



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

SEDE
ESMERALDAS

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

TESIS DE POSGRADO

HÁBITOS DE EJERCICIO FÍSICO Y DE ALIMENTACIÓN DE LOS
ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL “SAN
DANIEL COMBONI” CANTÓN- ESMERALDAS

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
Y DEPORTE

**PREVIO AL GRADO ACADÉMICO DE MAGÍSTER EN
EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA Y
DEPORTE**

AUTOR

LCDO. FRANCO ANTONIO PÉREZ ROJAS

ASESORA

MGT. CORONEL TENORIO ANA KARINA

MARZO, 2021

Trabajo de tesis aprobado luego de haber dado cumplimiento a los requisitos establecidos por el reglamento de Grado la PUCESE previo la obtención del Título de Magíster en Educación, mención Educación Física y Deporte.

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN

Título de tesis: Hábitos de ejercicio físico y de alimentación de los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Daniel Comboni” Cantón- Esmeraldas.

Autor: Franco Antonio Pérez Rojas

Mgt. Coronel Tenorio Ana Karina
DIRECTOR DE TESIS

F. _____

PHD. Esperanza Palencia Gutierrez
LECTOR 1

F. _____

Mgt. Mauricio Córdova Paredes
LECTOR 2

F. _____

Mgt. Manuel Ángel González
COORDINADOR DE POSGRADO

F. _____

Mgt. David Guashpa
SECRETARIO GENERAL PUCESE

F. _____

Esmeraldas, Ecuador, Marzo 2021

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, Franco Antonio Pérez Rojas, portador de la cédula de ciudadanía No. **1758613259** declaro que los resultados obtenidos en la investigación que presento como informe final, previo la obtención del título de Magíster en Educación, mención Educación Física y Deporte son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones y los efectos legales y académicos que se desprenden del trabajo propuesto de investigación y luego de la redacción de este documento son y serán de mi sola y exclusiva responsabilidad legal y académica.

Franco Antonio Pérez Rojas

C.I. 1758613259

CERTIFICACIÓN

Yo, Mgt. Coronel Tenorio Ana Karina, en calidad de directora de la tesis titulada “**Hábitos de ejercicio físico y de alimentación de los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Daniel Comboni” Cantón- Esmeraldas**”, certifico haber revisado que el trabajo final cumple los requisitos de calidad, originalidad y presentación exigibles y que se han incorporado las sugerencias del tribunal, al trabajo de grado.

Mgt. Coronel Tenorio Ana Karina
DIRECTOR DE TESIS

DEDICATORIA

El siguiente documento de investigación, producto del trabajo académico que he llevado a lo largo de la maestría, lo dedico de manera especial y con mucho amor:

A Dios, como mi Padre que me acompaña desde el momento de mi nacimiento.

A mi Madre, Luz Marina Pérez, que me ha dado la educación y me ha apoyado a lo largo de mi camino de formación académica.

A mi hijo Ismael Pérez, que lo amo con mi vida.

A Francisco Oyarvide, que me ha acompañado y me ha apoyado en los momentos más difíciles. Muchas gracias.

Franco Pérez

AGRADECIMIENTO

A nuestro Padre, que está en los cielos, como dueño y creador, que, gracias a su amor, he logrado superar muchas circunstancias que se me han presentado a largo de la vida. Por brindarme la sabiduría para finalizar mi maestría. Gracias Padre, gracias.

También, quiero hacer un especial agradecimiento a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Esmeraldas. Por permitirme ser parte de su proceso de formación académica y darme las herramientas para poder estudiar mi maestría en Educación Física y Deportes. Asimismo, a los formadores, que, gracias a sus conocimientos, me han dado las instrucciones académicas para culminar con éxito la maestría.

Agradezco infinitamente a mi Asesor de Tesis, la Mgt. Coronel Tenorio Ana Karina, por ser una guía importante en este proceso formativo, por sus consejos y asesoría y por haberme brindado la oportunidad de recurrir a su capacidad y conocimiento científico, también, por la paciencia y su sabiduría para decirme las cosas. Muchas gracias.

Y para finalizar, también agradezco a mis compañeros (as) de clases, durante todo este tiempo compartido, la mayor parte fue de manera virtual, a raíz de la pandemia que azota a la humanidad. Pero se va con la experiencia de conocer seres humanos especiales y haciendo nuevas amistades.

Franco Pérez

RESUMEN

La siguiente investigación tuvo como objetivo analizar los hábitos de ejercicio físico y de alimentación de los estudiantes que cursan el cuarto, quinto y sexto nivel en la Unidad Educativa Fiscomisional “San Daniel Comboni” Cantón Esmeraldas. La investigación fue de tipo cuantitativa con diseño no experimental descriptivo, de corte transversal, aplicando una encuesta que constaba de dos secciones de cuestionario sobre hábitos de ejercicio físico y de alimentación de los estudiantes, de edades entre 15 a 17 años. Entre los principales resultados se pudo evidenciar que, el 86% de los adolescentes efectúan actividades físicas, entre las principales actividades que realizan están, abdominales, sentadillas, voleibol, baloncesto y futbol, especialmente martes y jueves en la semana, el 14% indicaron que no realizan actividades físicas. Se concluye que, se debe establecer una propuesta que permite a la Unidad Educativa llevar un control de los estudiantes tanto es sus hábitos alimenticios como de ejercicios físicas para ponerla en práctica, que permita el control de los hábitos de alimentos y de ejercicios físicos que realizan los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa san Daniel Comboni.

Palabras clave: Ejercicio físico, Hábitos alimenticios, Adolescentes, Bachillerato

ABSTRACT

The following research aimed to analyze the physical exercise and eating habits of students who attend the fourth, fifth and sixth level in the Fiscomisional Educational Unit "San Daniel Comboni" Cantón Esmeraldas. The research was quantitative with a descriptive, cross-sectional, non-experimental design, applying a survey that consisted of two questionnaire sections on physical exercise and eating habits of students, aged between 15 and 17 years. Among the main results, it was possible to show that 86% of adolescents carry out physical activities, among the main activities they carry out are, sit-ups, squats, volleyball, basketball and soccer, especially Tuesday and Thursday in the week, 14% indicated that they do not engage in physical activities. It is concluded that a proposal must be established that allows the Educational Unit to keep track of the students both in their eating habits and physical exercises to put it into practice, which allows the control of the eating habits and physical exercises they perform. high school students from the San Daniel Comboni Educational Unit.

Keywords: physical exercise, eating habits, adolescents, high school

ÍNDICE DE CONTENIDOS

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN	ii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD.....	iii
CERTIFICACIÓN	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	viii
1. Introducción	1
1.1. Presentación del tema	1
1.2. Planteamiento del problema.....	2
1.3. Justificación	5
1.4. Objetivo General.....	6
1.4.1. Objetivos específicos	6
2. Marco Teórico	7
2.1. Bases teóricas científicas	7
2.2. Antecedentes.....	21
3. Metodología.....	23
3.1. Contextualización de la investigación	23
3.2. Tipo de estudio y diseño	24
3.3. Identificación de las variables	¡Error! Marcador no definido.
3.4. Operacionalización de las variables.....	25
3.5. Población / muestra.....	32
3.6. Instrumentos	32
3.7. Procedimiento	33
3.8. Análisis de Datos	33
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	34
4.1. Análisis de los datos	34
4.1.1. Hábitos de ejercicio físico.....	34
4.1.2. Relación con los factores sociodemográficos.	43

5. Discusión de los datos	54
6. PROPUESTA METODOLÓGICA	56
6.1. DISEÑO DE LA PROPUESTA	56
6.1.1. Objetivos	56
6.2. Temporalización	56
6.3. Planificación de la propuesta de intervención	57
6.4. Diseño de la evaluación de la propuesta	59
7. CONCLUSIONES (a la luz de los objetivos del TFM)	60
8. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA	60
Referencias Bibliográficas	62
ANEXO A	71
ANEXO B	73
ANEXO C	75

Índice de Figuras

Figura 1	35
Figura 2	36
Figura 3	36
Figura 4	37
Figura 5	37
Figura 6	38
Figura 7	38
Figura 8	39
Figura 9	40
Figura 10	40
Figura 11	41
Figura 12	42
Figura 13	42
Figura 15	43
Figura 16	44

Índice de tablas

Tabla 1 Operacionalización de la variable de estudio, hábitos de ejercicios físicos.	25
Tabla 2 Operacionalización de la variable del estudio, hábitos de alimentación	26
Tabla 3 Operacionalización de la variable del estudio, factores sociodemográficos	31
Tabla 4 Relación sexo y alimentos (Arroz, Trigo, otros)	44
Tabla 5 Relación sexo y alimentos lácteos	45
Tabla 6 Relación sexo con tipos de verduras.....	46
Tabla 7 Relación Sexo otras verduras como alimentos	47
Tabla 8 Relación Sexo con consumos de tubérculos.....	48
Tabla 9 Relación sexo consumo de carnes	48
Tabla 10 Relación sexo y consumo de embutidos.....	49
Tabla 11 Relación sexo consumo de comidas rápidas.....	51
Tabla 12 Relación sexo consumo de bebidas gaseosas	52

1. Introducción

1.1. Presentación del tema

La adolescencia es una etapa muy importante en el proceso de desarrollo y crecimiento del ser humano, depende de las experiencias, emociones y la calidad de vida que obtenga el adolescente, para llegar con éxito o fracaso a una etapa adulta. Los hábitos de ejercicio físico y de alimentación, hacen parte del proceso formativo en los jóvenes.

Se define a la Adolescencia, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) como: el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Durante esta etapa de desarrollo del ser humano, el ejercicio físico es beneficioso en los adolescentes, porque es la principal fuente de prevención de enfermedades de origen cardiorrespiratorias, metabólicas y mentales, que se encuentra muy vigente en la época actual y que afecta la salud de los jóvenes. Por eso, es muy importante mantener un estilo de vida saludable y activo. Lo cual va a producir un sinnúmero de beneficios para la salud (Annesi et al., Gonzáles, 2013).

El impacto del ejercicio físico en esta etapa de la vida influye a nivel psicológico y físico en los adolescentes. Ayuda a prevenir enfermedades como: la depresión, la ansiedad y el estrés. Aparte, mejora su comportamiento a nivel social, académicos y se evita los trastornos de ansiedad propios de la edad (Ramírez, Stefano, Vinaccia, Suárez, 2004).

También, favorece en el proceso de desarrollo y crecimiento físico. Una correcta alimentación en esta etapa permite llegar a una adultez más sana. El efecto positivo de una alimentación balanceada en los jóvenes es evitar trastornos y hábitos inadecuados de nutrición (Marugán, Monasterio, Pavón, 2010). Una correcta alimentación en la adolescencia se obtiene con la combinación de varios alimentos de manera correcta y equilibrada, con el fin de satisfacer las demandas nutritivas que exige el organismo, para que exista un adecuado crecimiento e incremento de las capacidades y habilidades motrices e intelectuales en los jóvenes (Izquierdo, Armenteros, Lánces, & Martín, 2004).

Con el presente estudio, se pretende analizar los hábitos de ejercicio físico y de alimentación de los estudiantes que cursan el cuarto, quinto y sexto nivel del Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Daniel Comboni” de la Provincia de Esmeraldas – Ecuador, mediante la aplicación de un estudio de tipo cuantitativo, no experimental con alcance descriptivo.

1.2. Planteamiento del problema

La adolescencia, es una de las etapas de transición del ser humano más significativas en el transcurso de la vida; y se caracteriza por un crecimiento acelerado y de cambios. En esta fase humana, se producen procesos biológicos y fisiológicos únicos que van a modificar el comportamiento de la persona. Cuando se inicia la pubertad, se establece una diferencia entre la niñez y la adolescencia (OMS, 2018).

La problemática de salud a nivel mundial por la falta de actividad física y (sobrepeso – obesidad) en los adolescentes, es un tema de interés y de preocupación internacional. Organizaciones mundiales, están alarmadas ante la problemática que trae consigo los malos hábitos alimenticios y la poca práctica de deportes en los jóvenes. A medida que pasen los años; si no se propone un plan preventivo y de acción para tratar esta realidad actual, los resultados serán preocupantes y alarmantes para los dirigentes gubernamentales de cada país, porque van a tratar con una gran población enferma a nivel psicológico y físico (OMS, 2018).

A nivel mundial, los adolescentes, están presentando barreras para la realización de actividades físicas y deportivas, poniendo como excusas las limitaciones por falta de tiempo y energía, poca motivación, deseo e interés, el clima, una relación en pareja, autoimagen, y otros factores sociales. Es importante analizar estas barreras y proponer estrategias de desarrollo que permitan intervenir en la población juvenil para que adopten hábitos de ejercicio físico (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2015).

En Ecuador, se realizó un estudio en el año 2010, donde participaron personas de 12 años en adelante de ambos sexos. En la muestra asistieron 39852 personas (19438 varones y 20414 mujeres). Los resultados obtenidos muestran que la mayor población que realiza actividad

física son los hombres (47,7%) con respecto a las mujeres (16,2%). Y la región que tiene más costumbre a la realización de estas actividades física y deportivas son los habitantes de la Amazonia, en segundo lugar, se encuentra los Andes y en tercer lugar la costa. Se promedia que el máximo de horas para hacer ejercicio físico es de dos horas, en las personas de 12 y 44 años. A mayor edad, se va disminuyendo el tiempo de realización de actividad física (INEC, 2010).

En la Provincia de Esmeraldas, este fenómeno planteado, ha tenido muy poca investigación. La falta de publicación referente a hábitos de ejercicios físicos en jóvenes hace reflexionar sobre la importancia de seguir investigando en dicho tema. Una tesis de pregrado (Moreno, 2013); donde concluyen que el 73% de las personas que tienen un estado nutricional estable, realizan actividad física 2 o 3 veces a la semana. Las personas, con obesidad o sobrepeso, no realizan actividad física y si lo hacen, es esporádicamente. Este estudio se realizó en el terminal Marítimo de Onshore y Offshore en Esmeraldas.

Paralelamente, los hábitos alimenticios en la juventud, es otra causa de preocupación científica a nivel mundial. La OMS (2016), refleja el tema con los apartados de malnutrición y obesidad en los adolescentes. Plantea que los niños y las niñas que provienen de países en desarrollo y llegan a la adolescencia, presenta cuadros de desnutrición. Esta causa los hace propensos a obtener enfermedades y por ende a fallecer a edades tempranas. En el mundo, para el año 2016, existían 50 millones de infantes y adolescentes mujeres y 74 millones de infantes y adolescente masculinos con obesidad (Organización Panamericana de la Salud, 2018). Uno por cada seis adolescente, entre 10 y 19 años presentaban sobrepeso. Estos resultados varían de acuerdo con las regiones de la OMS, por ejemplo, la región de Asia Sudoriental tenía alrededor de 10% y la Región de las Américas presentaba un 30% (OMS, 2018).

La realidad en Ecuador, según La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición en los años 2011 – 2013 dio como resultado que 11.383 estudiantes entre las edades 5 y 15 años; el 15% presentaron retardo en la talla, incremento de sobrepeso y obesidad. El 29.9% obtuvo demasiado peso, el 19% con sobrepeso y el 10.9% presentaron signos de obesidad. Los resultados de estas cifras indican, que los niños con demasiado peso, reflejan una población

de 666.165. Esto plantea que, en Ecuador tres de cada diez estudiantes presentan sobrepeso u obesidad (ENSANUT, 2013).

A nivel nacional, los estudiantes con mayor porcentaje de sobrepeso se encuentran en la región insular con el 12.7%. Sobre todo, en la ciudad de Guayaquil con el 10.8%. En la región rural Andina Ecuatoriana, se presentó el 10.2%. Lo que quiere decir que, en la zona rural de la sierra ecuatoriana, cuatro de cada diez estudiantes, tienen algún problema de malnutrición ya sea por desnutrición o por sobrepeso (ENSANUT, 2012).

En la provincia de Esmeraldas, este fenómeno planteado, ha tenido muy poco estudio. La falta de publicación de las variables planteadas hace reflexionar sobre la importancia de seguir investigando sobre estos temas. Además, en la tesis de pregrado de Pineda (2016, pp.1-2) el año 2016 que habla acerca del tema de los adolescentes del sector del Barrio 24 de mayo, que consumían una dieta rica en grasas e hidratos de carbono, lo que traía como consecuencia, un déficit de atención y rendimiento escolar, la autora justifica que algunas de las causas se debe a posición económica de los padres de familias, al no contar con los recursos necesarios para brindar una alimentación equilibrada.

Aparte, en Ecuador, la Educación física tiene como misión, “Concentrar los ejercicios físicos culturalmente demostrativa en la formación completa del habitante, para que su habilidad usual, saludable y comprometida, favorezca a su práctica particular y colectiva en el marco del buen vivir” (Ministerio de Educación. 2012, pp. 41-42).

Es por eso, la importancia académica que tiene la asignatura de cultura física en la formación de los estudiantes en la actualidad. El docente que imparte la materia debe preocuparse en formar seres humanos de manera integral, que adquieran buenos hábitos deportivos y alimentación. Por ende, la propuesta de este estudio plantea estudiar los hábitos de ejercicio físico y de alimentación de los estudiantes que cursan el cuarto, quinto y sexto nivel en la Unidad Educativa Fiscomisional “San Daniel Comboni” de la provincia de Esmeraldas – Ecuador.

Conociendo el tema de estudio, surge la siguiente interrogante: ¿Cómo son los hábitos de ejercicio físico y de alimentación de los estudiantes que cursan el cuarto, quinto y sexto nivel

en la Unidad Educativa Fiscomisional “San Daniel Comboni” de la Provincia de Esmeraldas – Ecuador?

1.3. Justificación

La Educación Física, por medio de sus modelos de aprendizaje, debe incorporar en sus planificaciones; estrategias y enseñanzas para educar y concientizar a la población juvenil sobre este delicado tema de salud, relacionado a los hábitos de actividad física y alimentación saludable en los adolescentes. Esta asignatura, debe considerar las medidas preventivas que genera la actividad física en el organismo y, además, proponer buenos hábitos de nutrición en los adolescentes. Es importante analizar cuanto provecho fisiológico que generan el entrenamiento físico en la salud de las personas. Por eso, los maestros deben tomar conciencia sobre esta realidad social que vive actualmente la juventud, actualizarse y educarse sobre estos temas y proponer herramientas y estrategias formativas que permitan solucionar esta situación social que afecta actualmente a la población mundial.

