (12)
4 o más veces a la semana	3 (3)
Cantidad de ingesta de alcohol	
No consumo	20 (21)
1 o 2 bebidas	20 (21)
3 o 4 bebidas	38 (40)
5 o 6 bebidas	15 (16)
7, 8 o 9 bebidas	2 (2)
10 o más bebidas	1 (1)
Frecuencia con la que consume 6 bebidas alcohólicas	
Nunca	45 (47)
Menos de 1 vez al mes	32 (33)
Mensualmente	12 (12)
Semanalmente	7 (7)
A diario o casi a diario	0 (0)

En la tabla N°21 se observa que el 79% de la muestra consume alcohol mientras que el 21% restante no lo hace. En el caso de la comparación del consumo de bebidas alcohólicas antes y ahora como nómada digital los encuestados el 44% indicaron que ha aumentado el consumo, 25% se ha mantenido y un 24% menciona que ha disminuido. Ahora bien, en la frecuencia del consumo de alcohol se puede destacar que el 46% ingieren bebidas con alcohol de 2 a 4 veces por mes, un 18% una vez al mes y otro 20% no consume. En la cantidad de ingesta de alcohol un 40% respondió que consumen de 3 a 4 bebidas, el 21% consume 1 o 2 bebidas y otro 21% indicó que no consume. Por último, el 47% indicó que nunca consume más de 6 bebidas mientras que el 33% contestó que lo hace menos de 1 vez al mes, es decir, de manera ocasional.

4.6.2 Consumo de cigarrillo convencional y electrónico

A continuación, se presentan los resultados relacionados con el consumo del cigarrillo convencional y electrónico de los nómadas digitales.

Tabla 22. Consumo y cantidad de cigarrillo convencional de los nómadas digitales

Variable	Respuesta n (%)
Consumo de cigarrillo convencional	
No fumaba antes de ser nómada digital y no fumo actualmente	67 (70)
No fumaba antes de ser nómada digital y fumo actualmente	4 (4)
Fumaba antes de ser nómada digital y no fumo actualmente	14 (15)
Fumaba antes de ser nómada digital y fumo actualmente	8 (8)
El fumado ha disminuido desde que soy nómada digital	3 (3)
El fumado ha aumentado desde que soy nómada digital	0 (0)
Cantidad de consumo de cigarrillo convencional	
Menos de 5 cigarrillos al día	23 (24)

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°22

Variable	Respuesta
De 6 a 15 cigarrillos al día	2 (2)
Más de 16 cigarrillos	0 (0)
No consumo	71 (74)

En la tabla N°22 se observa que en relación con el consumo de cigarrillo convencional el 70% de la muestra indicó que no fumaba actualmente y que no lo hacía antes de ser nómada mientras que el 15% indicó que fumaba antes y actualmente no lo hace. Ahora bien, acerca de la cantidad de cigarrillos que consumen el 74% no consume y el 23% indicó que consume menos de 5 cigarrillos al día.

Tabla 23. Consumo y cantidad de cigarrillo electrónico de los nómadas digitales

Variable	Respuesta
	n (%)
Características consumo de cigarrillo electrónico	
No fumaba antes de ser nómada digital y no fumo actualmente	68 (71)
No fumaba antes de ser nómada digital y fumo actualmente	17 (18)
Fumaba antes de ser nómada digital y no fumo actualmente	2 (2)
Fumaba antes de ser nómada digital y fumo actualmente	8 (8)
El fumado ha disminuido desde que soy nómada digital	1 (1)
El fumado ha aumentado desde que soy nómada digital	0 (0)
Frecuencia de consumo de cigarrillo electrónico	
Nunca	68 (71)
1 vez al mes	2 (2)
1 vez cada 15 días	1 (1)
Algunos días a la semana	17 (18)
Todos los días	8 (8)

En la tabla N°23 se observa que en relación con el consumo de cigarrillo electrónico el 71% de la muestra indicó que no fumaba actualmente y que no lo hacía antes de ser nómada mientras que un 18% indicó que no fumaba antes y ahora siendo nómada digital si lo hace. Ahora bien, acerca de la cantidad de cigarrillos que consumen el 71% no consume, el 18% indicó que consume algunos días de la semana y un 8% todos los días.

4.6.3 Jornada laboral

En el siguiente apartado se mencionan los resultados en relación con la jornada laboral.

Tabla 24. Horas laborales según jornada diurna, nocturna o mixta de los nómadas digitales

Variable	Respuesta
	n (%)
Horas laborales	
Menos de 8 horas en jornada diurna	27 (28)
8 horas en jornada diurna	27 (28)
Más de 8 horas en jornada diurna	8 (8)
Menos 8 horas en jornada nocturna	4 (4)
8 horas en jornada nocturna	0 (0)
Más de 8 horas en jornada nocturna	0 (0)
Menos de 7 horas en jornada mixta	17 (19)
7 horas en jornada mixta	9 (9)
Más de 7 horas en jornada mixta	4 (4)

En la tabla N°24 se muestra que el 28% de los encuestados trabajan menos de 8 horas en jornada diurna, un 28% trabaja 8 horas en jornada diurna, un 18% labora menos de 7 horas en jornada mixta, un 9% trabaja 7 horas en jornada mixta y otro 9% trabaja más de 8 horas en jornada diurna.

4.7 ANÁLISIS BIVARIADO

En la siguiente sección se presentan las relaciones correspondientes de las siguientes variables nomadismo digital con hábitos alimentarios, nomadismo digital con actividad física y nomadismo digital con estilo de vida.

4.7.1 Hábitos alimentarios

En esta sección se busca determinar si existen diferencias significativas en los hábitos alimentarios de una persona previo y posterior al estilo de vida nómada digital. Para ello se aplicó una prueba estadística a los resultados obtenidos en el apartado anterior relacionados a la alimentación de los nómadas digitales. En primer lugar, se analiza con qué frecuencia consumían una variedad de alimentos durante la semana. A partir de lo anterior, se construyó un indicador en una escala que se adaptara a la investigación de 1 a 3 donde 3 representa un hábito saludable y 1 un hábito poco saludable. Para la elaboración de dicha escala se tomó en cuenta las respuestas obtenidas según las preguntas de la sección de hábitos alimentarios incluyendo preguntas antes de ser nómada digital y actualmente siendo nómada como el uso de sal, edulcorantes, métodos de cocción, preparación de comida en el hogar y la frecuencia de consumo. Exceptuando aquellas que no se podían clasificar dentro de los indicadores de la escala como lo fue los tiempos de comida entre semana y fin de semana y los cambios en los tiempos de comida ya que no se preguntó antes ni durante el nomadismo digital (ver Anexo 3).

Para poder realizar este análisis es necesario un análisis de variancia (ANOVA) el cual consiste en una formulación estadística que busca comparar la variancia entre las medias de dos grupos, es decir si existe diferencias entre los promedios de ambas poblaciones. Para

esto se realiza un contraste de hipótesis donde se plantean dos hipótesis: una nula (H0) y otra alternativa (H1). Para esta pregunta problema se plantearon las siguientes hipótesis.

H0: No existe diferencias entre el indicador promedio en los hábitos alimenticios de las personas antes de ser Nómadas Digitales y posterior a ser Nómadas digitales.

H0: Existe diferencias entre el indicador promedio en los hábitos alimenticios de las personas antes de ser Nómadas Digitales y posterior a ser Nómadas digitales.

Para esta investigación se utiliza un nivel de significancia del 0,05. En aquellos casos donde el p-value obtenido del ANOVA es menor que 0,05 se procede a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa, en caso contrario que el p-value sea mayor o igual a 0,05 se procede a no rechazar la hipótesis nula.

Tabla 25. Resultados prueba estadística frecuencia de consumo de alimentos de los nómadas digitales

Alimento	P-value Obtenido	Contraste	Significancia
Hábitos alimentarios	0,45	>0,05	No significativa
Vegetales	0,37	> 0,05	No significativa
Frutas	0,53	> 0,05	No significativa
Verduras	0,40	> 0,05	No significativa
Lácteos	0,62	> 0,05	No significativa
Carnes	0,14	> 0,05	No significativa
Huevos	0,37	> 0,05	No significativa
Pescados Frescos	0,90	> 0,05	No significativa
Pescados Enlatados	0,38	> 0,05	No significativa
Embutidos	1	> 0,05	No significativa
Harinas	0,66	> 0,05	No significativa
Leguminosas	0,67	> 0,05	No significativa
Alimentos ricos en Grasas	0,72	>0,05	No significativa
Repostería y galletas	0,43	>0,05	No significativa
Snacks	0,58	>0,05	No significativa
Bebidas azucaradas procesadas	0,20	>0,05	No significativa
Comidas Rápidas	0,68	>0,05	No significativa
Indicador Promedio	0,29	>0,05	No significativa

En la Tabla N°25 se muestra el resultado de la prueba ANOVA para cada una de las preguntas relacionadas a la frecuencia de consumo de alimentos, así como la prueba para el indicador promedio de dicha frecuencia alimentaria. En este se puede observar que tanto las pruebas individuales como la prueba general son no significativas, ya que en todos los casos el p-value es mayor a 0,05, esto implica que el indicador promedio de los hábitos alimenticios según el grupo de alimentos no tiene diferencias estadísticamente significativas entre las personas antes y después de ser nómadas digitales. Lo que significa que el laborar como nómada digital no tiene un efecto en la frecuencia de consumo de los tipos de alimentos consultados.

Tabla 26. Análisis de varianza preparación de comida en el hogar de los nómadas digitales

	P-value Obtenido	Contraste	Significancia
Preparaciones comidas en el hogar	0,00	<0,05	Significativa

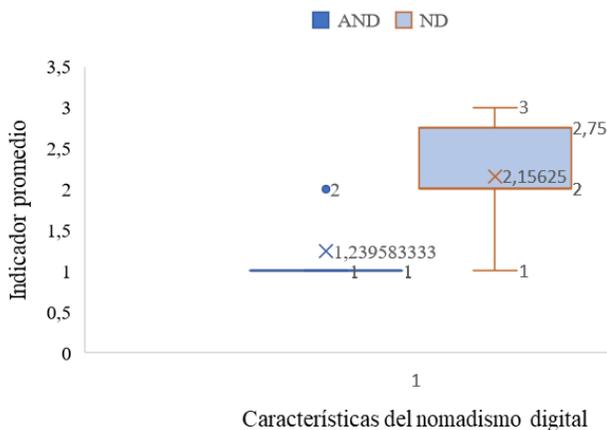


Figura 12. Análisis de varianza preparación de comida en el hogar de los nómadas digitales

En la tabla N°26 se muestra como en cuanto a la frecuencia de preparación de comidas en el hogar si hay diferencias estadísticamente significativas, ya que el p-value es 0,00. En la figura 12 se observa el gráfico de cajas (Boxplot) se puede observar que el promedio en la variable de frecuencia de preparación de comidas en el hogar es mayor cuando las personas pasaron a ser nómadas digitales (2,15) que cuando no lo eran (1,23), lo que implica que las personas tienden a preparar más comidas en el hogar cuando son nómadas digitales.

Tabla 27. Análisis de varianza de los métodos de cocción, tipo de grasa utilizada, consumo de sal, endulzantes y agua según el nomadismo digital

	P-value Obtenido	Contraste	Significancia
Método de cocción	0,01	<0,05	Significativa
Grasa utilizada	0,053	>0,05	No Significativa
Consumo de sal	0,90	>0,05	No Significativa
Consumo de endulzante	0,49	>0,05	No Significativa
Consumo de agua	0,00	<0,05	Significativa

En cuanto a los métodos de cocción según la tabla N°27, el indicado promedio obtenido en el grupo antes de ser nómada digital es un poco mayor (2.4) que posterior a serlo (2,2), si bien a simple vista la diferencia es poca, la prueba estadística es significativa, lo que implica una diferencia por lo que podría haber un efecto en la elección del tipo de cocción para preparar los alimentos en la que antes de ser nómada digital en algunos casos se utilizaba métodos de cocción un poco más saludables para preparar los alimentos.

En cuanto al tipo de grasa utilizadas para cocción no hay diferencias estadísticas, ya que la tendencia antes de ser ND (2,80) y posterior a serlo (2,75) es la utilización de aceite en spray y aceite vegetal para cocinar sus alimentos para ambos casos.

Por otra parte, en el consumo de sal y endulzantes parece no haber un cambio considerable, y a que en ambos casos las pruebas no son significativas. En ambos casos el consumo de estos parece ser bueno antes y posterior del nomadismo digital.

Por último, se muestra que el consumo de agua se muestra una diferencia significativa ya que al comparar los promedios se puede notar que en el caso de las personas siendo nómadas digitales tienen un indicador promedio de consumo de agua de 2.83, mientras que cuando no mantenían el nomadismo digital el promedio era de 2.17. Esta diferencia en términos estadísticos es significativa por lo que existe un aumento en el consumo promedio de agua dentro de las personas nómadas digitales.

Tabla 28. Resultados de la aplicación de la escala de los hábitos alimentarios

Clasificación	Antes de ser nómada digital		Siendo nómada digital	
	N	%	N	%
Alimentación Saludable	57	59	62	65
Alimentación medianamente saludable	39	41	34	35
Alimentación No Saludable	-	-	-	-

En la tabla N°28 se puede observar los datos obtenidos a partir de la aplicación de la escala elaborada a partir de la información recolectada durante la investigación, en la que destaca que después del inicio del nomadismo digital 5 personas mejoraron sus hábitos alimentarios ya que tiene una alimentación más saludable siendo nómadas digitales que antes del nomadismo digital en el que tenían una alimentación medianamente saludable. Sin embargo, se puede observar cómo en ambos casos los hábitos alimentarios son saludable y ninguna persona obtuvo una clasificación de alimentación no saludable.

Tabla 29. Análisis de variancia de los tiempos de comida

	P-value Obtenido	Contraste	Significancia
Tiempo de comida entre semana	1	>0,05	No Significativa
Tiempos de comida entre semana	1	>0,05	No Significativa
Cambios tiempos comida	1	>0,05	No Significativa

En la Tabla N°29 se observa los resultados de la aplicación de ANOVA correspondiente a las preguntas relacionadas a los tiempos de comida ya que estas no fueron tomadas dentro de la escala puesto que estas no se podían agrupar según los puntajes de dicha escala. Asimismo, se puede observar que no existe ninguna relación significativa demostrando que el nomadismo digital no afecta en los tiempos de comida de la muestra.

Adicional a los resultados mostrados anteriormente se procedió a realizar pruebas estadísticas adicionales involucrando una tercera variable (sociodemográfico) con el objetivo de determinar si el efecto de los hábitos alimentarios varía en una persona antes de ser nómada digital y siendo actualmente nómada digital. Esto porque se quería demostrar si los hábitos podían cambiar de manera significativa según el género, la edad, la zona de residencia, el tiempo siendo nómada digital y la edad de los nómadas digitales. Sin embargo, se encontró que el aporte de estas variables no es significativo, por lo tanto, no existe relación con los hábitos alimentarios.

4.7.2 Actividad física

Con el objetivo de determinar si hubo un cambio en cuanto a la actividad física se procedió a construir una escala que mide si la persona realizaba actividad física intensa y moderada

antes y posterior a ser nómada digital. Para ello se tomó la pregunta correspondiente del cuestionario donde se consulta si la actividad física aumentó, disminuyó, se mantuvo y si nunca ha realizado del todo es para poder brindar un valor numérico y poder aplicar la prueba estadística. La codificación dada fue la siguiente:

Tabla 30. Escala de actividad física

Respuesta	AND	ND
Aumentó	1	2
Disminuyó	2	1
Se ha mantenido	1	1
Nunca	0	0

**ND: nómada digital, AND: antes de ser nómada digital*

A partir de esta escala se construyó un indicador sobre el grado de actividad física diaria de las personas que formaron parte de la muestra antes y después de ser nómadas digitales para posteriormente aplicar la prueba ANOVA tanto para la actividad física intensa como la moderada.

Tabla 31. Análisis de variancia según tipo de actividad física

	P-value Obtenido	Contraste	Significancia
Actividad física intensa	1	>0,05	No Significativa
Actividad física moderada	1	>0,05	No significativa

En la Tabla N°31 se observa que para ambos tipos de actividad física no existe un cambio significativo relacionado al nomadismo digital por lo que se puede resumir en que ser nómada digital no afecta de manera significativa en la actividad física.

Además, de la prueba estadística mencionada anteriormente se procedió a comparar el número de días promedio en el que se realiza actividad física intensa y moderada durante la semana con las variables sociodemográficas con el fin de indagar más sobre esta variable y

así poder observar si existe una diferencia significativa con el género, grupo de edad, lugar de residencia y tiempo siendo nómada digital.

Tabla 32. Análisis de variancia según los días de actividad física intensa según las variables sociodemográficas

	P-value Obtenido	Contraste	Significancia
Género	0,46	>0,05	No Significativa
Grupo de Edad	0,64	>0,05	No significativa
Lugar Residencia	0,03	<0,05	Significativa
Tiempo siendo nómada digital	0,00	<0,05	Significativa

En la tabla anterior se puede notar que en el caso del género parece no haber diferencia entre la cantidad de días promedio de actividad intensa entre las personas masculinas y las femeninas, de igual manera dentro de los distintos grupos de edad, pero sí parece haberlo según lugar de residencia y el tiempo siendo nómada digital.

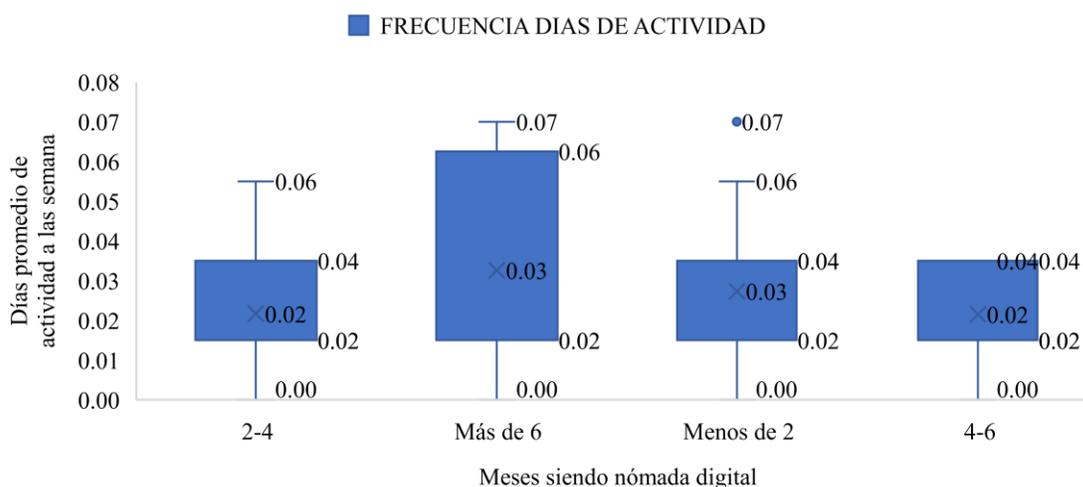


Figura 13. Diagrama de caja y bigotes de días promedio de actividad física intensa por tiempo siendo nómada digital

En la figura N°13 se puede observar el diagrama de boxplot donde la X marca el número de días promedio de actividad física intensa, en este se puede observar cómo aquellas personas que tienen 4 meses o más siendo nómadas digitales realizan en promedio 2,24 días (4-6

meses) y 2,15 (más de 6 meses), mientras quienes tienen menos de 4 meses tan solo 1,6 días. Lo que podría indicar que el proceso de transición de no ser nómada digital a serlo podría afectar el tiempo de actividad física intensa en los primeros meses.

