



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR ESCUELA DE
ENFERMERIA**

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERIA**

**“NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE HÁBITOS SALUDABLES EN
ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DE LA
CIUDAD DE IBARRA”**

ERICK OMAR MAIGUA SOSA

TUTOR: MGS. MÉNDEZ MANOSALVAS ERIKA BRIGITTE

**IBARRA – ECUADOR
FEBRERO, 2025**

Ibarra, 06 de febrero 2025

CERTIFICACIÓN TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Integración Curricular titulado: “Nivel De Conocimientos Sobre Hábitos Saludables En Estudiantes De Bachillerato De Una Unidad Educativa De La Ciudad De Ibarra”, presentado por el estudiante Erick Omar Maigua Sosa con cédula de ciudadanía, N° 1005005382 para obtener el Título de Técnico Superior en enfermería Certifico que el trabajo cumple con todos los parámetros establecidos, mediante el cual el estudiante demuestra el desarrollo de competencias en el campo de conocimiento de su profesión con un nivel de argumentación coherente, para ser sometido a la evaluación por parte de los lectores.

Adicionalmente, se adjunta el certificado de porcentaje de originalidad de TURNITIN.

TESIS FINAL.docx			
INFORMAR DE ORIGINALIDAD			
9%	9%	3%	5%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
FUENTES PRIMARIAS			
1	www.paho.org	Fuente de Internet	2%
2	webcache.googleusercontent.com	Fuente de Internet	2%
3	servicios.inclusion.gob.ec	Fuente de Internet	1%
4	repositorio.unicordoba.edu.co	Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ulead.edu.ec	Fuente de Internet	1%
6	www.dominiodelasciencias.com	Fuente de Internet	1%
7	monicadelcerro.blogspot.com	Fuente de Internet	1%
8	repository.ucc.edu.co	Fuente de Internet	1%
9	lodijeron.files.wordpress.com	Fuente de Internet	1%

(f): _____

Mgs. Méndez Manosalvas Erika Brigitte

TUTOR DE TRABAJO

C.C.: 1004450605

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El tribunal examinador, aprueba el presente trabajo en nombre de la Pontificia
Universidad Católica del Ecuador Ibarra:

(f):

Mgs. Méndez Manosalvas Erika Brigitte

C.C.: 1004450605

(f):.....

Msc. Luis Martín Arias Pardo

C.C.: 170083755

(f):.....

Msc. Karen Lizbeth Lara Rosales

C.C.: 1004201685

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo, Maigua Sosa Erick Omar, declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 165 del Código Orgánico de Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, que manifiesta textualmente: “Se reconoce facultad de los autores y demás titulares de derechos de disponer de sus derechos o autorizar las utilidades de sus obras o prestaciones a título gratuito y oneroso, según las condiciones que determinen. Esta facultad podrá ejercerse mediante licencias libres, abiertas y otros modelos alternativos de licenciamiento o la renuncia”.

Ibarra, 06 de febrero del 2025

(f): _____

Maigua Sosa Erick Omar

C.C.: 1005005382

AUTORIA

Yo, Maigua Sosa Erick Omar de la cedula de ciudadanía N° 1005005382 declaro que la presente trabajo de investigación es de total responsabilidad del autor, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

(f):.....

Maigua Sosa Erick Omar

C.C.: 1005005382

DEDICATORIA

El presente trabajo tiene como objetivo honrar y agradecer a Dios sobre todas las cosas, quien ha guiado y cuidado de mi familia y la vida de su relator. Agradezco el aporte de conocimientos, sabiduría e inteligencia que diariamente me imparte la cotidianeidad, universidad, campus institucional, prácticas y expertos profesionales, afrontando así cualquier temor o miedo que provenga del mismo de manera profesional y responsable, finalizando cada día en familiarizarme en el camino para la realización de logros y objetivos propios. De manera especial con este trabajo quiero resaltar y agradecer el esfuerzo, la dedicación de mi madre, Irma Sosa y mi padre, Oswaldo Maigua así mismo no me queda más que agradecerme a mí por las horas invertidas, sueños obstruidos y que a pesar de las carencias físicas u emocionales se ha sabido llevar adelante cada propósito e intención que formo el carácter y concluyo con la realización del presente proyecto.

AGRADECIMIENTOS

En especial agradecimiento a mi tutora Mgs. Erika Méndez, por ser una excelente profesional, paciente, capacitada y muy inteligente en su rama para poder ejecutar la investigación de la manera más precisa, correcta y así alcanzar el máximo potencial de un estudiante en su crecimiento personal y profesional. A mi familia y en especial a mi madre que a pesar de las falencias ha sido el pilar fundamental que sostiene y me encamina en este viaje. Angie, gracias por estar a mi lado en cada paso. Sin el amor y apoyo incondicional que me dejan como aprendizaje, nunca hubiese conocido y superado los días más complicados. A todos ustedes, mi más sincero y profundo agradecimiento. Este logro no habría sido posible, sin su amor, paciencia y apoyo, cada uno de ustedes ha dejado una huella imborrable en mi corazón.

Al rector de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera Ambiente 1 de la ciudad de Ibarra Mgs. Pepé Yandun, por aceptar de la manera más grata mi propuesta, la cual beneficiará a los estudiantes de primero y segundo curso de bachillerato. Finalmente, agradezco infinitamente a Dios, a mi familia y a todas las personas que forman parte de la Universidad Católica del Ecuador, por su continua dedicación a la formación de líderes profesionales en diversas áreas.

Resumen

Una vida saludable es fundamental para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en los jóvenes estudiantes de bachillerato, en Ecuador, los hábitos saludables, la actividad física y el autocuidado, enfrentan varios desafíos que importantemente intervienen en el deterioro de estas. La presente investigación aborda un problema sustancial debido a que no se ha determinado cuál es el nivel de conocimientos adquiridos en razón a los hábitos saludables.

Esta Investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimientos sobre Hábitos Saludables en estudiantes de bachillerato de una Unidad Educativa de la ciudad de Ibarra para realizar el cumplimiento se propuso realizar una revisión bibliográfica previa con el fin de fundamentar la investigación, así mismo se delimitó a la población a través del muestreo por conveniencia, se aplicó una encuesta dividida en secciones de la siguiente manera: características sociodemográficas, alimentación, actividad física y el autocuidado, aplicadas a una muestra representativa de 46 alumnos. Se adoptó un enfoque exploratorio, descriptivo y de campo con un diseño no experimental de corte transversal.

La evaluación del nivel de conocimiento sobre hábitos saludables en la población encuestada evidencia deficiencias significativas. En alimentación saludable, el 67,26% respondió incorrectamente, mientras que, en actividad física, el 72% presentó un conocimiento inadecuado. En cuanto al autocuidado, los resultados fueron más equilibrados, con un 48,08% que demostró conocimiento adecuado frente a un 52% con deficiencias. Estos hallazgos coinciden con las advertencias de la OMS sobre el aumento del consumo de alimentos ultraprocesados y la falta de hábitos saludables en los jóvenes aquí se destaca la necesidad de fortalecer la educación en salud para promover mejores prácticas y un mejor bienestar.

Palabras Claves: hábitos saludables, conocimiento, adolescentes, alimentación, actividad física, autocuidado.

Abstract

A healthy lifestyle is fundamental to prevent chronic noncommunicable diseases in young high school students. In Ecuador, healthy habits, physical activity and self-care face several challenges that contribute significantly to their deterioration. The present research addresses a substantial problem, since the level of knowledge acquired in relation to healthy habits has not been determined.

The objective of this research was to determine the level of knowledge about healthy habits in high school students of an educational unit of the city of Ibarra. For this purpose, a previous bibliographic review was proposed to serve as a basis for the research. The participants were also delimited by means of convenience sampling and a survey divided into the following sections: sociodemographic characteristics, nutrition, physical activity and self-care, was applied to a representative sample of 46 students. An exploratory, descriptive and field approach was adopted, with a non-experimental cross-sectional design.

The evaluation of the level of knowledge about healthy habits in the surveyed population shows significant deficiencies. Regarding healthy eating, 67.26 % responded incorrectly, while 72 % of the respondents had inadequate knowledge of physical activity. Regarding self-care, the results were more balanced, with 48.08 % of adequate responses versus 52 % of inadequate responses. These findings coincide with WHO warnings about the increase in the consumption of ultra-processed foods and the lack of healthy habits in young people, thus highlighting the need to strengthen health education to promote better practices and improved well-being.

Key words: knowledge, adolescents, nutrition, physical activity, self-care.

INDICE

CERTIFICACIÓN TUTOR.....	II
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	III
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS	IV
AUTORIA.....	V
DEDICATORIA	VI
Resumen.....	VIII
Abstract.....	IX
INDICE.....	X
Introducción	1
Capitulo I. Problema de Investigación.....	4
Planteamiento del Problema.....	4
Objetivos De La Investigación.....	9
Objetivo General.....	9
Objetivos Específicos.....	9
Justificación de la investigación	10
Capítulo II. Estado Del Arte	12
Antecedentes.....	12
Internacionales	12
Regionales	14
Nacionales	16

Marco Teórico.....	18
Bases de la alimentación	18
Consumo de fruta y verduras	18
Hábitos alimentarios y bienestar de los estudiantes.....	18
El Plato del Bien Comer.....	19
Grupos Alimenticios	19
La Importancia De Realizar 5 Comidas Al Día	19
Hidratación.....	20
Efectos de la mal nutrición en el rendimiento académico	21
Actividad física	21
Importancia de la actividad física	21
Los efectos beneficiosos de la actividad física a nivel psicosocial.....	22
La AF y el bienestar psicológico.....	22
Conclusiones y perspectivas futuras de investigación	22
La investigación de la AF y de la salud mental	22
¿Qué es el sedentarismo?	23
Consecuencias del sedentarismo	23
¿Qué son las enfermedades no transmisibles?	24
¿Cómo se puede prevenir el sedentarismo?	24
Influencia de la actividad física	24
Enfoque escolar integral.....	25

Educación cívica, incluyendo medios de comunicación	25
Deporte y recreación para todos.....	26
Autocuidado.....	26
¿Qué es el autocuidado?.....	28
Autocuidado físico	29
Autocuidado emocional	29
Autocuidado espiritual	29
Estilos de vida y percepción de bienestar	30
Ocio y tiempo libre	30
Recreación.....	30
Juego	31
Lúdica.....	31
La Adolescencia	31
Características de la adolescencia	32
Marco legal	34
Capítulo III. Metodología	38
Enfoque.....	38
Exploratorio	38
Diseño	38
Trasversal:.....	38
Campo:.....	38

Población.....	39
Muestra.....	39
Cálculo de la muestra	40
Instrumento	40
Técnicas e Instrumentos de Investigación	41
Consentimiento Informado	41
Validez y Confiabilidad del Instrumento	41
Confiabilidad -Viabilidad Ética	42
Presupuesto del estudio.....	42
Cronograma de actividades.....	43
Capitulo IV Análisis y Discusión de Resultados	45
Presentación y Análisis de Resultados.....	45
CONCLUSIONES.....	56
RECOMENDACIONES.....	57
ANEXOS	58
ANEXO 1: Instrumento de investigación	58
ANEXO 2: Validación por expertos	63
ANEXO 3: Consentimiento Informado	65
ANEXO 4: Oficio de aprobación por parte de la Unidad Educativa.....	69
ANEXO 5: Evidencia fotográfica del trabajo de campo.....	70
BIBLIOGRAFÍA.....	71

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Presupuesto	42
Tabla 2. Actividades	43
Tabla 3 Factores sociodemográficos	45
Tabla 4 Conocimiento de estudiantes de Bachillerato "Generalidades de la actividad física"	47
Tabla 5 Conocimiento de estudiantes de Bachillerato "Generalidades de la Alimentación Saludable"	47
Tabla 6 Conocimiento en cuanto a la frecuencia con la que se debería consumir los siguientes alimentos.	49
Tabla 7 Conocimiento en cuanto a frecuencia y conocimiento del autocuidado.....	53

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Nivel de conocimiento hábitos alimenticios, actividad física, autocuidado.....	55
Figura 2. Socialización y firma del consentimiento informado.....	70
Figura 3. Evidencia Fotográfica del trabajo de campo y aplicación de la encuesta	70

Introducción

Los hábitos saludables en los estudiantes es un pilar crucial para la protección de la salud pública a nivel global, pero atraviesa desafíos complejos e importantes, especialmente en personas vulnerables y de escasos recursos. El incumplimiento de los hábitos saludables como la alimentación, actividad física y autocuidado representa un desafío para la salud en general y el sistema como la salud pública, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y afectando el desarrollo de un buen vivir y vida sana. La investigación se enfocó en los estudiantes que cursan el segundo de bachillerato pertenecientes a la “Unidad Educativa Víctor Manuel Peña Herrera Ambiente 1” de la ciudad de Ibarra (Imbabura-Ecuador). Posterior a una revisión bibliográfica se evidenció que no hay estudios específicos suficientes que hablen sobre esta problemática es así que se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre los hábitos saludables en la Unidad Educativa Víctor Manuel Peña Herrera? Con el objetivo general de determinar el nivel de conocimiento sobre los hábitos saludables en la Unidad Educativa Víctor Manuel Peña Herrera para cumplir el objetivo general de se planteó los siguientes objetivos específicos que incluyen fundamentar científicamente una base bibliográfica, caracterizar socio demográficamente a la población de estudio, evaluar el nivel de conocimientos sobre hábitos saludables tomando en cuenta: alimentación, actividad física y el autocuidado a través de un encuesta estructurada y validada, socializar los resultados obtenidos de las encuestas por medio del análisis estadístico.

El estudio se enmarcó en la línea de investigación "Vida digna y salud integral " y la sublínea "Salud integral, determinación social y desarrollo humano", dada su importancia para la protección de la salud pública e integral en instituciones de la ciudad de Ibarra (Imbabura-Ecuador). Con esto se busca proporcionar una visión clara sobre el conocimiento de los hábitos saludables, misma que podrá ser utilizada por la institución quien es responsable de

implementar estrategias de educación y seguimiento, a fin de fortalecer los ámbitos de alimentación saludable, actividad física y el autocuidado como el derecho de los jóvenes a una vida saludable. En última instancia, este estudio pretende apoyar el fortalecimiento y fundamentar una base científica, con la cual se deja abierta a futuras investigaciones para abordar las necesidades de los adolescentes, garantizando así el derecho de todos los estudiantes a una vida digna y salud integral.

La investigación adquiere importancia y trascendencia por diversas razones. Desde una perspectiva teórica, contribuye al entendimiento de las bases fundamentales de hábitos saludables y su impacto en la salud adolescente. Socialmente, aborda una problemática relevante que afecta a una población específica, con implicaciones directas en la salud y bienestar de los adolescentes. Metodológicamente, el estudio se fundamenta en un diseño riguroso y en la utilización de instrumentos validados, lo que garantiza la calidad y confianza. A continuación, se ofrece un resumen de los capítulos desarrollados en el presente estudio de caso.

En el primer capítulo, titulado "Problema de la Investigación", se proporciona un contexto detallado que abarca la temática seleccionada, destacando la importancia y la relevancia del problema a investigar en el ámbito de la salud pública. Se presenta de manera exhaustiva el dilema que motiva la investigación, identificando sus implicaciones y consecuencias para los adolescentes. Los objetivos generales y específicos se delinean con precisión, estableciendo una guía clara para el desarrollo del estudio.

En el segundo capítulo, "Estado del Arte", se organiza en tres secciones principales para brindar un respaldo sólido a los hallazgos de la investigación. Se recopilan antecedentes relevantes, destacando estudios previos y problemáticas similares abordadas en diferentes

contextos. Además, se presenta un marco teórico integral que abarca definiciones y conocimientos existentes sobre las variables de estudio, centrándose en nivel de conocimientos sobre hábitos saludables en estudiantes del segundo año de bachillerato. Por último, se detallan las bases legales que regulan los hábitos saludables contextualizando aún más el tema.

En el segundo capítulo, "Metodología", se realiza una exposición detallada del enfoque de investigación empleado, subrayando su rigor y validez. Se describen con precisión el diseño, la población y las técnicas utilizadas para la recolección de datos, destacando especialmente la importancia de la ética en cada fase del proceso.