Al plantear esta investigación donde se busca determinar las costumbres de ejercicio físico y de alimentación de los estudiantes que cursan el cuarto, quinto y sexto nivel en la Unidad Educativa Fiscomisional “San Daniel Comboni”, permitirá mediante este estudio conocer impacto positivo en los siguientes ámbitos: Investigativo, educativo y social.

- Investigativo: la carencia de información sobre estas variables en la provincia de Esmeraldas es un tema de preocupación. Actualmente no se consigue un estudio específico que pueda justificar y detallar los hábitos del ejercicio físico y de alimentación en la comunidad juvenil hay algunos estudios de pregrado, que pueden demostrar visiblemente, la realidad que vive actualmente la población de adolescentes en la provincia. El propósito de la investigación a desarrollar es que se convierta en referencia para próximas investigaciones en un futuro.

- Social: Es necesario demostrar a la población de docentes, directivos, padres familia y estudiantes, de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Daniel Comboni”, la importancia de conocer los hábitos alimenticios y de realización de actividad física de los adolescentes de 15

a 17 años del último ciclo del Bachillerato General Unificado (BGU). Pertenecientes al colegio.

- Educativo: El colegio y los estudiantes participantes, se beneficiará del estudio que se va a realizar, ya que permitirá conocer la realidad sobre los hábitos alimenticios y de realización de actividad física, que realizan los adolescentes de 15 a 17 años del último ciclo del Bachillerato General Unificado (BGU) pertenecientes al colegio.

1.4. Objetivo General

Analizar los hábitos de ejercicio físico y de alimentación de los estudiantes que cursan el cuarto, quinto y sexto nivel en la Unidad Educativa Fiscomisional “San Daniel Comboni” Cantón Esmeraldas.

1.4.1. Objetivos específicos

- Determinar los hábitos de ejercicio físico y de alimentación de los estudiantes que cursan el cuarto, quinto y sexto nivel en la Unidad Educativa Fiscomisional “San Daniel Comboni”
- Relacionar los factores sociodemográficos con los hábitos de ejercicio físico y alimentación de los estudiantes que cursan el cuarto, quinto y sexto nivel en la Unidad Educativa Fiscomisional “San Daniel Comboni”
- Elaborar una propuesta que permita establecer buenos hábitos de ejercicio físico y de alimentación para los estudiantes de cuarto, quinto y sexto nivel en la Unidad Educativa Fiscomisional “San Daniel Comboni”

2. Marco Teórico

2.1. Bases teóricas científicas

2.1.1. Educación Física y deporte

En la actualidad, la asignatura de educación física está perdiendo la importancia académica en las entidades educativas para darle prioridades a otras materias. Pocos países en el mundo imparten las horas necesarias para desarrollar con éxito el objetivo de esta materia (Ministerio de Educación y Ciencia & Ministerio de Sanidad y Consumo, s.f., p. 75). Ecuador es un ejemplo de esta realidad. Por resolución ministerial, se realizan 5 horas semanales durante el periodo de clases (Ministerio de Educación. 2012, pp. 41-42).

Por lo general, en otras regiones se realizan dos horas a la semana, tanto en la primaria como en la secundaria. En España, el objetivo de la asignatura es afianzar los hábitos saludables y la salud corporal por medio del deporte y favorecer el desarrollo personal y social de los adolescentes (Ministerio de Educación y Ciencia & Ministerio de Sanidad y Consumo, s.f., p. 75).

En Ecuador, la Educación física tiene como misión, “Incorporar la actividad física culturalmente significativa en la formación integral del ciudadano, para que su práctica habitual, saludable y responsable contribuya a su realización individual y colectiva en el marco del buen vivir” (Ministerio de Educación. 2012, pp. 41-42).

La ley del Deporte, Educación Física y Recreación en su Art. 81. Plantea, que “la Educación Física Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.” (Ministerio de Educación. 2012, pp. 41-42).

El Ministerio de Educación parte de lo mencionado legalmente para implementar un enfoque de inclusión y crítico, centrado en los estudiantes, con el fin de que sean participe de su propio

conocimiento a lo que se refiere a cultura y movimiento corporal, de manera activa, placentera y autónoma (Ministerio de Educación, 2012, pp. 41-42).

Por estas razones, el Ministerio de Educación, promulgó la realización de 2 a 5 horas semanales de educación física en los planteles, con el programa escolar denominado “Aprendiendo en Movimiento” para valorar su implementación en los centros educativos (Ministerio de Educación, 2012, pp. 41-42).

La Educación física tiene un eje deportivo, que está plasmado en los currículos escolares, es por eso la importancia de esta en los centros educativos. Es primordial que los docentes de cultura física, estén atentos a los estudiantes interesados en el deporte, para animarlos, para que ellos piensen que son “buenos para algo” y además que los mantienen en forma y saludables (Cossio, Pacheco, & Lázari, 2017).

El fin de la Educación física en sus procesos de aprendizaje, es generar una experiencia placentera en los alumnos, con la realización de temáticas de juegos, que les permita percibir emociones y que las sientan al máximo, claro, todo esto adaptado al sexo, edad, cultura y estilos de vida de los jóvenes (Cossio, Pacheco, & Lázari, 2017).

Por ende, las instituciones educativas deben formar objetivos a largo plazo para la realización de actividades deportivas, con la idea de mejorar la salud de los jóvenes, ya que, si existen entrenamientos deportivos, abra menos obesidad, mayor fuerza muscular y por ende más densidad mineral ósea, aparte que mantiene la salud mental en los estudiantes (Cossio, Pacheco, & Lázari, 2017).

Actualmente la educación física, y su relación con el deporte, se han separado por dos vertientes muy desiguales, el deporte ha tomados otros valores con intereses muy distintos a un proceso de aprendizaje positivo en los adolescentes. Esta realidad se ve reflejado en los distintos medios de comunicación, como grandes empresas, marcas y federaciones que toman el nombre de la palabra “deportes” para obtener, fama, dinero y beneficios lucrativos; aparte de fomentar valores de violencia, agresividad y competición no sana en los espectadores. En cambio, para la Educación Física, su principal objetivo es enseñar y fomentar valores positivos al estudiante, educando el movimiento activo y lo beneficios que genera a la salud (Barba, Pedraza, 2003).

Según Petrus, (1998) plantea que es ilógico que el deporte escolar no trascienda en las entidades educativas, es necesario la formación de excelentes profesionales de educación física para impartir adecuadamente el deporte en los estudiantes.

Cagigal, (1957) explica que la palabra deporte pertenece al ser humano, que es algo intrínseco a su naturaleza, que ninguna otra especie o ser vivo pueden realizar deportes. Asimismo, en el transcurso de la historia de la humanidad, grandes civilizaciones vienen desarrollando costumbres deportivas. En otras palabras, donde existan seres humanos, existe el deporte.

Además, Fraile, (1996) manifiesta que el desarrollo de cualquier actividad física en las escuelas, debe ser incluyente en todos los alumnos, no se permite la discriminación por género, raza, credo o razón social.

Por separado, Álamo et al., (2011) hablan de tres modelos de aprendizaje aplicados a los estudiantes de educación física para aprender la disciplina del judo. El primero trata sobre el Técnico Tradicional (Táctico), el segundo es el modelo vertical (Técnico – Táctico) y el tercero, es el modelo Vertical Estructural Táctico. Se han dividido a los estudiantes en tres grupos, se inició la práctica deportiva del judo alrededor de cuatro meses, los resultados de esta investigación indican, que existe un modelo de aprendizaje adecuados al momento de educar a los estudiantes a cualquier área deportiva. Este modelo es el Vertical técnico – Táctico.

Aparte, realizar actividad física, es lo más recomendado por expertos, porque genera beneficios saludables en el ser humano. A continuación, se plantea como la cultura física y el deporte actúan en los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad de Huelva. Los datos se obtuvieron aplicando un cuestionario, con la siguiente información: nombres completos, gestión deportiva, práctica de actividad física, matiz de los aspectos psicológicos y sociales al realizar actividad deportiva, participación de la educación física escolar y hábitos de vida saludable. Aparte, se realizaron entrevistas, para indagar en los estudiantes sus experiencias verbales de los hábitos alimenticios y de actividad física (Castillo, & Sáenz, 2008, p. 94-95).

Los resultados que se obtuvieron, indican que el 41.9% de los alumnos que realizan deportes o algún tipo de actividad física, lo hacen más de tres veces a la semana, un 23.7% lo realiza

en menos de tres veces por semana. Los hombres, son la mayor población activa a comparación de las mujeres. Las personas que practican más actividad física, tienen un mejor concepto de autocuidado, son más ordenadas, y se alimenta saludablemente. También, prefieren hacer deportes sin reglas y con amigos para mayor diversión. Los estudiantes que trabajan o tienen mayores ingresos económicos son más eficientes a la hora de realizar deportes (Castillo, & Sáenz, 2008, p. 94-95).

Otros de los resultados indican, que la mayoría de estudiantes dejan de hacer ejercicio o actividad física cuando ingresan a la educación superior, por la exigencia que implica estudiar, aunque tienen claro que lo más importantes de la actividad física es hacer ejercicios. Otro punto de esta investigación, refiere la intervención familiar de los alumnos para motivarlos a la práctica deportiva (Castillo, & Sáenz, 2008, p. 94-95).

Aparte, de acuerdo con las variables de estudio propuestas, la palabra hábito proviene del latín, *habitus*, que tiene varias interpretaciones según la Real Academia Española. Para la investigación, se toma la siguiente definición: “Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas” (RAE, 2020).

Por ende, los hábitos del ejercicio físico, se adquiere con la actividad física que se realizan en el transcurso de la vida. La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal, por la contracción muscular y el gasto de energía que se genera. Fomentar hábitos y costumbres deportivas en los adolescentes, permiten generar en ellos, mejor salud integral. Algunos países del mundo dan prioridad en educar a sus ciudadanos para fomentar hábitos de vida saludable; y el deporte es uno de ellos (Sanmartín, 2004; Muñoz, 2004).

2.1.2. Hábitos alimenticios y hábitos de ejercicios

Los hábitos alimenticios, se consideran como costumbres o patrones de ingerir alimentos de manera repetitiva. Los factores sociales, culturales, religiosos, entre otros, influyen en la manera de alimentarse en las personas. Depende del sujeto, si elige adquirir hábitos comestibles saludables o dañinos, ya que estos, van mejorar o afectar su salud. Los hábitos saludables de alimentación, son aquellos, donde la persona decide comer, los alimentos

adecuados para el organismo. Es importante respetar los horarios de comidas y el tipo de dietas a elegir (MEP Costa Rica, 2012).

En los estudiantes adolescentes, los hábitos de ejercicio físico, como lo reflejan los estudios de (Mendoza, 1994; Sánchez, 1996; García, 1997; y Torre, 1998) definen, que los alumnos que realizan más actividad física y deportiva son los más interesados en participar en la clase de educación física; esta información debe ser tomada en cuenta por los docentes que imparte la asignatura en los colegios, como un punto a favor para trabajar con mayor dedicación con este tipo de estudiantes. Es importante enseñar los hábitos de vida saludable y los beneficios a nivel de salud que tiene la educación física en los jóvenes en su proceso educativo.

Como define: Cordero, Dolores, & Galve, (2014) el ejercicio físico, se plantea, como la realización de cualquier movimiento corporal que es producido por el sistema muscular y óseo del ser humano. Al momento que existe una contracción y relajación muscular, se realiza el consumo de energía, lo cual va incrementando la demanda de oxígeno y nutrientes en los grupos musculares.

Los hábitos de ejercicios físico, deben implementarse en las escuelas por ejemplo, si se realiza cualquier tipo de deportes como parte del contenido de la educación física; este va a generar en los estudiantes buenos hábitos de actividad física. Incluir el deporte en las mallas curriculares, pueden traer beneficios para las instituciones educativas, porque depende del nivel que lo estudiantes presentes en cualquier disciplina deportiva como el fútbol, baloncesto, voleibol, entre otras. Esto será un plus positivo para la institución educativa en todos los ámbitos (López, & Sepúlveda, 2012).

La asignatura de Educación física debe presentarse como un proceso de iniciación deportiva en los colegios, porque va a generar hábitos y estilos de vida saludable, permite fomentar la práctica deportiva y mejorar la salud física y mental en los adolescentes (López, & Sepúlveda, 2012).

Garita, (2006) plantea que, la etapa de la niñez y la adolescencia es fundamental y que el docente debe incentivar a los niños y adolescentes a realizar deportes, no por obligación, sino por satisfacción y felicidad al momento de ejercitarse.

Así mismo, no se trata de fomentar hábitos impositivos en la práctica deportiva a los estudiantes, sino, emplear una visión más preventiva, para así evitar el sedentarismo y la huida al deporte a temprana edad (López, & Sepúlveda, 2012) ya que los hábitos adquiridos en estas edades (10-18 años), van a conformar la adultez del joven (Horst, Twisk, & Mechelen, 2007).

Por eso, la adolescencia es un periodo crítico en la vida del ser humano, no solo a nivel fisiológico y físico, sino también a nivel psicológico. Lo que se haga en este periodo de vida, se verá reflejado más adelante. Por esta razón es importante que, a estas edades existan excelentes docentes de la Educación Física que acompañen a los jóvenes y les enseñen buenos hábitos de vida saludable, como, por ejemplo, realizar ejercicio físico (Castejón, Giménez., Jiménez, & López, 2013).

Hoy en día, la comunidad científica habla acerca de los beneficios de la actividad física; unas de las principales argumentaciones, es que el ejercicio físico es preventivo en enfermedades crónicas que se pueden desarrollar en el transcurso de los años y que actualmente, está afectando a una parte de la población mundial. Generar estilo de vida activo, mejora la condición de salud de las personas que los realizan (Annesi et al., 2007, González-Serrano et al., 2013). Sin embargo, en la actualidad pocos adolescentes realizan actividad física y la gran mayoría se han convertido en personas sedentarias poco activas (Salmon & Timperio, 2007, Moscoso et al., 2013).

Esta problemática a nivel mundial, se presenta por la falta de realización de actividad física en los jóvenes, lo que ha generado un serio problema de salud. Por ende, es de suma importancia realizar campañas informativas y de prevención de enfermedades generadas por el sobrepeso y sedentarismo. Además, darle el realce que tiene la educación física en la promoción de salud con los estudiantes (Capdevila et al., 2007; Texeira et al., 2012).

Los índices de sedentarismo planteados por la Organización Mundial de la Salud, establece que el 60% de la población a nivel mundial es inactiva físicamente, y que los jóvenes no se escapan de esta realidad. Es decir, la mayoría de la población de adolescentes no está realizando algún tipo de actividad física que les permita mejorar su condición de salud (OMS, 2020).

Unas de las causas del aumento del sedentarismo, es la poca participación a las actividades físicas en los tiempos libres, lo que va a generar un nivel mayor de ocio en las personas. También, el uso constante de automóviles o medio de transporte pasivo ha generado mayor reducción a la actividad física (OMS, 2020).

Países en desarrollo y en vía de desarrollo, están presentando esta problemática de salud, establecen de manera general que la mitad de sus poblaciones realizan poca actividad deportiva. Aparte, las grandes ciudades, donde el crecimiento urbano es mayor, el aumento a la inactividad física es más alarmante, debido a los factores ambientales que les rodean, como el exceso de la población, aumento de la pobreza y la delincuencia, la gran densidad del tráfico, contaminación del aire, pocos espacios a la actividad física y deportiva. Todos estos factores, generan un problema de salud pública. La OMS plantea realizar estudios que mejoren los niveles de actividades físicas en las grandes ciudades, sobre todo en los adolescentes y jóvenes (OMS, 2020).

Por otro lado, la situación en Ecuador no se aleja de la realidad del sedentarismo en los adolescentes, según estudio realizado por la Escuela Politécnica del Ejército (ESPE, 2012) con el apoyo del Ministerio del Deporte indica que, el 11% de la población ecuatoriana realiza deporte, y el otro 89% restante, se considera personas sedentarias. Esto preocupa al estado por no mantener una población activa, sino sedentaria.

Así mismo, los hábitos nutricionales en los adolescentes y la aparición de enfermedades crónicas por la obesidad juvenil y la falta de actividad física, ha creado grandes problemas de atención y salud pública en el mundo. Sobre todo, en los países desarrollados y los que están en proceso de desarrollo. La diabetes tipo 2, los síndromes metabólicos, la hipertensión, apneas obstructivas de sueño, la dislipidemia y la afectación por el ejercicio físico, son algunas de las consecuencias generadas por los malos hábitos alimenticios en los adolescentes y niños (Delgado et al., 2016).

La palabra adolescente, hace referencia al joven que está en la pubertad y en el desarrollo completo de su cuerpo. Muchos autores plantean que la palabra proviene del término adolecer, por la similitud de ambas, pero no es afirmativa esta comparación. Poseen sus raíces y etimología muy distintas (Dechile, 2020).

La adolescencia, es una de las etapas más significativas en el transcurso de la vida, y se caracteriza por un crecimiento acelerado de cambios físico y emocionales. Cuando se inicia la pubertad, se establece una diferencia en la niñez y la adolescencia (OMS, 2020).

Las palabras adolescente y adulto, tienen sus orígenes en el verbo latino *adolescere*, que significa crecer o desarrollarse. Como la palabra adolescente proviene de participio presente activo, se refiere a que “está creciendo o adulto del pasado que ya ha crecido” (Dechile, 2020).

Mansilla. (2000) plantea que existen dos subperiodos en la etapa de la adolescencia, como son: los Adolescentes primarios y los Adolescente tardíos. Los primarios, son personas que van desde 12 a los 14 años y el grupo de los tardíos de 15 a 17 años. Los adolescentes primarios, son considerados socialmente como vacíos, algunos sin posibilidades de estudiar, se dedican a otras cosas como trabajar, se les considera plausible de inmoral legal por actos terroristas y de amistades perniciosas; a este grupo se les considera el limbo social. El grupo de los jóvenes tardíos, se ubican en el proceso de transición entre la adolescencia y la mayoría de edad, juega un papel muy importante para el entorno donde se desarrolla y la sociedad.

Además, la adolescencia es parte fundamental en el proceso desarrollo de la persona; cuando se llega a la segunda década de vida, existen cambios psicológicos y biológicos que van a percutir en todos los aspectos donde se desenvuelve los adolescentes. Por ende, esta etapa es sumamente importante en el ser humano, porque permite asentar buenas bases para llegar con buena salud a la edad adulta (Organización Mundial de la Salud, 2014).