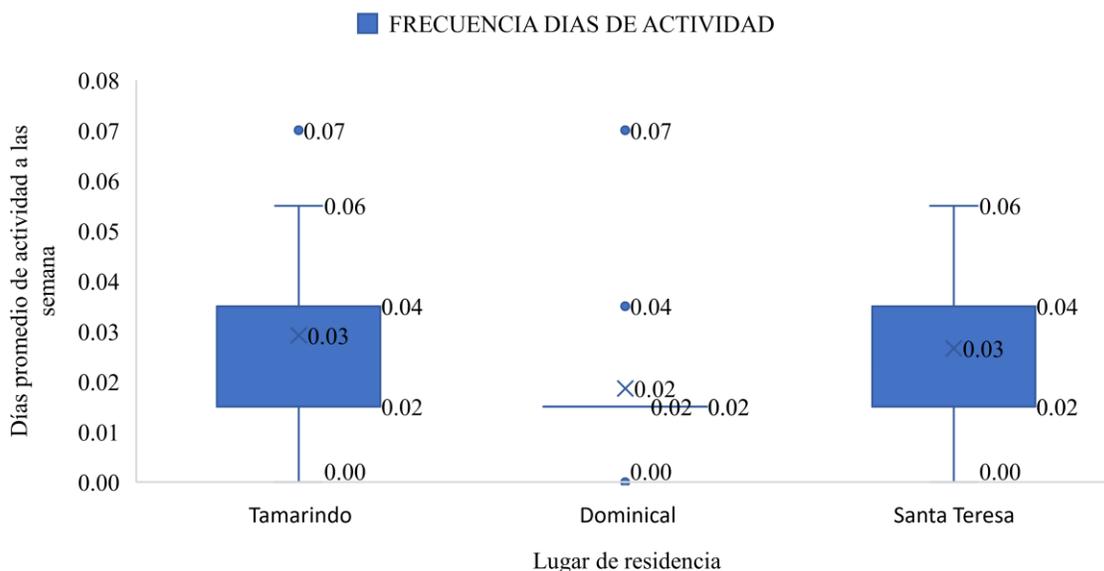


Figura 14. Diagrama de caja y bigotes días promedio de actividad intensa por tiempo siendo nómada digital

Ahora bien, otro punto que llama la atención es que en la zona de Dominical el número de días promedio que realizan actividad intensa es menor que en las otras dos zonas, esto parece indicar que la zona de residencia afecta la frecuencia promedio de actividad intensa durante la semana en las personas nómadas digitales. El promedio en Dominical es de 1,22 mientras que en las otras dos zonas en promedio es mayor a 2.

Tabla 33. Análisis de variancia según los días de actividad física moderada según las variables sociodemográficas

	P-value Obtenido	Contraste	Significancia
Género	0,83	>0,05	No Significativa
Grupo de Edad	0,52	>0,05	No significativa
Lugar Residencia	0,02	<0,05	Significativa

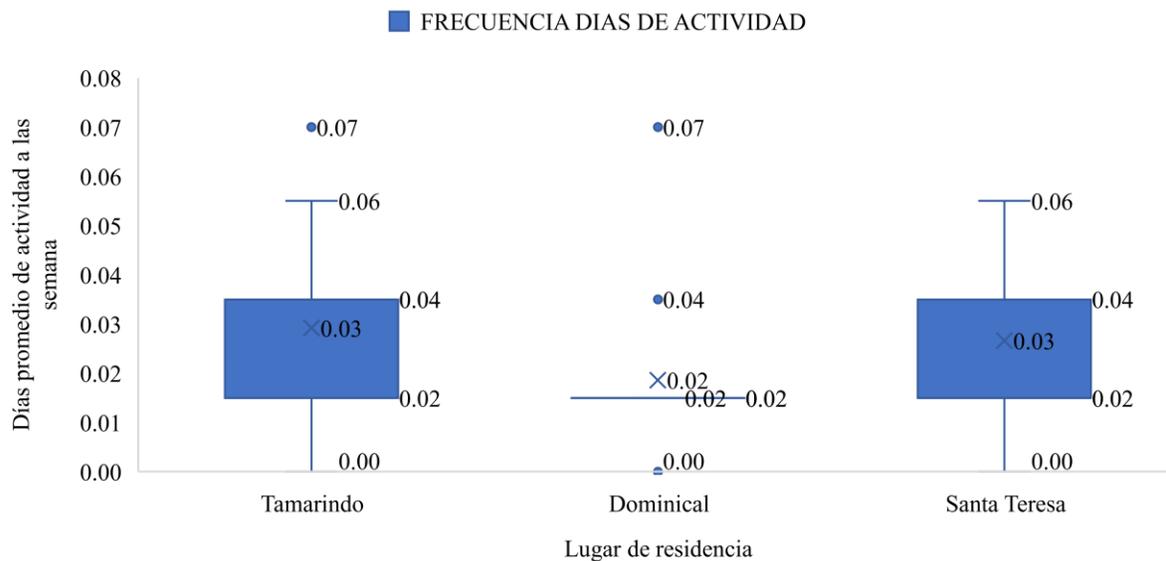


Figura 15. Diagrama de caja y bigotes de días promedio de actividad física moderada por tiempo siendo nómada digital

Ahora en cuanto a la actividad moderada la tabla N°33 muestra que no hay diferencias significativas en el promedio de días de actividad física moderada según género, grupo de edad, tiempo siendo nómada digital. La única diferencia significativa en este caso es en el lugar de residencia, que al igual que en la actividad intensa en la zona de Dominical en promedio se frecuenta la actividad física moderada con menor medida tal como se muestra en la figura 15 donde el promedio en dominical es de 1,86 días, mientras que en las otras dos localidades es mayor a 2 días.

4.7.4 Consumo de alcohol antes y durante el nomadismo digital

A continuación, se muestra el principal resultado encontrado relacionado al estilo de vida al cual se le aplicó la prueba estadística de análisis ANOVA para medir el sí existe una diferencia en el consumo de alcohol antes y durante el nomadismo digital en los participantes de la investigación.

Tabla 34. Análisis de varianza del consumo de alcohol según el estilo de vida

	P-value Obtenido	Contraste	Significancia
Consumo de alcohol	0,01	<0,05	Significativa

Con relación al consumo de alcohol se puede observar en la tabla N°34 que la relación es significativa ya que existe una diferencia en la ingesta de bebidas alcohólicas ya que se consume menos alcohol durante con el nomadismo digital que antes de ser nómada digital.

4.7.5 Consumo de cigarrillo convencional y electrónico antes y durante el nomadismo digital

A continuación, se muestra los resultados del análisis de variancia del fumado con cigarrillo convencional y electrónico de los nómadas digitales.

Tabla 35. Análisis de variancia según tipo de fumado

	P-value Obtenido	Contraste	Significancia
Cigarrillo convencional	0,06	>0,05	No Significativa
Cigarrillo electrónico	0,01	<0,05	Significativa

Se realizó un análisis de varianza al porcentaje promedio de personas que fumaban antes de ser nómadas digitales y posterior a serlo. Se hizo la prueba tanto para el cigarrillo convencional como el cigarrillo electrónico con el fin de determinar si hubo un aumento en el fumado después de ser nómada digital. En la siguiente tabla se muestran los resultados. En cuanto al cigarrillo convencional no hay diferencias. Sin embargo, llama la atención como el porcentaje promedio de personas que fuman cigarrillo electrónico es mayor siendo nómadas digitales. Pasó de un 11% a un 27% de fumadores.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

5.1. RESULTADOS UNIVARIADOS

En esta sección se presenta la discusión de los resultados univariados obtenidos a partir de la aplicación del cuestionario correspondiente a los nómadas digitales que de manera voluntaria decidieron participar en la investigación.

5.1.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

A continuación, se muestran la discusión e interpretación de los resultados del perfil sociodemográfico según la recolección de datos de la muestra de la investigación tal como edad, sexo, lugar de origen, entre otros.

De acuerdo con los datos sociodemográficos obtenidos en la recolección de datos se puede destacar que el 53% de los participantes de la presente investigación fueron mujeres y un 47% fueron hombres. Según el I Congreso Internacional Alicante Destino de Teletrabajo y Nómadas Digitales por el contrario menciona en su estudio que el 64% de su muestra fueron hombres y solamente un 36% correspondieron al género femenino. (Torres et al., 2022) Sin embargo, en la conferencia que se llevó a cabo en marzo del presente año por las Naciones Unidas y UNESCO conocida como *“Gender equality and women’s and girls’ autonomy in the digital era”* menciona que a través de diferentes políticas se ha logrado impulsar la igualdad de género laboral demostrándose el aumento de la actividad laboral digital en las mujeres gracias al incremento de las oportunidades en el mercado laboral en profesiones del área digital de las ingenierías y la informática en las que sobresalían los hombres anteriormente. (D. Rodríguez et al., 2023) Asimismo, en una investigación realizada en el 2022 para evaluar el aumento de mujeres asiáticas en el nomadismo digital menciona que gracias al movimiento del feminismo y nuevas oportunidades laborales las mujeres se han empezado a adentrar cada vez más en el nomadismo digital viajando solas o en grupos. (Linao, 2022)

En la edad se destacan que el 45% de los encuestados pertenecen al grupo de edad de 31 a 37 años seguido por un 30% con edades entre los 25 y 30 años. Según, MBO partners en su informe menciona que el 42% de los nómadas digitales a nivel mundial pertenecen al grupo de los millennials quienes nacieron entre 1981 y 1994, es decir, tienen edades entre los 29 a los 42 años. Además, según el reporte se menciona que un 19% de los nómadas digitales actuales pertenecen al grupo generacional X quienes rondan entre los 28 a 23 años.(MBO Partners, 2022) De igual manera en una investigación realizada en Barcelona en el año 2021 con nómadas digitales el autor menciona que entre la población entrevistada menciona que la edad media de los nómadas se encuentra entre los 30 a 35 años. (Ortiz, 2021)

Por otro lado, con respecto al nivel de escolaridad de los nómadas digitales según los resultados obtenidos en la presente investigación se destaca que el 73% de los participantes tienen universidad completa. Julia Haking menciona en su estudio que el 56,70% de los nómadas digitales encuestados son licenciados y el 17,53% tienen maestría y un 10,31% algún título técnico o de bachiller demostrándose así que la mayoría de los nómadas digitales tienen estudios universitarios completos. (Haking, 2017)

Con respecto al país de origen según la información recolectada en el presente estudio el 36% de los participantes son de Estados Unidos y el 27% tienen origen en otro país. Un estudio realizado en la ciudad de Sevilla el origen de los nómadas digitales fue de diferentes partes del mundo principalmente de países como Estados Unidos. (Albújar, 2017) De acuerdo con la Dirección General de Migración y Extranjería en el presente año se han presentado alrededor de 400 solicitudes en las que se puede recalcar que el 44% de dichas solicitudes se han presentado principalmente de países como Canadá y Estados Unidos para permanecer en Costa Rica viviendo como nómadas digitales. (Dirección General de Migración y Extranjería, 2023)

De acuerdo con los datos obtenidos en la recolección de información se destaca que el 42% de los nómadas digitales que se encuentran en Costa Rica residen principalmente en Santa Teresa y

Tamarindo. Con respecto a lo anterior según una investigación que se llevó a cabo en Las Palmas de Gran Canaria, España menciona que los nómadas digitales eligen el lugar donde van a vivir de acuerdo con diferentes perspectivas como desde el punto de vista ambiental y ocio, socioeconómico, infraestructura y tecnología. Entre las principales características que los nómadas digitales toman en cuenta son el clima, la seguridad, actividades deportivas como surf y caminatas, espacios de coworking, alojamiento económico, conexión a internet estable, medios de transporte adecuados, entre otros. (Parreño et al., 2021) Asimismo, en la ciudad de Barcelona se llevó a cabo una investigación sobre los nómadas digitales y en este se menciona que para la elección del destino se toman en cuenta la cultura del país al que viajan ya que uno de los principales objetivos de mantener este estilo de vida es conocer nuevas culturas y personas. (Ortiz, 2021) En el caso de Costa Rica, según *“The Nomad List”* Tamarindo es el destino elegido por nómadas por el costo de vida que es mucho más barato que Santa Teresa a pesar de que este último tiene una mejor conexión a internet. Sin embargo, una de las principales razones por las que estos lugares son preferidos por los nómadas es por la facilidad de acceso y cercanía de playas que les permite conocer más lugares en Costa Rica. (Clover, 2023)

5.1.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS

A continuación, se muestra la interpretación y discusión de los resultados relacionados con los hábitos alimentarios como los tiempos de comida, método de cocción, grasas utilizadas, consumo de endulzante y agua, además de la frecuencia de consumo de alimentos.

5.1.2.1 Hábitos alimentarios de los nómadas digitales

En relación con los tiempos de comida entre semana y durante fines de semana según los datos obtenidos los nómadas digitales de la presente investigación realizan en su mayoría los tres tiempos de comida principales: desayuno, almuerzo y cena. Mientras que en el caso de las meriendas (mañana y tarde) y colación nocturna la realizan a veces o casi nunca.

Según Concha y González, en un estudio realizado en adultos jóvenes en la cual se buscaba comprobar el efecto de la cantidad de tiempos de comida realizados durante el día y la composición corporal se determinó que el 63% solamente realizaban los tres tiempos de comida diarios (desayuno, almuerzo y cena) y un 84% mantenían horarios de comida irregulares quienes además tenían el porcentaje de grasa elevado demostrado así una relación entre los horarios de comida y la cantidad de grasa almacenada en el organismo. (Concha et al., 2019) Asimismo, en una investigación conocida como Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS) en el cual participó Costa Rica y 7 países más de Latinoamérica en la cual se pudo obtener que el 91% de los participantes desayunan, el 28.9% meriendan en la mañana, el 87.6% almuerzan, el 55,5% realizan la merienda de la tarde y el 82.7% cenan. Los datos anteriores demuestran la que la población estudiada realiza en su mayoría el desayuno, almuerzo y cena. (Guevara-Villalobos et al., 2019) De la misma manera, en una investigación realizada en adultos de 20 a 40 años se demostró que las personas que omitieron más de 2 tiempos de comida tienden a aumentar el consumo energético diario, es decir, se aumenta el consumo de calorías al día. (Shekhar & Aishwarya, 2020)

En relación con los métodos de cocción según los datos obtenidos destaca a la plancha, al horno, al vapor, hervido y frito. Para las carnes como el pollo y bistec de res el método de cocción favorito fue a la plancha ya que según diversos autores afirman que este método requiere de la utilización de aceite, pero en pequeñas cantidades incluso solo con gotas de aceite es suficiente para cocinar los alimentos lo cual se traduce a una ventaja a nivel nutricional y calórico. Si se utiliza el método anterior para cocinar alimentos de origen animal como las carnes se recomienda no sobre cocinar ni utilizar altas temperaturas para

evitar al máximo la pérdida de nutrientes. (Nieto, 2014) En el caso del método al horno se menciona que no es necesario añadir alguna grasa para la cocción de los alimentos por lo que no se aumenta la densidad calórica de estos, además al utilizarse una temperatura muy elevada de 200°C aproximadamente se conservan más los nutrientes y agua para obtener alimentos más jugosos y con mayor valor nutricional. Con respecto a los métodos de cocción al vapor y hervido entre las principales ventajas es que los alimentos preservan su sabor, además, disminuye el riesgo de intoxicación alimentario gracias a las altas temperaturas utilizadas para la cocción aumentando la probabilidad de perder nutrientes se recomienda cocinar los alimentos durante la menor cantidad de tiempo. Por último, las frituras requieren de sumergir los alimentos en una gran cantidad de aceite a una temperatura elevada siendo el método de cocción más calórico por lo que se recomienda disminuir su uso ya que también puede haber una pérdida de nutrientes como vitaminas. (Nieto, 2014)

En relación con la utilización de grasa para cocinar los nómadas digitales mencionaron que usan principalmente el aceite vegetal. Este tipo de aceite al obtenerse de vegetales como frutos, nueces o semillas y se encuentra en estado líquido por lo que, siendo parte del grupo de grasa insaturada, entre lo que pueden destacar como el aceite de girasol, canola, oliva, soya, entre otros. Las grasas insaturadas se destacan por su efecto cardioprotector ya que disminuyen el riesgo de padecer enfermedades del corazón ayudando a disminuir la presión y a mejorar el perfil lipídico. (Durán Agüero, 2015) A nivel mundial el aceite más consumido y el más utilizado es el aceite de palma seguido por el aceite de soya y el aceite de girasol durante el 2022 y 2023.(Shahbandeh, 2023) En el caso del aceite en spray se menciona que reduce al menos un 35% de las calorías y la grasa que aportan los aceites

líquidos por lo que diferentes autores recomiendan utilizarlo de manera adecuada. (Cabezas-Zábala et al., 2016) La mantequilla es una de las grasas preferidas para la cocción de alimentos por el sabor que brinda y la calidad nutricional ya que es rica en colesterol y otros nutrientes importantes, en Costa Rica el consumo per cápita de este alimento es de 0,7 gramos según ENIGH. (Rodríguez, 2018)

En los resultados obtenidos relacionados al consumo de sal se obtuvo que la mayoría de ellos participantes no añaden sal a los alimentos ya preparados y solamente unos pocos agregan siempre o casi siempre sal. Con respecto a lo anterior INCIENSA (2016) menciona que en Costa Rica el consumo de sal es de aproximadamente 11 gramos diarios sobrepasando la recomendación que brinda la OMS, sin embargo, se menciona que aproximadamente más del 40% de la sal consumida proviene de alimentos procesados, es decir, el porcentaje restante corresponde a la sal común de mesa. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (2013) a través de programas a incentivado que el consumo de sal esté por debajo de los 2 gramos para disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La cantidad de azúcar utilizada para endulzar las bebidas frías y/o calientes por los nómadas digitales es de 1 a 2 cucharaditas, sin embargo, la mayoría de la población endulza con edulcorantes según la información recolectada. Según el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS), realizado en Costa Rica muestra que el 79,6% de la población no cumple con la recomendación de la cantidad de azúcar brindada por la Organización Mundial de la Salud. Sin embargo, este mismo estudio demostró que la principal fuente de azúcar son las bebidas gaseosas, jugos, bebidas listas para el consumo y productos como queques, galletas y repostería, donde solamente un 5.3% del consumo de azúcar de los

participantes proviene del azúcar, mieles y siropes. (G. G. Salas et al., 2020) En el consumo de edulcorantes se menciona que Estados Unidos es de los países que utilizan mayor cantidad de edulcorantes no calóricos principalmente el aspartame, acesulfame K, sacarina y sucralosa los cuales se encuentran aprobados por la “*Food and Drug Administration*”. (Washburn & Christensen, 2012) Es utilizado principalmente por los beneficios que se obtienen al consumirlo ya que aporta una cantidad baja de calorías por lo que tiene beneficios en la reducción de peso y la hipertensión, además de otras enfermedades que estén relacionadas al exceso de consumo de azúcar. (Carniel Beltrami et al., 2018)

El consumo de agua de los nómadas digitales promedio es de 5 a 8 vasos de agua aumentando su ingesta desde que mantienen este estilo de vida. Con respecto al consumo de agua la recomendación depende del ente que emita la información y las características de la persona que influya en las necesidades de agua en el organismo. Por ejemplo, el Instituto de Medicina de Estados Unidos recomienda para personas de 19 a 70 años un promedio de 3.0 litros lo que representa de 12 vasos de agua mientras que la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria recomendando un promedio de 2.0 litros que son 8 vasos de agua. (Salas-Salvadó et al., 2020) En España se realizó un estudio para conocer la ingesta de líquidos en la población adulta con una muestra de 1262 personas y el consumo de agua promedio fue de 1.6 litros mientras que en países como Argentina, Brasil, México y Uruguay la media de la ingesta de agua fue de 2.3 litros al día por lo que se puede observar que el consumo varía dependiendo de la zona sin embargo ronda entre 1.5 y 2 litros de agua al día. (Salas-Salvadó et al., 2020)