Capítulo I. Problema de Investigación

Planteamiento del Problema

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la “mala alimentación” es un problema de salud pública a nivel mundial, además toma en cuenta que las causas de las enfermedades no transmisibles (ENT) son la alimentación no saludable y la inactividad física. La alimentación saludable nos protege de múltiples enfermedades, en especial de la diabetes, hipertensión, obesidad y sobrepeso; de ahí la importancia que los buenos hábitos alimentarios se inicien en los primeros años de vida y continúen en la vida adulta para mantener la salud y calidad de vida (Organización Mundial de la Salud, 2024).

La mala alimentación influye y afecta a muchos estudiantes de varios países causando un efecto negativo en la salud y bienestar. Se estima que alrededor de 890 millones de adultos en todo el mundo son obesos, mientras que 390 millones tienen una insuficiencia ponderal o están bajo al peso que se considera saludable (OMS, 2024).

Tomando en cuenta que los jóvenes dependen de sus padres o familias para la disposición de muchos de los alimentos considerados como saludables, muchas veces la mala información y autopercepción de la palabra “comer” y “sano” no permite acceder a suficientes alimentos nutritivos como frutas y hortalizas frescas, legumbres, carne y leche. Por otro lado, los alimentos con alto contenido de grasa, sacarosa y sal son accesibles y fáciles de conseguir, causando como efecto, un aumento del número de estudiantes de colegios en sobrepeso y obesidad, tanto en los países con cierto nivel de escasez, como en los de primer mundo (2021).

Los primeros datos sobre tendencias mundiales en cuanto a actividad física insuficiente entre los adolescentes ponen de manifiesto la necesidad de adoptar medidas urgentes para incrementar los niveles de actividad física entre las niñas y los niños de 11 a 17

años de edad. El estudio, publicado en la revista *The Lancet Child & Adolescent Health* y elaborado por investigadoras de la Organización Mundial de la Salud, concluye que más del 80% de los adolescentes en edad escolar de todo el mundo en concreto, el 85% de las niñas y el 78% de los niños no llegan al nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física al día (OMS, 2024).

El estudio basado en 1,6 millones de estudiantes de edades comprendidas entre los 11 y los 17 años revela que, entre los 146 países que participaron en el mismo entre 2001 y 2016, las niñas resultaron ser menos activas que los niños. Todo lo antes mencionado puede generar un deterioro del estado de salud de las personas y aumentar la incidencia de enfermedades no transmisibles. Al respecto, se han establecido que los principales tres factores de riesgo modificables en común que presentan las enfermedades no transmisibles son la alimentación no saludable, la inactividad física, mala percepción de autocuidado (2021).

En la región, 1 de cada 4 adultos vive con obesidad. El sobrepeso infantil ha ido en aumento en los últimos 20 años y se encuentra por encima del promedio mundial: afectó al 7,5% de los menores de 5 años en 2020. La mala alimentación y el sobrepeso coexisten con bastante frecuencia en la misma comunidad, hogar o incluso en el plano personal (OPS, Organización Panamericana de Salud, 2021). Es posible tener a la vez sobrepeso y sufrir una carencia de micronutriente esto debido a la reducción de la productividad y el aumento de la discapacidad, la mortalidad prematura y los costos de la atención y los tratamientos médicos.

Los adolescentes y jóvenes juegan un papel importante en la sociedad, y forman el 30% de la población de Latinoamérica y el Caribe. Los adolescentes son considerados como un subconjunto saludable de la población, y como resultado, generalmente no se le da

importancia a sus necesidades de salud. Según la (OPS, 2021) el fortalecimiento del desarrollo de salud de los jóvenes les permite pasar a la vida de adultos con más habilidades para servir a sus comunidades de una forma productiva, estimulando crecimiento económico.

Entonces es crítico educar a los adolescentes y ayudarles a ser más resistentes para que puedan evitar problemas de salud, como enfermedades no transmisibles (por ejemplo, la obesidad influye en la vida diaria y actividad física). Si se toma una estrategia proactiva para fomentar un envejecimiento saludable, se puede evitar una carga financiera adicional sobre los sistemas de salud. De por sí, proteger la salud y el bienestar de los adolescentes y jóvenes es una prioridad para la (OPS, 2021) y la (OMS, 2021)

Estas tendencias no se van a revertir si no avanzamos en la transformación del sistema alimentario, si la situación no cambia con rapidez y profundidad, los países de la región incumplirán su compromiso de alcanzar las metas del Objetivo de Desarrollo Sostenible. Como refiere la (ODS, 2021) “Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria, la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible” así también como “Garantizar una vida sana y promover el bienestar de toda la población a todas las edades”.

Si las cosas no cambian con rapidez y profundidad, los países de la región incumplirán su compromiso de alcanzar las metas del Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 2 “Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible” y del ODS 3 “Garantizar una vida sana y promover el bienestar de toda la población a todas las edades”. Estas tendencias no se van a revertir si no avanzamos en la transformación de nuestros sistemas alimentario (OMS, 2019)

La realidad de Ecuador, en relación con la alimentación y nutrición se asemeja al panorama mundial, pues las últimas décadas están enmarcadas por una transición

epidemiológica y nutricional que ha tenido como resultado el continuo incremento del sobrepeso y la obesidad en todos los grupos de edad y, la persistencia de prevalencias medias y altas de retardo en talla y déficit de micronutrientes (MSP, 2018)

La realidad de Ecuador dice que el 8,5% de los niños menores de cinco años tienen sobrepeso y obesidad, mientras que en escolares la cifra alcanza el 29,9%. A nivel nacional, la prevalencia de sobrepeso es de 6,2% en preescolares, 19,0% en escolares, 18,8% en adolescentes, 40,6% en adultos y 39,5% en adultos mayores, según los datos de la ENSANUT-ECU 2012 y de la Encuesta Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento - SABE I ECUADOR 2009-2010.

Así mismo en un estudio realizado en el año 2021 titulado Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia se concluyó que: la mayor parte de alimentos que consumieron los adolescentes durante la pandemia son escaso de vitaminas, minerales y proteínas; es necesario que la dieta sea equilibrada para que aporte los nutrientes necesarios para el desarrollo y crecimiento del adolescente. (Pilay, 2021)

Por el contexto social que reflejan la lucha contra el sedentarismo el (Ministerio del Deporte, 2022) Se implementa varias acciones para propiciar actividades físicas y recreativas en todo el país. Entre ellas, los programas Encuentro Activo e Hinchas de mi Barrio que buscan fomentar en la población el buen uso del tiempo libre y el cambio hacia hábitos saludables. Además, contempla la asignación de recursos a organizaciones deportivas a nivel nacional, con el objetivo de consolidar espacios que cuenten con infraestructura de calidad.

Como refiere la (Subsecretaría Nacional de Gobernanza de la Salud, 2014) la atención integral incluye necesariamente la coordinación y trabajo en red e intersectorial de un equipo interdisciplinario. Las necesidades de adolescentes deben ser entendidas en forma integrada,

posibilitando, cuando sea necesario, la intervención de los distintos niveles de atención con referencia, contra referencia, para garantizar la continuidad y complementariedad de la atención.

Así mismo menciona que en la adolescencia es necesario ser capaz de seleccionar en cada momento el apropiado enfoque para mantener, restablecer y mejorar la salud ofreciendo una combinación óptima de atención, con un enfoque de promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación en función de las necesidades y de los riesgos.

La falta de continuidad en la atención reduce la eficacia de la atención de salud e incrementa los costos. La continuidad asegura que la atención sea de calidad y de calidez por parte del equipo de salud. Esto es esencial para evitar situaciones en las que el adolescente, por falta de información, incomprensión o acogida inadecuada no entienda la importancia y no acepte seguir en contacto con el personal de salud (Sinchi, 2023).

Objetivos De La Investigación

Objetivo General

- Determinar el nivel de conocimientos sobre Hábitos Saludables en estudiantes de bachillerato de una Unidad Educativa de la ciudad de Ibarra.

Objetivos Específicos

- Fundamentar Científicamente la investigación a través de revisión bibliográfica.
- Evaluar el nivel de conocimientos sobre hábitos saludables tomando en cuenta: Alimentación, actividad física y autocuidado a través de un encuesta estructurada y validada.
- Socializar los resultados obtenidos de las encuestas por medio del análisis estadístico.

Justificación de la investigación

El estudio aporta al conocimiento científico ya que fortalece una base sobre la percepción y el entendimiento sobre los hábitos saludables, identificando puntos clave que se podrían tomar en cuenta como factores predisponentes que influyen en el cumplimiento de una buena alimentación, actividad física y autocuidado, por otro lado, se contribuye con datos actualizados a la base teórica existente sobre la salud pública y prácticas para el buen vivir y vida digna.

Los hallazgos van a enriquecer el marco conceptual relacionado con las actitudes y creencias sobre los hábitos saludables, permitiendo a futuros investigadores explorar y desarrollar estrategias más efectivas para mejorar la vida y salud integral del adolescente.

La relevancia social del presente estudio recae en el abordaje de un problema general que afecta directamente la salud y el bienestar de los adolescentes estudiantes del segundo de bachillerato en la ciudad de Ibarra. Los principales beneficiarios de este estudio son los adolescentes que cursan el segundo año de bachillerato, ya que se espera que el conocimiento generado fomente buenas prácticas de alimentación, actividad física y autocuidado. Además, al resaltar las limitaciones actuales en el conocimiento sobre los hábitos saludables, se pueden diseñar intervenciones específicas para superar estas barreras, mejorando así la salud integral y pública de la ciudad.

La originalidad del estudio radica en su enfoque ya que la unidad educativa específica no ha sido ampliamente investigada en términos de hábitos saludables: alimentación, actividad física y autocuidado. La investigación es factible, dado que se llevará a cabo en la Unidad Educativa Víctor Manuel Peña Herrera Ambiente 1 en estudiantes de segundo de bachillerato, donde se tiene acceso debido a la aprobación del permiso solicitado a las autoridades competentes. Las implicaciones prácticas incluyen la posibilidad de desarrollar en un futuro programas educativos y campañas de sensibilización sin intervención del autor, adaptadas a

las necesidades y contextos locales, mejorando así las tasas de buenas prácticas y hábitos saludables

El diseño metodológico de este estudio, que incluye el uso de un instrumento estructurado con 26 preguntas mismo que fue validado a través de dos expertos en el área para medir el conocimiento sobre los hábitos saludables, garantiza la confiabilidad y validez de los resultados. La metodología empleada permite una recolección de datos sistemática y precisa, lo cual es fundamental para obtener información veraz y útil. Además, los hallazgos pueden servir como base para futuras investigaciones, facilitando la replicación de estudios similares en otras unidades educativas e instituciones con características demográficas y socioeconómicas comparables.

Capítulo II. Estado Del Arte

Antecedentes

Internacionales

María Villaverde en el año 2024 propuso su tema de investigación titulado “Relación entre la práctica de actividad física y el rendimiento académico de estudiantes del primer año del secundario del establecimiento en n°2” Caba, en 2022 el cual tuvo el objetivo general de determinar la relación entre la práctica de actividad física y el rendimiento académico de estudiantes del primer año del colegio secundario del establecimiento “ENS N°2” de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en 2022 Este estudio fue de tipo descriptivo comparativo y correlacional de una población de 160 alumnos. Se tomó una muestra de 30 según el criterio del investigador, seleccionó el cuestionario PAQ-c instrumento utilizado a nivel mundial para medir los niveles de actividad física el análisis estadístico de los datos permitió aceptar la hipótesis H1, demostrando que la práctica de actividad física está significativamente relacionada con el rendimiento académico general de los estudiantes de 1er año en CABA (2022). Por otro lado, se refutó la H2, ya que la mayoría de los alumnos de primer año presentan un rendimiento académico promedio y niveles bajos o moderados de actividad física. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes con alto grado de actividad física y aquellos con menor o nula actividad (Villaverde, 2024).

Luis Pertuz, Mayra Vargas en el año 2018 propusieron su tema de investigación titulado actividad física como técnica de autocuidado en estudiantes universitarios. El cual tuvo el objetivo general de identificar la relación de la actividad física, deporte y ejercicio como técnica de autocuidado en estudiantes de la universidad de Córdoba con el fin de promocionar estilos de vida saludable. Este estudio fue de tipo descriptivo con enfoque cuantitativo, la población de estudio estuvo conformada por 60 estudiantes con ciertos requisitos para ser parte del grupo a estudiar. Se empleó una encuesta la cual clasificó a las personas según el nivel de actividad

física que ejecuten, y posteriormente se aplicó la batería Alpha fitness, la cual mide el estado físico de la persona. La relación entre actividad física, deporte y autocuidado entre los estudiantes encuestados es confusa, ya que el 66,66% desconocen el concepto de autocuidado y solo lo asocian con actividad física o alimentación. Además, se detectaron índices de masa corporal (IMC) elevados, con varios estudiantes en sobrepeso, lo que podría estar vinculado al desconocimiento de hábitos saludables. Es necesario reforzar la educación sobre autocuidado y los beneficios de la actividad física antes de realizar ejercicios, ya que la falta de preparación aumenta el riesgo de lesiones musculares o articulares, lo que afecta tanto la salud física como emocional. Además, la falta de resultados debido a una práctica inadecuada puede llevar al abandono de la actividad (Luis & Mayra, 2018).

Rodríguez en el año 2017 presentó su tema de investigación titulado “Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar” el cual tuvo el objetivo general de conocer los hábitos y estilos de vida de los/as alumnos/as del instituto de educación Secundaria San Benito, así como de su entorno familiar. Este estudio fue de tipo investigación descriptiva, con una población de 62 estudiantes, entre los 12 y 17 años. Los adolescentes y sus familias incluyen alimentos saludables en su dieta, aunque también consumen en menor medida productos no saludables como refrescos y comida rápida. Además, los jóvenes realizan entre 4 y 5 comidas diarias. Un alto porcentaje de adolescentes realiza ejercicio físico, practicando al menos tres veces por semana, superando las recomendaciones mínimas. Sin embargo, la actividad física en sus familias es percibida como menor. El consumo de alcohol y tabaco es frecuente entre los jóvenes, con un 18% consumiéndolos habitualmente, mientras que el consumo de drogas ilegales (como hachís y marihuana) es menor, con un 13%. A pesar de ello, los adolescentes perciben que el consumo de estas sustancias en su familia es bajo (Rodríguez, 2017).

Regionales

Salazar, en el año 2022 propuso su tema de investigación titulado Hábitos alimenticios y estado nutricional de una Institución Educativa. El cual tuvo el objetivo general determinar la asociación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes, El método de estudio fue de tipo básico, cuantitativo, prospectivo, de diseño no experimental, y de corte transversal; con una población muestral de 50 estudiantes que cursan el 5to año de secundaria, para la medición de la variable Hábitos alimenticios se usó un cuestionario El estado nutricional de los adolescentes se evaluó mediante el IMC, considerando peso y talla. Los resultados mostraron que el 62% de los adolescentes tienen hábitos alimenticios regulares y el 40% están en sobrepeso. Se hallaron relaciones significativas entre el estado nutricional y diversas variables: tipos de alimentos y bebidas ($p=0,025$), alimentos entre comidas y lugar de alimentación ($p=0,046$), y tiempo y frecuencia de alimentación ($p=0,004$). La correlación entre hábitos alimenticios y estado nutricional fue altamente significativa ($p=0,000$), concluyéndose que existe una relación directa entre ambos factores en los adolescentes (Salazar, 2022).

Por otro lado las investigadoras García; Ramírez en el año 2022 en su investigación denominada “Estilos de vida y autocuidado en adolescentes y adultos jóvenes para la promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles” se menciona como objetivo general describir los estilos de vida y el autocuidado en adolescentes y adultos jóvenes para la promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles a partir de una revisión de literatura. Este estudio fue de una revisión narrativa, que tuvo como población objeto artículos científicos y tesis, principalmente en inglés, español y portugués, con publicaciones de los últimos cinco años. La recopilación de información se realizó mediante las bases de datos: Proquest, OVID Medicina y Enfermería, Science Direct, Redalyc, Google académico, Scopus, Scielo. Concluyendo que la actividad física y los buenos hábitos alimenticios son esenciales para el autocuidado, pero la adherencia de adolescentes y adultos

jóvenes a estas prácticas es baja, según diversos estudios. Los estilos de vida saludables se ven afectados por factores económicos y socioculturales, lo que dificulta su implementación habitual y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). (García & Marín, 2022).

