



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

TECNOLOGÍA SUPERIOR / TÉCNICO SUPERIOR

.....

Plan de Trabajo de Integración Curricular

*“Estilos de vida saludables: Actividad física en adolescentes tardíos de la Unidad Educativa
Urcuquí.”*

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Vida digna y salud integral

Cando Rodríguez Fernanda Jazmín

Díaz Chilcañán Jenifer Mishell

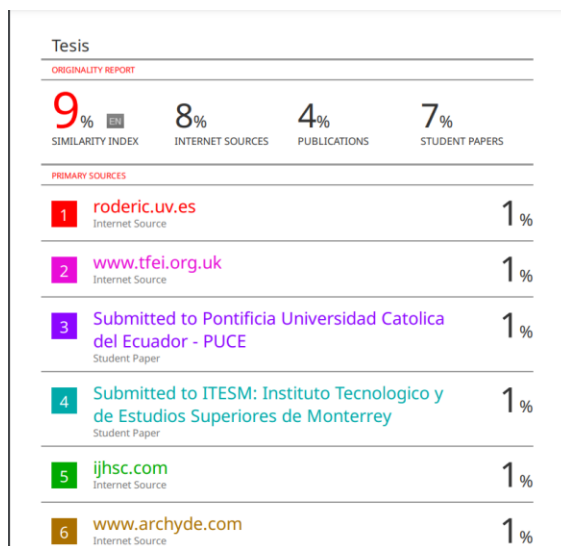
Ibarra, 27 de Agosto del 2024

CERTIFICACIÓN TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo titulado: Estilos de vida saludables: Actividad física en adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Urcuquí, presentado por las estudiantes Cando Rodríguez Fernanda Jazmín y Díaz Chilacan Jenifer Mishell con cédulas de ciudadanía N° 1004434047 y 1004272249, autor, 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 del porcentaje de originalidad de TURNITIN.



(f): _____

Mgs. Verónica Litamar Albuja Rivadeneira

TUTOR DE TRABAJO

C.C.: 1002697231

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

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

(f):

Mgs. Verónica Litamar Albuja Rivadeneira

C.C.:1002697231

(f):.....

Msc. Karen Lizbeth Lara

C.C.: 1004201685

(f):.....

Ms. Marco Ronald Almeida Herrera

C.C.: 1003435458

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo, ***Cando Rodríguez Fernanda Jazmín***, 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, 30 de Agosto del 2024

(f): _____

Cando Rodríguez Fernanda Jazmín

C.C.: 100443404-7

AUTORIA

Yo, ***Cando Rodríguez Fernanda Jazmín***, portadora de la cedula de ciudadanía N° **100443404-7**, declaro que el presente trabajo de investigación es de total responsabilidad de la autora, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

(f):.....

Cando Rodríguez Fernanda Jazmín

C.C.: 100443404-7

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo, *Díaz Chilcañán Jenifer Mishell*, 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, 30 de agosto del 2024

(f): _____

Díaz Chilcañán Jenifer Mishell

C.C.: 100427224-9

AUTORIA

Yo, ***Díaz Chilcañán Jenifer Mishell***, portadora de la cedula de ciudadanía N° **100427224-9**, declaro que el presente trabajo de investigación es de total responsabilidad de la autora, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

(f):.....

Díaz Chilcañán Jenifer Mishell

C.C.: 1004272249

DEDICATORIA

A las personas y seres querido que han hecho posible este logro:

A mi madre Lida Rodríguez que siempre me brindó su amor y apoyo, quién con mucho sacrificio y dedicación financió mis estudios, permitiéndome alcanzar mis metas y poder cumplir mis sueños, su esfuerzo y fe me han motivado a continuar en los momentos de dificultad. A mi abuelita Josefina Goyes quien con su experiencia y sabiduría siempre me han guiado a lo largo de mi camino. A mi hermano Faber por ser mi compañero de aventuras y mi confidente, ya que juntos hemos compartido momentos únicos. A mi enamorado Alex, por su paciencia, amor, y comprensión, gracias por estar en cada etapa de este largo camino y por celebrar cada pequeño logro conmigo. A mi prima Ayelen por siempre escucharme y ser una fuente de consuelo y comprensión en momento de duda y estrés. Y por último y no menos importante mi querida gata Irisita por ser mi compañera en los largo días de estudio y noches de vela, gracias por tu lealtad y amor incondicional

A mi familia, quienes han sido una red de apoyo y fuente de inspiración para mí.