Algunos autores plantean que, la adolescencia es una etapa crucial para obtención y solidificación de los estilos de vida. Los adolescentes como están en proceso de crecimiento, por naturaleza son más curiosos y tienen las desventajas de ser seres relativamente inexpertos, por ende, son blanco fácil a los factores ambientales que los rodean. Si se desea educar para que los jóvenes adopten estilos de vida saludables, de amor al prójimo, educativos, culturales y ecológicos. Es importante comprender los factores ambientales que les rodean, ya que van a ser el modelo y el estilo de vida que adopten en un futuro (Mendoza, 2000).

Referente a la población y la realidad de los adolescentes en el mundo, para el año 2012, se estima que existían más de 7000 millones de personas jóvenes menores a 30 años en el mundo. El 89,7% de la población mayormente, se ubica en el medio Oriente y África (Euromonitor International, 2012)

En la región de las Américas, en la actualidad los jóvenes de 10 a 24 años son la población más numerosa del continente. Existen aproximadamente 237 millones y se plantea que estas cifras disminuirán en el 2030 a los 230 millones de adolescentes. El grupo de 10 a 24 años, en el 2015 representaba el 24 % de población en la región y el 26% a la población del Caribe y América Latina (OPS-OMS, 2018).

También, los determinantes sociales de la salud en los adolescentes en la región de las Américas determinan: que el joven nace, crece, se desarrolla, tienen un hogar, trabaja y envejecen. Todo esto engloba a los determinantes estructurales, en el ámbito socioeconómico, político, de género, tipo de etnicidad, educación, ocupación e ingresos; así mismo, a los determinantes intermediarios como son: los factores biológicos, conductuales, psicosociales y sistemas de salud (OPS-OMS, 2018).

En Ecuador, la mayoría de la población es joven, con una media de aproximadamente de menores a 29 años, es decir, la concentración por edades ubica a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes como la población más grande del país, según los datos del Censo nacional del 2010. En otras palabras, el 60% de la población ecuatoriana es netamente juvenil. El otro 40% ubica a las personas mayores a 30 años y más (INEC, 2012).

La provincia de Esmeraldas, es parte del Ecuador plurinacional e intercultural, donde predomina los pueblos afroecuatorianos. Se plantea que el 6% de la población ecuatoriana es afrodescendientes y la provincia de esmeraldas se caracteriza por tener la mayoría de esta población. Las personas no afro, mestizas o indígenas ocupan el 49% de la provincia, mientras que el 51% son personas residentes afroecuatorianas. Un dato importante, es que la mayor población afro, se centra en la capital de Esmeraldas en un 60% y en los demás cantones de la provincia existe una población mestiza del 55%. En el caso de los niños, niñas y adolescentes, el 53% se ubican en hogares afroecuatorianos. Mientras que el otro porcentaje faltante, se establecen con familias mestizas o indígena (INEC, 2012).

Las personas menores a 18 años, es decir, adolescentes, niños y niñas, ocupan el 45% de la población esmeraldeña. Actualmente, cuatro de cada diez habitantes pertenecen a este grupo. El 44% corresponde al grupo de personas en edad productiva, que va desde los 18 a los 54 años y el 10% faltantes, se ubican los adultos mayores (INEC, 2012).

Aparte, la actividad física – deportiva según Avilés, Aguilar y García (2015), la consideran como todo hábito de ejercicio en el cual exista gasto de energía poniendo en movimiento de todos los fenómenos, a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que lo realiza (p.327). La National Heart, Lung and Blood Institute (2013). En EEU, define la actividad física como “todo movimiento del cuerpo que hace trabajara a los músculos y requiere más energía que estar en reposo” (p.1). y la OMS lo define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esquelético que exija gasto de energía” (OMS, 2018a, p.1).

La actividad física – deportiva, parte del movimiento corporal, lo que genera acciones motrices complejas y precisas. Para Cañizares y Carbonero (2016) el ejercicio deportivo se manifiesta por medio del movimiento cuando existe una actividad grupal o individual, esta se desarrolla a partir del movimiento motriz, por esta razón, debe existir un estímulo para perfeccionarlo, mejorando las habilidades motrices y física de los participantes. Para la OMS, el ejercicio físico se manifiesta como una actividad planificada, repetitiva y realizada, con metas fijas a la mejora o mantenimiento de los componentes de la condición física (OMS, 2018a).

Gazón (2007), establece la condición física, como: “La capacidad que tiene una persona para realizar actividad física o ejercicio, y que constituye una medida integrada de todas la funciones y estructuras que intervienen en la relación de actividad física o ejercicio. Estas funciones son las musculoesqueléticas, cardiorrespiratorias, hematocirculatoria, endocrinometabólicas y psiconeurológica. Un alto nivel de condición física implica una buena respuesta concatenada y fisiológica de todas ellas. Por el contrario, tener una mala condición física podrá indicar un malfuncionamiento de una o varias de esas funciones” (p.4).

La inactividad física y sus consecuencias al organismo, Leitzmann, Jochem y Schmid, (2017). Determinan que la inactividad física, se asocia a una mala calidad de la salud, teniendo como principales efectos, la creación de enfermedades crónicas no transmisibles. Booth, Roberts y Laye, (2012). Señalaron una lista donde aparecen 35 enfermedades crónicas

que no son transmisibles, debido a la inactividad física como factor determinante que afecta la calidad de vida de la persona a los largos de los años.

Ladabaum, Mannalithara, Myer, (2014). En su estudio, concluyeron que el estilo de vida sedentarios, es la principal causa de aumento de obesidad en la población de los Estados Unidos” (p.4).

La situación a nivel mundial, indica que la inactividad física, se ha convertido en el cuarto factor de riesgo de mortalidad, lo que genera el 6% de las muertes en el mundo. Lo que estima, que uno de cada tres adultos, no realiza actividad deportiva suficiente, es decir, estas personas tienen entre un 20% y el 30% de padecer mayor riesgo de muerte, a comparación de las personas que realizan 30 minutos diarios de actividad física-deportiva, la mayor parte de la semana (OMS, 2016).

La falta de actividad física, está generando procesos ateroscleróticos en las personas a edades tempranas. Algunos estudios han demostrado la presencia de obesidad y dislipidemia en las dos primeras décadas de vida del ser humano, como también, la presencia de diabetes en los niños y adolescentes, generándoles lesiones endoteliales (Mulassia et al., 2010).

Como existe actualmente una dieta pobre e inactividad física en la población infanto-pubertad, estas son responsables de que existan miles fallecimiento anuales, lo que genera mayor gasto a la nación, por el consumo de sus servicios sanitarios (Mulassia et al., 2010).

Los adolescentes con sobrepeso, por lo general tiende a ser personas adultas obesas, lo que le va a generar mayores problemas de salud, en comparación de aquellas personas adultas, de la misma edad sin obesidad. Los factores socioeconómicos, la obesidad y la falta de actividad física, tiene una relación es común, por ejemplo, se plantea que un adolescente que es de escasos recursos y se ubica en la zona rural, tiende a ser más fumador y consumidor de alcohol, a comparación de sus pares en la ciudad que tienden a ser menos. Así mismo, hay estudios que dan como resultado, que los adolescentes que son inactivos en esas edades, cuando llegan a la etapa adulta son más fumadores, drogadictos, alcohólicos, sedentarios con sobrepeso y obesidad (Mulassia et al., 2010).

La región de las Américas, es considerada como la más inactiva del mundo, que presenta una población de personas mayores de 15 años; con el 43% de inactividad física en la mayoría

de sus territorios. Habiendo excepciones como Guatemala en un 16.2% y República Dominicana en un 24% (Hallal et al., 2012). El caso de Argentina establece que es uno de los países con mayor prevalencia de inactividad física en un 54,7% (MSAL, 2015) y Brasil presenta un 62.1% (IBGE, 2015).

En cuanto a los hábitos alimenticios, se abordará la conceptualización relacionada a los hábitos alimenticios, cuáles son sus beneficios saludables y para finalizar cuáles son las recomendaciones de los buenos hábitos alimentarios.

Alimentarse, es una necesidad vital de hombre, porque de ello se obtiene todos los nutrientes necesarios para mantener el funcionamiento del organismo. Hoy en día, este concepto tiene una relevancia social por la formación de vínculos a nivel tradicional, costumbre y hábitos.

Vinculando los hábitos alimentarios, surge una serie de conceptos, como qué es alimento. La OMS, (2007). Lo plantea como “todo producto vegetal o animal preparado o vendido para el consumo humano” (p.1).

Otro concepto relacionado a los hábitos alimenticios, se define la alimentación, que es el “Conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimento al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc.” (Asociación 5 al día, 2018, p.1).

Así mismo, la alimentación saludable, es aquella que le brinda al organismo un funcionamiento óptimo, con el fin de mantener una salud estable, disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades, asegurando la reproducción, la gestación y la lactancia materna, promoviendo el crecimiento y desarrollo óptimo en la persona. Esta alimentación debe ser completa, adaptada, segura, sostenible, equilibrada, asequible y armónica (Basulto et al., 2013).

Un hábito alimentario según la FAO, (2003) “es el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consume los alimentos, influidos por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos” (p.13) se plantea que los estilos de vida y los hábitos alimenticios, se relacionan y se

heredan por medio de la influencia familiar, especialmente en la infancia y estos perdurara para toda la vida en la persona (Vio et al., 2015).

Los beneficios de unos buenos hábitos de alimentación sana, se basa en la sugerencia nutricionales, esta nos permite prevenir enfermedades de origen múltiple a raíz de una malnutrición, además, permite mejorar los estilos de vida en todos los ámbitos. Llevar hábitos alimentarios saludables, depende una alimentación sana, equilibrada y variada, la cual debe ser personalizada y esta dependerá de otros factores como el sexo, la edad, estilo de vida, actividad física, biotipo de la persona, realidad cultural y los alimentos disponibles localmente. La fórmula matemática de buenos hábitos alimentarios se basa en la ingesta calórica proporcional al gasto calórico, equilibrio de grupos de alimentos y disminución del consumo de sal, azúcar, alcohol, tabaco, entre otras (OMS, 2015).

Las recomendaciones sobre los hábitos alimentarios se basan en los macronutrientes que nos proporcionan energía, los cuales deben ser consumidos diariamente en diferentes cantidades. Todo se adapta de acuerdo con las costumbres y geografía de la comunidad y el nivel de actividad física que realice la persona (Carbajal, 2013).

Las recomendaciones de Tarbal, (2016). Considera que toda la energía de consumo diario proviene del 55% de los hidratos de carbono, como el pan, los cereales, la harina, arroz, pasta, etc. Las hortalizas y frutas también aportan al consumo de hidratos de carbono en menor cantidad y que debe realizarse todos los días. Un 30% se debe aporta del aceite, pescado azul y frutos secos y el 15% del consumo de proteínas como carne, pescado, huevos, legumbres o frutos secos (OMS, 2015).

Se debe limitar el consumo de azucares y sal en un 10% aproximadamente de la ingesta calórica total. Todo esto con el fin de prevenir enfermedades cardiacas y metabólicas como hipertensión, diabetis, accidentes cerebros vasculares y enfermedades coronarias, estrés otras (OMS, 2015).

2.1.3. Bases legales

La Constitución de la República del Ecuador (2008), hace referencia que los niños, niñas y adolescentes, gozan de derechos como cualquier ciudadano acorde y que el estado se encuentra en la obligación de proteger a estas personas desde el momento de la concepción.

Para ello, debe de dar prioridad para velar por la integridad física, psíquica, identidad, nombre, ciudadanía, nutrición, educación, deportes, recreación, cultura, a vivir dignamente con la familia y la comunidad, a ser tomados en cuenta ante una participación social, todo esto, acorde a sus edades, respetando su identidad cultural propia, perteneciente a sus pueblos y nacionalidades.

También, el estado ecuatoriano, debe de promover, coordinar y proteger la actividad física, como beneficio a la salud integral de las personas. En ellos, los niños, niñas y adolescentes tienen una prioridad especial (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

Asimismo, el estado, las familias y la sociedad, deben velar por la formación integral de los niños (a) y adolescentes, brindándoles los respectivos derechos que le corresponden, como: el crecimiento, maduración, desarrollo de su intelecto físico e intelectual, una respectiva familia, educación y afectividad (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

Separadamente, la Educación Física en la etapa de la adolescencia, juega un lugar significativo en el asunto de conocimiento de los jóvenes; realizar programas de actividades física a estudiantes adolescentes, depende de la supervisión y preparación de profesionales en la materia. Los docentes de cultura física son especialista para indicar la actividad física de acuerdo con la edad, sexo, género y condición morfológica, es necesario la asesoría de un profesional de la salud como un deportólogo o fisioterapeuta para prescribir correctamente el ejercicio (MSP Uruguay, s.f., p. 54).

La Constitución de la Republica del Ecuador, (2008). En su Art. 381, Sección sexta, señala, que el Estado Ecuatoriano, promoverá, coordinará y protegerá la actividad física, como beneficio a la salud integral de las personas. En ellos, los niños, niñas y adolescentes tienen una prioridad especial (Constitución de la Republica del Ecuador, 2008).

Así, mismo el Plan Nacional de Desarrollo Toda una Vida, (2017). Establece que todos los ciudadanos ecuatorianos gozarán de su derecho a la salud, promocionando hábitos de vida saludables, como la realización de actividad física y alimentación sana, con el fin de prevenir enfermedades cardio-vasculares, crónicas y de infección, a raíz de la mala nutrición y sobrepeso. Es propósito del Estado Ecuatoriano, bajar los niveles de sedentarismo, estrés, diabetes, sobrepeso, obesidad, alcohol, tabaco y drogas en la población, haciendo hincapié

en los niños, niñas y adolescentes. Creando planes de prevención y fomentando las costumbres de nutrición saludable y la realización de ejercicio físico.

Igualmente, de acuerdo con la Constitución de la Republica del Ecuador (2008) el art. 13 indica que, todos los ciudadanos, como los niños (a) y adolescentes, tienen derecho a acceder a alimentos sanos, saludables y nutricionales; de preferencia que sean producido a nivel local; de acuerdo con su realidad cultural y costumbres.

2.2. Antecedentes

Algunos estudios plantean, que realizar actividad física y deportiva, es una medida preventiva y económica para solucionar estos problemas de salud y los distintos desórdenes alimenticios en los jóvenes. También argumentan, que los adolescentes que llevan estilos de vida saludables a nivel físico y mental tienen un mejor concepto de sí mismo, además les ayuda a disminuir la depresión, la ansiedad y las ideas suicidas propias de la edad (Hoying, & Melnyk, 2016).

En el estudio de González, Vázquez, Fierro, Rodríguez, Muñoz y Herrero (2016), hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes, donde se analiza las características de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes escolarizados, se aplicó una encuesta de manera anónima dirigida a 2412 escolares de edades entre 13 a 18 años, obteniendo información relacionada con los alimentos y el ejercicio físico, por el 2012. En los resultados obtenidos se pudo conocer que el 79,2% de los adolescentes desayunaban diariamente, un 4% nunca desayunaban. En relación con el ejercicio físico, el 95,8% lo practicaba a diario y un 69,6% en el colegio de la provincia de Valladolid. Concluyeron que existen dificultades en las prácticas de nutrición y entrenamiento físico de jóvenes y que es necesario plantear proyectos que promuevan costumbres sanas de alimentación.

En el estudio realizado por Palenzuela, Pérez, Pérula, Fernández y Maldonado (2014), hacen referencia que, la juventud es un tiempo clave para el establecimiento de costumbres alimentarios saludables. El fin de la investigación fue saber que prácticas alimenticias en los adolescentes relacionado con elementos socio familiares. La metodología utilizada fue un estudio descriptivo observacional utilizando como instrumento el cuestionario sobre el consumo de alimentos estableciendo aspectos como consumo en la última semana, edad,

sexo. La muestra comprendió 1.095 adolescentes escogido de manera aleatoria polietápico diferenciando centros privados y públicos de la capital y provincias. Entre los principales resultados, se obtuvo información de 1.005 encuestados del cual fueron válidas 99,25% del total; con una edad media de 11,45 años ($\pm 0,59$) siendo el 53% de sexo masculino. Además, se conoció que existe un déficit en el consumo lácteos, y en el 30% de consumo diario de pasta, frutas, verduras y hortalizas. También consumen el 64,5% legumbres semanalmente. El pescado y carne se consume de igual manera, siendo de mayor prefería la de ave; más de la mitad consumen embutidos diariamente. Concluyendo que, el patrón alimenticio basado en una dieta la pirámide nutricional no es la de los adolescentes encuestados, con poco consumo de lácteos, legumbres y frutas y verduras. Además, se considera necesario establecer estrategias sanitarias para evitar consumos inadecuados.

También en el estudio de Osorio y Amaya (2011), tuvo como objetivo presentar los significados de la alimentación y las prácticas relacionadas de un grupo de adolescentes escolarizados del colegio Nuestra Señora de Guadalupe, de Cali, Colombia, en la metodología utilizada fue de tipo cualitativo con un abordaje de tipo exploratorio, aplicando la dialéctica hermenéutica, aplicando el análisis de contenido como técnica. Se valoraron los espacios de las familias, los escolares y de la calle, espacios donde los jóvenes interactúan con sus similares y amigos. En el estudio se levantó información de 31 jóvenes, obteniendo los siguientes resultados, se pudo conocer cómo influye en el tipo de alimentos consumidos por los jóvenes, en las tradiciones familiares; en el colegio, en su autonomía y en grupo. También su consumo de acuerdo con su disponibilidad económica y la oferta de alimentos en la cafetería del colegio y en la calle, y como inciden de acuerdo con su género, amistad y el amor su ingesta y elección de alimentos. Además, llegaron a las siguientes conclusiones que, el tipo y la calidad de los alimentos ingeridos por los adolescentes está influido por el espacio y la compañía determinan.

Por otro lado, en el estudio de Oliveira y Parra (2018), hace referencia a las situaciones que motivan a jóvenes hacer deporte. La metodología utilizada fue descriptiva y diseño transversal, con la finalidad fue determinar la práctica del ejercicio físico en relación del sexo y años de los jóvenes de edades entre 13 a 17, de una muestra de 237 jóvenes. Además, informaron el 7.8% que practican algún tipo de ejercicio físico o deporte, con pocas

frecuencias de práctica muy dispares, mientras que el 22% del grupo indicaron que no realizan ningún tipo de ejercicio físico. Con relación al género y las especialidades deportivas, el deporte con más práctica es el fútbol con el 42.1%, y un 3,7% reducido es la participación de las mujeres en deporte. El 10.6% de las mujeres practican carrera, 9% natación, 8% danza y el 6.4% atletismo. Finalizaron que, tasas de práctica de ejercicio físico-deportivo son superiores en los hombres en relación a las mujeres.