En la región, 1 de cada 4 adultos vive con obesidad. El sobrepeso infantil ha ido en aumento en los últimos 20 años y se encuentra por encima del promedio mundial: afectó al 7,5% de los menores de 5 años en 2020. La mala alimentación y el sobrepeso coexisten con bastante frecuencia en la misma comunidad, hogar o incluso en el plano personal (OPS, 2021) es posible tener a la vez sobrepeso y sufrir una carencia de micronutriente esto debido a la reducción de la productividad y el aumento de la discapacidad, la mortalidad prematura y los costos de la atención y los tratamientos médicos.

Los adolescentes y jóvenes juegan un papel importante en la sociedad, y forman el 30% de la población de Latinoamérica y el Caribe. Los adolescentes son considerados como un subconjunto saludable de la población, y como resultado, generalmente no se le da importancia a sus necesidades de salud. Según la (OPS, 2021). el fortalecimiento del desarrollo de salud de los jóvenes les permite pasar a la vida de adultos con más habilidades para servir a sus comunidades de una forma productiva, estimulando crecimiento económico.

Entonces es crítico educar a los adolescentes y ayudarles a ser más resistentes para que puedan evitar problemas de salud, como ENTs (por ejemplo, la obesidad que afluye en la vida diaria y actividad física). Si se toma una estrategia proactiva para fomentar un envejecimiento saludable, se puede evitar una carga financiera adicional sobre los sistemas de salud. De por sí, proteger la salud y el bienestar de los adolescentes y jóvenes es una prioridad para la (OPS, 2021) y la (OMS, 2021).

Estas tendencias no se van a revertir si no avanzamos en la transformación de nuestros sistemas alimentario, si las cosas no cambian con rapidez y profundidad, los países de la región incumplirán su compromiso de alcanzar las metas del Objetivo de Desarrollo Sostenible. Como refiere la (ODS, 2021)“Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria, la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible” así también como “Garantizar una vida sana y promover el bienestar de toda la población a todas las edades”.

Nacionales

Flores en el año 2022 propuso su tema de investigación titulado “Hábitos alimentarios de los estudiantes adolescentes de educación secundaria del Colegio Ecuatoriano Español América Latina Quito-Ecuador periodo julio-diciembre 2022” Este estudio fue de tipo investigación descriptiva, y de diseño transversal la población de estudio estuvo conformada 50 estudiantes entre 15-18 años, Se empleó un cuestionario autocompletado de hábitos alimentario para adolescentes, cuestionario de actividad física y cuestionario de comportamientos alimentarios: El primer objetivo permitió conocer los hábitos alimentarios de los adolescentes, enfocándose en la selección, preparación y consumo de alimentos. Los estudiantes eligen regularmente alimentos como frutas, verduras, proteínas y leguminosas, mientras que consumen ocasionalmente comida rápida (hamburguesas y pizzas). La preparación de los alimentos se realiza principalmente al vapor, hervidos, asados, a la plancha o horneados. Además, su dieta incluye los tres principales macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas), lo que refleja buenos hábitos alimenticios entre los estudiantes (Flores, 2023).

Ordóñez en el año 2024 propuso su tema de investigación titulado “Percepción de alimentación saludable y conductas alimentarias en los estudiantes de las Unidades Educativas del Cantón Olmedo” el cual tuvo el objetivo general determinar la percepción de alimentación saludable y conductas alimentarias en los estudiantes de las unidades educativas, Este estudio

fue de tipo investigación descriptiva y de diseño transversal con un enfoque cuantitativo. La población de estudio estuvo conformada por 401 estudiantes, Se empleó una encuesta de percepción de alimentación saludable y encuesta para valorar las actitudes ante la alimentación. En las unidades educativas, la mayoría de los estudiantes perciben su alimentación como adecuada, aunque 2 de cada 10 presentan riesgo de trastornos de la conducta alimentaria, especialmente en las instituciones Mons. Alberto Zambrano Palacios y Cristóbal Colón. Se encontró una relación estadísticamente significativa entre el nivel de percepción de alimentación saludable y las conductas alimentarias, indicando que una correcta percepción de una dieta saludable está asociada con menor riesgo de trastornos alimentarios (Ordóñez, 2024).

Quishpe en el año 2022 publica su investigación denominada “Hábitos alimentarios y nivel de actividad física en personas adultas de la iglesia centro cristiano de avivamiento”, teniendo como objetivo general evaluar los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en personas adultas de la iglesia Centro Cristiano de Avivamiento. Este estudio fue de tipo descriptivo, tuvo un diseño no experimental y con enfoque cuantitativo. La población de estudio estuvo conformada por 75 adultos. De esta población se seleccionó a 50 personas a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se empleó un cuestionario de manera virtual para averiguar las características sociodemográficas, los hábitos alimentarios y la actividad física. La mayoría de los adultos en la institución tienen hábitos alimentarios parcialmente adecuados, con una dieta variada, pero consumen alimentos poco saludables como golosinas y bebidas azucaradas en cantidades moderadas. Mantienen conductas saludables al comer de 3 a 5 veces al día, preferentemente en casa y con la familia. Además, casi la mitad tiene un nivel de actividad física alto, lo que contribuye positivamente a su salud, mientras que pocos son sedentarios (Quishpe, 2022).

La realidad de Ecuador, en relación con la alimentación y nutrición se asemeja al panorama mundial, pues las últimas décadas están enmarcadas por una transición

epidemiológica y nutricional que ha tenido como resultado el continuo incremento del sobrepeso y la obesidad en todos los grupos de edad y, la persistencia de prevalencias medias y altas de retardo en talla y déficit de micronutrientes (MSP, 2018).

Marco Teórico

Bases de la alimentación

La forma de comer ha cambiado mucho en los últimos años. Antes, comíamos más cosas naturales como frutas, verduras y legumbres. Ahora se come, más alimentos procesados, como carnes y productos ultra procesados, que tienen más grasas y azúcares añadidos. Esto ha hecho que nuestra dieta sea menos saludable. En Andalucía, por ejemplo, muchas personas dicen que intentan comer sano, pero la realidad es que la alimentación ha cambiado mucho y no siempre para mejor. Es importante que se concencie de lo que comemos y que intentemos elegir alimentos más saludables para mantenernos sanos (García, 2024).

Consumo de fruta y verduras

Los niños cuyos padres estudiaron menos son los que más frutas y verduras comen. Esto podría ser porque en estos hogares se le da más importancia a una alimentación saludable o porque hay menos opciones de comida rápida disponible así también los adultos están comiendo más sano. Ayudando a mantenerlos saludables, proporcionando energía y protegiéndolos de muchas enfermedades (García, 2024).

Hábitos alimentarios y bienestar de los estudiantes

Un estudio reciente en Ecuador reveló que los niños ecuatorianos no están consumiendo una dieta saludable. Su alimentación se caracteriza por un bajo consumo de frutas, verduras, trigo y productos lácteos, y un alto consumo de alimentos grasos y azucarados. Además, los niños rara vez leen las etiquetas de los alimentos y tienen bajos

niveles de actividad física. Estos hábitos alimenticios inadecuados y la falta de ejercicio son preocupantes, ya que pueden aumentar el riesgo de desarrollar obesidad y otras enfermedades crónicas en la infancia (Chávez, 2022).

El Plato del Bien Comer

El Plato del Bien Comer es una guía visual que enseña a comer de manera saludable y balanceada dice que imagine un plato dividido en tres partes: la mayor porción debe estar llena de frutas y verduras coloridas, que son ricas en vitaminas y fibra; una parte importante debe contener cereales, como el arroz o el maíz, que nos dan energía; y una porción más pequeña debe incluir proteínas, como carne, pescado, huevos o legumbres, que son esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos. Al combinar estos alimentos en cada comida, aseguramos que nuestro cuerpo reciba todos los nutrientes que necesita para funcionar correctamente (Veracruz, 2020).

Grupos Alimenticios

La alimentación es la base de la salud es por eso que la guía Plato del Bien Comer motiva a elegir los alimentos adecuados. Frutas y verduras son como los superhéroes de la dieta, llenos de vitaminas y minerales que protegen y dan energía. Los cereales integrales son fuente principal de energía, mientras que las leguminosas y alimentos de origen animal ayudan a crecer fuertes y repararnos. Combinando estos grupos en cada comida, aseguramos una dieta equilibrada. Por ejemplo, podemos disfrutar de un delicioso plato de arroz integral con frijoles y una ensalada fresca, o un sándwich de pan integral con aguacate y pollo (Veracruz, 2020).

La Importancia De Realizar 5 Comidas Al Día

El desayuno da energía para empezar el día con fuerza, la comida recarga para seguir con nuestras actividades y la cena ayuda a descansar bien. Entre las comidas principales, las colaciones deben mantener satisfechos a los adolescentes y aportar los nutrientes que

necesitamos (Veracruz, 2020).

Hidratación

El agua se necesita para vivir, funcionar bien, crecer, nosotros necesitamos agua para todo, desde digerir los alimentos hasta mantener nuestra temperatura corporal. El agua nos ayuda a llevar los nutrientes a todas las células de nuestro cuerpo, a eliminar las toxinas y a mantenernos hidratados. Por lo tanto, beber suficiente agua todos los días es fundamental para nuestra salud. Aunque no hay una regla exacta para todos, se recomienda beber al menos 8 vasos de agua al día (Veracruz, 2020).

Proteína: En adolescentes, la ingesta de proteínas es esencial para mantener la masa magra y un crecimiento saludable. Se recomienda que las proteínas representen entre el 10 % y el 30 % del valor calórico total (VCT), con necesidades específicas de 0.95 g/kg/día para edades de 10 a 13 años y 0.85 g/kg/día para edades de 14 a 18 años (Pupiales, 2021).

Grasa: La grasa debe aportar entre el 30 % y 35 % del VCT, con menos del 20 % proveniente de grasas saturadas para evitar obesidad y riesgos cardiovasculares. Las grasas saludables, como los ácidos monoinsaturados (10-20 %) y poliinsaturados (7-10 %), deben priorizarse, mientras que la ingesta de colesterol debe ser menor a 300 mg/día (Pupiales, 2021).

Carbohidratos: Los carbohidratos deben representar entre el 55 % y 60 % del VCT, priorizando los carbohidratos complejos por su bajo índice glucémico. Los carbohidratos simples deben limitarse al 10 % o 12 % del VCT para evitar un aumento rápido de glucosa en sangre (Pupiales, 2021).

Vitaminas: Las necesidades vitamínicas se ajustan en función del consumo energético y proteico recomendado. Se diferencian las recomendaciones basadas en evidencia científica sólida (RDA) de las ingestas adecuadas (IA), utilizadas cuando los datos son limitados. Para algunas vitaminas, como A, D, E, C y B6, se establece un nivel máximo tolerable para prevenir efectos secundarios (Pupiales, 2021).

Efectos de la mal nutrición en el rendimiento académico

Los factores nutricionales desempeñan un papel crucial en el rendimiento académico de los adolescentes, ya que la desnutrición y otras deficiencias alimentarias pueden afectar negativamente su desarrollo físico, emocional e intelectual. En países en desarrollo, especialmente en áreas de bajos recursos, la malnutrición y las infecciones frecuentes como las gastrointestinales pueden tener un impacto significativo en la educación, retrasando el progreso escolar. A pesar de contar con acceso a alimentos en algunos hogares, la desnutrición sigue siendo un problema debido a dietas inadecuadas. Es esencial proporcionar a los adolescentes una nutrición equilibrada, que incluya vitaminas, cereales y legumbres, incluso utilizando productos locales, para evitar problemas como la anemia, obesidad o sobrepeso. Además, el desayuno juega un papel fundamental en el rendimiento académico, ya que su omisión afecta la concentración, memoria y eficiencia cognitiva. La mala nutrición es, por lo tanto, un obstáculo importante para el aprendizaje y el desarrollo educativo, especialmente en países en vías de desarrollo (Pozo & Villón, 2014).

Actividad física

Importancia de la actividad física

La actividad física es esencial para el desarrollo saludable de niños y adolescentes. Más allá de los beneficios físicos como mejorar la salud cardiovascular y fortalecer los huesos, el ejercicio regular contribuye significativamente a un mejor rendimiento académico y desarrollo de habilidades sociales. Promover una cultura de actividad física desde temprana edad es crucial para combatir el sedentarismo y la obesidad infantil, cada vez más prevalentes. La educación física en las escuelas juega un papel fundamental al enseñar a los niños a disfrutar del ejercicio y a reconocer sus beneficios para su bienestar general. Además, el ejercicio regular contribuye a mejorar la autoestima, reducir el estrés y fomentar un estilo de

vida saludable a largo plazo (Chávez, 2022).

Los efectos beneficiosos de la actividad física a nivel psicosocial

Hacer ejercicio no solo es bueno para el cuerpo, también lo es para la mente. Numerosos estudios han demostrado que la actividad física mejora nuestro estado de ánimo, reduce el estrés y la ansiedad, aumenta la autoestima y ayuda a dormir mejor. Además, el ejercicio puede prevenir la depresión y mejorar nuestra capacidad para relacionarnos con los demás. En resumen, la actividad física es una excelente herramienta para mejorar nuestra salud mental y emocional (Acosta, 2020).

La Actividad Física y el bienestar psicológico

Hacer ejercicio regularmente es como una medicina para el alma. Los científicos han comprobado que cuando hacemos ejercicio, nuestro cuerpo libera sustancias que nos hacen sentir más felices y tranquilos. Esto nos ayuda a combatir la tristeza, la ansiedad y el estrés. Lo más importante es hacer ejercicio de forma regular, varias veces a la semana, y que sea un ejercicio que nos haga mover todo el cuerpo (Acosta, 2020).

Conclusiones y perspectivas futuras de investigación

Los científicos aún tienen muchas preguntas sobre el ejercicio y la salud mental. Aunque sabemos que hacer ejercicio es bueno para nuestra mente, todavía no sabemos con exactitud qué tipo de ejercicio es mejor para cada persona o cuánto tiempo debemos hacer ejercicio para obtener los mejores resultados. Además, casi no hay estudios sobre cómo el ejercicio afecta la salud mental de los adolescentes, especialmente en países de Latinoamérica. Sería muy útil investigar más sobre esto para poder ayudar a los jóvenes a sentirse mejor y a tener un mejor rendimiento en la escuela (Acosta, 2020).

La investigación de la Actividad Física y de la salud mental

Hacer ejercicio no solo es bueno para el cuerpo, también ayuda a nuestra mente a

sentirse mejor. Aunque los científicos han estudiado mucho los beneficios del ejercicio para la salud física, como fortalecer los músculos y mejorar la resistencia, también se han dado cuenta de que el ejercicio ayuda a ser más felices, relajados y con menos estrés. Sin embargo, todavía hay muchas cosas que no se sabe cómo funciona exactamente el ejercicio en nuestra mente y qué tipo de ejercicio es mejor para cada persona. A pesar de esto, la mayoría de los estudios muestran que hacer ejercicio de forma regular puede ayudar a prevenir y tratar problemas como la depresión y la ansiedad, especialmente en los adolescentes (Acosta, 2020).

Deporte

El deporte es una actividad física organizada que se rige por reglas y se desarrolla en espacios específicos, como campos o canchas. Está estrechamente relacionado con la competitividad, pero también es una fuente de entretenimiento tanto para quienes lo practican como para quienes lo observan. A lo largo del tiempo, se han explorado conceptos como el juego y la lúdica, que destacan el aspecto recreativo y formativo del deporte en la vida de las personas (Cuadros, 2024).

¿Qué es el sedentarismo?

El sedentarismo es un estilo de vida inactivo caracterizado por la falta de ejercicio físico, generalmente provocado por factores como jornadas laborales extensas, uso excesivo de dispositivos electrónicos, falta de planificación personal, desmotivación, estrés, problemas de autoestima, enfermedades crónicas, falta de sueño y otros elementos que limitan la actividad física. Este estilo de vida puede derivar en diversas enfermedades y afectar la calidad de vida (Ministerio de Educación, 2023).