Fernanda Jazmín

El presente trabajo se lo dedico a mi padre Miguel Díaz y a mi madre Fanny Chilcañán, por haberme formado como la persona que soy, por ser mi apoyo en cada una de mis decisiones, siempre estuvieron a mi lado dándome ánimos y nunca me dejaron sola durante esta nueva etapa de mi vida, espero que la vida me alcance para poder devolverles todo lo que hacen por mí, este nuevo logro también es el de ustedes, les amo con todo mi corazón.

Y a mis queridos hermanos cuya compañía y amistad han enriquecido mi vida. Su apoyo fraterno ha sido un faro que me ha guiado durante este proceso, gracias por darme la seguridad de contar con ustedes en cada momento.

Al pedacito de mi corazón, Steven Cabascango, quien ha sido parte del pilar fundamental para llegar a cumplir este sueño, que con su paciencia y amor me ha iluminado como un rayito de sol en los momentos de oscuridad, desde el inicio de este nuevo camino estuviste a mi lado para guiarme a ser mejor cada día, gracias de todo corazón por el apoyo incondicional que me brindas, por creer en mí y recordarme lo capaz que puedo llegar a ser, te llevo dentro de mi corazón por ser una persona maravillosa en mi vida.

Mishell

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Sede Ibarra, por abrirme sus puertas, gracias por brindarme esta oportunidad de crecer académicamente en un entorno acogedor.

A mi mami, gracias por tu incansable esfuerzo y sacrificio para financiar mis estudios, sin su ayuda este logro no habría sido posible

A mi compañera de tesis, gracias por tu colaboración, dedicación y amistad a lo largo de esta investigación. Trabajar juntas ha sido una experiencia enriquecedora y gratificante.

A la docente tutora que nos ayudó en la elaboración de esta investigación.

Extiendo mi más sincero agradecimiento por el apoyo y contribución en esta etapa importante de mi vida.

Fernanda Jazmín

Agradezco a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra, por brindarme la oportunidad de cumplir uno de mis más grandes deseos, y por la educación de calidad recibida, que contribuye a mi formación profesional llena de valores y conocimientos.

Quiero agradecer a mi papito, por su esfuerzo al haberme ayudado a llegar a la meta, gracias por su compañía incondicional, siempre estuvo junto a mi durante las prácticas, por siempre hacerme sentir protegida y segura a su lado.

A mi Madre, mi cómplice de aventuras y mi confidente más leal, gracias por ser mi mayor apoyo y por estar siempre a mi lado en cada paso de este camino, a pesar de todos los obstáculos que puede haber.

A mi tía Alicia, quien con la ternura de una madre me ha cuidado y aconsejado. Su presencia constante en mi vida ha sido mi mayor fortaleza. Le agradezco infinitamente su amor y apoyo, que me han permitido llegar hasta aquí.

A mis hermanos Leyner y Juan, que con sus ocurrencias siempre saben sacarme una sonrisa en los momentos difíciles, y por darme la seguridad de poder contar con ustedes.

Agradezco a mi compañera y amiga, Fernanda Cando, por su invaluable colaboración para la realización de esta investigación. Su dedicación, conocimientos y apoyo incondicional fueron fundamentales para llevar a cabo este proyecto con éxito.

A la docente tutora por su ayuda durante esta investigación.

Mishell

ÍNDICE DE CONTENIDO

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD.....	3
DEDICATORIA	8
AGRADECIMIENTO	10
ÍNDICE DE CONTENIDO	12
Índice de tablas	15
Índice de Gráficos	16
Resumen.....	17
ABSTRACT.....	18
Introducción	19
Palabras clave:	21
Capítulo I	22
Problema de la Investigación	22
Problema científico	22
Objetivos de la investigación	26
Objetivo general	26
Objetivos específicos.....	26
Justificación.....	27
Capítulo II.....	29
Marco teórico	29
Salud:.....	29
Estilo de vida:.....	30
Estilos de vida en adolescentes	30
Práctica habitual de ejercicio.....	32
Disfrute del tiempo libre	34
Actividades de socialización.....	35
Mantener autoestima alta	36
Adolescentes:	37