Por último, en la investigación realizada por Martín y Mateos (2020), donde se analizan los hábitos de actividad física y factores relacionados en adolescentes, se establece que en esta relación permite formar patrones de vida sanos que optimizan la salud en la edad adulta. Metodológicamente el estudio describe los hábitos de actividad física de un grupo de adolescentes divididos por la edad, a los que se aplicó una encuesta de 19 preguntas para determinar intensidad, frecuencia y tipo de actividad física; evaluar los niveles de vida sedentaria, y valorar el patrón alimentario. Según los resultados, existen diferencias significativas en la frecuencia e intensidad del ejercicio físico. Los chicos realizan un ejercicio vigoroso-energético, mientras que las chicas realizan un ejercicio moderado. También, en sus tiempos libre un pequeño grupo de chicos realizan deporte y las chicas dan un paseo, sin embargo, la mayoría prefiere usar su móvil. Por otro lado, una proporción de adolescentes no desayunan por la mañana, principalmente chicas. Existen diferencias en el patrón alimentario en el consumo de carne, fruta, galletas o bollos. Concluyen que, a pesar de que la mayoría de adolescentes practican actividad física, no son suficientemente activos y, con la edad, empeoran los hábitos, por lo que se debe concienciar de mantener una práctica diaria, disminuir las horas con el móvil y mejorar los hábitos alimentarios.

3. Metodología

3.1. Contextualización de la investigación

Esta investigación se realizó en la Unidad Educativa Fiscomisional “San Daniel Comboni”, específicamente del nivel de Bachillerato General Unificado, ubicado en la parroquia Simón Plata Torres del cantón Esmeraldas.

3.2. Tipo de estudio y diseño

Con el objetivo de analizar los hábitos de ejercicio físico y de alimentación de los estudiantes se planteó una investigación cuantitativa con enfoque descriptivo y de corte transversal porque se tomaron los datos en un periodo determinado, sin realizar seguimiento.

3.3. Operacionalización de las variables

Tabla 1. Operacionalización de la variable de estudio, hábitos de ejercicios físicos.

VARIABLE	Definición conceptual	Dimensión	Definición operacional	Indicadores
Hábitos de Ejercicio Físico	<p>“La OMS la define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (OMS, 2018, p.1).</p> <p>Avilés, Aguilar y García (2015). Lo plantea como “toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos, a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que lo realiza” (p.327)</p>	Qué ejercicio físico haces en tu tiempo libre,	<p>Saltar la cuerda, jugar a juegos tradicionales, bicicleta, caminar, correr, aeróbicos, danza-bailar, Bádminton, Rugby, montar monopatín, fútbol/fútbol de sala, voleibol, Hockey, Baloncesto, esquiar, otro deporte de raqueta, balonmano, pesas, artes marciales patinar, caminar, natación, atletismo.</p> <p>Otros _____</p>	<p>No</p> <p>1-2 veces por semana</p> <p>3-4 veces por semana</p> <p>+ 7 veces por semana</p>
		Qué actividad física hacías en clases de educación física	Jugando, saltando, corriendo, lanzando objetos	<p>Nunca,</p> <p>algunas a veces,</p> <p>a menudo,</p> <p>siempre</p>
		Después de terminar las clases, hasta las 6:00pm, que actividades físicas realizaste	Hiciste deportes, bailaste, jugaste a juegos donde estuviste muy activo	<p>Ninguno</p> <p>1 vez la última semana</p> <p>3 veces la última semana</p> <p>4 veces en la última semana</p>
		Entre las 6:00pm y 10:00pm qué		

		actividades físicas realizaste		5 veces o mal en la última semana
		Cuántas veces hiciste deportes, baile o juego el fin de semana que pasó.		
		Con qué frecuencia realiza actividad física cada día de la semana	Hacer deportes, jugar, bailar, u otra AF	Día/ Intensidad Lunes/ ninguno Martes/ poca Miércoles/ normal Jueves/ bastante Viernes/ mucho Sábado Domingo

Tabla 2 Operacionalización de la variable del estudio, hábitos de alimentación

Variable	Definición conceptual	Dimensión	Definición operacional	Indicadores
-----------------	------------------------------	------------------	-------------------------------	--------------------

<p>Hábitos de alimentación</p>	<p>Un Habito de alimentación, se denomina “el conjunto de costumbres que se condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidos por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso de los mismo” (p.30).</p>	<p>Permite tener información sobre los hábitos de alimentación en los adolescentes</p>	<p>La información adquirida proviene por parte de los adolescentes, sobre la ingesta de que tipos de alimentos y que tipos de bebidas consumen en la semana y al día (primera y segunda sección)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Cuántos días a las semanas comes verduras (0-2,3-4,5-6, diario) -Los días que comes verduras cuánta porciones consumes (1, 2 3, 4 o más porciones) - Cuántos días a las semanas comes frutas (0-2,3-4,5-6, diario) - Cuántos días a las semanas bebes leche, yogurt y queso (0-2,3-4,5-6, diario) - Cuántos vasos de agua natural tomas al día (0-2, 3-4, 5-6, 7 o más vasos) -Cuántos días a las semanas comes jamón, salchicha, etc. (5 o más, 3-4, 1-2, ninguno) -Cuántos días a las semanas comes comida rápida (5 o más, 3-4, 1-2, ninguno)
--------------------------------	---	--	--	---

				<p>-Cuántos días a las semanas comes dulces o chocolates (5 o más, 3-4, 1-2, ninguno)</p> <p>-Cuántos días a las semanas comes panes dulces, galletas o postres (5 o más, 3-4, 1-2, ninguno)</p> <p>-Cuántos días a las semanas comes papas fritas, duritos, nachos (5 o más, 3-4, 1-2, ninguno)</p> <p>-Cuántos días a las semanas bebes cerveza u alcohol (5 o más, 3-4, 1-2, ninguno)</p> <p>Los días que consumes cerveza o licor, cuántas bebidas consumes (5 o más, 3-4, 1-2, ninguno)</p> <p>-Cuántos días a las semanas bebes colas, bebidas gaseosas, bebidas en botellas o latas (5 o más, 3-4, 1-2, ninguno)</p>
--	--	--	--	---

				<p>Los días que consumes bebidas gaseosas o en botellas, cuántos vasos consumes (4 o más vasos, 3, 2, 1 vaso)</p> <p>(Solo, amigos, conocidos, con la familia)</p>
			<p>La tercera sección, analiza que tipos de comida consume a la semana (desayunos, almuerzos, cena y refrigerios) donde consumes esos alimentos (casa, tienda, restaurantes, otros lados)</p>	<p>(0-1 día, 2-3 días, 4-5 días, 6-7 días)</p> <p>(Puesto ambulante, primero que encuentre, restaurante, fuera de mi casa, en casa)</p>
			<p>También con quién compartes los alimentos (Familia, amigos, conocidos o solos).</p> <p>También, el último ítem, evalúa la actividad física, pero esta sección no se</p>	<p>(Solo, amigos, conocidos, con la familia)</p>

			toma en cuenta, porque ya hay escala propuesta en la investigación que se dedica a evaluar esta variable.	
--	--	--	---	--

Tabla 3 Operacionalización de la variable del estudio, factores sociodemográficos

Variable	Definición conceptual	Dimensión	Definición operacional	Indicadores
Factores sociodemográficos	Factores sociodemográficos “Son las características asignadas a la edad, sexo, educación, ingresos, estado civil, trabajo, religión, tasa de natalidad, tasa de mortalidad, tamaño de la familia” (Diccionario de leyes, s.f).	Permite tener información sobre los factores sociodemográficos de los participantes de la investigación.	Se obtendrá los resultados por medios los cuestionarios aplicados, donde se encuentre a especificar los aspectos sociodemográficos de los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Género, • Edad, • Año de bachillerato, • Estatus económico de la familia.

3.4. Población / muestra

La población son los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Daniel Comboni”, del primero, segundo y tercero nivel de bachillerato, cuyas edades se encuentran en un rango de 15 a 17 años. Para la selección de los participantes se ejecutó un muestreo no probabilístico por conveniencia que deberían cumplir con los criterios de inclusión ya establecidos, teniendo un total de 29 participantes que estaban distribuidos en, 9 de primero, 5 de segundo y 15 de tercer año de bachillerato.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de 15 a 17 años
- Que tengan acceso a internet, ya sea por un equipo móvil inteligente o computador
- Cumplan con la autorización del tutor para participar

Criterio de exclusión:

- Quienes se nieguen a participar a pesar de tener la autorización del representante

En el Anexo A se presenta el formato del consentimiento de los representantes para autorizar la participación de sus representado.

3.5. Instrumentos

Para la obtención de la información se empleó la técnica de la encuesta en Google Forms que fue aplicada a estudiantes del primero, segundo y tercero nivel de bachillerato, cuyas edades se encuentran en un rango de 15 a 17 años para poder determinar los hábitos de ejercicio físico, alimentación y los factores sociodemográficos que influyen en los mismos. Para el desarrollo del instrumento se basó en el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A) y el Cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes, los mismos que abarcan desde los hábitos de ejercicios, hábitos alimenticios y los factores demográficos de los encuestados. La estructura del instrumento estaba conformada por dos secciones:

1. Ejercicios físicos, que incluyeron ítems como: Tipos de ejercicios valorado en una escala de 1-2; 3-4; 5-6; 7 veces o +, días en que se realizan los ejercicios valorados en una escala de ninguna, poco, normal, bastante y mucho, lugar donde se practica los ejercicios valorados de estableciendo varios lugares.
2. Hábitos de alimenticios, establecido en tres ítems grupo de alimentos, tipos de alimentos y consumo, valorando el momento de consumo y días de consumo.

En el Anexo B se detalla instrumento aplicado.

3.6. Procedimiento

Para realizar la investigación se aplicó el siguiente procedimiento:

- Se realizó la solicitud a las autoridades del colegio en fechas de 13 de septiembre de 2020, hasta obtenerlo en fechas de tres de diciembre de 2020.
- El trabajo se realizó en conjunto con los tutores de cada curso para que envíen el enlace de la encuesta en el grupo de whatsapp pudiendo ejecutar el instrumento a partir del ocho de diciembre de 2020.
- Por las limitaciones por la pandemia de Covid-19, tomo mucho más tiempo levantar la información, la misma que luego fue procesada y analizada.

3.7. Análisis de Datos

Estos datos, se analizaron mediante la estadística descriptiva, usando la herramienta Google forms, el cual permitió que los datos sean sistematizados y representados en gráficos.

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Los resultados que a continuación se presentan están relacionados, con los hábitos de ejercicios físicos y de alimentación de un grupo de adolescentes y se relacionan con los factores sociodemográficos.

4.1. Análisis de los datos

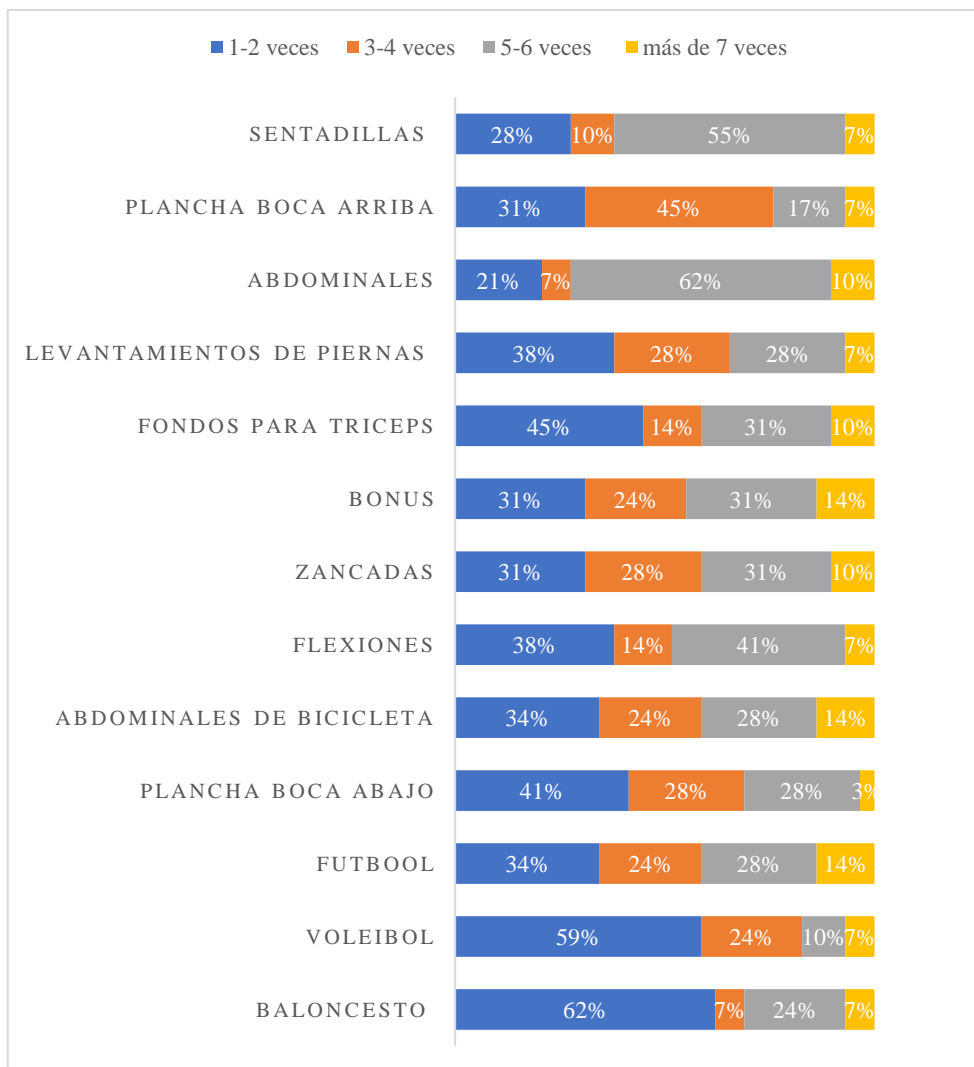
Los estudiantes que participaron en este estudio fueron adolescentes de 15 (5), 16 (7) y 17 (17) años de primer a tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Daniel Comboni”, el 58,6% corresponden al sexo masculino y el 41.40% de sexo femenino. De los porcentajes totales, el estatus económico de acuerdo con los ingresos de los padres de los estudiantes 37,9% se encuentra en nivel C- que corresponde a clase media baja a la clase media con ingreso de por encima de \$800 y el 27.6% nivel C+ que corresponde a la clase media con ingreso entre \$1200 y \$2000. Referente a la auto identificación étnica el 51,7% se consideran mestizos y un 27,6% afroecuatorianos, 20,7% otras. En relación con la distribución de los cursos, el 51,7% de tercer año de bachillerato, el 31% de primer año y 17,2% de segundo año.

4.1.1. Hábitos de ejercicio físico

A continuación, se presenta los ejercicios físicos que han realizado los estudiantes en los últimos siete días, entre las actividades más realizadas se tiene, sentadillas en un 55%, abdominales 62%, flexiones 42%, de 5 a 6 veces, plancha boca arriba 45% de 3 a 4 veces, fondos de tripces 45% y Plancha boca abajo 41% de una a dos veces, todas estas en actividades individuales. Por otro lado, en actividades de grupales 62% hicieron Baloncesto, voleibol 59% y Fútbol el 34% de una a dos veces, como se puede observar en la figura 1.

Figura 1

Ejercicios físicos y frecuencia con que se realiza

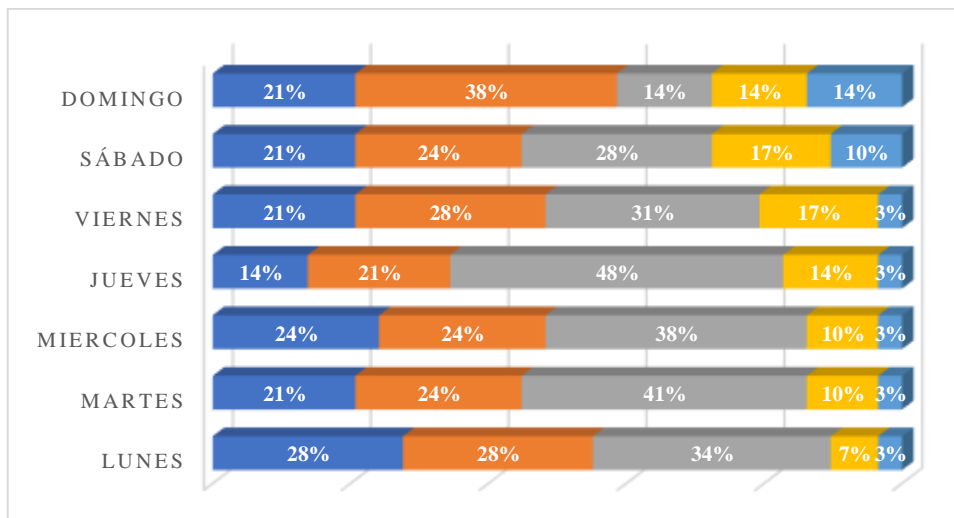


Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

Con respecto a los días en que realizan los ejercicios físicos seleccionados por los estudiantes tenemos, los martes el 41%, los jueves con el 48% haciendo estas actividades de manera normal y los domingos con el 38% poco, como se muestra en la figura 2.