Consecuencias del sedentarismo

El sedentarismo tiene graves consecuencias para la salud, ya que aumenta el riesgo de padecer obesidad, colesterol alto, enfermedades cardiovasculares, accidentes

cerebrovasculares, hipertensión, y ciertos tipos de cáncer como el de colon, mama y útero. Además, puede causar problemas como osteoporosis, dolor lumbar, depresión, ansiedad y otros malestares que afectan tanto el cuerpo como la mente (Ministerio de Educación, 2023).

¿Qué son las enfermedades no transmisibles?

Las enfermedades no transmisibles son responsables de la mayoría de las muertes en el mundo, según la Organización Panamericana de la Salud, representando el 71 % de los casos. Estas enfermedades no son causadas por infecciones, sino por factores de riesgo como el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol, la inactividad física y una dieta poco saludable. Incluyen condiciones como la diabetes, el cáncer, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, accidentes cerebrovasculares, lesiones y trastornos de salud mental, afectando gravemente la calidad de vida a largo plazo (Ministerio de Educación, 2023).

¿Cómo se puede prevenir el sedentarismo?

La prevención del sedentarismo incluye la planificación de actividades físicas y recreativas que promuevan el movimiento diario. Esto puede involucrar ejercicios de baja intensidad, como movimientos de piernas y brazos, saltos o elevaciones de rodillas cada dos horas, adaptados a la edad de cada persona. Además, la práctica regular de deportes como fútbol o baloncesto contribuye a mejorar la calidad de vida de niños, adolescentes, adultos y adultos mayores, fomentando un estilo de vida activo y saludable (Ministerio de Educación, 2023).

Influencia de la actividad física

La actividad física es fundamental para el desarrollo integral de niños y adolescentes. Además de los beneficios físicos evidentes, como fortalecer huesos y músculos, también mejora significativamente su desarrollo cognitivo, emocional y social. Estudios demuestran

que el ejercicio regular en estas etapas contribuye a un mejor rendimiento escolar, mayor autoestima, menor riesgo de depresión y ansiedad, y un desarrollo más saludable en general. Sin embargo, en muchos países, como Ecuador, un gran porcentaje de jóvenes no cumple con las recomendaciones diarias de actividad física. Es crucial que familias, escuelas, gobiernos y comunidades se unan para promover estilos de vida activos, creando entornos que incentiven el ejercicio y el juego. Desde diseñar ciudades más caminables hasta ofrecer programas deportivos accesibles, cada acción cuenta para garantizar que las futuras generaciones crezcan saludables y felices (Unicef, 2024).

Enfoque escolar integral

Un enfoque escolar integral busca transformar las escuelas en entornos que fomenten la actividad física de manera natural. Esto implica no solo dedicar tiempo a las clases de educación física, sino también integrar el movimiento en todas las áreas del día escolar. Se trata de crear espacios donde los estudiantes puedan moverse libremente, tanto dentro como fuera del aula. Al incorporar mobiliario activo, pausas activas, y diseñar espacios que inviten al juego, las escuelas pueden contribuir significativamente a la salud y el bienestar de los estudiantes. Este enfoque no solo beneficia la salud física, sino que también mejora la concentración, el aprendizaje y el desarrollo social de los niños y adolescentes. En resumen, es una inversión en el futuro de las nuevas generaciones (Unicef, 2024).

Educación cívica, incluyendo medios de comunicación

Para motivar a los niños y adolescentes ecuatorianos a ser más activos, es fundamental contar con una estrategia de comunicación efectiva. Si bien el Plan Decenal de Cultura Física menciona la importancia de comunicar sobre la actividad física, aún falta una implementación concreta. Es necesario utilizar diversos canales como carteles, videos, redes sociales y aplicaciones móviles para crear mensajes atractivos y personalizados que lleguen a

los jóvenes. Además, es crucial involucrar a personas influyentes y líderes de opinión para amplificar el mensaje. Al combinar diferentes estrategias y adaptarlas a las necesidades de cada grupo de edad, se puede generar un impacto significativo en los hábitos de actividad física de los jóvenes ecuatorianos (Unicef, 2024).

Deporte y recreación para todos

Para fomentar hábitos de vida activos en niños y adolescentes ecuatorianos, es fundamental promover el deporte y la recreación. Esto implica crear un entorno que facilite la práctica regular de actividades físicas, ofreciendo espacios adecuados, programas diversos y oportunidades accesibles. Al hacer que el deporte y la recreación sean divertidos y atractivos, se puede generar un mayor interés y participación en estas actividades. Sin embargo, aunque el Plan Decenal de Cultura Física menciona el deporte, aún falta una estrategia integral que aborde las necesidades específicas de los niños y adolescentes, especialmente aquellos que no están involucrados en deportes organizados. Es necesario desarrollar programas que combinen espacios adecuados, actividades variadas y una promoción efectiva para asegurar que todos los jóvenes tengan la oportunidad de disfrutar de los beneficios de la actividad física (Unicef, 2024).

Autocuidado

Factores relacionados con el bienestar y la salud: El factor más importante es la familia seguido de la vulnerabilidad económica y laboral a la que se enfrentan las familias en primer lugar por falta de recursos económicos ya que restringe la capacidad de madres y padres de proveer alimentos en general y alimentos saludables en particular además limita la posibilidad de ofrecerles espacios limpios y seguros para su desarrollo e, incluso, impide que los lleven a la escuela o que asistan a los servicios médicos. Para la mayoría de los colectivos docentes, la limitada presencia parental representa un problema para el bienestar de sus

estudiantes en varios sentidos: las niñas y los niños pasan mucho tiempo en soledad, por lo que descuidan sus hábitos de higiene, alimentación y sueño; resienten emocionalmente la ausencia de sus madres y padres; y quedan expuestos a situaciones de riesgo en sus comunidades (Miranda López & Monroy Magaldi, 2024).

Existe el supuesto de que distintos factores internos y externos están interrelacionados con la salud y el bienestar, debido a que éstos configuran los entornos en los que viven las personas y están asociados a una amplia gama de oportunidades para la vida. Por ejemplo, la situación económica de las familias habilita o restringe las posibilidades de las niñas y los niños de consumir alimentos saludables. Lo mismo sucede con la cultura que moldea las preferencias y hábitos alimentarios. No obstante, es de notar que el sistema de salud, su cobertura, eficiencia y recursos de los que dispone, no fuera mencionado como un elemento que puede o no satisfacer las necesidades de salud (Miranda López & Monroy Magaldi, 2024).

El papel de la familia: De acuerdo con la percepción del colectivo docente, la familia juega un papel central en la procuración y cuidado de la salud pues le corresponde, no sólo proveer las condiciones mínimas para ello –vivienda, alimentación, recursos para la higiene, sino buscar que sean las mejores condiciones posibles. También coincidieron que el entorno familiar es el primer espacio en el que se educa sobre el cuidado de la salud y el bienestar, sobre todo al inculcar y fomentar buenos hábitos (Miranda López & Monroy Magaldi, 2024).

Aunque una postura coloca en primer lugar a la familia y otra a la escuela, ambas coinciden en que el papel de ésta debe complementarse y articularse con el de la familia para consolidar buenos hábitos, porque al salir de clases, el ambiente y el fomento de conductas de autocuidado son distintos. De esta forma, la educación para la salud y el bienestar es vista como un trabajo en conjunto entre las familias y la escuela, en tanto que en la segunda se aprenden los conocimientos y los contenidos, pero será la familia quien reforzará lo que se enseñe (Miranda López & Monroy Magaldi, 2024).

Acciones de orientación a la promoción de estilos de vida saludables: Es importante reconocer que las escuelas atienden aspectos de salud básicos como higiene, alimentación, activación física, seguridad y sanitización del plantel. En el ramo de la higiene, en algunos casos se el personal docente debe estar muy atento para combatir problemas relacionados con la salud de la piel, piojos y uñas largas, así como ropa y calzado sucios. El papel de la escuela: Además de los roles que se asumen para el cuidado de la salud y la procuración de bienestar, se afirma que uno de los papeles más importantes que juega la escuela en la educación para la salud y el bienestar es modelar hábitos y promover de estilos de vida saludables. Asimismo, se puede decir que la escuela es el espacio para fomentar la buena alimentación y la práctica de deporte o de alguna actividad física, y donde se tendrían que hacer esfuerzos de prevención de conductas riesgosas y de enfermedades (Miranda López & Monroy Magaldi, 2024).

Sobre la alimentación y nutrición, los comedores escolares son un espacio importante para garantizar que el estudiantado tenga acceso a, por lo menos, una comida al día, además de que permiten la adquisición de hábitos alimentarios sanos. En líneas generales, se mencionó que en los comedores se preparan alimentos a partir de verduras, frutas, legumbres, alimentos enlatados, leche en polvo, entre otros. Sin embargo, reconocieron que en algunos casos hay problemas con respecto a la cantidad, ya que es insuficiente la comida para el total de la matrícula, lo cual redundo en un mínimo aporte nutricional (Miranda López & Monroy Magaldi, 2024).

¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado es la capacidad de las personas de cuidar su salud física y mental a través de acciones diarias. Estas acciones pueden ser tan simples como comer bien y hacer ejercicio, o tan complejas como manejar el estrés y construir relaciones saludables. El autocuidado es una práctica personalizada que se adapta a las necesidades y costumbres de cada individuo, y cuyo objetivo principal es promover el bienestar y prevenir enfermedades

(UNICEF, 2020).

Autocuidado físico

El autocuidado físico va más allá de una rutina de ejercicio o alimentación. Es una decisión consciente que implica reconocer las necesidades de nuestro cuerpo, atenderlas y tomar acciones para prevenir enfermedades. Este cuidado físico está estrechamente ligado a nuestro bienestar emocional, social y mental. En otras palabras, cuidar de nuestro cuerpo es fundamental para tener una vida saludable y plena (UNICEF, 2020).

Autocuidado emocional

El autocuidado emocional es como darle un abrazo a nuestra mente. Cada persona tiene su propia forma de hacerlo, ya sea pensando cosas positivas, conociéndose mejor o simplemente haciendo lo que le gusta, es como encontrar nuestro propio camino hacia la felicidad. Al cuidarnos emocionalmente, nos sentimos mejor con nosotros mismos y podemos enfrentar los retos de la vida con más energía y positividad, cada persona es única y siente las emociones de manera diferente. Por eso, el autocuidado emocional no tiene una receta mágica. Lo importante es descubrir qué nos hace sentir bien y dedicar tiempo a esas actividades. Además, nos volvemos más capaces de trabajar en equipo y de ser personas más felices y completas (UNICEF, 2020).

Autocuidado espiritual

El autocuidado espiritual es como conectar con algo más grande que nosotros mismos. Puede ser la naturaleza, una fuerza superior o simplemente nuestro interior más profundo. No importa si eres religioso o no, todos podemos encontrar nuestra propia forma de conectar con lo espiritual. Actividades como meditar, pasar tiempo en la naturaleza o llevar un diario de gratitud nos ayudan a encontrar paz interior y un sentido más profundo de nosotros mismos. Aunque cada religión tiene sus propias prácticas, hay muchas cosas que podemos

hacer para cultivar nuestra espiritualidad, sin importar nuestras creencias (UNICEF, 2020).

Estilos de vida y percepción de bienestar

Las encuestas de salud poblacionales son herramientas fundamentales en la investigación epidemiológica que permiten caracterizar la salud de grandes grupos de personas. Al recopilar datos sobre hábitos de vida, factores de riesgo y estado de salud auto percibido, estas encuestas facilitan la identificación de patrones, tendencias y desigualdades en salud. Desde una perspectiva teórica, estas encuestas son valiosas por su capacidad para generar hipótesis, establecer asociaciones entre variables y evaluar el impacto de intervenciones en salud. Los datos obtenidos a partir de estas encuestas sirven como base para diseñar programas de prevención, evaluar necesidades de salud y monitorear la evolución de los indicadores de salud a lo largo del tiempo. En resumen, las encuestas de salud poblacionales son una fuente inestimable de información para la investigación en salud pública, proporcionando un marco de referencia para comprender mejor los determinantes de la salud y diseñar estrategias para mejorar la calidad de vida de las poblaciones (García, 2024).

Ocio y tiempo libre

El ocio es como una pausa divertida en nuestra vida diaria. Es ese tiempo que tenemos para hacer lo que nos gusta, sin ninguna obligación. Ya sea leer un libro, jugar videojuegos, salir con amigos o simplemente relajarte, el ocio nos permite desconectar del trabajo y las responsabilidades diarias. es un tiempo valioso que debemos aprovechar para disfrutar de la vida y cuidar de nuestra salud mental (Cuadros, 2024).

Recreación

La recreación es una forma de aliviar el cansancio y el desánimo causados por las presiones diarias, brindando a las personas un espacio para descansar y disfrutar. Según la Real Academia Española, recreación implica divertirse, alegrarse o deleitarse, y en términos

cotidianos se refiere a la entretención o diversión que nos ayuda a desconectarnos y recargar energías (Cuadros, 2024).

Juego

El juego, con raíces latinas en términos como iocar y ludus, está relacionado con la diversión, el recreo y el entretenimiento. En el ámbito sociocultural, el juego se ha transmitido de generación en generación, y su concepto ha evolucionado hacia la lúdica, que trasciende el simple acto de jugar. La lúdica no solo genera goce y placer, sino que también promueve un desarrollo integral, tanto individual como colectivo, al conectar diferentes dimensiones del ser humano (Cuadros, 2024).

Lúdica

La lúdica promueve la positividad y genera beneficios biológicos, psicológicos, sociales y espirituales. Su objetivo es fomentar la integralidad del ser humano, ayudándolo a ser, pensar y actuar de manera coherente, mientras trabaja continuamente en mejorar su calidad de vida (Cuadros, 2024).

La Adolescencia

La adolescencia, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es una etapa crucial de crecimiento y desarrollo entre la niñez y la adultez, marcada por cambios físicos, emocionales, sociales y cognitivos. Durante este periodo, los adolescentes experimentan una aceleración del crecimiento y la maduración de características sexuales, mientras profundizan en su identidad, autonomía, vocación y proyectos de vida. Aunque esta etapa puede ser conflictiva debido a los cambios hormonales y los desafíos sociales, muchos adolescentes superan las dificultades sin mayores problemas. El establecimiento de un estilo de vida saludable en la adolescencia tiene un impacto directo en la calidad de vida futura, ya que los hábitos y decisiones en esta etapa influyen en la salud a largo plazo (Benavides¹ & Arcos,

2021).

Características de la adolescencia

Durante la adolescencia, los jóvenes experimentan un aumento corporal notable, con un crecimiento en peso, talla y dimensiones físicas, además de un incremento en la masa muscular y fuerza. El desarrollo sexual es una característica importante, marcado por la maduración de los órganos sexuales y el inicio de la capacidad reproductiva. A nivel emocional y social, esta etapa puede ser complicada, ya que los adolescentes comienzan a vivir conflictos con los padres y a enfrentarse a la necesidad de definir y dar respuesta a sus proyectos de vida, lo que puede generar un proceso de búsqueda de identidad (Benavides¹ & Arcos, 2021).

Características biológicas de los adolescentes

Durante la pubertad, los adolescentes experimentan un rápido crecimiento en altura, peso, masa muscular y madurez sexual, impulsado por un aumento en la producción hormonal. En las mujeres, los primeros cambios incluyen el desarrollo de los senos, que puede durar entre 5 y 9 años, y la aparición de vello púbico y axilar, siendo la primera menstruación generalmente dos años después del desarrollo mamario. En los hombres, el primer cambio es el aumento de tamaño de los testículos y escroto, seguido por el crecimiento del vello púbico, el pene, y después de uno a dos años, el vello en las axilas y el cambio en el tono de voz. Estos cambios están regulados por hormonas como gonadotropinas, leptina, esteroides sexuales y hormonas del crecimiento (Benavides¹ & Arcos, 2021).