5.1.2.2 Frecuencia de consumo de alimentos de los nómadas digitales

En el consumo de frutas y vegetales la mayoría de los nómadas digitales los ingieren todos o casi todos los días y algunas veces a la semana. En Costa Rica el consumo de frutas en adultos según ELANS es de aproximadamente 90.1 g diarios y de vegetales 130.0 g por día. Este consumo varía dependiendo de factores como el género, preferencias, disponibilidad y acceso, sin embargo, la mayor diferencia del consumo se presentó un cambio significativo en el nivel socioeconómico medio y bajo. Asimismo, solamente un 12% de la población costarricense adulta cumple con la recomendación de la Organización Mundial de la Salud de 400g por día o cinco porciones de este grupo de alimentos a la semana. (Gómez et al., 2020)

Asimismo, en Costa Rica entre el año 2012 y 2015 se presentó un aumento del consumo de frutas de una porción a dos porciones. (H. Solís, 2016) Además, un estudio que se realizó en el 2018 donde se evaluó el consumo per cápita de los estadounidenses y según datos brindados por la FAO solamente el 11% de la población consume frutas y otro 11% consume vegetales diariamente. (Martínez, 2021)

El consumo de lácteos promedio de los nómadas digitales es mayoritariamente todos o casi todos los días y algunas veces a la semana. En Costa Rica, se realizó un estudio con 798 adultos de los cuales 236 personas consumen lácteos semanalmente siendo un consumo relativamente bajo con respecto a otros países de Latinoamérica. (Guevara-Villalobos et al., 2019)

En el consumo de productos de origen animal se destaca que todos o casi todos los días los nómadas digitales consumen carnes como pollo, res y/o cerdo y huevo, con un menor consumo los pescados tanto enlatados como frescos y los embutidos. En un estudio

realizado en Costa Rica donde participaron 480 estudiantes adultos en el cual destaca que el consumo de carne fue que el 96.5% consume pollo y un 91.9% consume res siendo los dos tipos de carne que más se consume en el país. (Chacón Serrano et al., 2015) En Costa Rica, la producción de las carnes se ha mantenido principalmente el de salchichón, mortadela, salchichas, chorizo y jamones, sobre todo porque en los últimos años ha existido una tendencia a mejorar la salud a través de la ingesta de alimentos más sanos con menor contenido de grasa y sodio. (Quesada et al., 2014) El pescado ha disminuido el consumo a partir del año 2018 afectando la producción sobre todo de la tilapia determinándose que en este año se consumió al menos 10.4 kg/año de pescado, aunque la mayor parte de la producción fue exportada a Europa. (Peña & Chacón, 2019)

El consumo de leguminosas algunas veces al mes se disminuyó una vez que las personas se convirtieron en nómadas digitales, lo cual concuerda con lo mencionado en la investigación realizada por Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos en la cual se evaluaron los hábitos alimentarios de adultos en la que encontró que el consumo de leguminosas era de 80.25 g en promedio lo que significa que se encuentra por debajo de lo recomendado por la Guía Alimentaria de Costa Rica. (Guevara-Villalobos et al., 2019) La frecuencia de consumo de panes, arroz, pasta y otras harinas fue de todos o casi todos los días para la mayoría de los participantes de la presente investigación esto concuerda con el estudio realizado para conocer el consumo de pan en Costa Rica reportó que el 83% consumían pan diariamente prefiriendo el pan blanco sobre el pan integral. (Gómez & Quesada, s. f.) El consumo de arroz de los costarricenses es elevado con un promedio de 210,54 gramos al día como mínimo y otros cereales 68.87 g lo que equivale a 1/3 de taza de espaguetis. (Guevara-Villalobos et al., 2019)

El consumo de grasas fue en su mayoría algunas veces al mes o a la semana y según estudios realizados en Costa Rica el consumo promedio es de 10,95 ml lo que representa 2 cucharaditas de aceite aproximadamente lo cual corresponde a un consumo bajo si se compara con otras investigaciones donde se ha encontrado que el consumo de grasas insaturadas como el aceite para cocinar es muy elevado. (Guevara-Villalobos et al., 2019)

El consumo de comidas rápidas de los nómadas digitales es de algunas veces al mes y a la semana según los datos recolectados en la investigación. Según, el alto consumo de comidas fuera del hogar en combinación con otros factores como el sedentarismo propicia la prevalencia de sobrepeso y obesidad en las personas. En Latinoamérica el consumo de comida rápida ha ido en aumento los últimos años como lo menciona en su investigación que en adultos el consumo de estos alimentos es de aproximadamente 2 o más veces a la semana. (Popkin & Reardon, 2018)

El consumo de bebidas azucaradas en los nómadas digitales es algunas veces a la semana y algunas veces al mes el ingerir este tipo de bebidas aumenta el riesgo de tener un aumento de peso y padecer enfermedades crónicas no transmisibles como lo es la diabetes. En Costa Rica según la encuesta ELANS el consumo de bebidas azucarada en promedio es de 473.83 ml equivalente a dos tazas. (Guevara-Villalobos et al., 2019) Según una investigación realizada el consumo de azúcar ha ido en aumento a nivel mundial sin embargo en Latinoamérica el mayor consumo de esta sustancia se presenta en el área del Caribe. (Popkin & Reardon, 2018)

5.1.3 NOMADISMO DIGITAL

De acuerdo con el tiempo de estancia de los nómadas digitales en Costa Rica según los resultados obtenidos al aplicar la encuesta de la presente investigación se destaca que la

mayoría de los nómadas digitales tienen aproximadamente de 2 a menos 4 meses en el país y algunos nómadas un promedio de 4 meses a más de 6 meses. Según Ortiz en una investigación realizada en Barcelona el promedio de tiempo que pasan los nómadas digitales en un solo lugar es de 2 a 3 meses dependiendo de la experiencia que hayan tenido en el lugar en el que permanecen y la gran mayoría pasan hasta 6 meses en un mismo lugar ya que cambiarse de manera frecuente de un lugar a otro podría llegar a ser agotador según la experiencia de algunos nómadas digitales. (Ortiz, 2021) Además, en el informe del I Congreso Internacional Alicante destino de Teletrabajo y Nómadas Digitales se menciona que la mayoría de los nómadas digitales entrevistados mencionaron que se establecían en los destinos durante 1 a 3 meses y de la misma manera indicaban que la duración de la estadía depende de las características de las visas de cada país. (Torres et al., 2022) Asimismo, en el Congreso de la Asociación Española de Geografía indicaba que el 44% los nómadas digitales permanecen mínimo un mes en un destino visitando como mínimo 3 países/lugares al año. (Parreño et al., 2021)

Por otro lado, entre los resultados de la variable nomadismo digital destaca que los participantes principalmente tienen profesiones como tecnología de la información, programador web y redes sociales. Según García, en su trabajo de investigación que las profesiones de los nómadas digitales desde escritores, bloggers, fotógrafos, programadores y desarrolladores puesto que en la actualidad una amplia variedad de profesiones se puede llevar en una modalidad de teletrabajo. (García, 2018) En una investigación realizada Las Palmas se obtuvo que los nómadas digitales suelen tener profesiones relacionadas a la programación, diseño gráfico y mercadeo, además se ha demostrado que actualmente hay

un gran número de emprendedores que tiene un estilo de vida nómada digital. (Parreño et al., 2021)

5.1.4 ACTIVIDAD FÍSICA

En relación con los resultados obtenidos en la actividad física destaca que los nómadas digitales indicaron que las actividades físicas moderadas han aumentado desde que iniciaron este estilo de vida. En cuanto a la frecuencia de actividad física intensa es de 1 a 4 días por semana con una duración de 60 a 90 minutos, sin embargo, la mayoría de los nómadas indicaron no realizar este tipo de actividad física. Asimismo, la actividad física moderada se realiza de 1 a 4 días con una duración promedio de 60 a 120 minutos. Según las recomendaciones del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para los adultos se recomienda de 150 a 300 minutos de actividad física moderada y de 75 a 150 minutos de actividad física intensa en ambos casos estas recomendaciones se cumplen en los nómadas digitales. (Paredes Prada et al., 2020)

De acuerdo con los datos obtenidos en la presente investigación se observa que la mayoría de los nómadas digitales realizan caminatas de 1 a 4 días por semana y según “*TheNomadList*” una comunidad de nómadas digitales que muestra datos actualizados basados en la información brindada por los nómadas al momento de la inscripción se obtienen datos del informe que brinda este sitio web donde 11,531 personas participaron el 49% de los hombres y el 52% de las mujeres nómadas digitales prefieren realizar caminatas por encima de otras disciplinas. (TheNomadList, 2023)

En el sedentarismo se puede observar en los resultados obtenidos que la mayoría de ellos nómadas digitales pasan de 1 a 4 días sentados por aproximadamente 90 a 180 minutos sin moverse. En el año 2021 se analizó el tiempo de sedentarismo en trabajadores que laboran

desde casa y se encontró que la mayoría tenía un tiempo promedio en el que pasan sentados de aproximadamente de 57 minutos más que los que trabajan de manera presencial. (Pino-Casal & de-Pedro-Jiménez, 2021) La OMS recomienda que el sedentarismo debe de limitarse al máximo ya que en adultos entre mayor sea el tiempo en el que se pasa sentado mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y dislipidemias. (Organización Mundial de la Salud, 2021)

5.1.5 ESTILO DE VIDA

A continuación, se muestran los resultados de la variable de estilo de vida en la que se incluye el consumo de bebidas alcohólicas y sus características tal como la frecuencia y cantidad, el consumo de cigarrillo convencional y electrónico y la jornada laboral.

5.1.5.1 Consumo de alcohol

En este apartado se presentan los resultados del consumo de alcohol junto con la cantidad y frecuencia de los nómadas digitales en la cual se puede destacar que los nómadas digitales consumen de una a cuatro veces al mes un promedio de 1 a 4 bebidas y menos de una vez al mes consumen más de 6 bebidas en un mismo día. Con respecto a lo mencionado anteriormente en Costa Rica el consumo promedio de licor es de 79.57 ml diariamente siendo un consumo elevado semanalmente considerando el tipo de bebida alcohólica que se consuma. (Guevara-Villalobos et al., 2019) Además, según informes de Latinoamérica corresponde el área donde mayor es el consumo y los momentos en los que las personas ingieren alcohol. (OPS/OMS, 2015)

5.1.5.2 Consumo de cigarrillo convencional y electrónico

En el consumo de ambos tipos de cigarrillo se puede destacar que los nómadas digitales no consumen cigarrillo convencional ni electrónico y cuando lo hacen la ingesta es baja de

menos de 5 cigarrillos al día. Según la Organización Panamericana de la Salud en Latinoamérica se redujo las personas fumadoras pasando de un 22,10% a un 17,40% entre los años 2007 y 2015, además se prevé que para el año 2025 el consumo descenderá alrededor de un 13% esto gracias a los diferentes programas sobre la concientización de su uso y las consecuencias negativas que se pueden generar en la salud. (Bejarano-Orozco, 2021)

5.1.5 3 Jornada laboral

Entre los datos que se obtuvieron sobre la jornada laboral de los nómadas digitales se puede destacar que la mayoría de los participantes trabajan de 8 horas a menos 8 horas en jornada diurna y menos de 7 horas en jornada mixta. En el estudio realizado en nómadas digitales en la ciudad de Barcelona en donde se entrevistaron a 14 personas que mantenían un estilo de vida nómada donde mencionan que la mayoría de los entrevistados al ser profesionales mantiene un horario laboral permanente y en el caso de tener una jornada flexible dependerá de la empresa a la que le trabaja, del empleador y de las funciones que desempeñe laboralmente. En algunos de los casos se puede observar que dependiendo del país de origen de la compañía para la que trabajan los nómadas varía las horas en las que trabaja, por ejemplo, en algunos casos se mencionaba que se trabajaba de 10 am a 4 pm con un total de 6 a 7 horas diarias. Según lo mencionado anteriormente, se indica que los trabajaban menos horas era porque había reducido el volumen de trabajo por lo que hubo una disminución en las horas laboradas por los nómadas. Sin embargo, en la mayoría de los entrevistados el horario era de 9 am a 5 pm con un promedio de 8 horas en jornada diurna y en algunas ocasiones trabajaban horas extras dependiendo del volumen de trabajo. (Ortiz, 2021) Además, según Lidman en su estudio menciona que la mayoría de los nómadas

digitales tienen una jornada laboral diurna de 9 am a 5 pm, sin embargo, en casi todos los casos de esta investigación se indica que tiene flexibilidad de horario siempre que se cumplan las tareas y objetivos laborales. (Lidman, 2023)

5.2 RESULTADOS BIVARIADOS

En esta sección se presenta la discusión de los resultados bivariados obtenidos a partir de la aplicación de la prueba estadística ANOVA a los resultados univariados.

5.2.1 Hábitos alimentarios

En los resultados analizados con ANOVA se puede observar de manera clara que la frecuencia de consumo de alimentos de los nómadas digitales no es significativa por lo que no existe una relación en el estilo de vida nómada digital y los hábitos alimentarios por lo tanto el ser nómada digital no afecta en la elección del consumo de alimentos. Sin embargo, en la escala que se elaboró para la presente investigación muestra que más del 65% de los nómadas digitales tienen hábitos alimentarios saludables y el 35% tienen hábitos medianamente saludables, además se encontró a través de la escala que antes de ser nómadas digitales el 59% de los participantes tienen hábitos saludables y el 41% restante hábitos alimentarios medianamente saludables.

En el caso de Costa Rica la canasta básica es el grupo de alimentos y bebidas que más consumen ciertos grupos poblacionales (10% de la población) según los datos que se obtiene de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares. Esta ha presentado cambios en los últimos años, por ejemplo, en el 2018 se observa un aumento de alimentos como los frijoles, naranja y banano y, se disminuye el aporte de azúcar proveniente de alimentos menos saludables. De esta manera se evidencia una mejoría en la composición nutricional de la canasta básica. Asimismo, se propone disminuir el

aporte de azúcar, embutidos y alimentos ultra procesados, aumentar los vegetales y frutas, además de las proteínas y grasas saludables para mejorar el valor nutricional de los alimentos de los costarricenses. (Hidalgo Viquez et al., 2020)

En otra investigación realizada en el 2021 se estudió los cambios de los hábitos alimentarios desde el confinamiento, se observó que las personas al encontrarse más en la casa consumían más alimentos en casa representando un aumento del 62.5% en la preparación de comida en el hogar y un 14.1% indicó que habitualmente consume los alimentos que cocina en la casa. Además, se menciona que se disminuyó en consumo de galletas, bebidas azucaradas, productos de panadería y chocolates, además de un aumento en el consumo de vegetales, frutas y huevos lo que mostró de manera significativa una mejora en los hábitos alimentarios en la población después de la pandemia. Del mismo modo, se muestra que principalmente en esta investigación consumen frutas, vegetales, carnes y huevos. Algunas de las principales motivaciones para elegir estos alimentos fueron mejorar la salud, el valor nutritivo de los alimentos, optar por productos que estén libres de ciertos químicos y que sean de buena calidad demostrando una vez más la tendencia de la preocupación de las personas por mejorar su alimentación (Pérez-Rodrigo, 2020)

Asimismo, en esta misma investigación se muestra un cambio en la elección de alimentos con mayor valor nutritivo ya que las personas tienen mayor conciencia de cuidar su salud, sin embargo, en muchos casos la falta de tiempo para preparar alimentos en el hogar afecta el consumo de alimentos debido a que trabajar de manera presencial toma una mayor cantidad de tiempo para trasladarse y así tener menor tiempo para cocinar alimentos saludables afectando la calidad de su alimentación. Es por esto que en la presente investigación se observa que el nomadismo digital afecta de manera positiva

en la preparación de comida en el hogar ya que los participantes al trabajar de manera remota en casa tienen mayor control de su tiempo para cocinar alimentos con mayor valor nutricional. (Pérez-Rodrigo, 2020)

En el caso del consumo de sal en Costa Rica desde hace más de una década se han puesto en práctica diferentes estrategias para reducir el consumo y adición de sal en los alimentos y a través de campañas se ha logrado generar conciencia en la población sobre la importancia de mantener el consumo de sal dentro de las recomendaciones ya que existe evidencia científica que demuestra que un aumento en el consumo de sal y sodio aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, diferentes investigaciones han demostrado que el consumo de sal proviene principalmente de alimentos del mercado y no realmente porque las personas agreguen sal a los alimentos ya preparados, sino que inconscientemente lo ingieren de otros alimentos procesados demostrando que la relación del consumo de sal depende de otros factores como el tipo de alimento que se consume y no del estilo de vida del nómada digital. (Romero, 2013)

En la ingesta de azúcar y endulzantes no calóricos no se determinó una relación significativa con el estilo de vida nómada digital lo cual se puede observar en un estudio realizado en Costa Rica conocido como ELANS en el cual se determina que en promedio la población costarricense consume 68.5g aproximadamente de azúcar añadida proveniente de alimentos y bebidas empacadas y envasadas. Sin embargo, se observó que las personas entre 20 a 34 años que pasan mayor tiempo en el hogar son los que tenían un menor consumo de azúcar quienes preferían consumir alimentos más saludables ya que como se observó los nómadas digitales tienen un bajo consumo de azúcar y utilizan para endulzar sus bebidas son los endulzantes no calóricos. Todo lo anterior se resume en el estudio en que la ingesta de azúcar y edulcorantes realmente depende de los hábitos

alimentarios y de la frecuencia de consumo de alimentos con azúcar y de la cantidad de azúcar que se agrega a las bebidas. (G. G. Salas et al., 2020)

En cuanto al consumo de agua se puede observar en el apartado de los resultados que si existe una diferencia significativa puesto que los nómadas digitales tienen una mayor ingesta de agua que antes de iniciar el nomadismo digital. Con respecto a lo anterior se puede mencionar que en una investigación realizada en el año 2020 en teletrabajadores se observó un consumo promedio diario de 1,5 a 2 litros indicando que se presentó un ligero aumento desde que se inició el teletrabajo ya que de la misma forma se aumentó la actividad física y la calidad nutricional de algunos alimentos mejorando de manera global sus hábitos alimentarios. (Gutierrez, 2020) Además, en otro estudio se menciona el efecto de trabajar desde casa ha generado un cambio positivo en la alimentación de los trabajadores incluyendo un aumento en el consumo de agua. (Beckel & Fisher, 2022)

Con respecto a los tiempos de comida se observa en los resultados que no existe una diferencia significativa en los tiempos de comida entre semana y fines de semana, además de que no se presentó ningún cambio significativo en los tiempos de comida desde que se inició el nomadismo digital. En relación con lo anterior, una investigación realizada en teletrabajadores en Costa Rica en la que se planteó una hipótesis que mencionaba que las personas que trabajan en casa realizan más tiempos de comida que los que laboran de manera presencial y en este estudio se concluye en el rechazo de dicha hipótesis puesto que no hay cambios significativos en los tiempos de comida. (Arce Espinoza & Rojas Sáurez, 2020)

5.2.2 Actividad física

Las pruebas estadísticas aplicadas indican que se encuentran diferencias significativas en la actividad física intensa según el tiempo siendo ND indicando que conforme se adaptan las

personas al nomadismo digital aumentan la frecuencia de actividad física intensa. En relación con lo anterior en Costa Rica se realizó una investigación para evaluar la diferencia de la actividad física en teletrabajadores y trabajadores presenciales en la que se concluye aceptando dicha hipótesis indicando que existe una relación significativa de la actividad física y la modalidad de trabajo. (Arce Espinoza & Rojas Sáurez, 2020)