Figura 2

Días de semana e intensidad con que practican el ejercicio físico

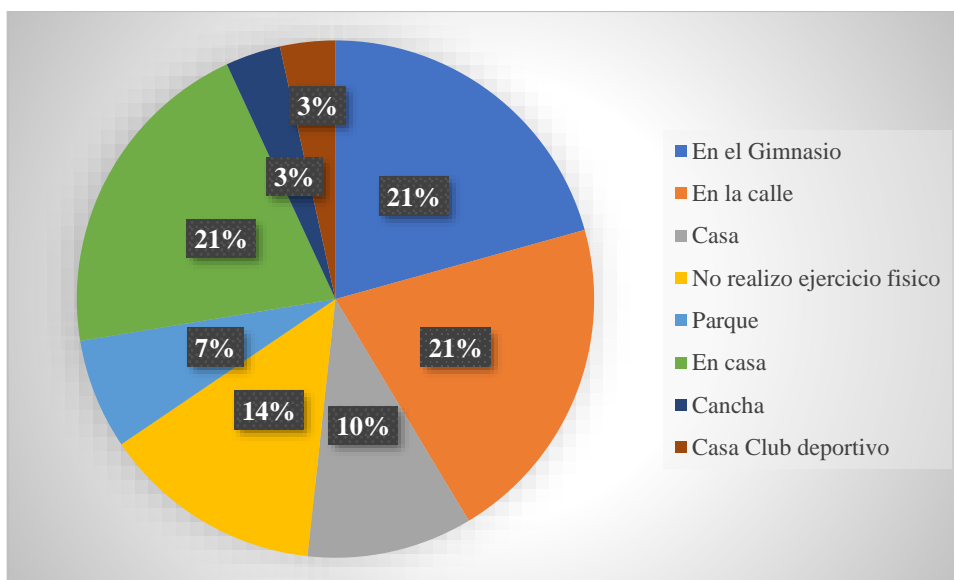


Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

Los lugares donde los estudiantes realizan ejercicio físico son, el 21% en la calle, el 21% Gimnasio y el 10% en casa, en este interrogante se puede evidenciar que existe un 14% que indicaron que no realizan ejercicios físicos.

Figura 3

Lugares donde realizan los ejercicios físicos



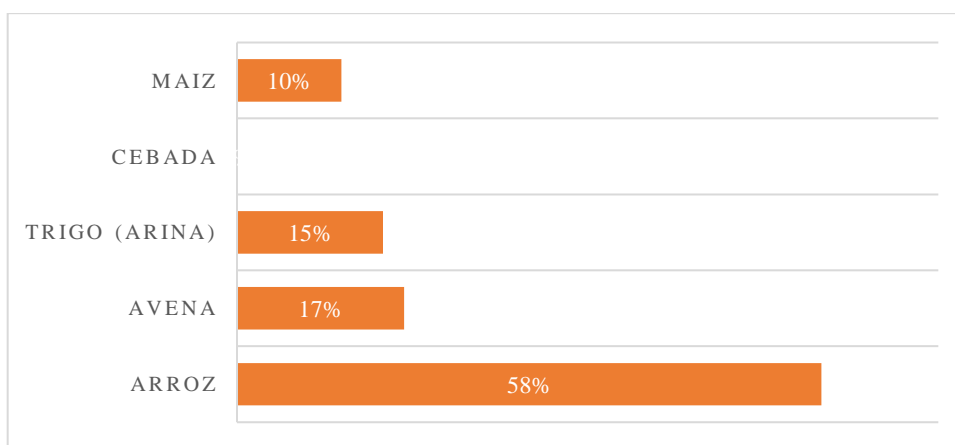
Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

4.1.2. Hábitos alimenticios

Con respecto a los hábitos alimenticios, se puede establecer que el 58% de los encuestados indicaron que, uno de los alimentos más consumidos es el arroz y un 17% avena. Además, este alimento lo consumen en su mayoría en el almuerzo, alimento que es consumido a diario o de 3 a 4 veces a la semana.

Figura 4

Consumo de carbohidratos complejos

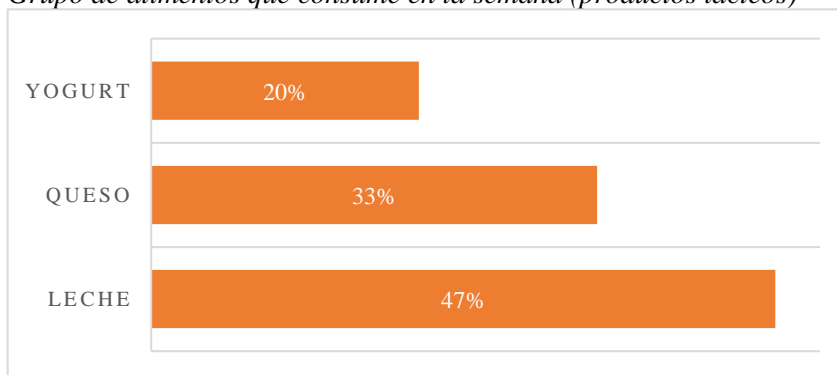


Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

En lo que es lácteos, el alimento de mayor consumo es la leche con el 47% y queso con el 33%, consumida en su mayoría en el desayuno, entre y tres y cuatro días a la semana.

Figura 5

Grupo de alimentos que consume en la semana (productos lácteos)

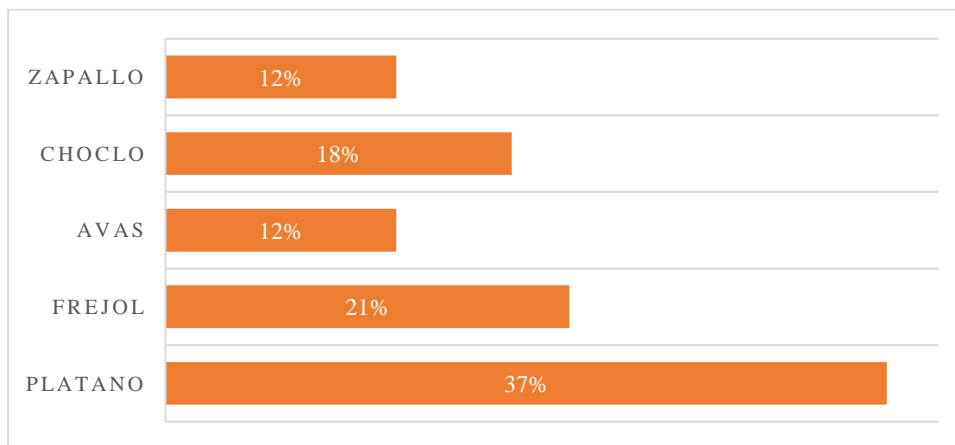


Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

Entre las verduras más consumidas se tiene el plátano 37%, frejol 21% y choclo 18%, el cual es consumido en su mayoría en el almuerzo, de dos a tres veces por semana y a diario.

Figura 6

Grupo de Alimentos que consume en la semana (verduras)

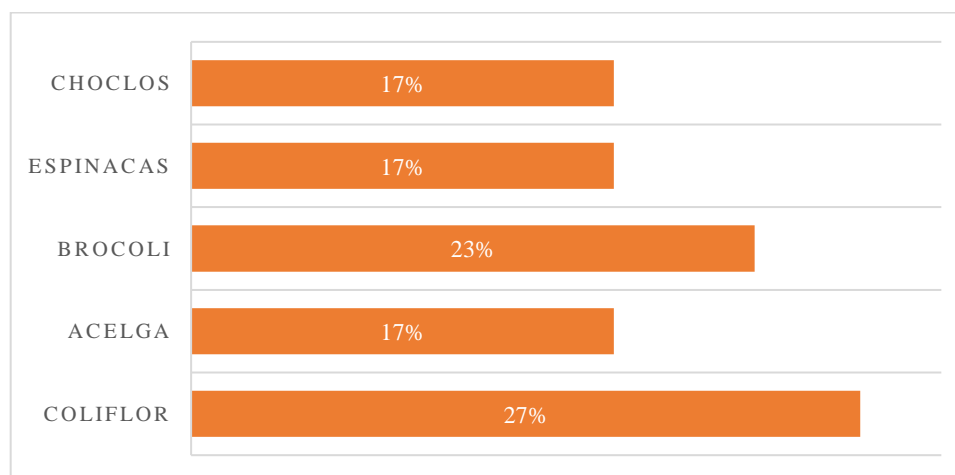


Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

Entre los vegetales más consumidos está el coliflor con el 27% y el 23% brócoli, normalmente consumido en el almuerzo, dos días a la semana.

Figura 7

Grupo de Alimentos que consume en la semana (vegetales)

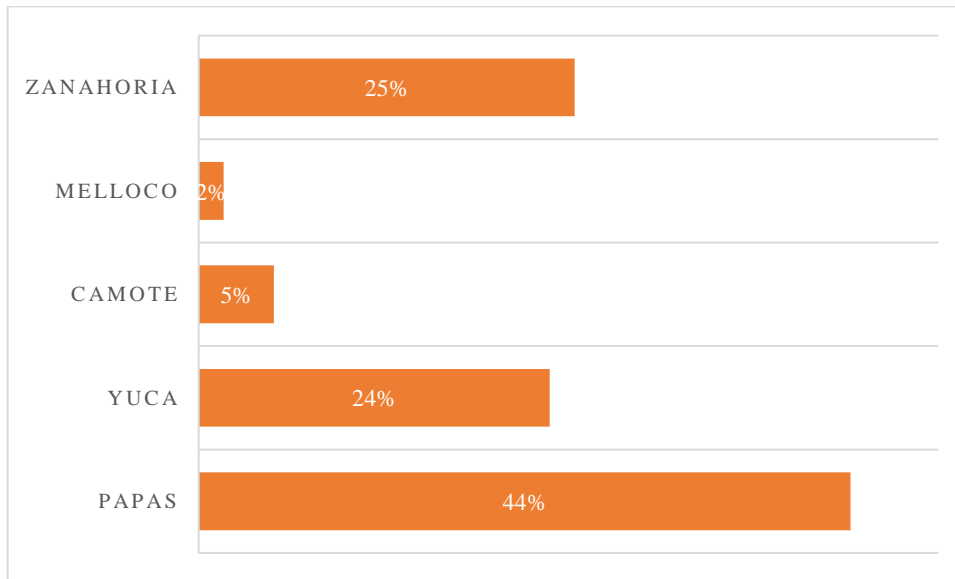


Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

Entre los tubérculos más consumidos, tenemos con el 44% papa, la zanahoria con el 25% y con el 24% Yuca, consumido normalmente en el almuerzo, de tres a cuatro veces por semana.

Figura 8

Grupo de Alimentos que más consume (tubérculos)

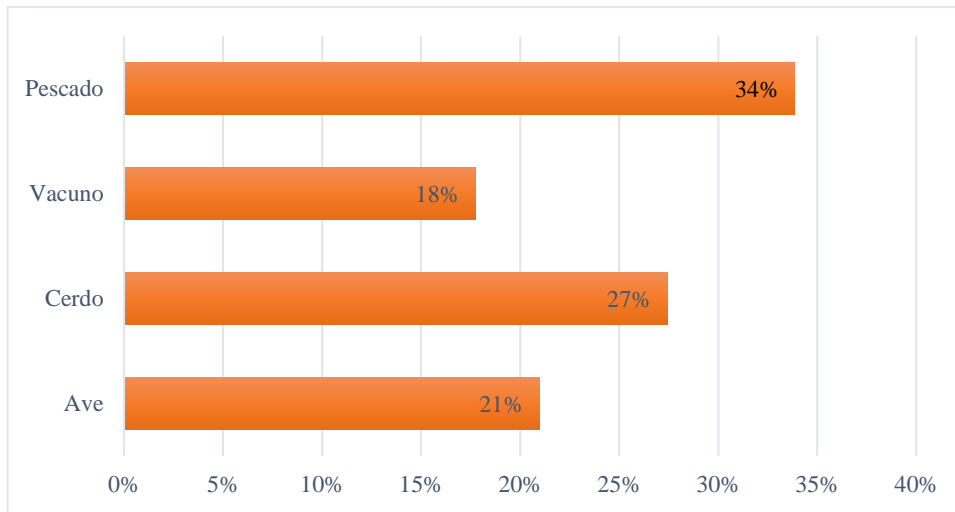


Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

La carne mayormente consumida es el pescado con el 34%, cerdo con el 27% y Ave con el 21%, normalmente en el almuerzo, de tres a cuatro veces por semana.

Figura 9

Grupos de Alimentos que consume en la semana (carnes)

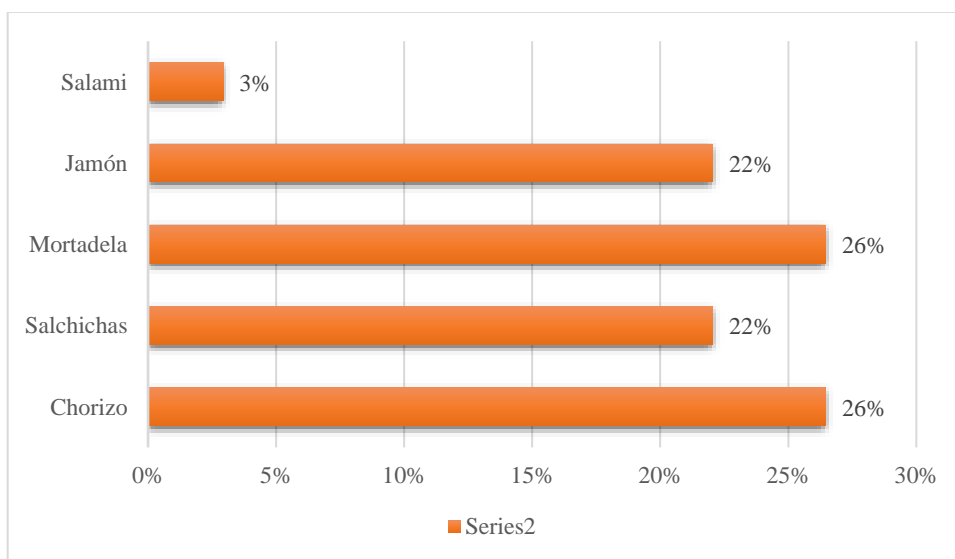


Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

Los embutidos más consumidos son el 26% chorizo, 26% la mortadela, el 22% Jamón y salchicha, generalmente consumido en el desayuno.

Figura 10

Grupos de Alimentos que más consume en la semana (Embutidos)

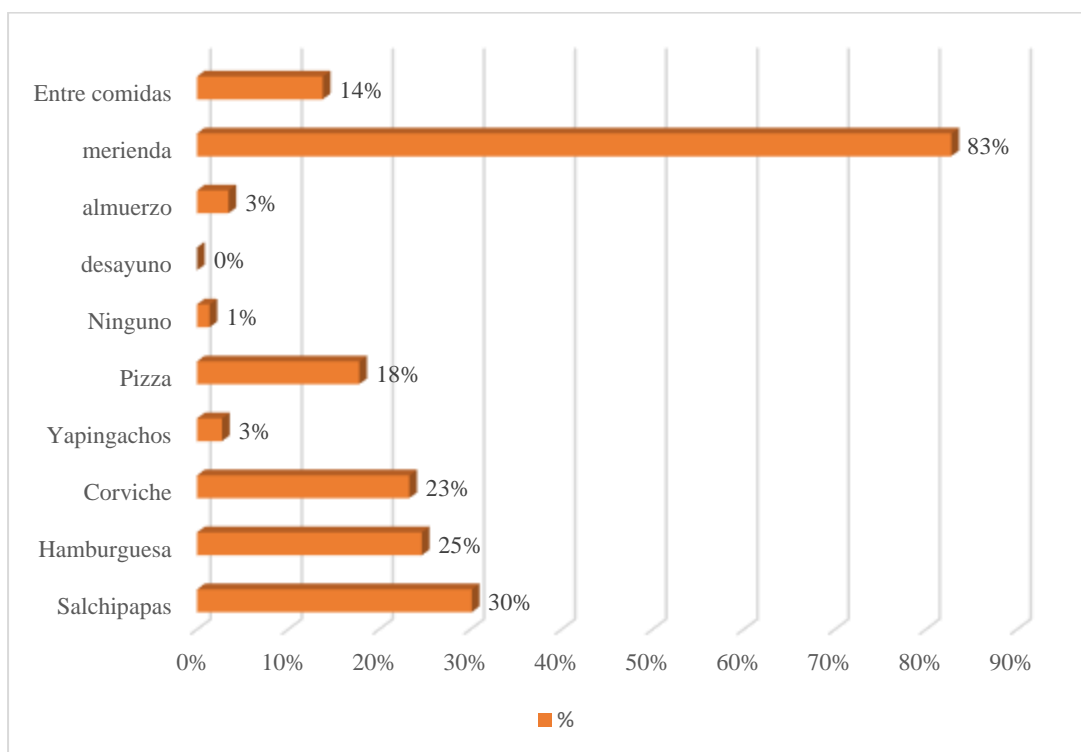


Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

Respecto al consumo de comidas rápidas, 30% consume salchipapas y un 25% Hamburguesas y el 23% Corviche, 83% consume normalmente en las meriendas de cero a dos veces en la semana.

Figura 11

Tipo de comida que consume (Comidas rápidas)

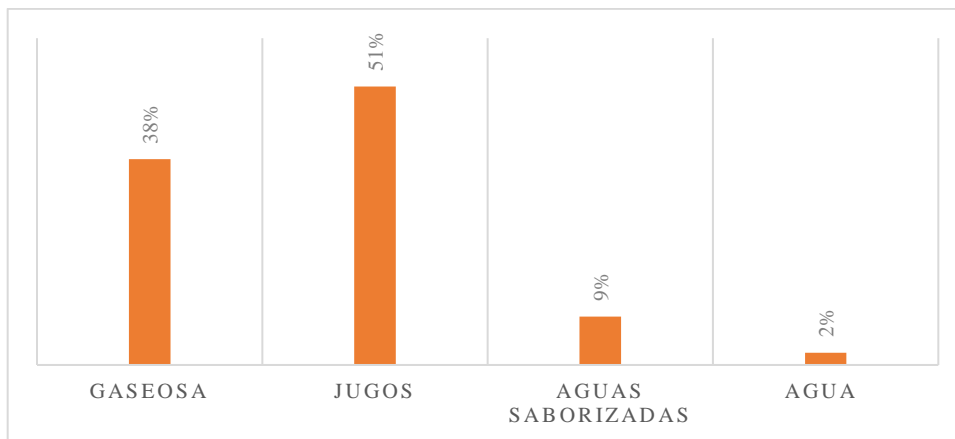


Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

Respecto a las bebidas el 51% toman jugos y un 38% gaseosas, que normalmente en el almuerzo de tres a cuatro días de la semana.