La Adolescencia temprana (10 – 14 años)

Abarca de los 10 a los 14 años, se caracteriza por un rápido crecimiento físico y el inicio de los cambios puberales y sexuales. Durante este período, los adolescentes experimentan ansiedad por los cambios en su cuerpo, curiosidad sexual e independencia, lo que puede provocar cambios bruscos en su conducta y emociones. Aunque los cambios psicológicos y sociales aún no se desarrollan mucho, la transformación física despierta gran

curiosidad. Los adolescentes tienden a acercarse a sus amigos, ya que comparten experiencias similares, lo que fomenta la identificación grupal. En esta etapa, se comienzan a establecer patrones que pueden aumentar el riesgo de enfermedades, tanto transmisibles como no transmisibles, que pueden afectar su salud a largo plazo (Benavides¹ & Arcos, 2021).

Adolescencia tardía (15 – 19 años)

En esta etapa, los adolescentes han experimentado gran parte del crecimiento y desarrollo físico, alcanzando una mayor madurez en su identidad, incluidas áreas como la vida sexual. Es un período en el que toman decisiones importantes sobre su futuro educativo y ocupacional, acercándose a la fase de adulto joven. Para muchos, esta etapa representa un momento de mayor tranquilidad e integración personal. Si han contado con una familia y un grupo de apoyo sólidos, los jóvenes son capaces de manejar las responsabilidades adultas. Además, las necesidades de pertenencia y aceptación en un grupo se vuelven menos relevantes, dando paso a un enfoque más centrado en las relaciones personales (Benavides¹ & Arcos, 2021).

Rendimiento Académico

El rendimiento académico es un tema central en la educación, ya que refleja la capacidad de los estudiantes para aprender y desarrollarse a través del proceso educativo. No solo se trata de las calificaciones obtenidas, sino también de las actitudes, aptitudes y disciplina que el joven adquiere, lo que influye en su crecimiento personal, su madurez biológica y psicológica. Este fenómeno es estudiado desde diversas disciplinas como la psicología y la sociología, que abordan tanto sus causas como posibles soluciones para mejorar el desempeño académico. La educación inclusiva y el apoyo familiar son clave para que los estudiantes puedan alcanzar su máximo potencial. Sin embargo, aún no existe una solución clara y definitiva para abordar el bajo rendimiento académico, que continúa siendo un desafío social y educativo (Pozo & Villón, 2014).

Bajo Rendimiento Académico

El bajo rendimiento académico se refiere a la dificultad de los estudiantes para desempeñarse adecuadamente en sus estudios, lo que se manifiesta en desinterés, distracción y cansancio al aprender, y a menudo lleva a la deserción escolar. Esto no solo afecta al estudiante, sino también a su familia, la comunidad y el país, ya que se pierde el potencial de formación de futuros profesionales capacitados. Factores como la falta de una alimentación adecuada, como no desayunar, pueden dificultar el aprendizaje, ya que los estudiantes pierden concentración y se sienten fatigados. Además, existen factores de riesgo individuales como déficits cognitivos, problemas emocionales, y dificultades en habilidades sociales, así como factores del entorno escolar, como la falta de recursos, expectativas bajas de los docentes y una infraestructura deficiente, que agravan el problema y afectan la calidad educativa (Pozo & Villón, 2014).

Marco legal

La (Constitución de la Republica del Ecuador, 2019), en el artículo 3, numeral 1 enuncia y establece un marco legal pleno en el que “Son deberes primordiales del Estado: 1. Garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes, preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El marco legal ecuatoriano se enfoca en los derechos de una vida digna es integral y fue creado para asegurar el acceso universal y gratuito a casas y establecimientos de salud.

La legislación asegura el derecho humano a una alimentación adecuada, que incluye la accesibilidad, disponibilidad, uso y estabilidad en la provisión de alimentos para niños, niñas y adolescentes, desde el inicio hasta el décimo año de educación general básica, y estudiantes de bachillerato en centros educativos públicos y privados.

Fomenta una variedad de principios, incluyendo: el interés superior del niño, la participación, la responsabilidad, la equidad, la no discriminación, la sostenibilidad, el fomento de la agricultura familiar campesina y el comercio equitativo, la igualdad y de educación (FAO, 2023).

El Estado a través de la Autoridad Educativa Nacional en coordinación con la Autoridad Sanitaria Nacional y la Autoridad Agraria Nacional deberá informar, supervisar, implementar, monitorear, fiscalizar y evaluar las acciones o intervenciones para el cumplimiento del servicio a la alimentación escolar de niñas, niños y adolescentes en edad escolar, así como: 1. Asumir como una política de Estado con enfoque integral el ejercicio del derecho humano a la alimentación y nutrición saludable y adecuada para niñas, niños y adolescentes en edad escolar; 2. Declarar como prioridad nacional la política y estrategia del derecho a la alimentación y nutrición saludable y adecuada, soberanía y seguridad alimentaria para las niñas, niños y adolescentes (ONUAA, 2023).

La Ley conforma el marco regulatorio nacional, que atenderá parcialmente a las demandas nutricionales de los estudiantes a través de respuestas laborales intersectoriales, fomentando la distribución de refrigerios escolares saludables con un fuerte énfasis en la prevención de enfermedades a través de la prevención y el autocuidado. Las leyes y regulaciones no solo garantizan la provisión y calidad de los establecimientos o servicios, sino que también responsabilizan a los padres y al Estado de proteger la salud alimentaria, física y personal del usuario. La implementación de estos marcos legales ha resultado en un sistema de salud más inclusivo y efectivo, que promueve la salud pública y el bienestar social desde una perspectiva integral juntamente con los derechos humanos (FAO, 2023).

La República del Ecuador en su artículo 381 señala: “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas;

impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial, auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos. fomentará la participación de las personas con discapacidad (GUILLERMO SAENZ, 2024).

La (Secretaría general jurídica, 2024) En el artículo 1, establece las normas y lineamientos de aplicación a la Ley Para Prevenir y Reducir la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos y Mitigar el Hambre de las Personas en Situación de Vulnerabilidad Alimentaria; Artículo 2 Ámbito de Aplicación Las disposiciones de este reglamento serán aplicables y de obligatorio cumplimiento para las personas naturales y jurídicas nacionales o extranjeras que se encuentren o actúen en el territorio nacional, que participen en calidad de productores, procesadores, distribuidores, comercializadores e importadores, de productos alimenticios aptos para el consumo humano.

Según la (Ley Organica de Salud, 2024) en su artículo 132 refiere que las tareas de supervisión y regulación de la salud abarcan el control de calidad, seguridad e higiene de los productos procesados para uso y consumo humano, además de comprobar el cumplimiento de los requisitos técnicos y de salud en los lugares responsables de la producción, almacenaje, distribución, venta, importación y exportación de los productos mencionados rigurosamente.

En el 2015 por parte de (Secretaría Nacional de Planificación, 2021) se afirma la aprobación de la agenda 2030 los países signatarios se comprometieron a trabajar por alcanzar los objetivos de desarrollo sostenible es así como el Ecuador mediante decreto ejecutivo número 371 declara política pública del gobierno nacional la adopción de la agenda 2030 para el desarrollo sostenible orientada al cumplimiento de sus objetivos y metas en el Marco de su alineación de la planificación y el desarrollo nacional

En el Ecuador se reconocen y respetan de manera irrestricta los derechos humanos de todos los ciudadanos sin discriminación y bajo los principios de libertad democracia

solidaridad, sustentabilidad y prosperidad se respeta al individuo y al PLAN que tenga para alcanzar su felicidad (Secretaría general de planificación, 2021).

Dado los datos obtenidos la implementación de buenas prácticas en higiene y salud pública, como salud integral actividad física y autocuidado según la (Secretaría Nacional de Planificación, 2021) La población accede a un servicio de salud de calidad en todo el territorio se priorizan esfuerzos hacia la salud preventiva que contemplan la radicación de la DCi y la disminución de la mortalidad infantil y de la incidencia de enfermedades infectocontagiosas y tropicales transmisibles.

Se fomenta la nutrición saludable y la disminución en los niveles de sedentarismo por el incremento de la actividad física y la práctica deportiva en consecuencia se reduce la incidencia de sobrepeso obesidad y mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles asociadas como parte del ámbito social se desarrollan programas integrales para la promoción de la salud mental y se observa una reducción importante en el consumo y abuso de sustancias adictivas incluyendo alcohol y tabaco especialmente entre los entre la niñez y juventud (Secretaría Nacional de Planificación, 2021).

La universalización del acceso a la educación en los niveles inicial básico y bachillerato tiene resultados satisfactorios en evaluaciones nacionales e internacionales y ubican al Ecuador entre los mejores de la región la oferta académica de educación superior es suficiente pertinente eficaz de calidad su construcción su articula con las necesidades y expectativas de la sociedad pero siempre respetando la autonomía de las instituciones de educación superior así como la libertad de los estudiantes de elegir sus carreras de inversión en investigación desarrollo e innovación (Secretaría Nacional de Planificación, 2021).

Capítulo III. Metodología

Enfoque

El estudio determino un enfoque cuantitativo, enfocado en la recopilación y análisis de datos numéricos para medir de manera objetiva el nivel de conocimiento sobre los hábitos alimenticios, actividad física y el autocuidado. Este enfoque se eligió por su capacidad para ofrecer resultados medibles y comparables, proporcionando conclusiones significativas y objetivas sobre el fenómeno estudiado.

Exploratorio

La investigación es exploratoria debido a que permitirá en un futuro el desarrollo de otras investigaciones tomando como base la nuestra.

Diseño

Descriptivo: Debido a que identifica características sociodemográficas en la población de estudio que en este caso sería a los estudiantes de la unidad educativa adicional a ello describirá el nivel de conocimientos sobre hábitos saludables: alimentación, actividad física y autocuidado.

Trasversal:

Debido a que el estudio se realizará dentro de un periodo de tiempo comprendido desde el mes de enero-febrero del 2025

Campo:

Debido a que el investigador se trasladará al lugar de los hechos en este caso sería a la unidad educativa Víctor Manuel Peñaherrera Ambiente 1 donde aplicará el instrumento una vez se encuentra validado.

Población

La población de estudio se encuentra constituida por 70 estudiantes pertenecientes al 1er y 2do nivel de Bachillerato la Unidad Educativa Víctor Manuel Peña Herrera Ambiente 1, población que obtuvo el permiso previo de parte de las autoridades pertinentes luego de la aceptación de la carta formal de pedido de investigación (Anexo 4).

Muestra

Para la presente investigación se desarrolló un proceso de muestreo no probabilístico por conveniencia, donde se detallaron los criterios de inclusión, exclusión y eliminación más adecuados para llevar a cabo la legitimidad de la investigación, permitiendo así incluir a todos los individuos idóneos posibles. Este tipo de muestreo permite que la elección de los elementos no dependa de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características propias de la investigación (Cantoni, 2009).

Es por ello, que en vista del objetivo de estudio se acordaron los siguientes criterios:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes legalmente matriculados en la Unidad Educativa Unidad Educativa Víctor Manuel Peña Herrera, Ambiente 1
- Estudiantes pertenecientes al primero y segundo de bachillerato

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no estén legalmente matriculados en la Unidad Educativa Unidad Educativa Víctor Manuel Peña Herrera, Ambiente 1
- Estudiantes que no pertenezcan al primero y segundo de bachillerato

Criterio de Eliminación:

- Estudiantes que no deseen participar voluntariamente en la encuesta
- Estudiantes que no hayan firmado el consentimiento informado

Cálculo de la muestra

Se realizó el cálculo de la muestra a través de la utilización de la calculadora digital llamada “Question Pro” dando como resultado una muestra general del total de 46 estudiantes que cumplen con los criterios antes mencionados, así mismo, la presente muestra se halla dentro de los parámetros adecuados, ya que la sistematización se realizó con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 10%, lo que determinó que el mínimo de población estudiada sería de 41 estudiantes, por ende la presente es más que aceptable debido a que posee 5 individuos adicionales para la investigación lo cual garantiza la representatividad de la muestra.

Instrumento

Previo a la selección del instrumento a usar se realizó una exhaustiva revisión bibliográfica en artículos científicos relevantes similares al tema. Esta investigación nos permitió identificar prácticas, metodologías y enfoques utilizados en estudios previos. Además, se consideró estudios actualizados realizados tanto dentro como fuera del país, lo que le proporcionó una perspectiva más amplia y contextualizada sobre los hábitos saludables en diferentes poblaciones. Todo esto garantizó que la encuesta esté fundamentada en evidencia sólida y refleje adecuadamente las necesidades de los estudiantes de bachillerato, asegurando así la pertinencia y validez de los datos recopilados.

Posterior a esto se llegó a la conclusión de que la elaboración del instrumento se llevará por cuenta propia debido a que se necesita una encuesta específica la cual cumpla con nuestros objetivos específicos por ello se ha tomado en cuenta la elaboración de 2 secciones mismas que se detallan a continuación:

Sección 1: Aquí se identificará las características sociodemográficas de la población de estudios se tomará en cuenta la edad, sexo, etnia, nivel de escolaridad, lugar de procedencia (urbano/rural), nacionalidad, cuántas personas viven con el encuestado.

Sección 2: En la siguiente sección se tomarán en cuenta preguntas estructuradas de opción múltiple mismas que están clasificadas de acuerdo con lo siguiente: Alimentación, Actividad Física, Autocuidado.

Técnicas e Instrumentos de Investigación

Consentimiento Informado

Se socializó e indicó los estándares y características que se tomaron en cuenta al momento de la realización a las autoridades del plantel para después con la aprobación pertinente realizar el acercamiento a los padres de familia quienes fueron los que firmaron el asentimiento informado. La importancia de esto radica en que el asentimiento informado es fundamental e indispensable al aplicar encuestas a menores de edad, ya que garantiza su derecho a participar de manera voluntaria y comprensible en la investigación. Complementario al consentimiento de sus representantes legales, permite que el menor exprese su voluntad de participar, promoviendo el respeto a su autonomía y bienestar. Además, fortalece la ética en la investigación.

Validez y Confiabilidad del Instrumento

El proceso de validación del instrumento se llevó a cabo a través del juicio de expertos, contando con la participación del Dr. Martín Arias y la Lic. Karen Lara, ambos especialistas en la materia. Estos expertos realizaron un análisis minucioso del documento, identificando oportunidades de mejora y proporcionando observaciones fundamentadas para fortalecer su contenido, claridad y pertinencia. A partir de sus recomendaciones, se implementaron ajustes y modificaciones en diversas iteraciones, garantizando que el instrumento alcance su versión final con el más alto nivel de precisión y calidad. Este riguroso proceso aseguró la validez y confiabilidad del instrumento, reforzando su utilidad.

Confiabilidad -Viabilidad Ética

El estudio se llevó a cabo respetando rigurosamente los principios bioéticos de autonomía, no maleficencia, beneficencia y justicia. En términos de no maleficencia, se evitará solicitar información delicada o realizar actividades que pudieran afectar física o psicológicamente a los participantes.

La beneficencia se centró en dar a conocer los potenciales beneficios sociales derivados de la investigación, especialmente en la mejora del conocimiento sobre la importancia de la vacunación para prevenir enfermedades. Además, el principio de justicia se aplicó al tratar a todos los participantes con respeto y equidad, protegiendo su información personal y evitar su divulgación a terceros.

Presupuesto del estudio

Tabla 1. Presupuesto

Cantidad	Detalle	Costo Unitario	Costo total
300	Materiales y suministros	\$0.20	\$60,00
2	Material bibliográfico	\$10,00	\$20,00
5	Transporte	\$10,00	\$50,00
1	Licencias de software	\$30,00	\$30,00
10	Imprevistos	\$4,00	\$40,00
1	Asesoría externa	\$40,00	\$40,00
		Total	\$240,00

Cronograma de actividades

Tabla 2. Actividades

Actividades	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero
Fundamentar cual es el Nivel de conocimientos sobre Hábitos Saludables en estudiantes de bachillerato de una Unidad Educativa de la ciudad de Ibarra					
• Búsqueda de referencias	X				
• Selección de material bibliográfico	X				
• Realización del marco teórico	X				
Caracterizar Socio demográficamente a la población de estudio					
• Identificar variables como la edad, sexo, nivel de escolaridad, etnia, nacionalidad, lugar de residencia.	X				
• Seleccionar las que se adecuen y causen relevancia en la investigación.		x			
Medir el nivel de conocimiento sobre: Hábitos Alimenticios, Actividad Física, Autocuidado en la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera Ambiente #1 a través de un instrumento validado					
• Búsqueda de instrumentos validados relacionados con la investigación		X			
• Selección y revisión de encuesta		X			
• Modificación y adaptación de encuesta		x		X	
• Validación de encuesta por expertos				X	
• Realización de pruebas piloto				X	

- | | |
|--|---|
| • Ajuste y aprobación de la encuesta | X |
| • Aplicación de la encuesta en la población seleccionada | x |
| • Revisión y aprobación del instrumento | X |
| • Aplicación del instrumento | x |

Socializar los resultados de la investigación mediante la presentación de gráficos y tablas con análisis estadístico.