De la misma forma en los resultados de la presente investigación se observa que la frecuencia en días de la actividad física es mayor en la zona Santa Teresa y muy similar en la zona de Tamarindo mientras que es baja en Dominical. Datos similares se observan en una investigación realizada en Costa Rica en la que se evaluó la actividad física según el cuestionario IPAQ de la Organización Mundial de la Salud en la cuál se muestra que la actividad física intensa es superior en la zona de Puntarenas que en las demás provincias del país detectando que un 69% de la población encuestada del ELANS es activa físicamente, sin embargo en este estudio se concluye que la actividad física se encuentra por debajo de las recomendaciones de la OMS. (Gómez et al., 2023)

Sin embargo, según los datos obtenidos y los niveles de actividad física de los criterios establecidos por el IPAQ de la OMS el 44% de los nómadas digitales que realizan actividad física intensa, el 35% que realizan actividad física moderada y el 37% de los que realizan caminatas cumplen con los criterios de la actividad física moderada, demostrando que los nómadas digitales en realidad tienen una categoría baja y/o moderada en cuanto a la actividad física semanal según este estilo de vida. (Barrera, 2017)

5.2.3 Estilo de vida

Se puede observar que disminuyó desde que las personas adoptaron el estilo de vida nómada digital lo cual, según Fernández, desde la pandemia se ha presentado un

aumento en el consumo de alcohol en países como Canadá hubo un aumento del 25% en el consumo de este tipo de bebidas principalmente por estrés.(E. L. A. Rodríguez, 2022) Por el contrario, en México se realizó un estudio que evidenció un 58.6% con un consumo dentro de un rango de consumo aceptable, un 22.8% presentó un consumo de riesgo y el 18.6% un consumo de alto riesgo prevaleciendo solamente un 25.8% que refirió no consumir bebidas alcohólicas. (Carrillo Valdez et al., 2021) En el caso de Costa Rica según datos del IAFA después del confinamiento el 24.96% hoy o ayer y el 23.19% el pasado fin de semana concluyendo que un 40.6% de los participantes no son consumidores activos de alcohol y un 24%% refirió mantener la misma frecuencia o un ligero aumento después de la pandemia por lo que se muestra que las personas que ya tenían en hábito de consumir lo mantuvieron y en otros casos el consumo aumentó. (IAFA, 2021)

En el caso del consumo de tabaco se puede mencionar que los nómadas digitales disminuyeron desde el inicio del estilo de vida nómada digital, según datos del IAFA muestra que el 19% de la población nunca ha fumado y un 40.66% ya no fuma lo que es resultado de diferentes campañas de concientización sobre los efectos negativos del fumado con tabaco en el organismo. (IAFA, 2021) Asimismo, se muestra un cambio significativo en el uso de cigarrillo electrónico indicando que los nómadas digitales han aumentado su uso, asimismo, en Costa Rica se implementó en el año 2012 una ley para disminuir el consumo de tabaco y a partir de dicha ley el 49.3% indicó haber disminuido de manera efectiva el consumo de tabaco y un 31.3% inició con la utilización del cigarrillo electrónico para disminuir el cigarrillo convencional y así poder disminuir el riesgo que representa el consumo de tabaco. (Leiva, 2017)

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

Se concluye que de manera general no existe relación entre el nomadismo digital y los hábitos alimentarios solamente en la preparación de alimentos, consumo de agua y método de cocción. Se observa cambios positivos en la actividad física moderada y una tendencia a mantener la actividad física intensa. En el caso del estilo de vida se encuentra una relación en el consumo de alcohol, un aumento en el consumo de cigarrillo electrónico y una disminución en el cigarrillo convencional durante el nomadismo digital.

Con respecto a los datos sociodemográficos se obtiene que la mayoría de los participantes es del género femenino, además, el grupo de edad en su mayoría fue de 31 a 37 años con estudios universitarios completos, en la cual predominó como país de origen Estados Unidos y otros países, y la zona de residencia temporal donde más se encuentran los nómadas digitales en Costa Rica es en Santa Teresa y Tamarindo.

En relación con los hábitos alimentarios, generalmente se presentan hábitos alimentarios saludables y medianamente saludables tanto antes de ser nómadas digitales como durante el nomadismo digital. Entre las conductas alimentarias saludables se destacan que la muestra siempre o casi siempre realizan los 3 tiempos de comida principales durante la semana y fines de semana, predomina la preparación de comida en el hogar durante el nomadismo digital y el método de cocción al vapor, a la plancha, hervido y frito.

Del mismo modo, la mayoría de la muestra utiliza el aceite en espray y el aceite vegetal para cocinar, nunca agregan sal a los alimentos, endulzan con edulcorantes o no agregan ningún endulzante a sus bebidas y consumen de 5 a 8 vasos de agua al día. Por último, en la frecuencia de consumo se destaca el consumo diario o casi diario de frutas, vegetales no harinosos, carnes, huevos y harinas.

En cuanto a las características de los nómadas digitales se obtiene que la mayoría de los participantes tienen de menos 2 meses a menos de 6 meses en el nomadismo digital y se dedican principalmente a la programación web, desarrollo web y tecnología de la información.

En relación con la actividad física, los participantes reportan un aumento en la actividad física moderada y se ha mantenido la actividad física intensa desde que inició en el nomadismo digital. La actividad física moderada se presenta de 3 a 4 días por semana como mínimo por 45 minutos y las caminatas las realizan de 1 a 4 días por semana de menos por 30 minutos y la mayoría de los nómadas digitales pasan sentados al menos 4 días por semana por más de 1 hora.

En el estilo de vida los nómadas digitales la mayoría consumen bebidas alcohólicas al menos algunas veces al mes, no consumen cigarrillo convencional ni electrónico y tienen una jornada laboral diurna y mixta. Se evidenció una disminución del consumo de alcohol y una diferencia significativa en el consumo cigarrillo convencional desde el inicio del nomadismo digital.

Con respecto a la relación entre el nomadismo digital y los hábitos alimentarios de manera específica se encuentra una asociación significativa en la preparación de alimentos en el hogar, consumo de agua y en el método de cocción. Mientras que, no se encuentra una relación no significativa en el consumo de sal, endulzantes y grasa utilizada. Además, en la relación de actividad física con el nomadismo digital no se encuentra relación, sin embargo, se encuentra una relación significativa de la actividad física intensa según lugar de residencia y tiempo de ser nómada digital. Por último, se encuentra una relación significativa entre el consumo de cigarrillo electrónico y el nomadismo digital.

6.2 RECOMENDACIONES

Medir la actividad física de los nómadas digitales antes de tener este estilo de vida para poder comparar de una manera más exacta el cambio antes y durante el nomadismo digital.

Realizar una comparación entre los hábitos alimentarios, estilo de vida y actividad física de los nómadas digitales con trabajadores presenciales para así poder identificar una posible diferencia significativa entre estas variables.

Evaluar el estado nutricional a través de evaluaciones antropométricas de los nómadas digitales para conocer si existe un efecto positivo o negativo de este estilo de vida en la composición corporal de las personas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Albújar, I. (2017). *La era de los “Digital nomads”. Aplicación al caso de Sevilla como destino nómada*. [UNIVERSIDAD DE SEVILLA].

https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/68062/La%20era%20de%20los%20digital%20nomads_IRENE%20ALBUJAR%20CRUZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Alvear T., G., Santibáñez S., L., Ramírez S., V., & Sepúlveda M., R. (2017). Cigarrillos electrónicos. ¿Podemos recomendar su uso? *Revista chilena de enfermedades respiratorias*, 33(2), 118-130. <https://doi.org/10.4067/s0717-73482017000200118>

Alzate, T. (2019). *Dieta Saludable*. 21(1), 9-14.

Arce Espinoza, L., & Rojas Sáurez, K. (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. <https://doi.org/10.22458/urj.v12i2.3143>

Arizcuren, V. (2020). *NÓMADAS DIGITALES*. 208, 271-276.

Associazione Italiana Nomadi Digitali ETS. (2022). *Secondo Rapporto sul Nomadismo Digitale in Italia*. https://www.nomadidigitali.it/wp-content/uploads/2022/04/Secondo-Rapporto-sul-Nomadismo-Digitale-in-Italia_1.4.pdf

Babor, T. F., Higgins-Biddle, J. C., Saunders, J. B., & Monteiro, M. G. (2001). *AUDIT: Cuestionario de Identificación de los Transtornos debidos al Consumo de Alcohol*. https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/AUDIT_spa.pdf

Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del Trabajo*, 7(2), 49-54.

Beckel, J. L. O., & Fisher, G. G. (2022). Telework and Worker Health and Well-Being: A Review and Recommendations for Research and Practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), Art. 7.

<https://doi.org/10.3390/ijerph19073879>

Bejarano-Orozco, J. (2021). Tabaquismo en Costa Rica. Impacto persistente y nuevos desafíos. *Gestión en Salud y Seguridad Social*, 1(2), Art. 2.

Blanco, A. (2016). *¡Ojo con la sal oculta en los alimentos!* INCIENSA.

https://www.inciensa.sa.cr/servicios/centro_informacion/boletines/prensa/20160223_sal_oculta.pdf

Bonilla Arena, E., & Sáez Torralba, M. E. (2014). Beneficios del ejercicio físico en el adulto. *RqR Enfermería Comunitaria*, 2(4), 21-30.

Cabezas-Zábala, C. C., Hernández-Torres, B. C., & Vargas-Zarate, M. (2016). Aceites y grasas: Efectos en la salud y regulación mundial. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(4), 761. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n4.53684>

Cabrera, J. S. (2015). ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: UN DERECHO FUNDAMENTAL EN LA VIDA DEL SER HUMANO. *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos*, 26(2), Art. 2. <https://doi.org/10.15359/rldh.26-2.2>

Carniel Beltrami, M., Döring, T., & De Dea Lindner, J. (2018). Sweeteners and sweet taste enhancers in the food industry. *Food Science and Technology*, 38(2), 181-187.

<https://doi.org/10.1590/fst.31117>

Carrillo Valdez, L., Reyes Muñiz, J. M., Escamilla Gutiérrez, M. L., & González Baena, V. (2021). Conducta alimentaria y consumo de alcohol durante el distanciamiento social por

COVID-19 en México: Un estudio exploratorio. *Ciencia y Sociedad*, 46(2), 7-30.

<https://doi.org/10.22206/cys.2021.v46i2.pp7-30>

Castro, L. (2020). *SITUACIÓN DEL TELETRABAJO ANTE EL COVID-19*.

https://www.mtss.go.cr/elministerio/despacho/teletrabajo/informe_teletrabajo_covid19.pdf

Chacón Serrano, W., Méndez Muñoz, J., & Sánchez Chaverri, G. (2015). *ATLAS DEL*

CONSUMO DE DROGAS EN COSTA RICA, 2015. [https://www.iafa.go.cr/wp-](https://www.iafa.go.cr/wp-content/uploads/2022/08/IAFA-AtlasDelConsumo2015.pdf)

[content/uploads/2022/08/IAFA-AtlasDelConsumo2015.pdf](https://www.iafa.go.cr/wp-content/uploads/2022/08/IAFA-AtlasDelConsumo2015.pdf)

Clover, P. (2023, marzo 31). *Costa Rica for Digital Nomads: A Complete Guide (2023) -*

Nomad Fin - Your Digital Nomad and Freelance Guide.

<https://nomadfinanceandfreedom.com/costa-rica-digital-nomad-guide/>

Concha, C., González, G., Piñuñuri, R., Valenzuela, C., Concha, C., González, G.,

Piñuñuri, R., & Valenzuela, C. (2019). Relación entre tiempos de alimentación,

composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de

Valparaíso, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 46(4), 400-408.

<https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000400400>

Dirección General de Migración y Extranjería. (2023). *Remote Workers and Service*

Providers: Digital Nomads.

[https://www.migracion.go.cr/Paginas/Categor%C3%ADa%20Migratorias%20\(Extranjer%](https://www.migracion.go.cr/Paginas/Categor%C3%ADa%20Migratorias%20(Extranjer%C3%ADa)/Digital-Nomads.aspx)

[C3%ADa\)/Digital-Nomads.aspx](https://www.migracion.go.cr/Paginas/Categor%C3%ADa%20Migratorias%20(Extranjer%C3%ADa)/Digital-Nomads.aspx)

Durán Agüero, S. (2015). ACEITES VEGETALES DE USO FRECUENTE EN

SUDAMÉRICA: CARACTERÍSTICAS Y. *NUTRICION HOSPITALARIA*, 1, 11-19.

<https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.1.8874>

El Economista. (2023, marzo 22). *Nómadas digitales llegan a Costa Rica desde 45 países: ¿cuáles son los principales emisores?* <https://www.eleconomista.net/actualidad/Nomadas-digitales-llegan-a-Costa-Rica-desde-45-paises-cuales-son-los-principales-emisores-20230322-0022.html>

Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: Conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 527-534.
<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.09.001>

García, A. (2018). *Nómadas. La revista de viajes para vivir viajando en el siglo XXI* [Universidad de Valladolid].
https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/33074/TFG_F_2018_94.pdf;jsessionid=4124496B5670A92D0E27A99774C0043D?sequence=1

GAZZETTA UFFICIALE. (2022, marzo). *GAZZETTA UFFICIALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA*. 25-30.

Gómez, G., & Quesada, D. (s. f.). *Consumo de panes en la población urbana costarricense—PDF Free Download*. Recuperado 22 de agosto de 2023, de <https://docplayer.es/84741856-Consumo-de-panes-en-la-poblacion-urbana-costarricense.html>

Gómez, G., Quesada, D., & Chinnock, A. (2020). *Consumo de frutas y vegetales en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS)-Costa Rica*. 18(1), 20.

Gómez, G., Salas, Sheik, A., & Ferrari, G. (2023). *ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN URBANA COSTARRICENSE Y SU RELACIÓN CON PATRONES*

SOCIODEMOGRÁFICOS Y ANTROPOMÉTRICOS.

<https://doi.org/10.15517/pensarmov.v21i1.51602>

Guadalupe, J., & Enrique, M. (s. f.). *EL CONSUMO DE ALCOHOL COMO PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA ALCOHOL CONSUMPTION AS A PUBLIC HEALTH PROBLEM.*

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.

Gutierrez, J. S. T. (2020). Impacto de los Habitos Alimentarios y Actividad Fisica en trabajadores de Claro en la modalidad de Home Office Final. *Universidad Privada Del Norte*.

https://www.academia.edu/44843238/Impacto_de_los_Habitos_Alimentarios_y_Actividad_Fisica_en_trabajadores_de_Claro_en_la_modalidad_de_Home_Office_Final

Haking, J. (2017). *Digital Nomad Lifestyle: A field study in Bali* [KTH Industrial Engineering and Management]. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1182328/FULLTEXT01.pdf>

Hannonen, O. (2020). In search of a digital nomad: Defining the phenomenon. *Information Technology & Tourism*, 22(3), 335-353. <https://doi.org/10.1007/s40558-020-00177-z>

Havriluk, L. O. (2010). *El Teletrabajo: Una opción en la era digital*. 3(5), 93-109.

Hidalgo Víquez, C. M., 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. <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.40822>

IAFA. (2021). *Sondeo en redes sociales sobre consumo de drogas en tiempos de crisis sanitaria por COVID-19. Costa Rica, 2021*.

Iniesta, A. (2016). *Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo*. Sans Growing Brands.

<https://www.diba.cat/documents/467843/84449103/GuiaManejoEstres.pdf/eaaa8855-d85c-40dc-8492-b998112989e0>

Koci, S. (2017). *CROSS-CULTURAL COMPETENCY MODEL FOR DIGITAL NOMADS: A STUDY OF DIGITAL NOMADS LIVING IN CZECH REPUBLIC* [Instituto Universitario de Lisboa]. https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/17381/1/master_simon_koci.pdf

Leiva, F. A. Z. (2017). *La ley de la vida; un Cambio Radical en la Tendencia de Consumo de tabaco en Costa Rica*.

<https://repositorio.ulacit.ac.cr/bitstream/handle/123456789/5525/046038.pdf?sequence=1>

Lidman, S. (2023). *Digital nomad and the future of work* [Halmstad University].

<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1772520/FULLTEXT02.pdf>

Linao, P. A. (2022). *The Rise of the Asian Female Digital Nomad*. The Arctic University of Norway.

López, M., Sueldo, Y., Gutiérrez Villafuerte, C., & Angulo Bazán, Y. (2016). ANÁLISIS DE LA CONFIABILIDAD DEL TEST FANTASTICO PARA MEDIR ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN TRABAJADORES EVALUADOS POR EL PROGRAMA

“REFORMA DE VIDA” DEL SEGURO SOCIAL DE SALUD (ESSALUD). *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 1, 17-26. <https://doi.org/10.26722/rpmi.2016.12.15>

Martínez Gárate, I., Valdés del Olmo, L., Bayona González, A., & Martínez Castellanos, J. A. (2022). Relación entre la obesidad y el estrés laboral: Una revisión sistemática. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 67(263), 112-127. <https://doi.org/10.4321/s0465-546x2021000200004>

Martínez, M. (2021). *How America Eats – Hábitos de consumo de alimentos en EE. UU.* ICEX. <https://www.icex.es/content/dam/es/icex/oficinas/086/documentos/2021/12/documentos-anexos/habitos-consumo-alimentos-eeuu-2021.pdf>

Matsudo, S. M. M. (2019). Recomendaciones de actividad física: Un mensaje para el profesional de la salud. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 2(2), Art. 2. <https://doi.org/10.35454/rncm.v2n2.006>

Maza Avila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura: Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

MBO Partners. (2018). *A State Of Independence In America Research Brief Digital Nomadism: A Rising Trend.*

MBO Partners. (2022). *Digital Nomads- Working from the road: The Aspirations and Reality for Digital Nomads*.

https://info.mbopartners.com/rs/mbo/images/2022_Digital_Nomads_Report.pdf

Merino Andréu, M., Álvarez Ruiz de Larrinaga, A., Madrid Pérez, J. A., Martínez Martínez, M. Á., Puertas Cuesta, F. J., Asencio Guerra, A. J., Romero Santo-Tomás, O., Jurado Luque, M. J., Segarra Isern, F. J., Canet Sanz, T., Giménez Rodríguez, P., Terán Santos, J., Alonso Álvarez, M. L., García-Borreguero Díaz-Varela, D., & Barriuso Esteban, B. (2016). Sueño saludable: Evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *Revista de Neurología*, 63(S02), 1.

<https://doi.org/10.33588/rn.63S02.2016397>

Milošević, J. (2020). *Digital Nomads: A cultural view* [UNIVERSITY OF RIJEKA].

<https://zir.nsk.hr/islandora/object/ffri%3A2605/datastream/PDF/view>

Ministerio de Sanidad. (2020). *Límites de Consumo de Bajo Riesgo de Alcohol. Actualización del riesgo relacionado con los niveles de consumo de alcohol, el patrón de consumo y el tipo de bebida. Parte 1. Actualización de los límites de consumo de bajo riesgo de alcohol. 2020*.

Mora, I. (2021). *POTENCIAL DE DESARROLLO SOCIOECONÓMICO PARA ZONAS RURALES MEDIANTE LA PROMOCIÓN DE NÓMADAS DIGITALES* [UNIVERSIDAD PARA LA COOPERACION INTERNACIONAL].

<https://www.ucipfg.com/biblioteca/files/original/62f7d5883091d9e8da168bae8b5d2471.pdf>

Nieto, C. (2014). Técnicas de cocción: Sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo.

Farmacia Profesional, 28(4), 15-19.

Oficina Internacional del Trabajo. (2020). *El teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 y después de ella*. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---travail/documents/publication/wcms_758007.pdf

OPS/OMS. (2015). *Factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles en la Región de las Américas: Consideraciones para fortalecer la capacidad regulatoria*.