Figura 12

Tipos de alimentos que consume (Bebidas)

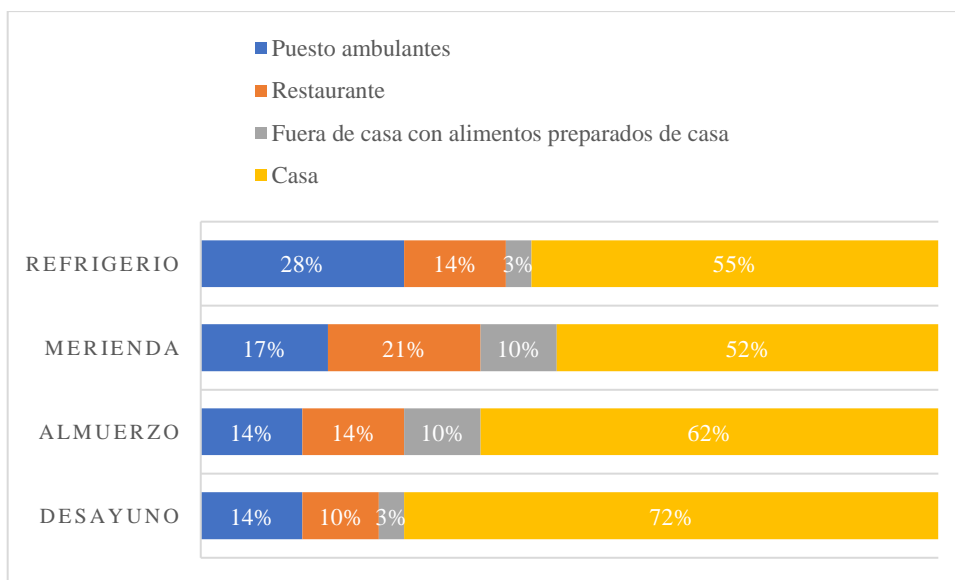


Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

Los estudiantes normalmente consumen sus alimentos en casa, desayunos, almuerzos y meriendas, solo en los refrigerios se puede notar que toman en puestos ambulantes. Por otro lado, los alimentos normalmente los consumen con sus padres, como se muestra en la figura 13.

Figura 13

Lugar donde consumen los alimentos



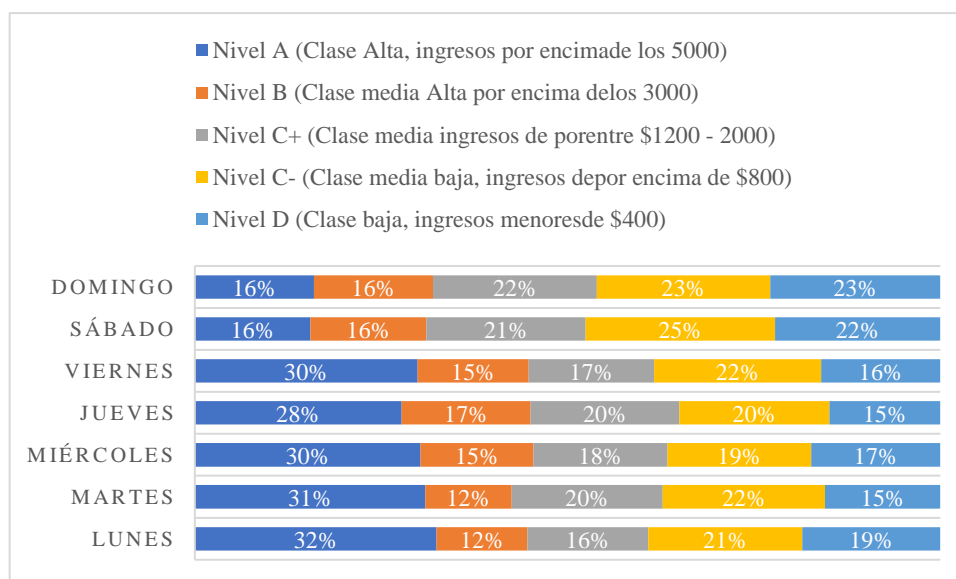
Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

4.1.3. Relación con los factores sociodemográficos.

A continuación, se relaciona el estatus económico de los padres con los días que realizan ejercicios los adolescentes, se puede notar que los estudiantes de Nivel A realizan ejercicios de lunes a viernes, especialmente lunes con el 31% y martes con el 30% significa bastante, seguidos de los de nivel C-, que realizar todos los días, especialmente los sábados con 25% y el domingo con el 23% que significa entre normal y bastante.

Figura 14

Relación Estatus económico con los días en que realizan ejercicios

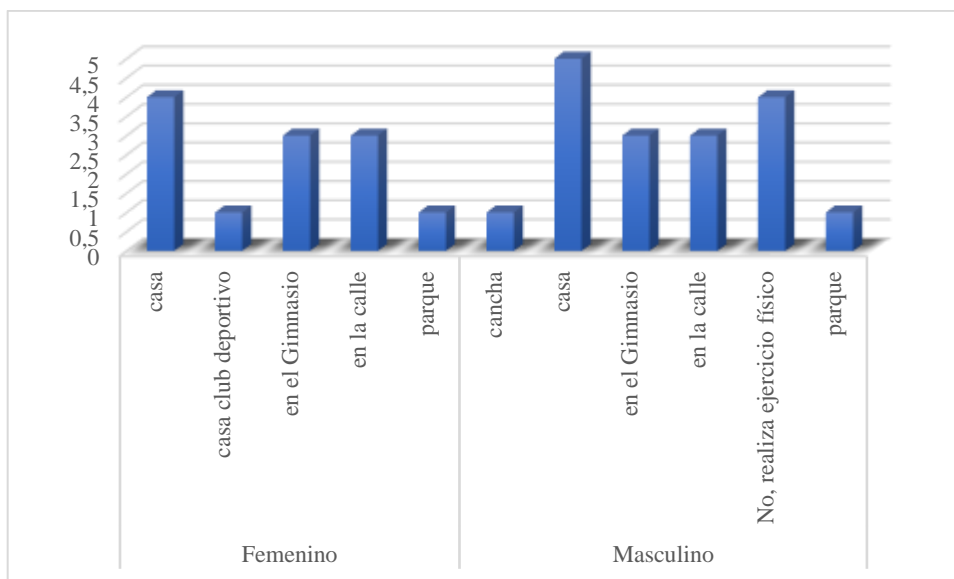


Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

Además, se puede verificar los lugares donde hacen ejercicios según el sexo, tanto hombres como mujeres en su mayoría realizan ejercicios en casa, esta respuesta guarda relación directa con el aislamiento y medidas de restricciones por la pandemia del COVID-19 que obligó a permanecer en casa. Se puede observar también que, en caso de sexo masculino un 24% de ellos no realizan ejercicios, y, por último, en ambos sexos tienen como tercera opción realizar ejercicios físicos en el Gimnasio.

Figura 15

Relación género con los lugares donde realizan practican ejercicio físico



Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

También se hace la relación de los alimentos que consumen por sexo, tipos de alimentos, en los momentos que son consumidos y con qué frecuencia, en este caso de alimentos con arroz que el de mayor consumo diario en el almuerzo, luego productos como Avena, Maíz, trigo, los cuales en su mayoría son consumidos en desayunos, como se muestra en la tabla 4.

Tabla 4

Relación sexo y alimentos (Arroz, Trigo, otros)

SEXO	FRECUENCIA	ALIMENTOS	FRECUENCIA	MOMENTO	DIAS	FRECUENCIA
Femenino	12	Arroz	7	Almuerzo	Diario	3
					5 a 6	2
					3 a 4	1
					0 a 2	1
	1	Arroz, Avena	1	Desayuno	3 a 4	1
	1	Arroz, Avena, Maíz	1	Almuerzo	5 a 6	1
	1	Arroz, Avena, trigo	1	Desayuno	3 a 4	1

		Arroz, Avena, trigo, maíz	1	Desayuno	3 a 4	1
		Arroz, trigo	1	Almuerzo	3 a 4	1
Masculi no	17	Arroz	8	Almuerzo	3 a 4	2
					0 a 2	1
				Diari o		4
				Desayuno	Diari o	1
		Arroz, Avena	1	Desayuno	Diari o	1
		Arroz, Avena, Maíz	2	Almuerzo	5 a 6	1
					3 a 4	1
		Arroz, Maíz	1	Almuerzo	5 a 6	1
		Arroz, trigo	4	Desayuno	0 a 2	2
				Almuerzo	3 a 4	2
		Avena	1	Desayuno	Diari o	1

Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

En referencia a los productos lácteos, la leche es el producto más consumido, tanto por hombres como mujeres especialmente en el desayuno como se puede evidenciar en la tabla 5.

Tabla 5

Relación sexo y alimentos lácteos

SEXO	FRECUEN CIA	ALIMENTOS	FRECUEN CIA	MOMEN TO	DIA S	FRECUEN CIA	
Femeni no	12	Leche, Queso, Yogurt	7	Desayuno	Diari o	3	
					3 a 4	3	
					5 a 6	1	
					Entre comidas	diari o	1
					3 a 4	1	
					Merienda	5 a 6	3
Masculi no	17	Leche, Queso, Yogurt	11	Desayuno	0 a 2	5	
					3 a 4	5	
					5 a 6	1	
					Entre comidas	0 a 2	1

3	Merienda	diario	1
		3 a 4	1
		5 a 6	1

Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

Además, se hizo la relación del sexo los tipos de verduras que consumen, se puede observar que de mayor consumo es el plátano que su consumo en tanto en desayuno, almuerzo y merienda, en los dos sexos, como lo presenta la tabla 6.

Tabla 6

Relación sexo con tipos de verduras

SEXO	FRECUENCIA	ALIMENTOS	FRECUENCIA	MOMENTO	DÍAS	FRECUENCIA
Femenino	12	frejol, avas, choclo, zapallo	1	Almuerzo	5 a 6	1
		plátano	4	Desayuno	0 a 2	1
					3 a 4	1
					5 a 6	2
		plátano, choclo	1	Almuerzo	3 a 4	1
		plátano y frejol	2	Almuerzo	Diario	2
		plátano, frejol, avas, choclo, Zapallo	4	Almuerzo	5 a 6	1
					3 a 4	2
					Diario	1
Masculino	17	frejol	1	Almuerzos	0 a 2	1
		plátano	5	Desayuno	3 a 4	4
					Diario	1
				Merienda	5 a 6	1
		plátano, frejol, avas, zapallo	4	Desayuno	3 a 4	4
			7	Almuerzos	Diario	2
					0 a 2	3

		3 a 4	2
	2 Merienda	5 a 6	1
		3 a 4	1

Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

También, se relacionó otros tipos de verduras, en donde se puede observar que los dos sexos consumen coliflor, acelga, brócoli, espinacas, choclo, en el almuerzo como se detalla en la tabla 7.

Tabla 7

Relación Sexo otras verduras como alimentos

SEXO	FRECUENCIA	ALIMENTOS	FRECUENCIA	MOMENTO	DÍAS	FRECUENCIA
Femenino	12	Acelga, Espinacas	1	Almuerzo	Diario	1
		Brócoli	1	Almuerzo	3 a 4	1
		Brócoli	1	merienda	0 a 2	1
		Choclo	2	Almuerzo	0 a 2	2
		Coliflor, Acelga, Brócoli, Espinacas, Choclo	7	Almuerzo	5 a 6	1
					3 a 4	5
					Diario	1
Masculino	17	Coliflor, Acelga, Brócoli, Espinacas, Choclo	11	Almuerzo	0 a 2	6
					3 a 4	4
					5 a 6	1
		Yuca	1	Almuerzo	0 a 2	1
		Brócoli	5	Almuerzo	0 a 2	3
					3 a 4	1
					Diario	1
			3 a 4	1		

Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

Por otro lado, se hace la relación entre el sexo y consumo de tubérculos, en ambos sexos en de mayor consume es la papa, además en el sexo femenino son las Zanahorias. También se

puedo notar gran consumo en el sexo masculino de yuca, camote, como se puede notar en la tabla 8.

Tabla 8

Relación Sexo con consumos de tubérculos

SEXO	FRECUENCIA	ALIMENTOS	FRECUENCIA	MOMENTO	DÍAS	FRECUENCIA			
Femenino	12	Papas	4	Merienda	0 a 2	1			
					3 a 4	2			
					Diario	1			
	17	Papas, Yuca, Camote, Melloco, Zanahoria	3	Almuerzo	Diario	2			
					5 a 6	1			
					Papas, Zanahoria	5	Almuerzo	0 a 2	1
					3 a 4	2			
					5 a 6	2			
					Masculino	17	Papas	5	Almuerzo
	3 a 4	2							
5 a 6	1								
9	Papas, Yuca, Camote, Zanahoria	9	Almuerzo	Diario		1			
				0 a 2		2			
				3 a 4		4			
				5 a 6		2			
3	Zanahoria	3	Almuerzo	0 a 2	3				

Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

Respecto a las carnes que consumen los adolescentes, el mayor consumo es en aves, cerdo, vacuno y pescado en unos casos a diario y entre 3 a 4 veces por semana en el caso del sexo femenino. En el caso de sexo masculino, mayor consumo en carne de ave a diario o de 3 a 4 veces a la semana como se puede observar en la tabla 9.

Tabla 9

Relación sexo consumo de carnes

SEXO	FRECUENCIA	ALIMENTOS	FRECUENCIA	MOMENTO	DÍAS	FRECUENCIA
-------------	-------------------	------------------	-------------------	----------------	-------------	-------------------

Femenino	12	Ave, Cerdo, Vacuno, Pescado	4	Almuerzo	Diario	2	
					3 a 4	2	
		Cerdo	3	Almuerzo	0 a 2	1	
					3 a 4	1	
					5 a 6	1	
		Cerdo, Pescado	3	Almuerzo	3 a 4	3	
		Pescado	2	Almuerzo	3 a 4	2	
Masculina	17	Ave	3	Almuerzo	Diario	1	
					3 a 4	2	
		Ave, Cerdo	1	Almuerzo	5 a 6	1	
		Ave, Cerdo, Vacuno, Pescado	3	Almuerzo	Diario	2	
					5 a 6	1	
		Ave, Pescado	1	Almuerzo	5 a 6	1	
		Ave, Vacuno, Pescado	1	Merienda	3 a 4	1	
		Cerdo, Pescado	1	Almuerzo	0 a 2	1	
			2	Almuerzo	3 a 4	2	
		Pescado	2	Desayuno	0 a 2	1	
					Almuerzo	3 a 4	1
		Vacuno	1	Almuerzo	3 a 4	1	
		Vacuno, Pescado	2	Almuerzo	3 a 4	2	

Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

En relación con alimentos embutidos, se puede observar que ambos sexos consumen de manera habitual la variedad de embutidos para desayunos y meriendas, en todas las frecuencias semanales, como se puede notar en la tabla 10.

Tabla 10

Relación sexo y consumo de embutidos

SEXO	FRECUENCIA	ALIMENTOS	FRECUENCIA	MOMENTO	DÍAS	FRECUENCIA
Femenino	12	Chorizo, Mortadela	1	Merienda	3 a 4	1
		Chorizo, salchicha	1	Desayuno	Diario	1
		Chorizo, salchicha, Mortadela	1	Desayuno	3 a 4	1

		Chorizo, salchicha, Mortadela, Jamón	2	Desayuno	0 a 2	1
					3 a 4	1
		Chorizo, Salchicha, Mortadela, Jamón, Salámi	1	Merienda	Diario	1
		Jamón	1	Desayuno	0 a 2	1
		Mortadela	1	Merienda	0 a 2	1
			1	Desayuno	3 a 4	1
		Salchicha	2	Merienda	3 a 4	1
				Merienda	0 a 2	1
		Salchicha, Mortadela, Jamón	1	Merienda	5 a 6	1
masculino	17	Chorizo	1	Merienda	3 a 4	1
		Chorizo, Jamón	1	Almuerzo	3 a 4	1
		Chorizo, Mortadela	1	Desayuno	0 a 2	1
		Chorizo, Mortadela, Jamón	4	Desayuno	0 a 2	2
				Desayuno	3 a 4	2
		Chorizo, Salchicha, Jamón	1	Desayuno	0 a 2	1
		Chorizo, salchicha, Mortadela	2	Desayuno	Diario	1
				Desayuno	3 a 4	1
		Chorizo, Salchicha, Mortadela, Jamón	1	Almuerzo	3 a 4	1
		Jamón	2	Merienda	3 a 4	1
				Desayuno	3 a 4	1
		Mortadela	1	Desayuno	3 a 4	1
		Salchicha	1	Merienda	0 a 2	1
		salchicha, Jamón, Salami	1	Merienda	0 a 2	1

Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

Con relación al consumo de comidas rápidas, se puede evidenciar que hay un alto consumo de comidas rápidas en los dos sexos, en la merienda y entre comidas, como se muestra en la tabla 11.

Tabla 11

Relación sexo consumo de comidas rápidas

SEXO	FRECUENCIA	ALIMENTOS	FRECUENCIA	MOMENTO	DÍAS	FRECUENCIA
Femenino	12	Corviches	1	Merienda	0 a 2	1
		Pizza	1	Merienda	0 a 2	1
		Salchipapas	1	Merienda	0 a 2	1
		Salchipapas, Corviches, Pizza	1	Merienda	0 a 2	1
		Salchipapas, Hamburguesas	1	Merienda	5 a 6	1
		Salchipapas, Hamburguesas, Corviches	1	Entre Comida	0 a 2	1
		Salchipapas, Hamburguesas, Corviches, Pizza	4	Merienda	0 a 2	2
					5 a 6	1
					3 a 4	1
				Salchipapas, Hamburguesas, Corviches, Yapingachos, Pizza	1	Merienda
Masculina	17	Corviches	2	Merienda	0 a 2	2
		Hamburguesas	1	Merienda	0 a 2	1
		Hamburguesas, Corviches	1	Merienda	0 a 2	1
		Salchipapas	4	Merienda	0 a 2	3
				Merienda	3 a 4	1
		Salchipapas, Hamburguesas, Corviches	3	Merienda	0 a 2	3
		Salchipapas, Hamburguesas, Corviches, Pizza	3	Merienda	3 a 4	1

		Merienda	5 a 6	2
	2	Salchipapas, Hamburguesas, Pizza	Merienda 3 a 4	2
	1	Salchipapas, Hamburguesas, Yapingachos, Pizza	Merienda 3 a 4	1

Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

En cuanto a la relación sexo y consumo de bebidas, se evidencia que en el sexo femenino consumen más gaseosas y jugos en el almuerzo, y en el caso del sexo masculino, consumen en mayor frecuencia gaseosas para almuerzos y merienda, como se puede observar en la tabla

Tabla 12

Relación sexo consumo de bebidas gaseosas

SEXO	FRECUENCIA	ALIMENTOS	FRECUENCIA	MOMENTO	DÍAS	FRECUENCIA		
Femenino	12	Gaseosas	1	Almuerzo	3 a 4	1		
		Gaseosas, Aguas Saborizadas	1	Almuerzo	0 a 2	1		
		Gaseosas, Jugos	4	Almuerzo	3 a 4	4		
		Jugos	4	Almuerzo	Diario	1		
				Almuerzo	5 a 6	1		
				Almuerzo	3 a 4	2		
		Jugos, Aguas Saborizadas	2	Almuerzo	Diario	1		
				Almuerzo	0 a 2	1		
		Masculino	17	Gaseosas	4	Almuerzo	Diario	1
						Almuerzo	0 a 2	1
				Merienda	3 a 4	1		
				Merienda	5 a 6	1		
Gaseosas, Jugos	6			Almuerzo	0 a 2	3		
					3 a 4	2		
					Diario	1		
Gaseosas, Jugos, Aguas Saborizadas	1			Entre Comida	5 a 6	1		

Jugos	5	Entre Comida	Diari o	2
		Almuerzo	Diari o	2
		Desayuno	3 a 4	1
Jugos, Agua	1	Merienda	5 a 6	1

Nota: Encuesta a estudiantes de primero a tercero de bachillerato

5. Discusión de los datos

Luego de analizar los datos obtenidos donde se puede establecer los hábitos de ejercicios físicos y alimenticios de los estudiantes de del Colegio San Daniel Comboni, se puede evidenciar que, los adolescentes si realizan actividades físicas, entre las principales actividades que realizan están, abdominales, sentadillas, voleibol, baloncesto y futbol, durante cinco o seis veces a la semana. Los días en que realizan estas actividades físicas en su mayoría son martes y jueves y de manera normal. Sin embargo, existe un porcentaje significativo que indican que no realizan actividades físicas. Este resultado se relaciona, con el estudio de Oliveira y Parra (2018), donde el 7.8% indicaron que practican algún tipo de ejercicio físico o deporte, el 22,2% no lleva a cabo ningún tipo de ejercicio físico el 42.1% practica el fútbol. Los varones practican más ejercicio físico e invierten más tiempo en la práctica, sin importar la edad.