- | | | |
|--|---|---|
| • Tabulación y procesamiento de datos | X | |
| • Redacción de los resultados y discusión | X | |
| • Revisión y corrección de informe preliminar | X | |
| • Elaboración de las conclusiones y recomendaciones. | X | x |
| • Realización de informe final | | X |
| • Aprobación del Trabajo Final de Titulación | | X |
-

Capítulo IV Análisis y Discusión de Resultados

En este capítulo se presentan los hallazgos de la investigación obtenidos a partir de los datos recopilados mediante la encuesta y el consentimiento de los padres, con el propósito de dar cumplimiento a los objetivos establecidos dando más importancia a precisar el nivel de conocimiento en hábitos saludables como son: Alimentación Saludable, Actividad física y Autocuidado para llevar una vida digna y saludable. Así mismo, se compararon los resultados de este estudio con otras investigaciones para contextualizar y evaluar críticamente los hallazgos.

Presentación y Análisis de Resultados

Tabla 3 Factores sociodemográficos

Variable	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1. Edad	14 años	2	4.3%
	15 años	13	28.3%
	16 años	15	32.6%
	17 años	10	21.7%
	18 años	4	8.7%
2. Nivel de escolaridad	Bachillerato Técnico	21	45.7%
	Bachillerato General Unificado	25	54.3%
3. Genero	Masculino	27	58.7%
	Femenino	19	41.3%
	Otras	0	0%
4. Etnia	Indígena	3	6.5%
	Afroecuatoriana	9	19.6%
	Mestizo	34	73.9%
	Montuvio	0	0%
	Otras	0	0%
5. Lugar de procedencia	Urbana	27	58.7%
	Rural	19	41.3%
TOTAL:		46	100%

La tabla muestra información demográfica y académica de 46 estudiantes de una institución educativa. La distribución de edades revela una concentración significativa de

estudiantes en el rango de 15 a 17 años, representando el 82.6% del total. La edad de 16 años destaca como la más frecuente, abarcando al 32.6% de los estudiantes. Este patrón de edad es típico de las poblaciones de bachillerato, lo que sugiere que la muestra es representativa de este grupo demográfico.

En cuanto al nivel de escolaridad, la mayoría de los estudiantes (54.3%) se encuentra en el Bachillerato General Unificado (BGU), mientras que el 45.7% cursa el Bachillerato Técnico. Esta distribución proporciona información valiosa sobre las preferencias educativas de los estudiantes y puede ser útil para la planificación de recursos y programas educativos.

El análisis de género revela una mayoría masculina (58.7%) en comparación con la femenina (41.3%). Esta diferencia en la proporción de género es importante a considerar en el diseño de políticas y programas que promuevan la equidad y la inclusión en el ámbito educativo.

La composición étnica de los estudiantes muestra una predominancia mestiza (73.9%), seguida por la afroecuatoriana (19.6%) y la indígena (6.5%). Esta diversidad étnica subraya la importancia de adoptar enfoques interculturales en la educación que valoren y respeten las particularidades de cada grupo étnico.

Finalmente, la distribución geográfica de los estudiantes revela una ligera mayoría urbana (58.79%) en comparación con la rural (41.3%). Este dato es crucial para comprender las necesidades y desafíos específicos que enfrentan los estudiantes de diferentes contextos geográficos, especialmente en términos de acceso a recursos y servicios educativos.

Tabla 4 Conocimiento de estudiantes de Bachillerato "Generalidades de la actividad física"

Pregunta	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
6. ¿Cuántas veces por semana usted cree que se debe realizar actividad física, ejercicio o deporte?	Todos los días de la semana	16	34%
	Cuatro a cinco veces por semana	15	32%
	Dos a tres veces por semana	15	32%
	Una vez por semana	0	0%
7. ¿Cuál es el tiempo que considera necesario para la realización de actividad física?	Más de 1 hora	25	55%
	45 minutos	16	34%
	15 a 30 minutos	5	11%
	Menos de 15 minutos	0	0%
8. ¿En qué momento usted considera que se debe realizar el calentamiento o estiramiento muscular para la actividad física?	Antes a la actividad física, ejercicio o deporte.	31	68%
	Después a la ejecución de la actividad física, ejercicio o deporte	1	2%
	Antes y después de la actividad física, ejercicio o deporte	14	30%
	No se realiza calentamiento o estiramiento muscular	0	0%
9. ¿Cuáles cree que son los beneficios posteriores a la práctica de actividad física, ejercicio o deporte?	Aumento de masa muscular	8	17.4%
	Aumento de resistencia física	14	30.4%
	Mejora de la concentración	0	0%
	Disminución de estrés	5	10.9%
	Aumento de autoestima	1	2.2%
	Todas las anteriores	18	39.1%
TOTAL:		46	100%

En esta encuesta, se observa un conocimiento variable sobre la actividad física en la población encuestada. Un 34% de los encuestados cree que se debe realizar actividad física todos los días de la semana, mientras que un 32% considera que la frecuencia ideal es de cuatro a cinco veces por semana, y otro 32% opina que dos a tres veces por semana. Y el 0% considera que una vez por semana es suficiente.

El 55% de los encuestados considera que el tiempo necesario para realizar actividad

física es de más de 1 hora, seguido por un 34% que opina que 45 minutos son suficientes. Un 11% cree que se puede obtener beneficios con 15 a 30 minutos, y nadie considera que menos de 15 minutos sean suficientes.

La mayoría de los encuestados (68%) reconoce la importancia del calentamiento y estiramiento muscular antes de la actividad física, ejercicio o deporte. Un 2% cree que se debe realizar después, y un 30% adicional considera que es necesario tanto antes como después.

Los resultados sugieren que la mayoría de las personas en esta encuesta tienen una comprensión adecuada de la frecuencia y duración recomendada de la actividad física. Sin embargo, existe una división de opiniones en cuanto a la frecuencia ideal, lo que indica la necesidad de reforzar la educación sobre las recomendaciones de actividad física para la salud.

Es importante recordar que estos resultados son específicos de la población encuestada y pueden no ser representativos de otras poblaciones. No obstante, ofrecen información valiosa para la planificación de intervenciones de salud pública dirigidas a promover la actividad física.

Tabla 5 Conocimiento de estudiantes de Bachillerato "Generalidades de la Alimentación Saludable"

Pregunta	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
10. ¿Cuántas veces se debe comer al día?	1– 2 veces al día	6	13.04%
	3– 4 veces al día	36	78.26%
	5-6 veces al día	4	8.70%
	7 veces al día	0	0%
11. ¿Cuál cree que es el mejor lugar para una buena alimentación?	Restaurantes	0	0%
	Casa	46	100%
	Otras	0	0%
12. ¿Cuántos vasos con agua se debe consumir al día?	1 – 2 vasos al día	4	8.70%
	3 – 4 vasos al día	12	26.09%
	5- 6 vasos al día	12	26.09%
	7-8 vasos al día	15	32.61%
	+ de 9 vasos al día	3	6.52%
TOTAL:		46	100%

La encuesta revela que existen ideas diversas sobre la frecuencia ideal de comidas al día, con un 78,26% que opta por "3-4 veces al día", un 13,04% que prefiere "1-2 veces por semana" y otro 8,70% que se inclina por "5-6 veces por semana". Un 0% considera que los 7 veces al día no es una buena opción recomendable para frecuentar alimentarse.

En cuanto a la duración de una buena alimentación, la mayoría es decir el 100 de los estudiantes prefiere como lugar de alimentación la "Casa" seguido por un 0% en ambos ítems, relacionando así su poca empatía a la hora de alimentarse en lugares exteriores.

La hidratación durante el ejercicio también muestra diversas prácticas. Un 32,61% cumple con la hidratación adecuada de 7-8 vasos al día, seguido por un 26,09% de jóvenes encuestados que prefieren de 5,6 o 4,3 vasos de agua al día, seguido por 8,70% de jóvenes que realizan su hidratación de 1-2 veces al día y un 6,52% que cree que es preferible tomar más de 9 vasos de agua.

Tabla 6 Conocimiento en cuanto a la frecuencia con la que se debería consumir los siguientes alimentos.

Pregunta	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Cereales y derivados (Arroz, alimentos a base de maíz, pan o galleta integral, avena.)	3 o más veces a la semana	22	48.9%
	1 o 2 más veces a la semana	21	44.7%
	Menos de una vez a la semana	3	6.4%
	Nunca o casi nunca	0	0%
Verdura y hortalizas (Zanahoria, espinaca. Lechuga, coliflor, pimientos, tomates, otros.)	3 o más veces a la semana	6	13.1%
	1 o 2 más veces a la semana	36	78.3%
	Menos de una vez a la semana	4	8.7%
	Nunca o casi nunca	0	0%
Frutas	3 o más veces a la semana	31	68.1%
	1 o 2 más veces a la semana	11	23.4%
	Menos de una vez a la semana	3	6.4%
	Nunca o casi nunca	1	2.1%
Leche y derivados (Yogurt, quesos, otros.)	3 o más veces a la semana	14	29.8%
	1 o 2 más veces a la semana	26	57.4%
	Menos de una vez a la semana	5	10.6%
	Nunca o casi nunca	1	2.1%

Legumbres (Frejol, vainitas, lentejas.)	3 o más veces a la semana	14	29.8%
	1 o 2 más veces a la semana	26	57.4%
	Menos de una vez a la semana	5	10.6%
	Nunca o casi nunca	1	2.1%
Raíces, tubérculos y otros: (papas, plátano, maduro, yuca, camote, zapallo y otras.)	3 o más veces a la semana	23	51.1%
	1 o 2 más veces a la semana	19	40.4%
	Menos de una vez a la semana	3	6.4%
	Nunca o casi nunca	1	2.1%
Carne (Ave, chanco, res.)	3 o más veces a la semana	18	38.3%
	1 o 2 más veces a la semana	24	53.2%
	Menos de una vez a la semana	3	6.4%
	Nunca o casi nunca	1	2.1%
Mariscos (Pescado, camarones, conchas, almejas, otros.)	3 o más veces a la semana	12	25.5
	1 o 2 más veces a la semana	22	48.9%
	Menos de una vez a la semana	10	21.3%
	Nunca o casi nunca	2	4.3%
Huevos	3 o más veces a la semana	21	44.7%
	1 o 2 más veces a la semana	21	44.7%
	Menos de una vez a la semana	4	8.5%
	Nunca o casi nunca	1	2.1%
Pastas (Tallarines, canelones, lasaña, otros)	3 o más veces a la semana	7	14.9%
	1 o 2 más veces a la semana	28	61%
	Menos de una vez a la semana	8	17%
	Nunca o casi nunca	3	6.4%
Dulces (de harina, pan blanco o galletas)	3 o más veces a la semana	8	17%
	1 o 2 más veces a la semana	15	31.9%
	Menos de una vez a la semana	20	42.6%
	Nunca o casi nunca	4	8.5%
Embutidos y carnes curadas (Jamón, chorizo, salchicha, hot dog, otros.)	3 o más veces a la semana	5	10.6%
	1 o 2 más veces a la semana	19	40.4%
	Menos de una vez a la semana	19	40.4%
	Nunca o casi nunca	4	8.5%
Refrescos con azúcar y gaseados	3 o más veces a la semana	8	17%
	1 o 2 más veces a la semana	17	36.2%
	Menos de una vez a la semana	14	29.8%
	Nunca o casi nunca	8	17%
Grasas visibles (mantequilla, margarina,	3 o más veces a la semana	3	6.4%
	1 o 2 más veces a la semana	12	25.5%
	Menos de una vez a la semana	20	42.6%

mayonesa, grasas sólidas de cocina, otros	Nunca o casi nunca	12	25.5%
TOTAL:		46	100%

Según la encuesta los estudiantes (48.9%) consume cereales y derivados 3 o más veces a la semana, mientras que un 44.7% lo hace de 1 a 2 veces por semana. Solo un pequeño porcentaje (6.4%) consume estos alimentos con menor frecuencia.

En su mayor parte un (48.9%) consume cereales y derivados 3 o más veces a la semana, mientras que un 44.7% lo hace de 1 a 2 veces por semana. Solo un pequeño porcentaje (6.4%) consume estos alimentos con menor frecuencia.

Un 78.26% consume verduras y hortalizas de 1 a 2 veces por semana, lo que sugiere que la mayoría incluye estos alimentos en su dieta, aunque no con la frecuencia ideal de 3 o más veces por semana (solo un 13.04% lo hace).

Se pudo observar también que entre los encuestados un (68.1%) consume frutas 3 o más veces a la semana, lo cual es un indicador positivo de una dieta saludable. Sin embargo, un 23.4% las consume con menor frecuencia, y un pequeño porcentaje (2.1%) nunca o casi nunca las consume.

El consumo de leche y derivados se centra en 1 o 2 veces por semana (57.4%), seguido por un 29.8% que los consume 3 o más veces a la semana. Un 10.6% los consume con menor frecuencia, y un 2.1% nunca o casi nunca.

La mayor parte de los encuestados (57.4%) consume legumbres de 1 a 2 veces por semana, mientras que un 29.8% lo hace 3 o más veces a la semana. Un 10.6% las consume con menor frecuencia, y un 2.1% nunca o casi nunca.

Los estudiantes un (51.1%) consume granos, tubérculos y otros 3 o más veces a la semana, mientras que un 40.4% lo hace de 1 a 2 veces por semana. Solo un pequeño porcentaje (6.4%) consume estos alimentos con menor frecuencia.

Un 53.2% de los encuestados consume carne de 1 a 2 veces por semana, seguido por un 38.3% que la consume 3 o más veces a la semana. Un pequeño porcentaje (6.4%) consume carne con menor frecuencia.

El consumo de mariscos se centra en 1 o 2 veces por semana un (48.9%), seguido por un 25.5% que los consume 3 o más veces a la semana. Un 21.3% los consume con menor frecuencia.

En gran parte los encuestados un (44.7%) consume huevos 3 o más veces a la semana, mientras que otro 44.7% los consume de 1 a 2 veces por semana. Un pequeño porcentaje (8.5%) consume huevos con menor frecuencia. Pastas: El consumo de pastas se centra en 1 o 2 veces por semana (61.7%), seguido por un 14.9% que las consume 3 o más veces a la semana. Un 17% las consume con menor frecuencia.

Dulces (de harina, pan blanco o galletas) en su mayoría (42.6%) consume dulces con menor frecuencia, mientras que un 31.9% lo hace de 1 a 2 veces por semana. Solo un pequeño porcentaje (17%) consume estos alimentos 3 o más veces a la semana.

Un 40.4% de los encuestados consume embutidos y carnes curadas de 1 a 2 veces por semana, seguido por un 40.4% que los consume con menor frecuencia. Un 10.6% los consume 3 o más veces a la semana.

El consumo de refrescos con azúcar y gaseados se centra en 1 o 2 veces por semana (36.2%), seguido por un 29.8% que los consume con menor frecuencia. Un 17% los consume 3 o más veces a la semana, y otro 17% nunca o casi nunca.