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/28227/9789275318669_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y

Organización Mundial de la Salud. (2020). *DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS*.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS*.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Mundial de la Salud. (2018, agosto). Alimentación Sana [Blog]. *Notas descriptivas*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud. (2022, octubre). Actividad física [Blog]. *Notas descriptivas*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Ortiz, A. (2021). *Nómadas digitales temporales: Teletrabajo, estilo de vida móvil y percepciones sobre la ciudad de Barcelona* [Universitat de Girona]. https://dugi-doc.udg.edu/bitstream/handle/10256/20152/OrtizMoranAnna_Treball.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Paredes Prada, E. T., Pérez Casanova, M. F., Rodrigues, J. A. L., Paredes Prada, E. T., Pérez Casanova, M. F., & Rodrigues, J. A. L. (2020). Actividad física en adultos: Recomendaciones, determinantes y medición. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(4). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1729-519X2020000500013&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Parreño, J., Moreno, C., & Domínguez, J. (2021). *NÓMADAS DIGITALES Y TRABAJADORES REMOTOS DE ESTILO DE VIDA: LAS PALMAS DE GRAN CANARIA COMO "NOMAD CITY"*.

Patlán Pérez, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Revista Salud Uninorte*, 35(1), 156-184.

Peña, N., & Chacón, J. (2019). *ACUICULTURA EN COSTA RICA*. 7.

Perea, A., López, G., Perea, A., Reyes, U., Santiago, L., Ríos, P., Lara, A., González, A., García, V., Hernández, M., Solís, D., & de la Paz, C. (2019). *Importancia de la Actividad Física*. 6(2), 121-125.

Pérez-Rodrigo, C. (2020). *Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España*. GRUPO AULA MEDICA. <https://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.2.5213>

Pino-Casal, V., & de-Pedro-Jiménez, D. (2021). Cambios en los hábitos de sedentarismo y actividad física de trabajadores que pasaron a teletrabajo durante la pandemia de Covid19. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 30(4), 436-442.

Piotrowska, K., & Pabianek, Ł. (2019). Physical activity – classification, characteristics and health benefits. *Quality in Sport*, 5(2), Art. 2. <https://doi.org/10.12775/QS.2019.007>

Popkin, B. M., & Reardon, T. (2018). Obesity and the food system transformation in Latin America. *Obesity Reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 19(8), 1028-1064. <https://doi.org/10.1111/obr.12694>

Quesada, Y., Jiménez-Robles, A., Ivankovich-Guillén, C., & García Barquero, M. (2014). Hábitos de consumo de embutidos en el cantón de San Carlos y el área metropolitana de Costa Rica. *Revista Tecnología en Marcha*, 27, 113. <https://doi.org/10.18845/tm.v27i4.2091>

Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud, E., Vicente-Rodríguez, G., Benito, P. J., Casajús, J. A., Ara, I., Aznar, S., Castillo, M. J., Dorado, C., González-Agüero, A., González-Gallego, J., González-Gross, M., Gracia-Marco, L., Gutiérrez, Á., Gusi, N., Jiménez-Pavón, D., Lucía, A., Márquez, S., Moreno, L., Ortega, F. B., ... Valtueña, J. (2016). Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil. *Nutrición Hospitalaria*, 33(9). <https://doi.org/10.20960/nh.828>

Reyes Narvaez, S., Canto, M. O., Reyes Narvaez, S., & Canto, M. O. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición*, 47(1), 67-72. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>

Rijswijk, L. van. (2023, mayo 15). *Where are all the digital nomads?* Resume.Io. <https://resume.io/blog/where-are-all-the-digital-nomads>

Rodríguez, D., Weinstein, M., Valdés, A., Calderón, Á., & Patiño, A. (2023). *Gender equality and women's and girls' autonomy in the digital era: Contributions of education and digital transformation in Latin America and the Caribbean*.

https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/48702/4/S2300099_en.pdf

Rodríguez, E. L. A. (2022). *CONSUMO DE ALCOHOL EN EL MUNDO DURANTE PANDEMIA COVID-19*.

Rodríguez, I. C. (2018). *Patrones DE CONSUMO APARENTE de alimentos SEGÚN DISPONIBILIDAD de acuerdo con LA ENCUESTA NACIONAL DE INGRESOS Y GASTOS 2018*. 72.

Romero, C. E. (2013). *Disminución del consumo de sal en la población: ¿recomendar o no recomendar?* 28(2), 263-272.

Ruíz, M., & Vivas, F. (2016). *Alcohol y tabaco en la población joven y su efecto en el árbol vascular*. 112, 67-84.

Russo, S. (2020). La educación alimentaria de los niños. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 517-528.

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1867>

Salas, G. G., Quesada, D. Q., Chinnock, A., Previdelli, A. N., & Elans, G. (2020).

Consumo de azúcar añadido en la población urbana costarricense: Estudio latinoamericano de nutrición y salud ELANS-Costa Rica. *Acta Médica Costarricense*, 61(3).

<https://doi.org/10.51481/amc.v61i3.1038>

Salas, R. (2021, Setiembre). LEY PARA ATRAER TRABAJADORES Y PRESTADORES REMOTOS DE SERVICIOS DE CARÁCTER INTERNACIONAL. *LA GACETA*, 2-5.

Salas-Salvadó, J., Maraver, F., Rodríguez-Mañas, L., Sáenz de Pipaon, M., Vitoria, I., Moreno, L. A., Salas-Salvadó, J., Maraver, F., Rodríguez-Mañas, L., Sáenz de Pipaon, M., Vitoria, I., & Moreno, L. A. (2020). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: Situación actual. *Nutrición Hospitalaria*, 37(5), 1072-1086. <https://doi.org/10.20960/nh.03160>

Shahbandeh, M. (2023, febrero 8). *Vegetable oils: Global consumption 2022/23*. Statista. <https://www.statista.com/statistics/263937/vegetable-oils-global-consumption/>

Shekhar, A., & Aishwarya, M. (2020). *EFFECT OF SKIPPING MEALS ON NUTRITIONAL STATUS (BMI) OF INDIVIDUALS (20-40 YEARS)*.

Solís, C. (2022, enero 31). *INS se convierte en la primera aseguradora del país en ofrecer un seguro para nómadas digitales*. [Grupo INS]. <https://www.grupoins.com/noticias/ins-se-convierte-en-la-primera-aseguradora-del-pa%C3%ADs-en-ofrecer-un-seguro-para-n%C3%B3madas-digitales/>

Solís, H. (2016). *Análisis del consumo de frutas, hortalizas, pescado y mariscos en los hogares costarricenses*. Programa Integral de Mercadeo Agropecuario. <https://www.pima.go.cr/wp-content/uploads/2017/07/Analisis-Consumo.pdf>

Tamarit, E. A., Regalado, E. V., Bonet, V. C., González, O., Gálvez, Á. M., & Balaguer, A. G. (s. f.). *Beneficios del uso de sal yodada en niños de edad escolar*.

TheNomadList. (2023, junio 14). Digital nomad statistics you should know (2023). *Pumble Learn*. <https://pumble.com/learn/digital-nomad-visa/statistics/>

Tiboni-Oschilewski, O., Perez-Silva, R., Biasini, B., & Scazzina, F. (2022). Dietary habits during the COVID-19 pandemic. Are work environments part of the problem? *Frontiers in Sustainable Food Systems*, 6.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fsufs.2022.961908>

Torres, P., Lafont Deniz, R., Gascó, J. L., González-Ramírez, R., & Llopis, J. (2022). *I Congreso Internacional Alicante Destino de Teletrabajo y Nómadas Digitales: Informe y conclusiones*. <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/128663>

Vega, A. O., & Flores, N. V. (2021). *Nomadic work in Costa Rica and the tourism panorama before it CoVid-19*, 202.

Washburn, C., & Christensen, N. (2012). *Sugar Substitutes: Artificial Sweeteners and Sugar Alcohols*.

https://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?params=/context/extension_curall/article/1201/&path_info=Sugar_Substitutes.pdf

World Health Organization. (2013). *Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños—Resumen*.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85224/WHO_NMH_NHD_13.2_spa.pdf

Yuen Thompson, B. (2019). The Digital Nomad Lifestyle: (Remote) Work/Leisure Balance, Privilege, and Constructed Community. *International Journal of the Sociology of Leisure*, 2, 1-16. <https://doi.org/10.1007/s41978-018-00030-y>

ANEXOS

Anexo 1. Instrumento de recolección de datos

Título de la investigación: Relación del nomadismo digital con los hábitos alimentarios, estilo de vida y actividad física en personas nómadas digitales, Costa Rica, 2023.

Nombre del investigador: Allison Karina Castro Vargas

Cédula: 1-1714-0381

PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

La presente investigación es elaborada por Allison Karina Castro Vargas, estudiante de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana en Costa Rica. El objetivo principal de la investigación es establecer la relación de la práctica del nomadismo digital con el estilo de vida, hábitos alimentarios y actividad física en personas nómadas digitales, Costa Rica, 2023.

¿QUÉ SE HARÁ?

La participación en la presente investigación es de manera voluntaria con un tiempo de resolución del cuestionario de 10 minutos aproximadamente. Este está compuesto por cinco secciones, iniciando con datos sociodemográficos, continuando con un apartado de hábitos alimentarios incluyendo una frecuencia de consumo, luego con una sección sobre el nomadismo digital, posteriormente con un bloque de preguntas sobre actividad física y finalizando con preguntas sobre el estilo de vida.

RIESGOS

Su participación en esta investigación no representará ningún tipo de riesgo ni para usted ni terceros.

BENEFICIOS

La persona que participa en la investigación no obtendrá ningún beneficio en concreto. Sin embargo, su participación brindará la información importante que se obtenga a partir de la aplicación del cuestionario con fines educativos para optar por el título de Licenciatura en Nutrición, siendo estos datos utilizados de manera confidencial y anónima.

Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora Allison Karina Castro Vargas quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera más información más adelante, puede obtenerla llamando al investigador a cargo al teléfono 6004-5570 o al correo allison.castro@uhispano.ac.cr en el horario 8 am a 5 pm. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 2256-8197, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.

Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.

No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

Consentimiento informado

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

Asimismo, confirmo que cumplo con los siguientes requisitos para la participación en el estudio:

Resido en alguno de las siguientes zonas de manera temporal: Tamarindo, Santa Teresa y/o Dominical.

Mi edad se encuentra entre el rango de 18 a 64 años.

Me desempeño laboralmente de manera virtual y a distancia en alguna de las siguientes áreas: mercadeo, redes sociales, economía, tecnología de la información, diseñador gráfico / web, desarrollador web, programador web u otro.

Sí

No

Instrucciones

A continuación, se presentan una serie de preguntas, por favor marque la o las respuestas según su criterio en cada pregunta.

PRIMERA PARTE. Datos sociodemográficos

1. Sexo
 Femenino Masculino No indica
2. ¿Cuál es su edad?
 18 – 24 años 25 - 30 años 31 – 37 años
 38 – 44 años 45 - 51 años 52 – 58 años
 59 a 64 años
3. ¿Cuál es su nivel de escolaridad?
 Primaria incompleta Primaria completa Secundaria incompleta
 Secundaria completa Técnico Universidad incompleta
 Universidad completa
4. País de origen
 Costa Rica Estados Unidos Canadá Otro
5. Lugar de residencia temporal
 Tamarindo Santa teresa Dominical
6. Cantidad de tiempo que tiene laborando como nómada digital
 Menos 2 meses De 2 a menos de 4 meses
 De más de 4 a menos de 6 meses Más de 6 meses
7. ¿Cuál es el área laboral en la que se desempeña actualmente?
 Mercadeo Redes sociales Asistencia virtual
 Tecnología de la información Diseñador gráfico/ web
 Desarrollador web Programador web Otro

SEGUNDA PARTE.

A. Hábitos alimentarios

8. ¿Cuáles tiempos de comida realiza entre semana?

Frecuencia / Tiempos de comida	Siempre o casi siempre	Algunas veces	Nunca o casi nunca
Desayuno			
Merienda AM			
Almuerzo			
Merienda PM			

Cena			
Merienda nocturna			

9. Sus tiempos de comida entre semana antes de ser nómada digital:

Eran los mismos Han aumentado Han disminuido

10. ¿Cuáles tiempos de comida realiza durante los fines de semana?

Frecuencia / Tiempos de comida	Siempre o casi siempre	Algunas veces	Nunca o casi nunca
Desayuno			
Merienda AM			
Almuerzo			
Merienda PM			
Cena			
Merienda nocturna			

11. Sus tiempos de comida durante los fines de semana antes de ser nómada digital:

Eran los mismos Han aumentado Han disminuido

12. ¿Actualmente como nómada digital prepara la comida en el hogar?

Siempre o casi siempre A veces Nunca o casi nunca

13. Antes de iniciar con el nomadismo digital preparaba comida en el hogar

Siempre o casi siempre A veces Nunca o casi nunca

14. ¿Cuál es el método de cocción que utiliza actualmente con mayor frecuencia para cada uno de los siguientes alimentos? Por favor, marque solo una opción de cocción por alimento.

Método de cocción / Alimento	Hervido	Al vapor	A la plancha	Frito	Parrilla	Al horno	Freidora de aire	Microondas	No consume
Pollo									
Zanahoria									
Bistec de res									
Papa									
Chayote									
Pescado									

15. ¿Cuál es el método de cocción que utilizaba antes de convertirse en nómada digital con

mayor frecuencia para cada uno de los siguientes alimentos? Por favor, marque solo una opción de cocción por alimento.

Método de cocción / Alimento	Hervido	Al vapor	A la plancha	Frito	Parrilla	Al horno	Freidora de aire	Microondas	No consume
Pollo									
Zanahoria									
Bistec de res									
Papa									
Chayote									
Pescado									

16. ¿Cuál es el tipo de grasa que más utiliza para cocinar? (Solamente marcar una opción)

- Aceite en aerosol Aceite vegetal Mantequilla (Dospinos, Nikkos, etc)
 Manteca Margarina (Numar, etc)

17. ¿Cuál es el tipo de grasa que más utilizaba para cocinar antes de convertirse en nómada digital? (Solamente marcar una opción)

- Aceite en aerosol Aceite vegetal Mantequilla (Dospinos, Nikkos, etc)
 Manteca Margarina (Numar, etc)

18. ¿Actualmente agrega sal a los alimentos una vez servidos en la mesa?

- Siempre o casi siempre Algunas veces Nunca o casi nunca

19. Antes de ser nómada digital, ¿Agregaba sal a los alimentos una vez servidos en la mesa?

- Siempre o casi siempre Algunas veces Nunca o casi nunca

20. Cantidad de endulzante (azúcar blanco, moreno, miel, tapa dulce, etc) que agrega actualmente a un vaso y taza de bebidas calientes o frías, tales como té, infusiones, café, refrescos, etc.

- 1 cucharadita 2 cucharaditas 3 cucharaditas

- Más de 3 cucharaditas No endulzo

- Endulzo con colorantes no calóricos (Splenda, Natuvia, Stevia, etc)

21. Cantidad de endulzante (azúcar blanco, moreno, miel, tapa dulce, etc) que agregaba antes de ser nómada digital a un vaso y taza de bebidas calientes o frías, tales como té, infusiones, café, refrescos, etc.

1 cucharadita 2 cucharaditas 3 cucharaditas

Más de 3 cucharaditas No endulzo

Endulzo con colorantes no calóricos (Splenda, Natuvia, Stevia, etc)

22. Consumo de agua actual

Menos de 2 vasos/día 2-4 vasos/día 5-8 vasos Más de 8 vasos

23. Consumo de agua antes de ser nómada digital

Menos de 2 vasos/día 2-4 vasos/día 5-8 vasos Más de 8 vasos

B. FRECUENCIA DE CONSUMO POR GRUPOS DE ALIMENTOS

23. Marque la frecuencia con la que consume actualmente cada uno de los siguientes alimentos.

Frecuencia/ Grupo de alimentos		Nunca o casi nunca	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Todos o casi todos los días
Vegetales	No harinosos (lechuga, tomate, espinaca, repollo, chayote, zanahoria, etc)				
	Harinosos (papa, camote, plátano, etc)				
Fruta (piña, manzana, banano, uvas, fresas, melón, etc)					
Lácteos (leche, queso, yogurt, etc)					
Carnes (pollo, carne de res, cerdo, etc)					
Pescados y mariscos frescos (tilapia, salmón, atún fresco, corvina, camarones, pulpo, etc)					
Pescados y mariscos enlatados (atún, sardina, salmón, calamar, almejas, etc)					
Huevo de gallina					
Embutidos (salchicha, jamón, mortadela, chorizo, salchichón, etc)					
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, etc)					
Harinas (arroz, tortilla de maíz, pan cuadrado integral, pan blanco, pasta, etc)					
Alimentos ricos en grasa (aguacate, semillas, mantequilla, aceite de oliva, etc)					
Comidas rápidas (Pizza, papas fritas, hamburguesas, etc.)					
Snacks (Lays, Pringles, Doritos, Cheetos, etc.)					
Bebidas alcohólicas (Vodka, cervezas, whisky, ron, etc.)					
Bebidas procesadas azucaradas (Hi-C, té frío, Coca Cola, Fanta, Sprite, etc.)					
Repostería y galletas (cheesecake, pie de limón, queques, galletas Oreo, galleta María, etc.)					

24. Marque la frecuencia con la que consumía cada uno de los siguientes alimentos antes de convertirse nómada digital.

Frecuencia/ Grupo de alimentos		Nunca o casi nunca	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Todos o casi todos los días
Vegetales	No harinosos (lechuga, tomate, espinaca, repollo, chayote, zanahoria, etc)				
	Harinosos (papa, camote, plátano, etc)				
Fruta (piña, manzana, banano, uvas, fresas, melón, etc)					
Lácteos (leche, queso, yogurt, etc)					
Carnes (pollo, carne de res, cerdo, etc)					
Pescados y mariscos frescos (tilapia, salmón, atún fresco, corvina, camarones, pulpo, etc)					
Pescados y mariscos enlatados (atún, sardina, salmón, calamar, almejas, etc)					
Huevo de gallina					
Embutidos (salchicha, jamón, mortadela, chorizo, salchichón, etc)					
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, etc)					
Harinas (arroz, tortilla de maíz, pan cuadrado integral, pan blanco, pasta, etc)					
Alimentos ricos en grasa (aguacate, semillas, mantequilla, aceite de oliva, etc)					
Comidas rápidas (Pizza, papas fritas, hamburguesas, etc.)					
Snacks (Lays, Pringles, Doritos, Cheetos, etc.					
Bebidas alcohólicas (Vodka, cervezas, whisky, ron, etc.)					
Bebidas procesadas azucaradas (Hi-C, té frío, Coca Cola, Fanta, Sprite, etc.)					
Repostería y galletas (cheesecake, pie de limón, queques, galletas Oreo, galleta María, etc.)					

TERCERA PARTE. Actividad física según IPAQ.

Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). Revista Enfermería del Trabajo, 7(2), 49-54.