Por otro lado, a pesar de que hay un alto grupo que se encuentra en el nivel D clase baja con ingreso menores de \$400 dólares, se muestra que los estudiantes realizan ejercicios físicos y tienen hábitos alimenticios ordenados de acuerdo con los tres alimentos diarios que se consumen en familia. Los alimentos más consumidos en casa son, Arroz, leche, plátano, coliflor, brocolí, papas, pescado, mortadela y chorizo. Este resultado, se relaciona con el estudio realizado por Palenzuela, Pérez, Pérula, Fernández y Maldonado (2014), que hace referencia al consumo deficitario de lácteos, y el 30% a diario consumen, pasta, frutas, verduras y hortalizas. El 64% consume semanalmente legumbres y consumen de igual manera pescado y carne, siendo más preferida la de ave; más de la mitad consumen embutidos diariamente. Además, llegaron a las siguientes conclusiones que, el tipo y la calidad de los alimentos ingeridos por los adolescentes está influido por el espacio y la compañía determinan. Los alimentos se agrupan en patrones saludables o no saludables relacionados con la clase social familiar. Son necesarias estrategias sanitarias para modificar este consumo inadecuado. Sin embargo, de manera general hay un alto consumo de comidas rápidas en las meriendas. Así como también, en el estudio de González, Vázquez, Fierro, Rodríguez, Muñoz y Herrero (2016), indicaron el 45,2% que preferían consumir fruta a diario, el 31,9% y 62,6% respectivamente consumen verdura cocida o cruda al menos dos veces a la semana y el 92,4% legumbre al menos una vez a la semana. El 10,7% no consumía

pescado. Respecto a los alimentos no saludables, el 10,5% tomaba refrescos a diario, el 7,2% chucherías y patatas fritas tipo chips el 4,5%.

Además, se puede conocer que, estos estudiantes tienen un alto consumo de comidas rápidas, especialmente de, salchipapas, hamburguesa y corviche y que tienen un alto consumo de dulce, especialmente de galletas y helados. También que los alimentos los acompañan de juegos y gaseosas. ¿Pero será que estos alimentos están permitiendo el desarrollo adecuado de estos adolescentes? Es por esto que, los hábitos alimenticios en la juventud, es otra causa de preocupación científica a nivel mundial, por lo que Martín y Mateos (2020), consideran que a pesar de que la mayoría de adolescentes practican actividad física, no son suficientemente activos y, con la edad, empeoran los hábitos, por lo que se debe concienciar de mantener una práctica diaria, disminuir las horas con el móvil y mejorar los hábitos alimentarios.

Se considera importante realizar investigaciones más profundas referentes a estos temas, ya que las limitaciones actuales no han permitido analizar de manera detallada con un número mayor de participantes, donde se pueda responder a las interrogantes planteadas en este estudio.

6. PROPUESTA METODOLÓGICA

6.1. DISEÑO DE LA PROPUESTA

La propuesta que se presenta a continuación busca establecer una alternativa dentro de la Unidad Educativa San Daniel Comboni, donde se puede plantear un seguimiento a los estudiantes de Bachillerato en el control de hábitos alimenticios y de actividades físicas.

6.1.1. Objetivos

General

Establecer un programa de estrategias didácticas en educación física y deporte que permita el control de hábitos de alimenticios y de ejercicios físicos para estudiantes de bachillerato con el acompañamiento de los docentes de la Unidad Educativa san Daniel Comboni.

Específicos

Desarrollar talleres formativos sobre estrategias didácticas que establezcan un proceso intencional de enseñanza aprendizaje para estudiantes y docentes

Establecer mediante plantilla de seguimiento los hábitos alimenticios de los estudiantes

Controlar las actividades de ejercicios físicos realizadas por los estudiantes mediante el control de peso y talla.

6.2. Temporalización

La propuesta se desarrollará en el periodo 2021, desde el mes de mayo a diciembre en la unidad educativa.

6.3. Planificación de la propuesta de intervención

No	OBJETIVO	ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR	RESPONSABLE	CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN								RECURSOS NECESARIOS
				may-21	jun-21	jul-21	ago-21	sep-21	oct-21	nov-21	dic-21	
1	Desarrollar talleres formativos sobre estrategias didácticas que establezcan un proceso intencional de enseñanza aprendizaje para estudiantes y docentes	<ol style="list-style-type: none"> Formación sobre secuencias didácticas, sesión cerrada, sesión abierta y unidad didáctica Formación sobre actividades alternativas, circuitos de acción motriz, juegos modificados y juegos cooperativos Iniciación deportiva deporte educativo Estrategias y recursos pedagógicos de educación alimentaria y nutricional 	Docentes de cultura física y estudiantes	X	X	X	X					\$200
2	Establecer mediante plantilla de seguimiento los hábitos alimenticios de los estudiantes	<ol style="list-style-type: none"> Planificar fechas de citas por estudiantes Preparar ficha de control llenar la ficha de control de hábitos alimenticios. entregar a los estudiantes un guía de alimentos Participación de los estudiantes en talleres de formación 	Docentes de cultura física	X	X	X	X	X	X	X	X	\$100.00

3	Controlar las actividades físicas realizadas por los estudiantes mediante el control de peso y talla.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Planificar fechas de citas por estudiantes 2. Preparar ficha de control 3. llenar la ficha de control 4. entregar a los estudiantes un guía de actividades físicas 5. Participación de los estudiantes en talleres de formación 	Docentes de cultura física	X	X	X	X	X	X	X	X	X	\$100.00
----------	---	--	----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----------

6.4. Diseño de la evaluación de la propuesta

En base a los siguientes indicadores se evaluará la propuesta planteada

No	OBJETIVO	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	IMPACTO	PORCENTAJE DE CUMPLIMIENTO
1	Desarrollar talleres formativos sobre estrategias didácticas que establezcan un proceso intencional de enseñanza aprendizaje para estudiantes y docentes	Listados de docentes y estudiantes N° de docentes asistentes/N° de Docentes N° de estudiantes asistentes/N° de estudiantes	ALTO	80% - 100%
2	Establecer mediante plantilla de seguimiento los hábitos alimenticios de los estudiantes	N° estudiantes citados/ N° de estudiantes realizado el seguimiento	ALTO	80% - 100%
3	Controlar las actividades físicas realizadas por los estudiantes mediante el control de peso y talla.	N° estudiantes citados/ N° de estudiantes realizado el seguimiento	ALTO	80% - 100%

7. CONCLUSIONES

Luego de culminar la investigación se pudo llegar a las siguientes conclusiones:

1. Los estudiantes de bachillerato del Colegio San Daniel Comboni realizan actividades físicas, entre las principales actividades que realizan están, abdominales, sentadillas, voleibol, baloncesto y futbol, durante cinco o seis veces a la semana y entre sus hábitos alimenticios están consumir en casa, Arroz, leche, plátano, coliflor, brócoli, papas, pescado, mortadela y chorizo.
2. Existe un alto grupo que se encuentra en el nivel D clase baja con ingreso menores de \$400 dólares, sin embargo, los estudiantes realizan ejercicios físicos y tienen hábitos alimenticios ordenados de acuerdo con los tres alimentos diarios que se consumen en familia.
3. Se ha establecido una propuesta que permite a la Unidad educativa llevar un control de los estudiantes tanto es sus hábitos alimenticios como de actividades físicas para ponerla en práctica.

8. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

En este estudio se presentaron las siguientes limitaciones:

1. Dificultad para levantar la información por lo que la Unidad educativa no se encuentra en clases presenciales por la pandemia de Covid-19 que se ha presentado a nivel mundial que obliga al aislamiento.
2. Fueron pocos los estudiantes que por medio de los docentes decidieron responder la encuesta.
3. El estudio no abarca la fase de implementación de la propuesta en la Unidad Educativa, depende de la institución la ejecución de las estrategias.

Respecto a la prospectiva, sería importante que la Unidad Educativa levantara la información de todos los estudiantes, para así tener con mayor claridad la situación actual del estudiantado en relación con sus hábitos alimenticios y de actividades físicas, considerando que se está atravesando tiempos difíciles con la pandemia donde la alimentación y estado físico de las personas es importante.

Referencias Bibliográficas

- Álamo, J., Ramírez, F., & Quintana, B. (2011). Modelos de enseñanza en la iniciación deportiva y el deporte escolar. Estudio comparativo en judo. *Apuntes de Educación Física y Deportes*, 104, 88-95. Recuperado de doi:10.5672/apunts.2014-0983.es
- Asociacion 5 al día. (2008). *Nutrición y Salud, Información nutricional*. Recuperado de <http://www.5aldia.org/apartado-h.php?ro?=75&sm?=192>
- Avilés, C., Aguilar, N., & García, M. (2015). *Disminución de la actividad y ejercicio físico en el envejecimiento. Salud, alimentación y sexualidad en el envejecimiento Volumen I*, 327.
- Avilés, C., Aguilar, N., & García, M. (2015). *Disminución y ejercicio físico en el envejecimiento. Salud, alimentación y sexualidad en el envejecimiento. Volumen I*, p.329
- Barba, J., & Pedraza, M. (2003). *La iniciación deportiva y su aplicación a nivel escolar*. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/237208992>
- Basulto, J., Manera, M., Baladía, E., Miserachs, M., Pérez, R., Ferrando, C., & Mielgo, L. (2013). *Definición y características de una alimentación saludable*. Recuperado de http://fend.es/docs/grep/docs/alimentacion_saludable.pdf
- Cagigal, J. (1975). *El deporte en la sociedad actual*. Recuperado de file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/5ad9c3_el-deporte-en-la-sociedad-actual.pdf
- Cañizares, J., & Carbonero, C. (2016). Tema 16: *Principio del ejercicio y elementos estructurales del movimiento. Sistema de desarrollo de la actividad física (Analítico, naturales, rítmicos)*. Temario de Oposiciones de Educación física (LOMCE): Acceso al cuerpo de maestro, 26, 334
- Carbajal, A. (2013). *Manual de nutrición y dietética*. Universidad Complutense de Madrid.
- Castejón, F., Giménez, F., Jiménez, F., & López, V. (2013). *Investigaciones En Formación Deportiva*. España. EDITORIAL DEPORTIVA. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/280249149> *Investigaciones en formación deportiva*

- Castillo, E., & Sáenz, B. (2008). *Hábitos de práctica de actividad física y estilo de vida saludable del alumnado de la Universidad de Huelva*. Apuntes. Educación física y deportes, [en línea], Vol. 2, Número. 92, páginas. 94-95. Recuperado de <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/300135>
- Cifra, M., Pokorný, J., Havelka, D., y Kucera, O. (2010). *Electric field generated by axial longitudinal vibration modes of microtubule*. *Bio Systems*, 100(2), 122-131. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20178826/>
- Cossio, M., Pacheco, C., & Lázari, E. (2017). *Participación escolar en los programas de iniciación deportiva*. *Revista peruana de ciencia actividad y física y del deporte*, 4(1): 439-444
- De Janón, D., & Pérez, F. (2019). *Efecto de la Técnica de Bad Ragaz sobre la amplitud articular de codo y funcionalidad de miembro superior en pacientes adultos con secuela de ecv de la fundación "Hermano Miguel Quito"* (Tesis de pregrado). Ecuador
- Delgado, P., et al. (2016). *Obesidad, autoestima y condición física en escolares*. DOI: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n1.57063>
- Diccionario de leyes (s.f). *Factores demográficos* Disponible en: <https://espanol.thelawdictionary.org/factores-demograficos/>
- ENSANUT (2013). Encuentro Nacional de salud y nutrición. ESANUT-ECU 2011- 2013. Resumen ejecutivo del Tomo I Obtenido de [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Estadisticas Sociales/ENSANUT/Publicacion%20ENSANUT%202011-2013%20tomo%201.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/Publicacion%20ENSANUT%202011-2013%20tomo%201.pdf)
- Escobar, A.; & Velasco, M. (2010). *Niñez esmeraldeña, retrato de la diversidad*. Esmeraldas, Ecuador: Editorial Noción. Recuperado de https://www.unicef.org/Ninez_esmeraldena_ODNA_OSE.pdf
- Euromonitor International (2012). *Informe especial: las poblaciones más jóvenes del mundo*. Recuperado de <https://blog.euromonitor.com/special-report-the-worlds-youngest-populations/>

- FAO. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2003). *Educación en alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica*. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s.pdf>.
- Flores, A., & Macedo, G. (2016). *Validación de un cuestionario de hábitos alimentarios para adolescentes en Jalisco, México*. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 22(2), 26-31. Recuperado de http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2016-2-0X._Ana_Silvia_Flores.pdf
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2012). *Niños y niñas en un mundo urbano, ESTADO MUNDIAL DE LA INFANCIA 2012*. Recuperado de: https://www.unicef.org/spanish/sowc2012/pdfs/SOWC-2012-Main-Report-LoRes-PDF_SP_01052012.pdf.
- Fraile, A. (1996). *Reflexiones acerca del deporte en la escuela*. *Revista de educación física*, 64, 5-10. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=229443>
- Gálvez, A., Rodríguez, P., Rosa, A., García, E., Pérez, J., Tarraga, L., et al. (2014). *Relación entre el estatus de peso corporal y el autoconcepto en escolares*. *Nutri Hosp*. 2015;31(2):730-6. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n2/25originalpediatria06.pdf>
- Garita, E. (2006). *Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio y el deporte*. *Revista MHSalud*. N° 1, 1-16. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3700161>
- Garzón, M. (2007). *La condición física es un componente importante de la salud para los adultos de hoy y del mañana*. *Selección*, 17(1), 2-8
- Gil, González, Pastor y Fernández (2010). *Actividad Física y Hábitos Relacionados con la Salud en los jóvenes: Estudio en España*. *Rev. Reflexiones* 89 (2): 147-161, ISSN: 1021-1209 / 2010. Recuperado de: [Dialnet-ActividadFisicaYHabitosRelacionadosConLaSaludEnLos-3407247.pdf](http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3407247)
- Alfaro González, María, Vázquez Fernández, Marta Esther, Fierro Urturi, Ana, Rodríguez Molinero, Luis, Muñoz Moreno, M.ª Fé, & Herrero Bregón, Beatriz. (2016). *Hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes*. *Pediatría Atención Primaria*, 18(71), 221-229. Recuperado en 27 de abril de 2021, de

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322016000300003&lng=es&tlng=es.

Hallal, P., Andersen, L., Bull, F., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). *Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects*. *Lancet*, 380(9838), 247-257.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill. Recuperado de https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf

Hoying, J., & Melnyk, B. (2016). *A Pilot Study With Urban-Dwelling Minority Sixth-Grade Youth to Improve Physical Activity and Mental Health Outcomes*. *J Sch Nurs*. 2016;32(5):347-56. Recuperado de <http://doi.org/bwph>.

Ibarra, M. (2019). *Valoración de la actividad física, los hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento académico en escolares adolescentes de la Fundación Comeduc* (tesis doctoral). Chile

INEC (2010). Costumbres y prácticas deportivas en la población ecuatoriana. *ANÁLISIS DE INFORMACIÓN ESTADÍSTICA*, 8-9. Recuperado de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Estudios/Estudios_Socio-demograficos/CostumPracticasDeportivas.pdf

International Labor Office (2012). *Global Employment Trends For Youth 2012*. Recuperado de <http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/dgreports/dcomm/documents/publication/wcms180976.pdf>

Ladabaum, U., Mannalithara, A., Myer, P., y Singh, G. (2014). *Obesity, abdominal obesity, physical activity, and caloric intake in US adults: 1988 to 2010*. *The American journal of medicine*, 127(8), 717-727

Leitzmann, M., C. & Schmid, D. (2017). *Sedentary Behaviour Epidemiology*. Alemania, Springer

López, R., & Sepúlveda, I. (2012). *Incidencia de los modelos de enseñanza en iniciación deportiva en la motivación del alumnado dentro del área de educación física*. *Revista Digital de Educación Física*. Año 3, Núm. 18. Recuperado de

<file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet>

IncidenciaDeLosModelosDeEnsenanzaEnIniciacionDepor-4196736%20(1).pdf.