Un 42.6% de los encuestados consume grasas visibles con menor frecuencia, mientras que un 25.5% lo hace de 1 a 2 veces por semana. Otro 25.5% nunca o casi nunca consume grasas visibles, y solo un pequeño 6.4% las consume 3 o más veces a la semana.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo excesivo de alimentos ricos en azúcares, grasas saturadas y sodio se asocia con un mayor riesgo de enfermedades no

transmisibles, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. La OMS recomienda lo siguiente: reducir el consumo de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total. Una reducción por debajo del 5% de la ingesta calórica total produciría beneficios adicionales para la salud, limitar el consumo de carnes procesadas, ya que su consumo se asocia con un mayor riesgo de cáncer colorrectal, reducir el consumo de bebidas azucaradas, ya que su consumo se asocia con un mayor riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y caries dental. (Organización Mundial de la Salud, 2024)

Tabla 7 Conocimiento en cuanto a frecuencia y conocimiento del autocuidado

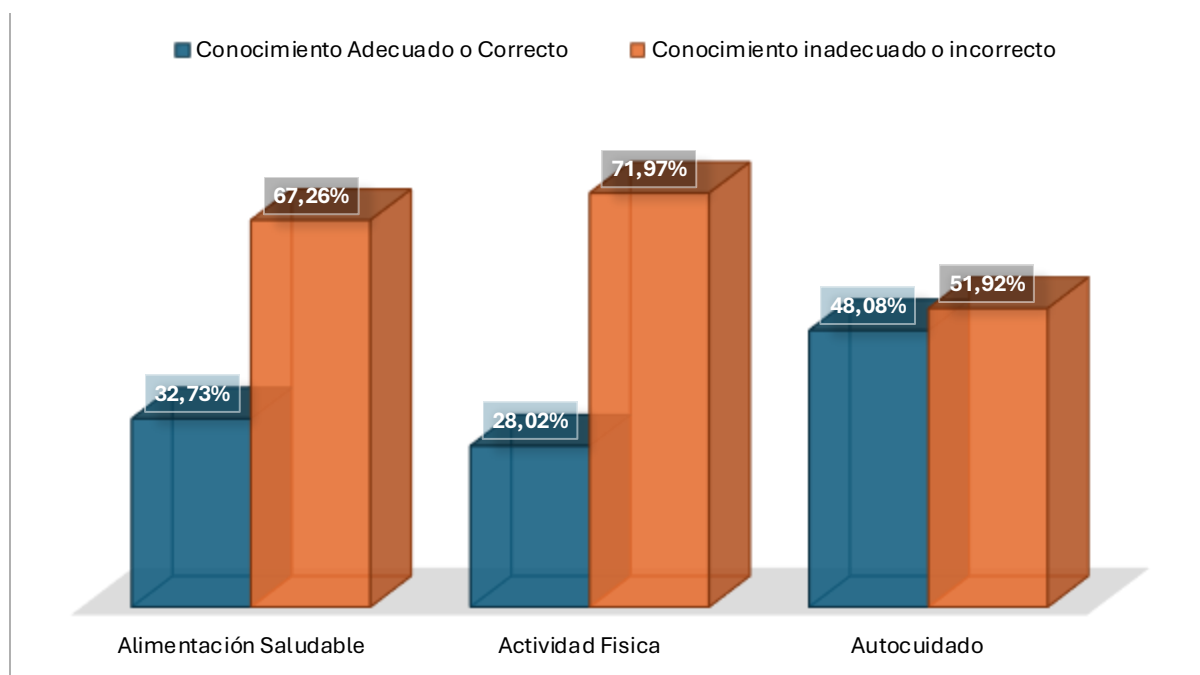
Pregunta	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
14. ¿Cuántas horas en promedio debe dormir un adolescente por la noche?	Menos de 4 horas	0	0%
	Entre 4 y 6 horas	3	6.5%
	Entre 7 y 8 horas	30	65.2%
	Más de 8 horas	14	30.4%
15. ¿Es necesario tomar siestas/descansos durante el día?	Sí, diariamente	15	32.6%
	A veces	22	47.8%
	Rara vez	9	19.6%
	Nunca	1	2.2%
16. ¿Con qué frecuencia una persona se debe duchar o bañar?	Diariamente	40	87%
	Cada dos día	7	15.2%
	Dos veces por semana	0	0%
	Una vez por semana o menos	0	0%
17. ¿Cuáles cree que son los momentos en los cuales una persona se debe lavar las manos?	Antes y después de comer	20	43.5%
	Antes y después de ir al baño	4	8.7%
	Después de haber usado transporte público	0	0%
	Después de toser o estornudar	0	0%
	Después de tocar superficies comunes o jugar al aire libre	0	0%
	Todas las anteriores	23	50%
18. ¿Cuántas veces al día una persona se debe	Nunca	0	0%
	Una vez al día	0	0%
	Dos veces al día	9	19,1%

cepillar los dientes?	Tres veces o más	38	89.9%
	TOTAL:	46	100%

En su mayor parte la mayoría de los encuestados duermen entre 7 y 8 horas, lo cual es un buen indicador, ya que la recomendación general para este grupo es dormir entre 8 y 10 horas diarias para un descanso óptimo. Casi la mitad de los encuestados (47.8%) considera necesario tomar siestas o descansos durante el día, lo cual puede ser beneficioso para complementar las horas de sueño, especialmente si no se duermen las horas recomendadas durante la noche

A gran escala los encuestados el (87%) se ducha o baña diariamente, lo cual es un hábito fundamental para la higiene y prevención de enfermedades. La mitad de encuestados (50%) reconoce la importancia de lavarse las manos en todos los momentos clave (antes y después de comer, antes y después de ir al baño, etc.), lo cual es un excelente indicador.

En su gran parte los adolescentes que fueron encuestados el (89.9%) se cepilla los dientes tres veces o más al día, lo cual es una práctica excelente para mantener una buena salud bucal. Importante seguir fomentando el cepillado dental al menos dos veces al día, utilizando la técnica adecuada y el tiempo suficiente.

Figura 1. Nivel de conocimiento hábitos alimenticios, actividad física, autocuidado

Nota. Valores porcentuales procedentes de la encuesta.

Analizando la presente tabla se ha determinado que el nivel de conocimiento en el ítem Alimentación Saludable en su mayoría es inadecuado o incorrecto ya que el 67,26% de la población respondió de la forma errónea, frente a un 32,73% que si acertó de forma adecuada en la mayoría de los ítems. Por otro lado, más del 50% de la muestra alcanzado sorprendentemente el 72% maneja un nivel de conocimientos equivocado en razón a la actividad física y tan solo un 28% alcanzo el conocimiento necesario.

Ahora tomando en cuenta el ítem de autocuidado donde se evaluó 5 preguntas, se evidencia que el nivel de conocimiento logra mantenerse entre los dos indicadores sin diferencia sustancial ya que 48,08% de los bachilleres muestran conocimiento adecuado o correcto seguido del 52% que no lo demuestra.

Estos resultados podrían relacionarse con los datos que nos advierte la (Organización Mundial de la Salud, 2021) alerta sobre el aumento del consumo de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas entre los jóvenes lo cual refuerza la preocupación expresada en la encuesta realizada en los estudiantes del bachillerato de la ciudad de Ibarra y el fácil acceso a

la comida no saludable para los jóvenes que viven en áreas urbanas.

En general, la mayoría de los jóvenes encuestados tienen una comprensión inadecuada o incorrecta de la buena alimentación, realización de la actividad física, autopercepción del cuidado al igual que frecuencia y duración recomendada en cada uno de los hábitos analizados, no reconocen la importancia de las actividades como, alimentación saludable, calentamiento y estiramientos, lavado e higiene corporal etc. Y esto muestra un panorama no tan prometedor razón por la cual es importante prestar atención y reforzar el conocimiento sobre los hábitos saludables en general para promover una vida digna e integral en este grupo de edad.

CONCLUSIONES

La fundamentación teórica de los hábitos saludables revela que el proceso se basa en principios científicos sólidos para la prevención de futuras enfermedades crónicas. El Plato del Bien Comer está diseñado para proporcionar los hábitos alimenticios en etapas específicas de la adolescencia adaptado a las recomendaciones nacionales. Las contraindicaciones y reacciones por el déficit que causa, una mala alimentación la baja actividad física y la mala percepción del autocuidado, están bien documentadas y gestionadas para minimizar riesgos. Esta base teórica integra las generalidades de los hábitos saludables, las actividades físicas recomendadas al igual que la buena percepción en el autocuidado, y el manejo de posibles efectos que trae con si la mala práctica de los hábitos diarios y en especial en el entorno estudiantil, estableciendo un marco claro para entender y aplicar a futuras investigaciones realizadas en el mismo ámbito de calidad y promoción de vida saludable.

El análisis de la información demográfica y académica de los 46 estudiantes revela una concentración de edades entre 15 y 17 años, típica del nivel de bachillerato, con una mayor frecuencia de 16 años (32,6%). La distribución en los tipos de bachillerato muestra una ligera prevalencia del Bachillerato General Unificado (54,3%) sobre el Bachillerato Técnico (45,7%), lo que sugiere una inclinación hacia una formación más generalista. En cuanto al género, la

mayoría masculina (58,7%) resalta la necesidad de promover la equidad en la educación. La diversidad étnica, con predominancia mestiza (73,9%), seguida de afroecuatoriana (19,6%) e indígena (6,5%), subraya la importancia de los enfoques interculturales en la enseñanza. Además, la ligera mayoría urbana (58,7%) sobre la rural (41,3%) destaca la necesidad de adaptar estrategias pedagógicas a diferentes contextos. Estos hallazgos ofrecen información clave para la planificación educativa, asegurando inclusión, equidad y acceso equitativo a los recursos según las necesidades.

La socialización de los resultados de la investigación fue a través del análisis estadístico y su presentación mediante gráficos y tablas con un análisis por variable lo cual ha revelado patrones y tendencias significativas en el conocimiento y cumplimiento de los hábitos saludables.

RECOMENDACIONES

Implementar talleres educativos, de acuerdo a los resultados obtenidos para su respectiva retroalimentación dictaminando los principios científicos sobre hábitos saludables, así como también el manejo de posibles daños a la salud por enfermedades crónicas para la realización de estos talleres se debe tomar en cuenta que sean de manera accesible y culturalmente apropiados, asegurando que la información sea clara y comprensible para mejorar la aplicación efectiva de promoción y salud en hábitos saludables para una vida digna.

Implementar campañas educativas focalizadas en explicar la función específica de los hábitos saludables como El Plato del Bien Comer, la rutina para actividades físicas, frecuencias, intensidad y que hacer después y antes de estar en contacto con agentes contaminantes que muchas veces pasan desapercibidos por nuestra persona. Presentar los resultados de la investigación a las autoridades locales y centros de salud para adaptar las estrategias de educación y promoción de los hábitos saludables, abordando las áreas de conocimiento deficiente y reforzando las prácticas recomendadas.

ANEXOS

ANEXO 1: Instrumento de investigación

ENCUESTA “HÁBITOS SALUDABLES”

Responda con una (x) a las siguientes preguntas

SECCIÓN N° 1 CRITERIOS DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

Edad: _____

Nivel de escolaridad: Bachillerato Técnico () Bachillerato General Unificado ()

Género: Masculino () Femenino ()

Etnia: Indígena () Afro ecuatoriana () Mestizo () Montuvio ()

Lugar de procedencia: Urbana () Rural ()

SECCIÓN N° 2 CRITERIOS HÁBITOS SALUDABLES

ACTIVIDAD FISICA

Elija la respuesta que considere correcta.

¿Cuántas veces por semana usted cree que se debe realizar actividad física, ejercicio o deporte?

- Todos los días de la semana
- Cuatro a cinco veces por semana
- Dos a tres veces por semana
- Una vez por semana

¿Cuál es el tiempo que considera necesario para la realización de actividad física?

- Más de 1 hora
- 45 minutos
- 15 a 30 minutos
- Menos de 15 minutos

¿En qué momento usted considera que se debe realizar el calentamiento o estiramiento muscular para la actividad física?

- Antes a la actividad física, ejercicio o deporte
- Después a la ejecución de la actividad física, ejercicio o deporte
- Antes y después de la actividad física, ejercicio o deporte
- No se realiza calentamiento o estiramiento muscular

¿Cuáles cree que son los beneficios posteriores a la práctica de actividad física, ejercicio o deporte?

- Aumento de masa muscular
- Aumento de resistencia física
- Mejora de la concentración
- Disminución de estrés
- Aumento de autoestima
- Todas las anteriores

ALIMENTACIÓN

¿Cuántas veces se debe comer al día?

- 1– 2 veces al día ()
- 3– 4 veces al día ()
- 5-6 veces al día ()
- 7 veces al día ()

¿Cuál cree que es el mejor lugar para una buena alimentación?

- Restaurantes ()
- Casa ()
- Otro () ¿Cuál?: _____

¿Cuántos vasos con agua se debe consumir al día?

- 1 – 2 vasos al día ()
- 3 – 4 vasos al día ()
- 5- 6 vasos al día ()
- 7-8 vasos al día ()
- + de 9 vasos al día ()

Identifique la frecuencia con la que se debe consumir los siguientes alimentos:

Tipo de alimentos	3 o más veces a la semana	1 o 2 más veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
Cereales y derivados (Arroz, alimentos a base de maíz, pan o galleta integral, avena.)				
Verdura y hortalizas (Zanahoria, espinaca. Lechuga, coliflor, pimientos, tomates, otros.)				
Frutas				
Leche y derivados (Yogurt, quesos, otros.)				
Legumbres (Frejol, vainitas, lentejas.)				
Raíces, tubérculos y otros: (papas, plátano, maduro, yuca, camote, zapallo y otras.)				
Carne (Ave, chanco, res.)				
Mariscos (Pescado, camarones, conchas, almejas, otros.)				
Huevos				
Pastas (Tallarines, canelones, lasaña, otros)				
Dulces (de harina, pan blanco o galletas)				
Embutidos y carnes curadas (Jamón, chorizo, salchicha, hot dog,				

otros.)				
Refrescos con azúcar y gaseados				
Grasas visibles (mantequilla, margarina, mayonesa, grasas sólidas de cocina, otros				

Frecuencia de alimentos susceptibles de realizarse (Mero, 2018)

AUTOCUIDADO

¿Cuántas horas en promedio debe dormir un adolescente por la noche?

- Menos de 4 horas
- Entre 4 y 6 horas
- Entre 7 y 8 horas
- Más de 8 horas

¿Es necesario tomar siestas/descansos durante el día?

- Sí, diariamente
- A veces
- Rara vez
- Nunca

¿Con qué frecuencia una persona se debe duchar o bañar?

- Diariamente
- Cada dos días
- Dos veces por semana
- Una vez por semana o menos

¿Cuáles cree que son los momentos en los cuales una persona se debe lavar las manos?

- Antes y después de comer
- Antes y después de ir al baño

- Después de haber usar transporte público
- Después de toser o estornudar
- Después de tocar superficies comunes o jugar al aire libre
- Todas las anteriores

¿Cuántas veces al día una persona se debe cepillar los dientes?

- Nunca
- Una vez al día
- Dos veces al día
- Tres veces o más

Su participación es invaluable para nuestro estudio y para mejorar la salud pública en la institución educativa. ¡Muchas Gracias!

ANEXO 2: Validación por expertos



Pontificia Universidad Católica del Ecuador | Sede Ibarra

FICHA TÉCNICA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR EXPERTO EN EL ÁREA

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “Nivel de Conocimientos sobre Hábitos Saludables en estudiantes de bachillerato de una Unidad Educativa de la ciudad de Ibarra”

NOMBRE DE INVESTIGADOR PRINCIPAL: Maigua Sosa Erick Omar

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN: Determinar el nivel de conocimientos sobre Hábitos Saludables en estudiantes de bachillerato de una Unidad Educativa de la ciudad de Ibarra

CARACTERÍSTICAS DE LOS PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN EXPERTO EN EL TEMA

Apellidos y nombres del experto en el tema: ARIAS PARDO LUIS MARTIN

Profesión: MEDICO CIRUJANO, MAGISTER EN BIOÉTICA.

Ocupación: Docente

Dirección laboral: PUCESI

Teléfono: 0999200070

Email: larias244@pucesi.edu.ec

Fecha de validación: 15/01/2025

Escala de validación	Muy de acuerdo 5 puntos	De acuerdo 3 puntos	En desacuerdo 1 punto
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para que los encuestados puedan responder adecuadamente.	x		
Las preguntas realizadas son pertinentes al tema de la investigación	x		
Las preguntas realizadas guardan correspondencia con los objetivos de la investigación		x	
Las preguntas realizadas guardan correspondencia con las variables de la investigación		x	
Llevan una secuencia u orden lógico		x	
Las preguntas están redactadas en un lenguaje claro, sencillo	x		
Las preguntas se adaptan a la población en estudio	x		
Las preguntas son precisas y no presentan ambigüedades	x		
El número de preguntas es suficiente	x		
Las preguntas no incitan al lector a responder de manera comprometida	x		
TOTAL	35	9	

Observaciones: Numerar las preguntas. Colocar literales en cada respuesta.