25. La actividad física intensa (como trotes, futbol, levantar pesas en el gimnasio, ejercicios aeróbicos, bicicleta estática a un ritmo elevado) que mantiene ahora como nómada digital si la compara con la que mantenía antes de iniciar el nomadismo digital
- No realizo Ha aumentado Ha disminuido Se ha mantenido
26. La actividad física moderada (siendo la actividad física moderada levantar pesos medianos, andar bicicleta a una velocidad regular, baile, bicicleta estática con un esfuerzo ligero) que mantiene ahora como nómada digital si la compara con la que mantenía antes de iniciar el nomadismo digital
- No realizo Ha aumentado Ha disminuido Se ha mantenido
27. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizó actividades físicas intensas tales como trotes, futbol, levantar pesas en el gimnasio, ejercicios aeróbicos, bicicleta estática a un ritmo elevado, etc?
- Nunca o casi nunca 1 – 2 días/semana 3- 4 días/ semana
 5 – 6 días/semana Todos los días
28. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?
- Menos de 30 minutos 30 a 45 minutos 46 a 60 minutos
 61 a 90 minutos 91 a 120 minutos 121 minutos a 180 minutos
 Más de 181 minutos No realiza
29. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizó actividades físicas moderadas tales como levantar pesos medianos, andar bicicleta a una velocidad regular, baile, bicicleta estática con un esfuerzo ligero, etc? (NO INCLUYE CAMINATAS)
- Nunca o casi nunca 1 – 2 días/semana 3- 4 días/ semana
 5 – 6 días/semana Todos los días
30. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a una actividad física moderada en

uno de esos días?

- Menos de 30 minutos 30 a 45 minutos 46 a 60 minutos
 61 a 90 minutos 91 a 120 minutos 121 minutos a 180 minutos
 Más de 181 minutos No realiza

31. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

- Nunca o casi nunca 1 – 2 días/semana 3- 4 días/ semana
 5 – 6 días/semana Todos los días

32. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a caminar en uno de esos días?

- Menos de 30 minutos 30 a 45 minutos 46 a 60 minutos
 61 a 90 minutos 91 a 120 minutos 121 minutos a 180 minutos
 Más de 181 minutos No realiza

33. ¿Cantidad de días que pasa la mayor parte del tiempo sedentario sin realizar ejercicio físico?

- Nunca o casi nunca 1 – 2 días/semana 3- 4 días/ semana
 5 – 6 días/semana Todos los días

34. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado incluyendo solamente las siguientes actividades sentado en un escritorio trabajando, leyendo, viajando en autobús, sentado o recostado viendo televisión, etc? (No incluye el tiempo mientras se come)

- Menos de 30 minutos 30 a 45 minutos 46 a 60 minutos
 61 a 90 minutos 91 a 120 minutos 121 minutos a 180 minutos
 Más de 181 minutos No realiza

35. Lugar donde realiza actividad física

- Gimnasio Aire libre Casa Otro

No realiza

CUARTA PARTE. Estilo de vida según AUDIT.

Babor, T. F., Higgins-Biddle, J. C., Saunders, J. B., & Monteiro, M. G. (2001). *AUDIT: Cuestionario de Identificación de los Transtornos debidos al Consumo de Alcohol*. https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/AUDIT_spa.pdf

36. ¿Consume bebidas alcohólicas?

Sí No

37. En relación con el consumo de alcohol actual si lo compara con el que tenía antes de ser nómada digital

No consumo Ha aumentado Ha disminuido
 Se ha mantenido

38. ¿Con qué frecuencia consume alguna bebida alcohólica? Entiendo la bebida alcohólica como cerveza vino, vodka, etc.

Nunca Una o menos veces al mes
 De 2 a 4 veces al mes De 2 a 3 veces a la semana
 4 o más veces a la semana

39. ¿Cuántas bebidas alcohólicas suele ingerir en un día de consumo normal?

1 o 2 bebidas 3 o 4 bebidas 5 o 6 bebidas
 7, 8, o 9 bebidas 10 o más bebidas

40. ¿Con qué frecuencia toma 6 o más bebidas alcohólicas en un solo día?

Nunca Menos de una vez al mes Mensualmente
 Semanalmente A diario o casi a diario

41. En relación con el consumo de cigarrillo convencional:

No fumaba antes de ser nómada digital y no fumo actualmente
 No fumaba antes de ser nómada digital y fumo actualmente

- Fumaba antes de ser nómada digital y no fumo actualmente
- Fumaba antes de ser nómada digital y fumo actualmente
- El fumado ha disminuido desde que soy nómada digital
- El fumado ha aumentado desde que soy nómada digital
42. Cantidad de cigarrillos que fuma al día según la escala de la OMS
- Menos de 5 cigarrillos al día De 6 a 15 cigarrillos por día
- Más de 16 cigarrillos al día No consumo
43. En relación con el consumo de cigarrillo electrónico:
- No fumaba antes de ser nómada digital y no fumo actualmente
- No fumaba antes de ser nómada digital y fumo actualmente
- Fumaba antes de ser nómada digital y no fumo actualmente
- Fumaba antes de ser nómada digital y fumo actualmente
- El fumado ha disminuido desde que soy nómada digital
- El fumado ha aumentado desde que soy nómada digital
44. Frecuencia de consumo de cigarrillo electrónico
- Nunca 1 vez al mes 1 vez cada 15 días
- Algunos días a la semana Todos los días
45. ¿Cuál es el número de horas que labora al día?
- Menos de 8 horas en jornada diurna 8 horas en jornada diurna
- Más de 8 horas en jornada diurna Menos de 8 horas en jornada nocturna
- 8 horas jornada nocturna Más de 8 horas en jornada nocturna
- Menos de 7 horas en jornada mixta 7 horas en jornada mixta
- Más de 7 horas en jornada mixta

Muchas gracias por su colaboración al completar la encuesta la cual brindará información importante para el desarrollo de la investigación.

Anexo 2. Resultados plan piloto

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

A continuación, se muestran los resultados del perfil sociodemográficos de la muestra de la investigación tal como edad, sexo, lugar de origen, entre otros.

Tabla 3. Perfil sociodemográfico de los nómadas digitales

Variable	Respuesta
	n (%)
Género	
Femenino (Female)	5 (50)
Masculino (Male)	5 (50)
Edad	
25 – 30 años / 25 - 30 years	6 (60)
31 – 37 años / 31 – 37 years	3 (30)
38 – 44 años / 38 – 44 years	1 (10)
Nivel de escolaridad	
Universidad completa / Complete university	9 (90)
Universidad incompleta / Incomplete university	1 (10)
País de origen	
Costa Rica	5 (50)
Estados Unidos / USA	3 (30)
Canadá	1 (10)
Otro / Other	1 (10)
Lugar de residencia temporal	
Santa Teresa	7 (70)
Tamarindo	2 (20)
Dominical	1 (10)

En la tabla N°3 se observa que del total de la muestra un 50% es del sexo femenino y el otro 50% de los encuestados es del sexo masculino. La siguiente variable en estudio es sobre la edad de la muestra en la que se observa que el 60% se encuentran entre el rango de 25 a 30 años. Asimismo, en la variable del nivel de escolaridad se puede observar que el

90% de los encuestados tiene la universidad completa. Además, se puede observar que de los participantes en su mayoría son de Costa Rica (50%). Por último, el lugar de residencia temporal de la muestra en su mayoría es en Santa Teresa (70%).

HÁBITOS ALIMENTARIOS

A continuación, se muestran los resultados de los hábitos en la alimentación tal como los tiempos de comida, método de cocción, grasas utilizadas para cocinar, consumo de endulzante y agua, además de la frecuencia de consumo de alimentos.

Hábitos alimentarios de los nómadas digitales

En el presente apartado se presentan los resultados relacionados a los tiempos de comida, tipo de grasa más utilizada según alimentos, consumo de endulzante, adición de sal y consumo de agua según el estilo de vida de los nómadas digitales.

Tabla 4. Frecuencia de tiempos de comida diarios entre semana

Tiempo de comida	Siempre o casi siempre	A veces	Nunca o casi nunca
Desayuno	9	-	1
Merienda AM	4	3	3
Almuerzo	10	0	-
Merienda PM	6	4	-
Cena	10	-	-
Colación nocturna	1	2	7

En la tabla N°4 con respecto a los tiempos de comida entre semana se observa que 9 personas siempre desayunan, 4 personas consumen siempre la merienda de la mañana, mientras que 3 personas realizan este tiempo de comida a veces y 3 personas nunca realizan la merienda de la mañana. Además, el total de la muestra siempre o casi siempre almuerzan y 6 personas siempre o

casi siempre realizan la merienda de la tarde. En el caso de la cena el total de los encuestados siempre o casi siempre realizan este tiempo de comida.

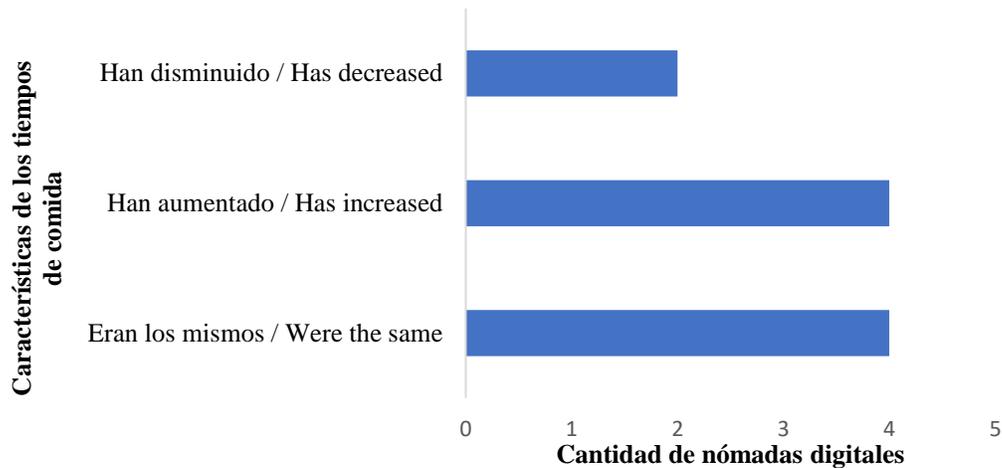


Figura 1. Características de los cambios en los tiempos de comida entre semana

En la figura 1 se observa que 4 personas contestaron que sus tiempos de comida han

Tiempo de comida	Siempre o casi siempre	A veces	Nunca o casi nunca
Desayuno	9	-	1
Merienda AM	5	3	2
Almuerzo	10	-	-

aumentado y 4 personas han mantenido sus tiempos de comida durante su nomadismo digital.

Tabla 5. Frecuencia de tiempos de comida diarios durante fines de semana

Merienda PM	3	6	1
Cena	10	-	-
Colación nocturna	-	1	9

En la tabla N°5 se observa que la frecuencia de los tiempos de comida durante los fines de semana toda la muestra realiza el tiempo de almuerzo y cena siempre o casi siempre. Además, 9 personas contestaron que siempre o casi siempre desayunan mientras que 1 persona indicó que nunca o casi nunca desayuna. Por último, en el caso de la merienda de la mañana 5 personas siempre o casi siempre la realizan mientras que 3 personas indicaron que a veces meriendan. En la merienda de la tarde 6 personas contestaron que a veces la realizan y 3 personas siempre o casi siempre meriendan en la tarde.

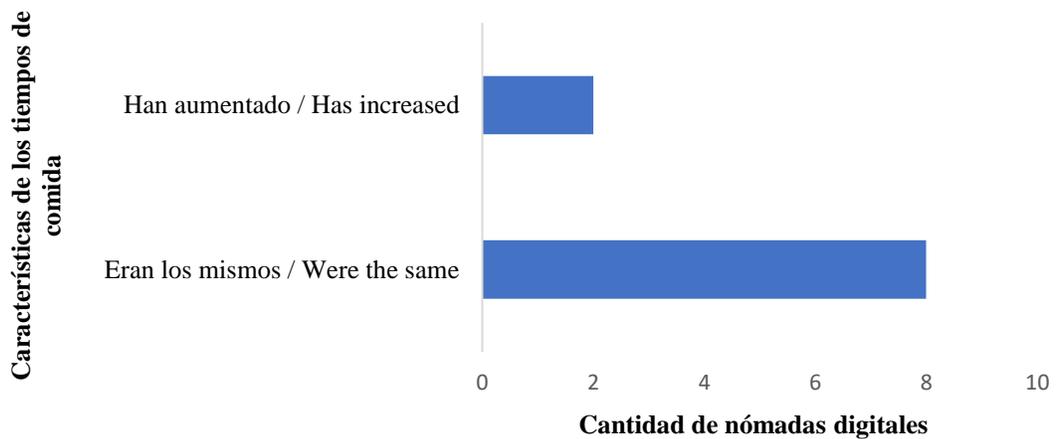


Figura 2. Características de los cambios en los tiempos de comida entre semana

En la figura 2 se observa que 8 personas indicaron que los tiempos de comida eran los mismos antes de ser nómada digital y solamente 2 personas contestaron que los tiempos de comida han aumentado durante los fines de semana.

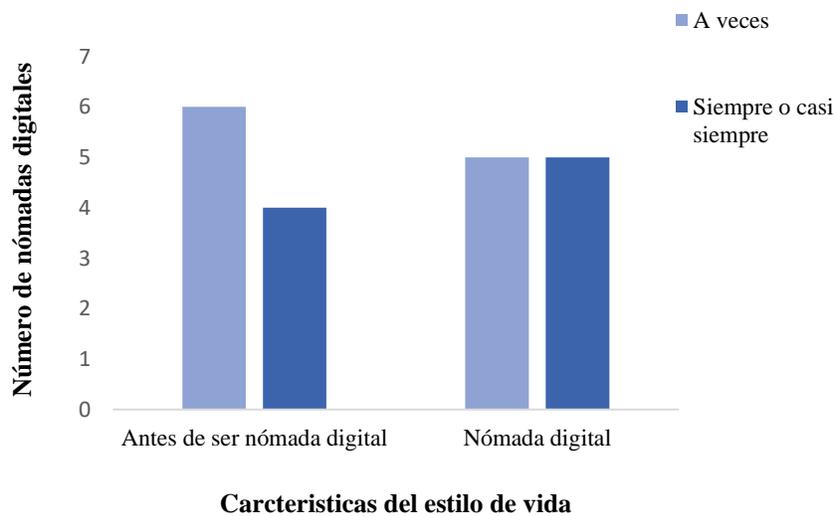


Figura 3. Preparación de comida en el hogar según el estilo de vida nómada digital

En la figura 3 se puede observar que antes de ser nómadas digitales los encuestados a veces preparaban comida en el hogar y 4 personas siempre o casi siempre lo hacían. Mientras que

5 personas contestaron que actualmente como nómadas digitales 5 personas preparan la comida en el hogar y 5 personas a veces lo hacen.

Alimento según método de cocción	Respuesta
	n (%)
Pollo	
A la plancha	7 (70)
Air Fryer	1 (10)
Frito	1 (10)
No consume	1 (10)
Zanahoria	
Al vapor	5 (50)
Hervido	3 (30)
A la plancha	1 (10)
No consume	1 (10)
Bistec	
A la plancha	8 (80)
Parrilla	1 (10)
No consume	1 (10)
Papa	
Hervido	4 (40)
Frito	2 (20)
A la plancha	2 (20)
Al vapor	1 (10)
Freidora de aire	1 (10)
Chayote	
Hervido	7 (70)
Al vapor	2 (20)
A la plancha	1 (10)
Pescado	
A la plancha	7 (70)
Al horno	1 (10)
Al vapor	1 (10)
No consumo	1 (10)

Tabla 6. Método de cocción más utilizado según alimento

En la tabla N°6 se observa que la mayoría de las carnes (pollo, res y pescado) son cocinadas a la plancha con aceite en menor cantidad. Los vegetales no harinosos se cocinan

mayoritariamente con métodos de cocción como hervido y/o al vapor sin utilizar ninguna grasa adicional. En el caso de la papa se cocina en su mayoría hervida y frita siendo esta última uno de los métodos de cocción con mayor contenido de grasa.

Tabla 7. Método de cocción más utilizado según alimento antes de ser nómada

Alimento según método de cocción	Respuesta
	n (%)
Pollo	
A la plancha	8 (80)
Air Fryer	1 (10)
No consume	1 (10)
Zanahoria	
Al vapor	5 (50)
A la placha	2 (20)
Al horno	1 (10)
Hervido	1 (10)
No consume	1 (10)
Bistec	
A la plancha	9 (80)
No consume	1 (10)
Papa	
Hervido	5 (50)
Al vapor	3 (20)
A la plancha	2 (20)
Chayote	
Hervido	5 (50)
Al vapor	3 (30)
A la plancha	1 (10)
No consume	1 (10)
Pescado	
A la plancha	6 (60)
No consumo	2 (20)
Al vapor	1 (10)
Frito	1 (10)

En la tabla N°7 se muestra que antes de ser nómadas digitales el principal método de cocción de las carnes (pollo, res y pescado) es a la plancha con una menor cantidad de grasa. Los vegetales no harinosos y harinosos se cocinan mayoritariamente con métodos de cocción como hervido y/o al vapor sin utilizar ninguna grasa adicional.

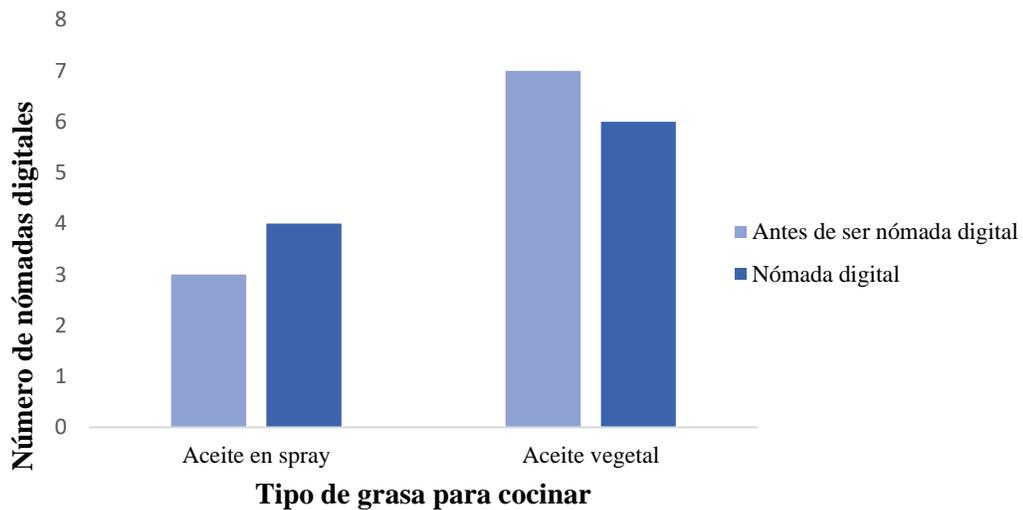


Figura 4. Tipo de grasa más utilizado según el estilo de vida

En la figura 4 se observa que antes de ser nómada digital 3 personas utilizaban principalmente el aceite en spray mientras que 7 personas utilizaban aceite vegetal. Mientras que ahora como nómadas digitales 4 personas utilizan aceite en spray y 6 personas utilizan aceite vegetal.

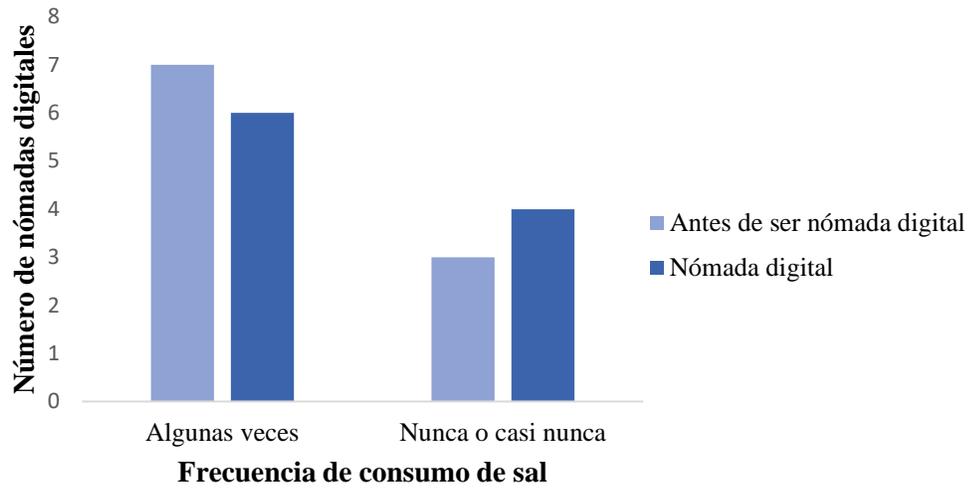


Figura 5. Adición de sal en los alimentos ya preparados según el estilo de vida

En la figura 5 se observa que antes de ser nómadas digitales 7 personas algunas veces y 3 personas nunca o casi nunca agregan sal a los alimentos ya preparados. Ahora bien, 6 personas indicaron que actualmente como nómadas digitales algunas veces y 4 personas nunca o casi nunca agregan sal a los alimentos.