Lorena, F. (2009) “*Valoración Antropométrica Aplicada en la Nutrición Clínica*”. Recuperado de <http://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/14552/1/TesinaFrias.pdf>

Mansilla, M. (2000). *Etapas del desarrollo humano. Revista de Investigación en Psicología*, Vol.3, 106-109. Recuperado de https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v03_n2/pdf/a08v3n2.pdf

Martínez, D., Martínez, Pozo, V., Welk, G., Villagra, A., Calle, M., Marcos, A., & Veiga, O. (2009). *Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. Rev Esp Salud Pública*, 83(3), 427-439. Recuperado de <https://www.scielosp.org/article/resp/2009.v83n3/427-439/es/>

Martín y Mateos (2020). *Hábitos de actividad física y factores relacionados en adolescentes*. Vol. 5 Núm. 1 (2020), Artículos de investigación, Páginas 55-63. <https://doi.org/10.14201/fj2020515563>

Marugán, J., Monasterio, L., Pavón, M. (2010). *Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHP-AEP. Alimentación en el adolescente*, pp.307-312. Recuperado de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf

MEP Costa Rica (2012). *Hábitos alimentarios saludables*. Recuperado de: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>

Ministerio de Educación y Ciencia & Ministerio de Sanidad y Consumo (s.f). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia, Guía para todas las personas que participan en su educación*. Recuperado de <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

- Ministerio de Educación. (2012). *Currículo de Educación Física para la EGB y Bachillerato*. Recuperado de: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>
- Ministerio de Educación. (2012). *Currículo de EGB y BGU*. Recuperado de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>
- Ministerio de Salud Argentina (2015). *Tercera encuesta nacional de factores de riesgo para enfermedades no transmisibles, año 2013*. Recuperado de http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/00000000544cnt-2015_09_04_encuesta_nacional_factores_riesgo.pdf
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015). *Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo*. Recomendaciones para la población. Estrategias de promoción de la salud y prevención en el Sns. Obtenido de: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf
- MSP Uruguay (s.f). *¡A MOVERSE! Guía de actividad física*. Recuperado de https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307
- Morales, M.^a Isabel Arandojo, Pacheco Delgado, Valeriano, & Morales Bonilla, José Antonio. (2016). *Influencia de la actividad física y los hábitos nutricionales sobre el riesgo de síndrome metabólico*. Enfermería Global, 15(44), 209-221. Recuperado en 27 de abril de 2021, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412016000400009&Ing=es&tIng=es.
- Mulassia, A; Hadida, C; Borraccia, R; Labruna, M; Picarela, A; Robilottea, A; Redruelloa, M., ...Masolia, O. (2010). *Hábitos de alimentación, actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol en adolescentes escolarizados de la provincia y el conurbano bonaerense*. Arch Argent Pediatr 2010;108(1):45-54. Recuperado de <http://www.ascodes.com/wp-content/uploads/2017/11/dan%CC%83os-fisicos.pdf>

- Muñoz, F. (2004). “*El deporte como instrumento de transmisión de valores: por un modelo de cohesión social y de tolerancia*”. *Revista de Educación*, pp. 153-161. Recuperado de http://www.revistaeducacion.educacion.es/re335/re335_12.pdf
- National Heart and blood institute (2013). *Physical and your heart*. Recuperado de <http://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/physical-activity-and-your-heart>
- OMS. (2016a). *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y adolescente*. Recuperado de http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- OMS. (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. Recuperado de Geneva, Switzerland: <http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global-action-plan-2018-2030/en/>
- Organización Mundial de la Salud (2018). *La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios*. Recuperado el 30 de julio de 2020 en: <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Inactividad física: un problema de salud pública mundial*. Recuperado el 30 de julio de 2020 en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- Organización Panamericana de la Salud & Organización Mundial de la Salud (2018). *Perfil de los adolescentes y jóvenes de la región de las Américas*. Recuperado de <https://www.paho.org/informe-salud-adolescente-2018/part-one-a-profile-of-adolescents-and-youth-in-the-americas.html>
- Ortega, M., Muros, J., Palomares, J., Martín, J., & Cepero, M. (2015). *Influencia del índice de masa corporal en la autoestima de niños y niñas de 12-14 años*. *An Pediatr.* 2015;83(5):311- 7. Recuperado de <http://doi.org/f2x7xn>.
- Petrus, A. (1998). *El deporte escolar hoy. Valores y conflictos*. *Aula de innovación educativa*, 68, 6-10. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=167786>
- Plan Nacional de Desarrollo Toda una Vida. (2017). *Objetivo 1 Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas*. Quito: Secretaría Nacional de Planificación y

- Desarrollo - Senplades. Recuperado de https://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf
- Ramírez, W., Vinaccia, S., Suárez, G. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Revista de Estudios Sociales* (18), 67-73. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>
- Rodríguez, E. (2012). *Jóvenes ecuatorianos en cifras, indicadores claves de la década 2001 – 2010 y proyecciones al 2050*. Recuperado de <http://openbiblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/54762.pdf>
- Rodríguez, Martínez, Novalbos, Ruiz y Jiménez (1999). *Ejercicio físico y hábitos alimentarios: un estudio en adolescentes de cádiz, Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud. Universidad de Cádiz*. Recuperado de <https://www.scielo.org/pdf/resp/1999.v73n1/81-87/es>
- Sanmatín, M. (2004). “*El valor del deporte en la educación integral del ser humano*”. *Revista de educación*, pp. 105-126. Recuperado de http://www.revistaeducacion.educacion.es/re335/re335_10.pdf
- Secretaria del Deporte (2014). *Programa Nacional de Actividad Física Escolar: Aprendiendo en Movimiento*. Recuperado de: <https://www.deporte.gob.ec/aprendiendo-en-movimiento-una-propuesta-de-la-revolucion-escolar/#>
- Tarbal, A. (2016). *Guía para una alimentación infantil saludable y equilibrada. Resolviendo didas, rompiendo mitos y aclarando conceptos*. Recuperado de <https://imagenysalud14.files.wordpress.com/2016/12/infome-faros-10-guia-alimentacion-infantil-saludable-equilibrada1.pdf>
- Tribunal Constitucional de la República del Ecuador. (2010). *Ley del Deporte, Educación Física y Recreación*. Recuperado de: <https://www.todaunavida.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/10/ley-deporte.pdf>
- UNICEF (1988). *Dimensión de la pobreza urbana: un análisis situacional. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia*. Nueva York, NY. Recuperado de https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/rc10_esp.pdf

Vio, F., Lera, L., González, C., Fierro, M., & Salina, J. (2017). *Diagnóstico de la situación alimentaria y nutricional de niños de tercero a quinto año básico de la comuna de la Reina, Santiago de Chile*. *Revista Chilena de nutrición*, 44, 244-250

ANEXOS

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE ESMERALDAS

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

ANEXO A.- CONSENTIMIENTO INFORMADO

Esmeraldas, 2021, __, __

Yo, _____ con C.I. _____ he leído la hoja informativa que me ha sido entregada y he tenido la oportunidad de efectuar preguntas sobre el estudio y recibido respuestas satisfactorias. Se me ha brindado suficiente información con respecto al estudio, he hablado con los investigadores y entiendo que la participación es voluntaria y que puedo abandonar el estudio cuando lo desee dando las debidas explicaciones.

También he sido informado de forma clara, precisa y suficiente que los datos serán tratados con respeto a mi intimidad y con los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición que podré ejercer mediante solicitud ante el investigador responsable. Doy mi consentimiento sólo para la extracción necesaria en la investigación de la que se me ha informado y para que sean utilizados los datos obtenidos exclusivamente en ella, sin posibilidad de compartir o ceder estas, en todo o en parte, a ningún otro investigador, grupo o centro distinto del responsable de esta investigación o para cualquier otro fin.

Declaro que he leído y conozco el contenido del presente documento, comprendo los compromisos que asumo y los acepto expresamente. Y, por ello, firmo este consentimiento informado de forma voluntaria para MANIFESTAR MI DESEO DE PARTICIPAR EN ESTE ESTUDIO DE Hábitos de ejercicio físico y de alimentación de los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Daniel Comboni” Cantón- Esmeraldas

Al firmar este consentimiento no renuncio a ninguno de mis derechos. Recibiré una copia de este documento para guardarlo y poder consultarlo en el futuro.

C.I: _____

C. I: _____

Firma del representante

Firma del investigador

AGRADEZCO SU COLABORACIÓN
FRANCO PÉREZ

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE ESMERALDAS

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

ANEXO B.- CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE EJERCICIO FÍSICO

La siguiente encuesta se realiza con el objetivo de Analizar los hábitos de ejercicio físico y de alimentación de los estudiantes que cursan el cuarto, quinto y sexto nivel en la Unidad Educativa Fiscomisional “San Daniel Comboni” Cantón Esmeraldas., agradecemos su colaboración

1. Edad

- 15 años
- 16 años
- 17 años.....

2. Genero

- Masculino
- Femenino
- Otro

3. Status económicos de acuerdo al ingreso de los padres

- Nivel A (Clase Alta, ingresos por encima de los 5000)
- Nivel B (Clase media Alta por encima de los 3000)
- Nivel C+ (Clase media ingresos de por entre \$1200 - 2000)
- Nivel C- (Clase media baja, ingresos de por encima de \$800)
- Nivel D (Clase baja, ingresos menores de \$400)

4. Autoidentificación étnica

- Mulato.....
- Afroecuatoriano.....
- Negro
- Blanco
- Mestizo ...
- Indígena ...
- Montuvío ...

5. Curso

- 1ero. BGU
- 2do. BGU

3ero. BGU...

6. ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)?

Selecciona el ejercicio físico que más has realizado y las veces que lo has practicado en esta semana

	1-2	3-4	5-6	7 veces o +
Sentadilla.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plancha boca arriba.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abdominales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Levantamientos de piernas.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fondos para triceps.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bonus: Ejercicios con peletas y saltar la cuerda.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zancadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flexiones.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abdominales de bicicleta.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plancha boca abajo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fútbol.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voleibol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baloncesto.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros:.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1. Respecto al ejercicio físico ante seleccionada qué días de la semana más prácticas:

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Martes.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miércoles.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jueves	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viernes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sábado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Domingo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. En la última semana en qué lugar practicaste ejercicio físico.

1. En el gimnasio
2. En la calle
3. Parque
4. Casa club deportivo.....
5. Otros
6. No, realiza ejercicio físico.....

AGRADEZCO SU COLABORACIÓN
FRANCO PÉREZ

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE ESMERALDAS

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

ANEXO C.- CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

Sección 1

<p>1.a Del siguiente grupo selecciona los alimentos que más consumes en la semana</p> <p>Arroz <input type="checkbox"/></p> <p>Avena <input type="checkbox"/></p> <p>Trigo (harina) <input type="checkbox"/></p> <p>Cebada <input type="checkbox"/></p> <p>Maíz <input type="checkbox"/></p>	<p>1.b En qué momento del día lo consume</p> <p>Desayuno <input type="checkbox"/></p> <p>Almuerzo <input type="checkbox"/></p> <p>Merienda <input type="checkbox"/></p> <p>Entre comida <input type="checkbox"/></p>	<p>1.c Cuántos días a la semana</p> <p><input type="radio"/> 0 a 2</p> <p><input type="radio"/> 3 a 4</p> <p><input type="radio"/> 5 a 6</p> <p><input type="radio"/> Diario</p>
<p>2.a Del siguiente grupo selecciona los alimentos que más consumes en la semana</p> <p>Leche <input type="checkbox"/></p> <p>Queso <input type="checkbox"/></p> <p>Yogurt <input type="checkbox"/></p>	<p>2.b En qué momento del día lo consume</p> <p>Desayuno <input type="checkbox"/></p> <p>Almuerzo <input type="checkbox"/></p> <p>Merienda <input type="checkbox"/></p> <p>Entre comida <input type="checkbox"/></p>	<p>2.c Cuántos días a la semana</p> <p><input type="radio"/> 0 a 2</p> <p><input type="radio"/> 3 a 4</p> <p><input type="radio"/> 5 a 6</p> <p><input type="radio"/> Diario</p>
<p>3.a Del siguiente grupo selecciona los alimentos que más consumes en la semana (Verduras) Típicas de la Costa</p> <p>Plátano <input type="checkbox"/></p> <p>Frejol <input type="checkbox"/></p> <p>Havas <input type="checkbox"/></p> <p>Choclo <input type="checkbox"/></p> <p>Zapallo <input type="checkbox"/></p> <p>Otras _____</p> <p>_____</p>	<p>3.b En qué momento del día lo consume</p> <p>Desayuno <input type="checkbox"/></p> <p>Almuerzo <input type="checkbox"/></p> <p>Merienda <input type="checkbox"/></p> <p>Entre comida <input type="checkbox"/></p>	<p>3.c Cuántos días a la semana</p> <p><input type="radio"/> 0 a 2</p> <p><input type="radio"/> 3 a 4</p> <p><input type="radio"/> 5 a 6</p> <p><input type="radio"/> Diario</p>

<p>3.d Del siguiente grupo selecciona los alimentos que más consumes en la semana (Verduras)</p> <p>Típicas de la Sierra</p> <p>Coliflor <input type="checkbox"/></p> <p>Acelga <input type="checkbox"/></p> <p>Brócoli <input type="checkbox"/></p> <p>Espinaca <input type="checkbox"/></p> <p>Choclo <input type="checkbox"/></p> <p>Otras _____</p>	<p>3.e En qué momento del día lo consume</p> <p>Desayuno <input type="checkbox"/></p> <p>Almuerzo <input type="checkbox"/></p> <p>Merienda <input type="checkbox"/></p> <p>Entre comida <input type="checkbox"/></p>	<p>3.f Cuántos días a la semana</p> <p>o 0 a 2</p> <p>o 3 a 4</p> <p>o 5 a 6</p> <p>o Diario</p>
<p>4.a Del siguiente grupo selecciona los alimentos que más consumes en la semana (tubérculos)</p> <p>Papas <input type="checkbox"/></p> <p>Yuca <input type="checkbox"/></p> <p>Camote <input type="checkbox"/></p> <p>Mellico <input type="checkbox"/></p> <p>Zanahoria <input type="checkbox"/></p> <p>Otras _____</p>	<p>4.b En qué momento del día lo consume</p> <p>Desayuno <input type="checkbox"/></p> <p>Almuerzo <input type="checkbox"/></p> <p>Merienda <input type="checkbox"/></p> <p>Entre comida <input type="checkbox"/></p>	<p>4.c Cuántos días a la semana</p> <p>o 0 a 2</p> <p>o 3 a 4</p> <p>o 5 a 6</p> <p>o Diario</p>
<p>5.a Del siguiente grupo selecciona los alimentos que más consumes en la semana (Carnes)</p> <p>Ave <input type="checkbox"/></p> <p>Cerdo <input type="checkbox"/></p> <p>Vacuno <input type="checkbox"/></p> <p>pescado <input type="checkbox"/></p> <p>Otras _____</p>	<p>5.b En qué momento del día lo consume</p> <p>Desayuno <input type="checkbox"/></p> <p>Almuerzo <input type="checkbox"/></p> <p>Merienda <input type="checkbox"/></p> <p>Entre comida <input type="checkbox"/></p>	<p>5.c Cuántos días a la semana</p> <p>o 0 a 2</p> <p>o 3 a 4</p> <p>o 5 a 6</p> <p>o Diario</p>

<p>5.a Del siguiente grupo selecciona los alimentos que más consumes en la semana</p> <p>Chorizo <input type="checkbox"/></p> <p>Salchichas <input type="checkbox"/></p> <p>Mortadela <input type="checkbox"/></p> <p>Jamón <input type="checkbox"/></p> <p>Salami <input type="checkbox"/></p> <p>Otras _____</p>	<p>5.b En qué momento del día lo consume</p> <p>Desayuno <input type="checkbox"/></p> <p>Almuerzo <input type="checkbox"/></p> <p>Merienda <input type="checkbox"/></p> <p>Entre comida <input type="checkbox"/></p>	<p>5.c Cuántos días a la semana</p> <p>o 0 a 2</p> <p>o 3 a 4</p> <p>o 5 a 6</p> <p>o Diario</p>
--	--	--

Sección 2

<p>2.a Tipos de alimentos que consume (Comidas rápidas)</p> <p>Salchipapas <input type="checkbox"/></p> <p>Hamburguesas <input type="checkbox"/></p> <p>Corviches <input type="checkbox"/></p> <p>Yapingacho <input type="checkbox"/></p> <p>Pizza <input type="checkbox"/></p> <p>Otros</p>	<p>2.b En qué momento del día lo consume</p> <p>Desayuno <input type="checkbox"/></p> <p>Almuerzo <input type="checkbox"/></p> <p>Merienda <input type="checkbox"/></p> <p>Entre comida <input type="checkbox"/></p>	<p>2.c Cuántos días a la semana</p> <p>o 0 a 2</p> <p>o 3 a 4</p> <p>o 5 a 6</p> <p>o ninguno</p>
<p>4.a Tipos de alimentos que consume</p> <p>Galletas, <input type="checkbox"/></p> <p>Caramelos <input type="checkbox"/></p> <p>Chocolates <input type="checkbox"/></p> <p>Helados <input type="checkbox"/></p> <p>Pasteles <input type="checkbox"/></p> <p>Otros.....</p>	<p>4.b En qué momento del día lo consume</p> <p>Desayuno <input type="checkbox"/></p> <p>Almuerzo <input type="checkbox"/></p> <p>Merienda <input type="checkbox"/></p> <p>Entre comida <input type="checkbox"/></p>	<p>4.c Cuántos días a la semana</p> <p>o 0 a 2</p> <p>o 3 a 4</p> <p>o 5 a 6</p> <p>o ninguno</p>
<p>5.a Tipos de alimentos que consume (Bebidas)</p> <p>gaseosas..... <input type="checkbox"/></p> <p>Jugos..... <input type="checkbox"/></p> <p>Aguas saborizadas..... <input type="checkbox"/></p> <p>Otros..... <input type="checkbox"/></p>	<p>5.b En qué momento del día lo consume</p> <p>Desayuno</p> <p>.....</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>Almuerzo</p> <p>.....</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>Merienda</p> <p>.....</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>Entre comida</p> <p>.....</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>5.c Cuántos días a la semana</p> <p>o 0 a 2</p> <p>o 3 a 4</p> <p>o 5 a 6</p> <p>o ninguno</p>

1. Marque con una (X) el dónde sueles consumir tus alimentos (elige solo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente).

<p>tiempo de comida</p>	<p>Lugar más frecuente donde consumes los alimentos</p>			
<p>Desayuno</p>	<p>puestos ambulantes</p>	<p>restaurante</p>	<p>Fuera de la casa, con los alimentos preparados de casa</p>	<p>En casa</p>

almuerzo				
Meriendas				
Refrigerio				

2. Marque con una (X) con quien sueles consumir tus alimentos (elige solo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente):

Tiempo de comida	¿Quién te acompaña a consumir tus alimentos?			
	Padres	Amigos	Solo	Otros
Desayuno				
Almuerzo				
Meriendas				
Refrigerio				

AGRADEZCO SU COLABORACIÓN
FRANCO PÉREZ