LUIS MARTIN Firmado digitalmente por
LUIS MARTIN ARIAS PARDO
Fecha: 2025.01.15 17:20:16
-05'00'

ARIAS PARDO LUIS MARTIN
Firma del Validador Apellidos y Nombres
C.C. 1720083755



FICHA TECNICA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACION POR EXPERTO EN METODOLOGIA

TITULO DE LA INVESTIGACION: Nivel De Conocimientos Sobre Hábitos Saludables En Estudiantes De Bachillerato De Una Unidad Educativa De La Ciudad De Ibarra Febrero-Diciembre del Año 2024-2025

NOMBRE DE INVESTIGADOR PRINCIPAL: Maigua Sosa Erick Omar

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION: Determinar el nivel de conocimientos sobre Hábitos Saludables en estudiantes de bachillerato de una Unidad Educativa de la ciudad de Ibarra durante el periodo Octubre - Enero

CARACTERISTICAS DE LOS PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACION

EXPERTO EN EL TEMA

Apellidos y nombres del experto en el tema: Karen Lara

Profesion: Lara Rosales Karen Lizbeth

Ocupacion: Docente

Dirección laboral: PUCESI

Teléfono: 0985770299

Email: kllara@pucesi.edu.ec

Fecha de validación: 20/01/2025

Escala de validacion	Muy de acuerdo 5 puntos	De acuerdo 3 puntos	En desacuerdo 1 punto
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para que los encuestados puedan responder adecuadamente.		X	
Las preguntas realizadas son pertinentes al tema de la investigación	X		
Las preguntas realizadas guardan correspondencia con los objetivos de la investigación	X		
Las preguntas realizadas guardan correspondencia con las variables de la investigación	X		
Llevan una secuencia u orden logico	X		
Las preguntas estan redactadas en un lenguaje claro, sencillo y se adaptan a la población en estudio	X		
Las preguntas son precisas y no presentan ambigüedades	X		
El numero de preguntas es suficiente	X		
Tipo de letra, espaciado, titulos cumplen con las normas APA	X		
El instrumento no tiene errores de redaccion ni faltas ortograficas		X	
TOTAL 40	40	0	

Observaciones:

Verificar las indicaciones del instrumento, añadir el parentesis para que pueda poner X el lector.

Firma del Validador

Lara Rosales Karen Lizbeth

CC:1004201685

ANEXO 3: Consentimiento Informado**DOCUMENTO DE ASENTIMIENTO INFORMADO****PARTE I. DATOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN****TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN**

“Nivel de Conocimientos sobre Hábitos Saludables en estudiantes de bachillerato de una Unidad Educativa de la ciudad de Ibarra”

NOMBRE DE INVESTIGADOR PRINCIPAL: ERICK OMAR MAIGUA SOSA

NOMBRE DEL PATROCINADOR: PUCETEC Ibarra

NOMBRE DEL CENTRO O ESTABLECIMIENTO EN EL QUE SE REALIZARÁ LA INVESTIGACIÓN: COLEGIO VÍCTOR MANUEL PEÑA HERRERA

INTRODUCCIÓN: El nivel de conocimientos sobre hábitos saludables en estudiantes de bachillerato es fundamental para promover estilos de vida que favorezcan el bienestar integral durante la adolescencia, una etapa clave en la formación de hábitos que impactarán la salud futura. Entre los aspectos esenciales se encuentran la actividad física regular, una alimentación balanceada y el autocuidado, entendidos como pilares de un desarrollo saludable.

Diversos estudios han evidenciado que muchos jóvenes desconocen la importancia de estos factores o carecen de las herramientas necesarias para aplicarlos en su vida diaria. Por ello, este trabajo tiene como objetivo evaluar el nivel de conocimientos sobre actividad física, alimentación y autocuidado en estudiantes de bachillerato, explorando su relación con factores del entorno familiar, escolar y socioeconómico. Los hallazgos buscarán aportar información útil para el diseño de programas educativos que promuevan hábitos saludables desde edades tempranas.

PROPÓSITO DEL ESTUDIO:

- Objetivo General de la investigación: Determinar el nivel de conocimientos sobre Hábitos Saludables en estudiantes de bachillerato de una Unidad Educativa de la ciudad de Ibarra
- Objetivos específicos:
 - 1.- Fundamentar Científicamente una base bibliográfica
 - 2.- Evaluar el nivel de conocimientos sobre hábitos saludables tomando en cuenta: Alimentación, actividad física y autocuidado a través de un encuesta estructurada y validada.
 - 3.- Socializar los resultados obtenidos de las encuestas por medio del análisis estadístico.
 - Tipo de investigación: Descriptiva, exploratoria, transversal y cuantitativa
 - Características de los participantes que estarán incluidos: Estudiantes del bachillerato
 - Criterios de inclusión: Estudiantes del segundo de bachillerato que hayan sido autorizados por sus padres quienes firmaron el consentimiento informado
 - Criterios de exclusión: Estudiantes que no cuenten con el consentimiento informado y no se encuentren al momento de realizar las encuestas.

PROCEDIMIENTOS:

Los participantes serán encuestados en la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera según su conveniencia. Las actividades involucradas incluyen la recopilación de información a través de un cuestionario estructurado y la verificación del consentimiento informado, este proceso tomará aproximadamente 20 minutos por estudiante.

RIESGOS Y BENEFICIOS:

- Riesgos: Las preguntas que realizaremos no presentan ningún riesgo potencial, sin embargo, si alguna de ellas causa incomodidad, tiene derecho a no responderla.
- Beneficios: Participar en este estudio contribuye a mejorar las prácticas de hábitos saludables en los colegios para garantizar la salud y bienestar de los jóvenes.

COSTOS Y COMPENSACIÓN:

- Su participación en este estudio no implicará ningún costo y no habrá compensación económica.

CONFIDENCIALIDAD DE DATOS:

Toda la información recopilada será tratada de forma confidencial y solo será utilizada con fines de investigación. Los resultados de esta investigación podrían ser publicados, pero todas

las respuestas permanecerán anónimas y no se revelarán detalles que identifiquen al participante.

DERECHOS Y OPCIONES DEL PARTICIPANTE:

Su participación en este estudio es completamente voluntaria. Puede retirarse en cualquier momento sin penalización alguna.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

Investigador: ERICK OMAR MAIGUA SOSA

Correo electrónico: eomaigua@pucesi.edu.ec

Teléfono: 0959095973

Patrocinador: PUCETEC Ibarra

Correo electrónico: uci@pucetec.edu.ec

Teléfono: (06) 2994 700

PARTE II: CONSENTIMIENTO O ASENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____, he leído y comprendido el documento de consentimiento informado. Estoy consciente de los riesgos y beneficios de participar en el estudio mencionado anteriormente. Todas mis preguntas han sido respondidas satisfactoriamente. Declaro voluntariamente mi participación en este estudio y entiendo que tengo el derecho a retirarme en cualquier momento sin consecuencias adversas. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales. Entiendo que recibiré una copia de este documento una vez que esté firmando por todas las partes involucradas.


Nombre del representante legal del participante	CI y Firma (o huella – si aplica)	Fecha en la que se firma el documento
Nombre del investigador	CI y Firma	

B. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____ comprendo que, aunque haya aceptado participar previamente en el estudio mencionado, tengo el derecho de revocar mi autorización en cualquier momento sin penalización alguna.

Nombre del representante legal del participante	CI y Firma (o huella – si aplica)	Fecha en la que se firma el documento
Nombre del investigador	CI y Firma	

VALIDACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

REVISADO Y APROBADO POR:	CI y FIRMA	FECHA DE VALIDACIÓN:
Mgs. Erika Brigitte Méndez Manosalvas		Miércoles, 15 Enero 2025

ANEXO 4: Oficio de aprobación por parte de la Unidad Educativa



**Pontificia Universidad
Católica del Ecuador**
Seréis mis testigos

IBARRA

SALUD INTEGRAL

Ibarra, 21 de enero de 2025
Of. 013 – PUCEI- ESI

Magíster
Pepe Yandún
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "VICTOR MANUEL PEÑA HERRERA"
Presente. –

Reciba un cordial saludo de parte de la Escuela de Salud Integral de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Ibarra (PUCE IBARRA).

En el marco de la colaboración interinstitucional y con el objetivo de mejorar el trabajo conjunto en nuestra comunidad en temas de salud, me permito solicitar su valioso apoyo para facilitar la entrega de información poblacional y el acceso para la aplicación de encuestas a los estudiantes de bachillerato de su estimada institución. Las encuestas serán aplicadas por el Sr. **MAIGUA SOSA ERICK OMAR** (C.I. 100500538-2), estudiante del cuarto nivel del *Técnico Superior en Enfermería* de la PUCE-I, quien se encuentra desarrollando su proyecto de investigación para la Unidad de Integración Curricular titulado: *Nivel de Conocimientos sobre Hábitos Saludables en Estudiantes de Bachillerato de una Unidad Educativa de la Ciudad De Ibarra*.

Es importante destacar que el alumno llevará a cabo la recolección de datos hasta el mes de febrero de 2025. Por ello, le solicito de la manera más atenta que se brinde el apoyo necesario para la ejecución de esta actividad, la cual contribuirá significativamente a la investigación. Adjunto el formato de la encuesta y el consentimiento informado para su revisión.

De antemano, le agradezco la atención prestada y quedo a su disposición para cualquier consulta adicional.

Cordialmente,

María Paulina Firma digitalizada por
Muñoz Navarro María Paulina Muñoz Navarro
Fecha: 2025.01.21 11:21:50
20:00

Mgs. Paulina Muñoz
DIRECTORA ESCUELA SALUD INTEGRAL

Recibido y Autorizado
24-01-2025

Dirección: Av. Jorge Guzmán Rueda y Av. Aurelio Espinosa Pólit. Ciudadela "La Victoria".
Teléf: (593-6) 2615 500 / 2615 453 **Ext:** 1000 **Cel.** 099 236 27 13 / 098 138 3498
Ibarra - Ecuador / www.pucesi.edu.ec



ANEXO 5: Evidencia fotográfica del trabajo de campo

Figura 2. Socialización y firma del consentimiento informado



Trabajo de campo ejecutado en la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Figura 3. Evidencia Fotográfica del trabajo de campo y aplicación de la encuesta



Trabajo de campo ejecutado en la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Bibliografía

Cantoni, N. (2009). *Revista Argentina de Humanidades y Ciencias Sociales*.

Obtenido de Técnicas de muestreo y determinación del tamaño de la muestra en investigación cuantitativa:

https://www.sai.com.ar/metodologia/rahycs/rahycs_v7_n2_06.htm#:~:text=Muestras%20no%20probabil%C3%ADsticas,de%20quien%20establece%20la%20muestra.

Constitución de la Republica del Ecuador. (Agosto de 16 de 2019). *Ministerio de Educación*. Obtenido de Ministerio de Educación: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2024/08/MINEDUC-MINEDUC-2024-00059-A.pdf>

FAO. (2023). *La Ley Orgánica de Alimentación Escolar de Ecuador*.

Obtenido de La Ley Orgánica de Alimentación Escolar de Ecuador:

<https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/9e1d645e-47ed-4c98-ad34-86e491f2890f/content>

Flores, M. (febrero de 2023). *repositorio.uide.edu.ec*. Obtenido de repositorio.uide.edu.ec: <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/7045/1/UIDE-Q-TN-2024-36.pdf>

García, Y. R., & Marín, J. T. (2022). *Universidad cooperativa de Colombia*. Obtenido de Universidad cooperativa de Colombia.

GUILLERMO SAENZ, G. (7 de Marzo de 2024). *Minsiterio del Deporte*. Obtenido de Minsiterio del Deporte: <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2024/03/ACUERDO-Nro.-MD-DM-2024-0027-Ratificar-la-personeria-juridica-aprobar-la-reforma-al-estatuto-y-re-clasificar-el-nivel-de-desarrollo-del-deporte-del-Club-Deportivo-Especializado-de-AI.pdf>

Ley Organica de Salud. (09 de julio de 2024). *Del derecho a la salud y su protección*. Obtenido de Del derecho a la salud y su protección:

<https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/03/LEY-ORG%C3%81NICA-DE-SALUD4.pdf>

Luis, P. N., & Mayra, V. N. (junio de 2018). *Repositorio Universidad de Cordova*. Obtenido de Repositorio Universidad de Cordova.

Mero, J. (05 de 06 de 2018). *repositorio.ulead.edu.ec*. Obtenido de repositorio.ulead.edu.ec:

<https://repositorio.ulead.edu.ec/bitstream/123456789/1544/1/ULEAM-ED.FIS-0034.pdf>

Ministerio del Deporte. (7 de Abril de 2022). *INEC*. Obtenido de INEC: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/juntos-para-combatir-el-sedentarismo-mediante-el-deporte-y-la-actividad-fisica/>

MSP. (2018). *Plan intersectorial de alimentación y Nutrición Ecuador 2018-2025*. Obtenido de Plan intersectorial de alimentación y Nutrición Ecuador 2018-2025: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>

ODS. (2021). *Objetivo de Desarrollo Sostenido*. Obtenido de Objetivo de Desarrollo Sostenido: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55239>

OMS. (22 de Noviembre de 2019). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

OMS. (2021). Obtenido de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55239/foodsecurityreport2021_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y

OMS. (2024). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/etiquetado-frontal>

OMS. (1 de marzo de 2024). *Sitio web mundial*. Obtenido de Sitio web mundial: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

ONUAA. (2023). *FAO*. Obtenido de FAO: web: www.fao.org/ecuador/es/

OPS. (2021). *América Latina y el Caribe*. Obtenido de América Latina y el Caribe.:
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55239/foodsecurityreport2021_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y

OPS. (2021). *Organización Panamericana de Salud*. Obtenido de Organización Panamericana de Salud: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55239>

Ordóñez, M. (10 de marzo de 2024). *dspace.unl.edu.ec*. Obtenido de dspace.unl.edu.ec:
https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/30089/1/MariaSoledad_OrdonezRiofrio.pdf

Pilay, L. (14 de 06 de 2021). *REVISTAS itsup*. Obtenido de REVISTAS itsup: <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/Higia/article/view/499/1251>

Quishpe, D. (12 de Diciembre de 2022). <https://repositorio.utn.edu.ec>.
Obtenido de <https://repositorio.utn.edu.ec>:
<https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/13377>

Rodríguez, J. (2017). *riull.ull.es*. Obtenido de riull.ull.es:
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6900/Habitos%20y%20estilos%20de%20vida%20en%20la%20adolescencia%20y%20convivencia%20familiar.pdf>

Salazar, P. (2022). *repositorio.ucv.edu.pe*. Obtenido de repositorio.ucv.edu.pe:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114210/Salazar_CPT-

SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Secretaría general jurídica. (23 de ENERO de 2024). *CORTE CONSTITUCIONAL DEL ECUADOR*. Obtenido de CORTE CONSTITUCIONAL DEL ECUADOR: <https://www.dpe.gob.ec/wp-content/dpelotaip/2024-01-24-reglamento-general-lotaip-registro-oficial-484.pdf>

Sinchi, H. (5 de 12 de 2023). *Revista de Ciencias Sociales Humanas*. Obtenido de Revista de Ciencias Sociales Humanas: <https://www.acvenisproh.com/revistas/index.php/prohominum/article/view/696/1563>

Subsecretaría Nacional de Gobernanza de la Salud. (2014). *Salud de adolescentes*. Obtenido de Salud de adolescentes: https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/guia_adolescencia_final_mayo%202014.pdf

Villaverde, M. (Mayo de 2024). *repositorio.umaza.edu.a*. Obtenido de repositorio.umaza.edu.a: https://repositorio.umaza.edu.ar/bitstream/handle/00261/3337/TESIS_%20VILLAVE RDE.pdf?sequence=1&isAllowed=y