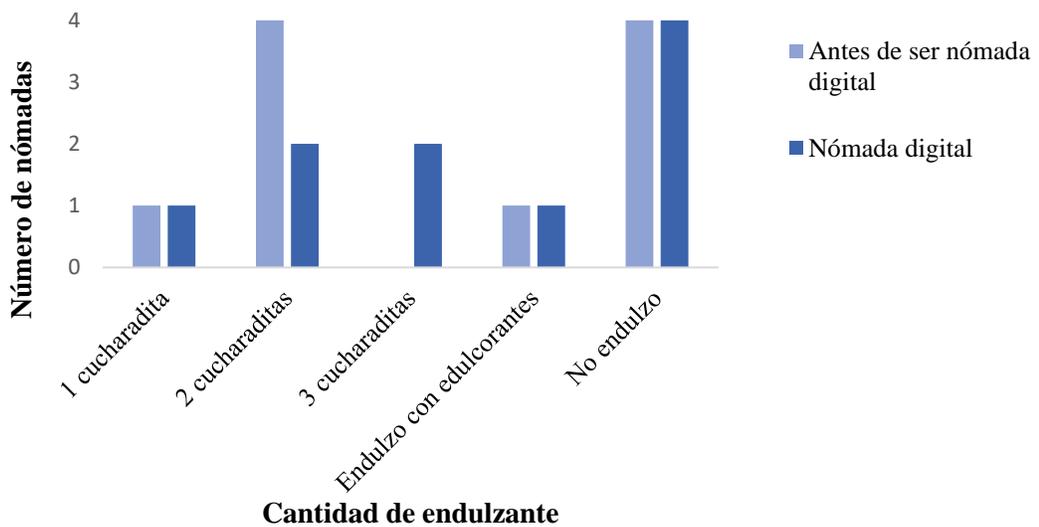


Figura 6. Adición de endulzantes a bebidas frías o calientes según el estilo de vida

En la figura 6 se observa que 4 personas contestaron que no endulzan las bebidas, 4 personas agregan 4 cucharaditas de azúcar y 1 persona endulza con edulcorantes sin calorías antes de ser nómadas digitales. Mientras que actualmente 4 personas no endulzan las bebidas, 4 personas utilizan 2 cucharaditas de azúcar, 1 persona utiliza una cucharadita de azúcar y 1 persona no endulza.

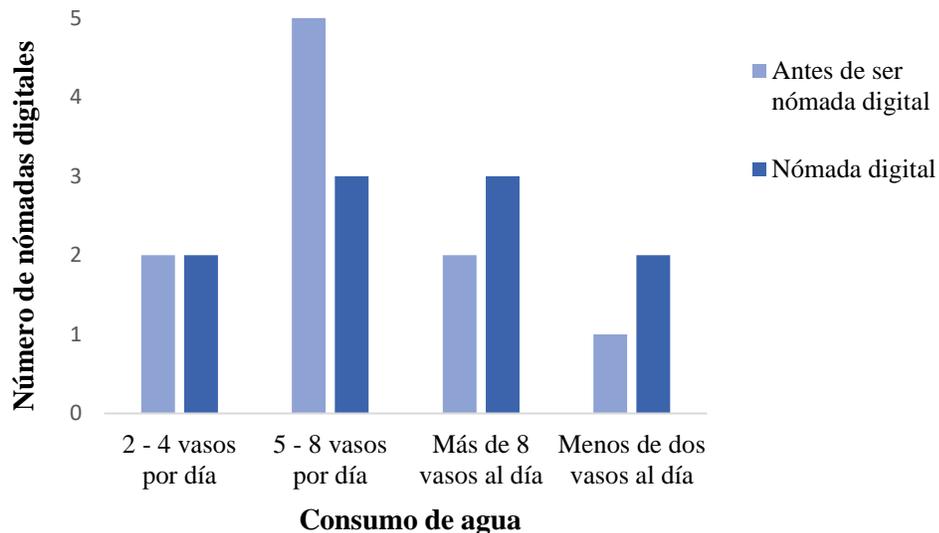


Figura 7. Consumo de agua según el estilo de vida de los nómadas digitales

En la figura 7 se observa que antes de ser nómadas digitales la muestra indicó que 5 personas consumen de 5 a 8 vasos de agua, 2 personas consumen de 2 a 4 vasos de agua y menos de dos vasos al día y, 2 personas consumen más de 8 vasos de agua por día. Asimismo, actualmente como nómadas digitales se observa que 3 personas consumen más

de 8 vasos de agua, 3 personas consumen de 5 a 8 vasos, 2 personas ingieren de 2 a 4 vasos y 2 personas consumen menos de 2 vasos de agua al día.

Frecuencia de alimentos de los nómadas digitales

En esta sección se muestran los resultados de la frecuencia de alimentos por grupo de alimentos antes de ser nómadas digitales y la frecuencia de consumo que mantienen actualmente como nómadas digitales.

Tabla 8. Frecuencia de consumo de frutas y vegetales de los nómadas digitales actual y antes de ser nómadas digitales

Alimento	Frecuencia n (%)							
	Nunca o casi nunca		Algunas veces al mes		Algunas veces a la semana		Todos o casi todos los días	
	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*
Vegetales no harinosos (lechuga, tomate, etc)/(lettuce, tomatoe, etc)	1(10)	-	1 (10)	1(10)	4(40)	2(20)	4 (40)	7 (70)
Frutas (piña, manzana,etc)/Fruit (apple, pineapple, etc)	1(10)	1(10)	2 (20)	3 (30)	2(20)	4(40)	5 (50)	3(30)

**ND: nómada digital, AND: antes de ser nómada digital*

En la tabla N°8 se observa en el caso de los vegetales que el consumo diario de este alimento disminuyó con respecto al que mantenían antes de ser nómadas digitales. Mientras que en el caso de las frutas el consumo diario aumentó desde que se convirtieron nómadas digitales.

Tabla 9. Frecuencia de consumo actual de lácteos de los nómadas digitales y antes de ser nómadas digitales

Alimento	Frecuencia n (%)							
	Nunca o casi nunca		Algunas veces al mes		Algunas veces a la semana		Todos o casi todos los días	
	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*
Lácteos (leche, queso, etc)/Dairy(milk, cheese, etc)	1(10)	1(10)	2 (20)	2(20)	2(20)	4(40)	5 (50)	3 (30)

**ND: nómada digital, AND: antes de ser nómada digital*

En la tabla N°9 se observa que la muestra al convertirse en nómadas digitales el consumo de leche aumentó ya que más personas los ingieren diariamente.

Tabla 10. Frecuencia de consumo actual de carnes (pollo, bistec, pescado fresco, pescados enlatados, huevo y embutidos) de los nómadas digitales y antes de ser nómadas digitales

Alimento	Frecuencia n (%)
----------	------------------

	Nunca o casi nunca		Algunas veces al mes		Algunas veces a la semana		Todos o casi todos los días	
	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*
Carnes (Pollo,res,cerdo) /Meats(chicken,beef,pork,etc)	1(10)	1(10)	9 (90)	1(10)	-	1(10)	-	7 (70)
Pescados frescos(tilapia,salmón, etc)/Fresh fish	1(10)	2(20)	-	1(10)	1(10)	7(70)	8(80)	-
Pescados enlatados (atún, sardina) / Canned fish	1(10)	1(10)	2 (20)	4(40)	7(70)	8 (80)	-	1 (10)
Huevo / Egg	1(10)	1(10)	3 (30)	4(40)	1(10)	-	5 (50)	5 (50)
Embutidos (salchicha, jamón,etc)/Sausages(ham, mortadella,etc)	3(30)	1(10)	3(30)	1(10)	2(20)	7(70)	2 (20)	1 (10)

*ND: *nómada digital*, AND: *antes de ser nómada digital*

En la tabla N°10 se observa la frecuencia de consumo de carnes fue mayoritario algunas veces al mes en los nómadas digitales mientras que antes de ser nómadas el mayor consumo que se reportó fue diario. En los pescados frescos antes de ser nómadas en mayor consumo fue algunas veces a la semana mientras que los que se encuentran actualmente como nómadas digitales el mayor consumo de pescado fresco fue diario es decir aumentó.

En los pescados enlatados se mantuvo el consumo algunas veces a la semana tanto antes de ser nómadas digitales como actualmente. En el huevo el consumo diario se mantuvo en ambos estilos de vida. Por último, los embutidos el mayor consumo semanal se presentó antes de ser nómadas digitales.

Tabla 11. Frecuencia de consumo actual de alimentos fuentes de carbohidrato (leguminosas, harinas y vegetales harinosos) de los nómadas digitales y antes de ser nómadas digitales

Alimento	Frecuencia n (%)							
	Nunca o casi nunca		Algunas veces al mes		Algunas veces a la semana		Todos o casi todos los días	
	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*
Leguminosas (frijoles, garbanzos,etc)/ Legumes (beans, chickpeas,etc)	1(10)	1(10)	2 (20)	3(30)	2 (20)	1 (10)	5 (50)	5 (50)
Harinas (arroz, pan,etc)/Flours(rice, bread,etc)	-	-	1 (10)	3(30)	-	-	9 (90)	7 (70)
Vegetales harinosos (papa, camote, etc)/(potato, sweet potato, etc)	-	-	2 (20)	2(20)	6 (60)	6(60)	2 (20)	2 (20)

**ND: nómada digital, AND: antes de ser nómada digital*

En la tabla N° 11 se observa la frecuencia de consumo de alimentos fuentes de carbohidrato en la que destaca que las leguminosas se consumen diariamente tanto antes como ahora siendo nómadas digitales. Mientras que las harinas como el arroz y el pan se consumen mayoritariamente en ambos casos. Por último, el consumo de los vegetales harinosos se mantuvo tanto antes como después de ser nómada digital.

Tabla 12. Frecuencia de consumo actual y antes de ser nómadas digitales de alimentos fuentes de grasa de la muestra

Alimento	Frecuencia n (%)							
	Nunca o casi nunca		Algunas veces al mes		Algunas veces a la semana		Todos o casi todos los días	
	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*
Alimentos ricos en grasa (aguacate, semillas, etc)/ High-fat foods (avocado, seeds, etc)	-	1(10)	2 (20)	3(30)	3(30)	4(40)	5 (50)	2 (20)

**ND: nómada digital, AND: antes de ser nómada digital*

En la tabla N°12 se observa la frecuencia de consumo diario de alimentos fuentes de grasa aumentó en la población siendo nómada digital que antes de ser nómada digital.

Tabla 13. Frecuencia de consumo actual y antes de ser nómadas digitales de comida rápida de la muestra

Alimento	Frecuencia n (%)							
	Nunca o casi nunca		Algunas veces al mes		Algunas veces a la semana		Todos o casi todos los días	
	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*
Comidas rápidas (Pizza, papas fritas, hamburguesas, etc.)/Fast foods (Pizza, fries, hamburgers, etc.)	1 (10)	-	2 (20)	4(40)	6 (60)	5(50)	1 (10)	1 (10)

**ND: nómada digital, AND: antes de ser nómada digital*

En la tabla N°13 se observa la frecuencia de consumo de comida rápida en la que se puede destacar que el mayor consumo en ambos casos es algunas veces a la semana.

Tabla 14. Frecuencia de consumo actual y antes de ser nómadas digitales de bebidas alcohólicas de la muestra

Alimento	Frecuencia n (%)							
	Nunca o casi nunca		Algunas veces al mes		Algunas veces a la semana		Todos o casi todos los días	
	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*
Bebidas alcohólicas(Vodka, cervezas, whisky, ron, etc.)/Alcoholic beverages (Vodka, beers, whiskey, rum, etc.)	2 (20)	3 (30)	6 (60)	3(30)	1 (10)	3 (30)	1 (10)	1 (10)

**ND: nómada digital, AND: antes de ser nómada digital*

En la tabla N°14 se observa que el consumo de bebidas alcohólicas aumentó algunas veces al mes en la población nómada digital antes de iniciar con dicho estilo de vida.

Tabla 15. Frecuencia de consumo de bebidas procesadas azucaradas antes y después del nomadismo actual

Alimento	Frecuencia n (%)
----------	------------------

	Nunca o casi nunca		Algunas veces al mes		Algunas veces a la semana		Todos o casi todos los días	
	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*

Bebidas procesadas azucaradas (Hi-C, té frío, Coca Cola, Fanta, Sprite, etc.)/Sugary processed drinks (Hi-C, iced tea, Coca Cola, Fanta, Sprite, etc.)	4 (40)	3 (30)	4 (40)	3(30)	1(10)	3(30)	1 (10)	1 (10)
--	--------	--------	--------	-------	-------	-------	--------	--------

**ND: nómada digital, AND: antes de ser nómada digital*

En la tabla N°15 se observa que la frecuencia de consumo de bebidas procesadas azucaradas es similar tanto antes como ahora siendo nómadas digitales teniendo un consumo diario bajo

Tabla 16. Frecuencia de consumo de repostería y snacks antes y después del nomadismo digital de la muestra

Alimento	Frecuencia n (%)							
	Nunca o casi nunca		Algunas veces al mes		Algunas veces a la semana		Todos o casi todos los días	
	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*	ND*	AND*
Snacks (Lays, Pringles, Doritos,etc)/Snacks(Lays, Pringles,	1 (10)	1 (10)	5 (50)	3(30)	3 (30)	5 (50)	1 (10)	1(10)

Doritos,etc)								
Repostería y galletas (cheesecake, pie de limón, queques, galletas Oreo, galleta María, etc.)/Pastries and cookies	-	1 (10)	4 (40)	4(40)	4 (40)	4 (40)	2 (20)	1 (10)

**ND: nómada digital, AND: antes de ser nómada digital*

En la tabla N°16 se observa principalmente que antes de ser nómada digital el mayor consumo era algunas veces a la semana mientras que ahora siendo nómadas digitales el mayor consumo se presenta algunas veces al mes. Ahora bien, en el caso de repostería y galletas el mayor consumo se presenta algunas veces al mes y a la semana en ambos casos.

NOMADISMO DIGITAL

A continuación, se muestran los resultados en relación con la cantidad de tiempo que llevan los participantes siendo nómadas digitales y cuál es el área laboral en la que se desempeñan.

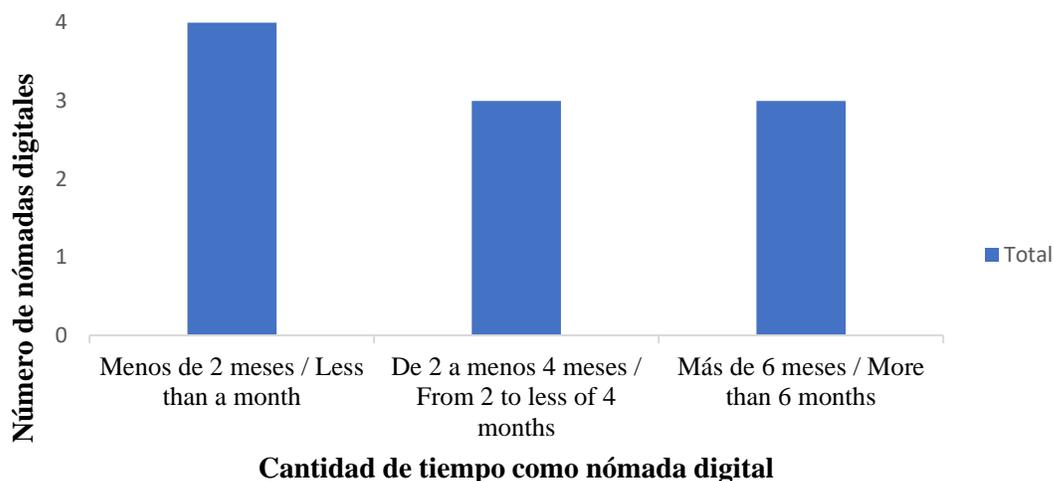


Figura 8. Cantidad de tiempo practicando el nomadismo digital

En la figura 8 se observa que 4 personas tienen menos de 2 meses de estar como nómadas digitales, 3 personas tienen de 2 a menos 4 meses con este estilo de vida y 3 personas de la muestra indicaron que tienen más de 6 meses como nómadas digitales.

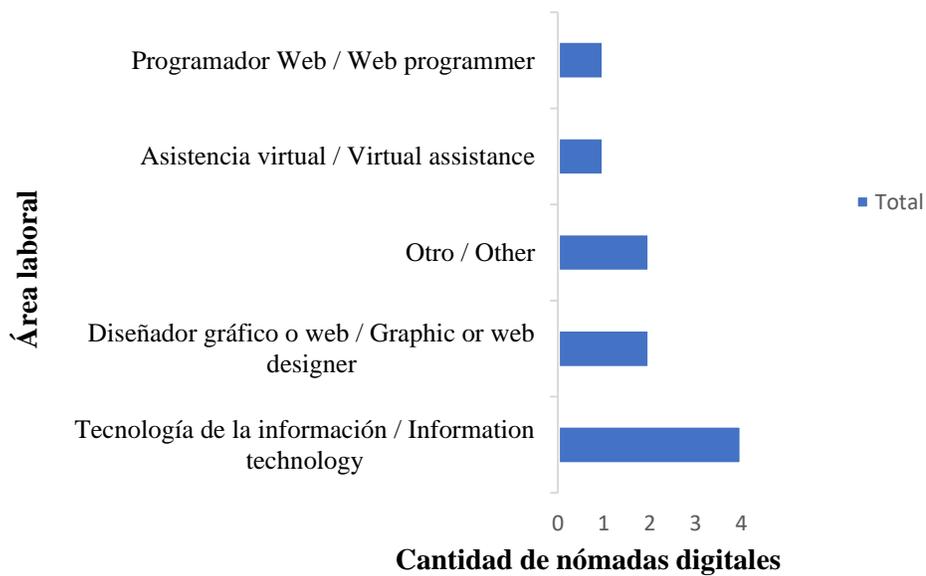


Figura 9. Área laboral en la que se desempeñan los nómadas digitales

En la figura 9 se observa que 4 participantes que contestaron la encuesta trabajan en el área de tecnología de la información, 2 personas en el área de diseño web y diseño gráfico, otras 2 personas trabajan en otra área, 1 persona trabaja como asistente virtual y otro participante indicó que es programador web.

ACTIVIDAD FÍSICA

A continuación, se muestran los resultados sobre la actividad física intensa, moderada, caminatas y sedentarismo de los nómadas digitales, además de los cambios presentados una vez iniciado el nomadismo digital y lugar donde realiza actividad física.

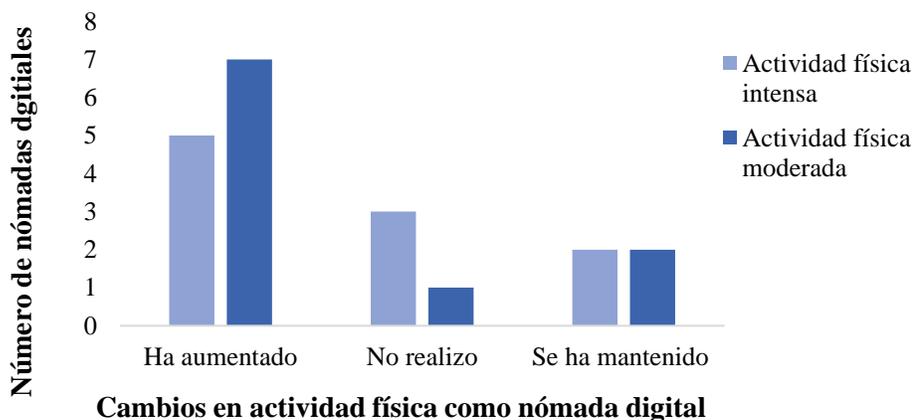


Figura 10. Cambios en la actividad física intensa y moderada según el estilo de vida de nomadismo digital

En la figura 10 se observa la comparación de la actividad física desde que se inició el nomadismo digital por lo que se puede destacar la actividad física intensa ha aumentado en 5 de los encuestados, 3 no realizan este tipo de actividad física y dos indicaron que se ha mantenido. En el caso de la actividad física moderada 7 personas indicaron que ha aumentado, 1 persona indicó que no realiza y 2 personas que se ha mantenido.

Tabla 17. Frecuencia y duración de actividad física intensa de los nómadas digitales

Variable	Respuesta
	n (%)
Frecuencia actividad física intensa	
3-4 días por semana	5 (50)
5-6 días por semana	2 (20)
Nunca o casi nunca	2 (20)
1-2 días por semana	1 (10)
Duración actividad física intensa	
61-90 minutos	4 (40)
46-60 minutos	2 (20)
91-120 minutos	1 (10)
30 – 45 minutos	1 (10)
Menos de 30 minutos	1 (10)
No realizo	1 (10)

En la tabla N°17 se observa que la frecuencia de actividad física intensa de los nómadas es el 50% es de 3 a 4 días por semana, el 20% 5 a 6 días por semana, otro 20% no realizan nunca o casi nunca y el 10% realizan de 1 a 2 días por semana. La duración de la actividad física intensa del 40% de los encuestados es de 61 a 90 minutos.

Tabla 18. Frecuencia y duración de actividad física moderada de los nómadas digitales

Variable	Respuesta
	n (%)
Frecuencia actividad física moderada	
3-4 días por semana	4 (40)
Nunca o casi nunca	3 (30)
1-2 días por semana	2 (20)
Todos los días	1 (10)
Duración actividad física moderada	
30-45 minutos	3 (30)
46-60 minutos	3 (30)
No realizo	3 (30)

Más de 181 minutos

1 (10)

En la tabla N°18 se observa que la frecuencia de actividad física moderada de los nómadas es el 40% es de 3 a 4 días por semana, el 20% 5 a 6 días por semana, otro 30% no realizan nunca o casi nunca y el 10% realizan todos los días. La duración de la actividad física intensa del 30% de los encuestados es de 30 a 45 minutos, el 30% de 46 a 60 minutos, otro 30% no realiza y un 10% realiza más de 181 minutos.

Tabla 19. Frecuencia y duración de las caminatas de los nómadas digitales

Variable	Respuesta
	n (%)
Frecuencia de caminatas	
Nunca o casi nunca	3 (30)
3-4 días por semana	2 (20)
5-6 días por semana	2 (20)
Todos los días	2 (20)
1-2 días por semana	1 (10)
Duración de las caminatas	
30-45 minutos	6 (60)
No realizo	2 (20)
46-60 minutos	1 (10)
Menos de 30 minutos	1 (10)

En la tabla N°19 se observa que la frecuencia de las caminatas de los nómadas es el 30% es nunca o casi nunca, el 20% 3 a 4 días por semana, otro 20% realizan de 5 a 6 días por semana y un 10% todos los días. La duración de las caminatas del 60% de los encuestados es de 30 a 45 minutos, otro 20% no realiza y un 10% realiza menos de 30 minutos.

Tabla 20. Frecuencia y duración del sedentarismo de los nómadas digitales

Variable	Respuesta
	n (%)
Frecuencia de días que pasa sentado	
3-4 días por semana	4 (40)
Nunca o casi nunca	3 (30)
1-2 días por semana	1 (10)
5-6 días por semana	1 (10)
1-2 días por semana	1 (10)
Duración que pasa sin moverse	
Más de 181 minutos	7 (70)
121-180 minutos	2 (20)
46-60 minutos	1 (10)

En la tabla N°20 se observa con la que los nómadas pasan sentados es del 30% es de 3 a 4 días por semana, el 30% indicaron que nunca o casi nunca, un 10% realizan de 1 a 2 días por semana y un 10% de 5 a 6 días cada semana. El tiempo que pasan mayormente sentados del 70% de los encuestados es de más de 181 minutos, otro 20% de 121 a 180 minutos y un 10% realiza de 46 a 60 minutos.

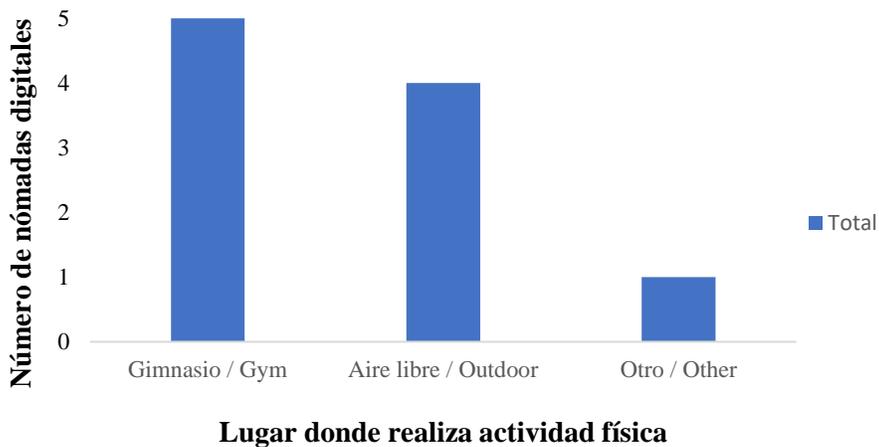


Figura 11. Lugar donde realizan actividad física los nómadas digitales

En la figura 11 se observa que el 50% de los nómadas digitales realizan actividad física en el gimnasio, el 40% al aire libre y un 10% en otro lugar.

ESTILO DE VIDA

A continuación, se muestran los resultados de la variable de estilo de vida en la que se incluye el consumo de bebidas alcohólicas y sus características tal como la frecuencia y cantidad, el consumo de cigarrillo convencional y electrónico y la jornada laboral.

Consumo de alcohol

En este apartado se presentan los resultados del consumo de alcohol junto con la cantidad y frecuencia de los nómadas digitales.

Tabla 21. Consumo, frecuencia y cantidad de bebidas alcohólicas de los nómadas digitales

Variable	Respuesta
	n (%)
Consumo de bebidas alcohólicas	
Sí	8 (80)
No	2 (20)
Consumo de alcohol actual	
Ha aumentado	6 (60)
Se ha mantenido	3 (30)
No consumo	1 (10)
Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas	
De 2 a 3 veces a la semana	4 (40)
De 2 a 3 veces al mes	4 (40)
1 vez al mes	1 (10)
Nunca	1 (10)
Cantidad de ingesta de alcohol	
1 o 2 bebidas	4 (40)
7, 8 o 9 bebidas	2 (20)

No consumo	2 (20)
3 o 4 bebidas	1 (10)
5 o 6 bebidas	1 (10)
Frecuencia con la que consume 6 bebidas alcohólicas	
Nunca	5 (50)
Semanalmente	3 (30)
Mensualmente	1 (10)
Menos de 1 vez al mes	1 (10)

En la tabla N°21 se observa que el 80% de la muestra consume alcohol mientras que el 20% restante no lo hace. En el caso de la comparación del consumo de bebidas alcohólicas antes y ahora como nómada digital los encuestados el 60% indicaron que ha aumentado el consumo, 30% se ha mantenido y un 10% no consume. Ahora bien, en la frecuencia del consumo de alcohol se puede destacar que el 40% ingieren bebidas con alcohol de 2 a 3 veces por semana, otro 40% de 2 a 3 veces por mes, un 10% una vez al mes y otro 10% no consume. En la cantidad de ingesta de alcohol un 40% respondió que consumen de 1 a 2 bebidas, el 20% consume 7, 8 o 9 bebidas, otro 20% indicó que no consume y un 10% ingiere de 3 a 4 bebidas alcohólicas. Por último, el 50% indicó que nunca consume más de 6 bebidas mientras que el 30% contestó que semanalmente lo hace.

4.6.2 Consumo de cigarrillo convencional y electrónico

A continuación, se presentan los resultados relacionados con el consumo del cigarrillo convencional y electrónico de los nómadas digitales.

Tabla 22. Consumo y cantidad de cigarrillo convencional de los nómadas digitales

Variable	Respuesta
	n (%)

Consumo de cigarrillo convencional	
No fumaba antes de ser nómada digital y no fumo actualmente	5 (50)
No consumo	3 (30)
Fumaba antes de ser nómada digital y fumo actualmente	2 (20)
Cantidad de consumo de cigarrillo convencional	
No consumo	8 (80)
Menos de 5 cigarrillos al día	2 (20)

En la tabla N°22 se observa que en relación con el consumo de cigarrillo convencional el 50% de la muestra indicó que no fumaba actualmente y que no lo hacía antes de ser nómada mientras que el 20% indicó que fumaba antes y actualmente. Ahora bien, acerca de la cantidad de cigarrillos que consumen el 80% no consume y el 20% indicó que consume menos de 5 cigarrillos al día.

Tabla 23. Consumo y cantidad de cigarrillo electrónico de los nómadas digitales

Variable	Respuesta
	n (%)
Características consumo de cigarrillo electrónico	
No fumaba antes de ser nómada digital y no fumo actualmente	4 (40)
No consumo	4 (40)
Fumaba antes de ser nómada digital y fumo actualmente	1 (10)
No fumaba antes de ser nómada digital y fumo actualmente	1 (10)
Frecuencia de consumo de cigarrillo electrónico	
Nunca	7 (70)
Algunos días a la semana	2 (20)
Todos los días	1 (10)

En la tabla N°23 se observa que en relación con el consumo de cigarrillo electrónico el 40% de la muestra indicó que no fumaba actualmente y que no lo hacía antes de ser nómada mientras que un 10% indicó que fumaba antes ya hora siendo nómada digital. Ahora bien, acerca de la cantidad de cigarrillos que consumen el 70% no consume y el 20% indicó que consume algunos días de la semana y un 10% todos los días.

Jornada laboral

En el siguiente apartado se mencionan los resultados en relación con la jornada laboral.

Tabla 24. Horas laborales según jornada diurna, nocturna o mixta de los nómadas digitales

Variable	Respuesta
	n (%)
Horas laborales	
8 horas en jornada diurna	4 (40)
Menos de 8 horas en jornada diurna	2 (20)
7 horas en jornada mixta	1 (10)
Menos de 7 horas en jornada mixta	1 (10)
Más de 7 horas en jornada mixta	1 (10)
Más de 8 horas en jornada diurna	1 (10)

En la tabla N°24 se muestra que el 40% de los encuestados trabajan 8 horas en jornada diurna, un 20% menos de 8 horas en jornada diurna, un 10% labora 7 horas en jornada mixta, un 10% trabaja menos de 7 horas en jornada mixta, otro 10% trabaja más de 7 horas en jornada mixta y un 10% trabaja más de 8 horas en jornada diurna.

Anexo 3. Escala clasificación de hábitos alimentarios

Preparación de comida en el hogar actual y antes de ser ND	Puntos
Siempre o casi siempre	3
Algunas veces	2
Nunca o casi nunca	1
Método de cocción más utilizado actual y antes de ser ND	Puntos
Principalmente Air Fryer, al vapor, A la plancha, parrilla y al horno	3
Utiliza diferentes tipos de métodos de cocción	2
Frito y hervido	1
Grasa más utilizada para cocinar actual y antes de ser ND	Puntos
Aceite en spray / Aceite vegetal	3
Margarina / Mantequilla	2
Manteca	1
Adición de sal a los alimentos servidos actual y antes de ser ND	Puntos
Nunca o casi nunca	3
A veces	2
Siempre o casi siempre	1
Cantidad de endulzante agregado a bebidas actual y antes de ser ND	Puntos
1 o 2 cucharaditas de azúcar, no endulza o utiliza edulcorante	3
3 cucharaditas de azúcar	2
Más de 3 cucharaditas	1
Consumo de agua actual y antes de ser ND	Puntos
Más de 6 vasos	3
De 4 a 6 vasos	2
Menos de 4 vasos	1
Consumo de vegetales antes y siendo ND	Puntos
Todos o casi todos los días	3

Algunos días a la semana	2
Algunas veces al mes o nunca o casi nunca	1
Consumo de frutas antes y siendo ND	
Consumo de frutas antes y siendo ND	Puntos
Todos o casi todos los días	3
Algunos días a la semana	2
Algunas veces al mes o nunca o casi nunca	1
Consumo de vegetales harinosos antes y siendo ND	
Consumo de vegetales harinosos antes y siendo ND	Puntos
Todos o casi todos los días	3
Algunos días a la semana	2
Algunas veces al mes o nunca o casi nunca	1
Consumo de lácteos	
Consumo de lácteos	Puntos
Todos o casi todos los días	3
Algunos días a la semana	2
Algunas veces al mes o nunca o casi nunca	1
Consumo de carnes	
Consumo de carnes	Puntos
Todos o casi todos los días	3
Algunos días a la semana	2
Algunas veces al mes o nunca o casi nunca	1
Consumo de huevos	
Consumo de huevos	Puntos
Todos o casi todos los días	3
Algunos días a la semana	2
Algunas veces al mes o nunca o casi nunca	1
Consumo de pescados frescos	
Consumo de pescados frescos	Puntos
Todos o casi todos los días	3
Algunos días a la semana	2
Algunas veces al mes o nunca o casi nunca	1
Consumo de pescados enlatados	
Consumo de pescados enlatados	Puntos

Todos o casi todos los días	3
Algunos días a la semana	2
Algunas veces al mes o nunca o casi nunca	1
Consumo de embutidos	
Puntos	
Todos o casi todos los días	1
Algunos días a la semana	2
Algunas veces al mes o nunca o casi nunca	3
Consumo de harinas	
Puntos	
Todos o casi todos los días	3
Algunos días a la semana	2
Algunas veces al mes o nunca o casi nunca	1
Consumo de leguminosas	
Puntos	
Todos o casi todos los días	3
Algunos días a la semana	2
Algunas veces al mes o nunca o casi nunca	1
Consumo de alimentos ricos en grasa	
Puntos	
Todos o casi todos los días	1
Algunos días a la semana	2
Algunas veces al mes o nunca o casi nunca	3
Consumo repostería y galletas	
Puntos	
Todos o casi todos los días	1
Algunos días a la semana	2
Algunas veces al mes o nunca o casi nunca	3
Consumo de snacks	
Puntos	
Todos o casi todos los días	1
Algunos días a la semana	2
Algunas veces al mes o nunca o casi nunca	3

Consumo de bebidas azucaradas procesadas	Puntos
Todos o casi todos los días	1
Algunos días a la semana	2
Algunas veces al mes o nunca o casi nunca	3
Consumo de comidas rápidas	Puntos
Todos o casi todos los días	1
Algunos días a la semana	2
Algunas veces al mes o nunca o casi nunca	3
Consumo de bebidas alcohólicas	Puntos
Todos o casi todos los días	1
Algunos días a la semana	2
Algunas veces al mes o nunca o casi nunca	3

Clasificación

CLASIFICACIÓN SEGÚN EL PUNTAJE OBTENIDO	
Alimentación Saludable	54 - 69
Alimentación mediamente saludable	36- 53
Alimentación no saludable	Menos de 35

Anexo 4. Carta prórroga de tesis

Lunes 4 de setiembre del 2023

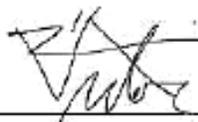
Hillary Fonseca Castillo
Servicios Estudiantiles
Universidad Hispanoamericana
Sede Aranjuez

Por medio de la presente hago la solicitud de la posibilidad de obtener la prórroga para la fecha de entrega de la tesis realizada por mi persona para obtener el grado de licenciatura en Nutrición titulada "Relación del nomadismo digital con los hábitos alimentarios, estilo de vida y actividad física en personas nómadas digitales, Costa Rica, 2023." El motivo de la solicitud de la prórroga es que se presentaron atrasos en la etapa de la recolección de datos ya que la población en estudio son nómadas digitales que se encuentran en constante movimiento en el país y esto generó una demora más tiempo de lo esperado para obtener la información relevante y poder continuar con las demás etapas de la investigación. Sin embargo, actualmente me encuentro realizando la redacción del último capítulo de la tesis por lo que requiero unas semanas más para poder concluir el trabajo de investigación de la mejor manera. Agradezco, de antemano su ayuda y comprensión.

Atentamente.



Allison Karina Castro Vargas
Tesisista



Víctor Rodríguez Arias
Tutor



Kathia Quintanilla Segura
Lectora

Anexo 5. Carta de aprobación del tutor

San José, 2 de octubre de 2023

Señores
Comisión de Revisión de Tesis
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante **Allison Karina Castro Vargas**, cédula de identidad número 1-1714-0381, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "RELACIÓN DEL NOMADISMO DIGITAL CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTILO DE VIDA Y ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS NÓMADAS DIGITALES, COSTA RICA, 2023", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura.

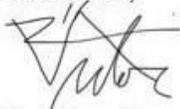
En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y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

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

a) ORIGINALIDAD 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,



Víctor Rodríguez Arias
Cédula identidad N: 1 470 539

Anexo 6. Declaración jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Allison Karina Castro Vargas, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 1-1714-0381 egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de este acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado:

Relación del nomadismo digital con los hábitos alimentarios, estilo de vida y actividad física en personas nómadas digitales, Costa Rica, 2023, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 05 días del mes de octubre del año dosmil veintitrés.



Firma del estudiante

Cédula: 1-1714-0381

Anexo 7. Carta de aprobación de la lectora

17 de Octubre del 2023

Señores

Comisión de Revisión de Tesis

Universidad Hispanoamericana

Estimados Señores

Por este medio hago constar, en mi calidad de lector de la carrera de Nutrición, que he revisado de forma detallada el documento de Tesis para optar por el grado académico de licenciatura en Nutrición de la estudiante Alison Karina Castro Vargas, con número de cédula de identidad 1-1714-0381, titulado **"Relación del nomadismo digital con los hábitos alimentarios, estilo de vida y actividad física en personas nómadas digitales, Costa Rica, 2023."**

El documento se revisó y se emitieron recomendaciones, por lo cual doy el visto bueno para continuar con las siguientes fases del proceso.

Atentamente



Lector

Dra. Kathia Quintanilla Segura

CPN:2957-20

Anexo 8. Carta de autorización para licencia de TFG final

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

San José, 30 de noviembre del 2023

Señores:

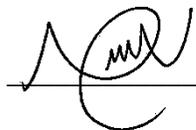
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Allison Karina Castro Vargas con número de identificación 1-1714-0381 autor (a) del trabajo de graduación titulado “Relación del nomadismo digital con los hábitos alimentarios, actividad física y estilo de vida en nómadas digitales, Costa Rica, 2023 presentado y aprobado en el año 2023” 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,


1-1714-0381

Firma y Documento de Identidad

ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)

LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y PERMITIR LA CONSULTA Y USO

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.

b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana

c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las “Condiciones de uso de estricto cumplimiento” de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.