Definición actividad física en adolescentes	38
Niveles recomendados de actividad física para la salud	38
Importancia:	40
Bases Legales.....	41
Antecedentes	44
Capítulo III.....	47
Marco metodológico	47
Tipo de Estudio (en el ámbito de la FTT).....	47
Población	47
Muestra	47
Criterios de exclusión:	48
Técnica e Instrumentos de Investigación	49
Validación de instrumentos:.....	50
Viabilidad Bioética:	50
Presupuesto:	52
Cronograma:	52
Capítulo IV.....	53
Presentación de datos.....	53
Resultados	53
Discusión de resultados.....	64
Conclusiones	66
Recomendaciones	67
Bibliografía:	70
Anexos:	72
Anexo 1. Consentimiento informado.....	72
Anexo 2. Cuestionario	75
Anexo 3. Ficha técnica de validación de instrumentos por experto en el área.	78
Anexo 4. Ficha técnica de validación de instrumentos por experto en metodología.	79
Anexo 5. Cuestionario modificado	80
Anexo 6. Autorización.....	83
Anexo 7. Fotografías.....	84
Anexo 8. Fotografía con la rectora.....	2

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Presupuesto para la investigación.</i>	52
Tabla 2. <i>Cronograma de actividades.</i>	52
Tabla 3. <i>Datos sociodemográficos de los adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Urcuquí.</i>	53
Tabla 4. <i>Frecuencia con la que los adolescentes de la Unidad Educativa “Urcuquí” realizan actividad física en los últimos 7 días (en el tiempo libre).</i>	55
Tabla 5. <i>Tiempo invertido en actividades físicas durante una semana, por los adolescentes de la Unidad Educativa Urcuquí.</i>	61
Tabla 6. <i>Motivo porque afecta a sus ejercicios físicos cotidianos de los adolescentes de la Unidad Educativa Urcuquí.</i>	63

Índice de Gráficos

Gráfico 1. <i>Actividades físicas preferidas por los adolescentes de la Unidad Educativa Urcuquí.</i>	54
Gráfico 2.	56
Gráfico 3. <i>Actividades que realizan después de la comida los adolescentes de la Unidad Educativa Urcuquí.</i>	57
Gráfico 4. <i>Constancia de las actividades realizadas en las tardes por los estudiantes de la Unidad Educativa Urcuquí.</i>	58
Gráfico 5. <i>Frecuencia de actividades realizadas en el último fin de semana, los adolescentes de la Unidad Educativa Urcuquí.</i>	59
Gráfico 6. <i>Frases para describir la semana en cuanto a las actividades físicas realizadas por los adolescentes de la Unidad Educativa Urcuquí.</i>	¡Error! Marcador no definido.
Gráfico 7. <i>Factor externo que limitó la actividad física, en los adolescentes de la Unidad Educativa Urcuquí.</i>	62

Estilos de vida saludables: Actividad física en los adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Urcuquí.

Cando Rodríguez Fernanda Jazmín

Díaz Chilcañan Jenifer Mishell

Autoras

Verónica Albuja

Tutora

Resumen

La investigación aborda un tema importante que son los hábitos saludables, centrándose en la actividad física de los adolescentes tardíos (15 – 18 años) pertenecientes a la Unidad Educativa Urcuquí situada en el cantón San Miguel de Urcuquí. El Proyecto se orientó en los estilos de vida saludable. Utilizó un enfoque mixto cualitativo y cuantitativo utilizando como instrumento, el cuestionario de actividad física en los adolescentes (PAQ – A), instrumento que se encuentra traducido en varias versiones para América Latina, el mismo fue modificado a conveniencia para analizar diversos aspectos de actividad física realizada por los adolescentes, como son el tipo de actividad física y la frecuencia con la que es ejecutada la misma, estos parámetros están especificados en un lapso de tiempo que son los últimos siete días, los resultados que obtuvimos revelaron que, aunque la mayoría de los estudiantes participan activamente en clases de educación física y muestran un interés moderado por el ejercicio durante la semana, solo el 1% cumple con las recomendaciones diarias de actividad física descritos por la Organización Mundial de la Salud. Los fines de semana presentan un descenso significativo en la actividad física, con un 60% de estudiantes reportando poca o ninguna actividad.

Palabras clave: *estilos de vida, actividad física, salud de los adolescentes, escolaridad.* }

**Estilos de vida saludables: Actividad física en los adolescentes tardíos de la
Unidad Educativa Urcuquí.**

Cando Rodríguez Fernanda Jazmín

Díaz Chilcañan Jenifer Mishell

Autoras

Verónica Albuja

Tutora

ABSTRACT

This research addresses an important topic, focusing on the physical activity habits of late adolescents (ages 15-18) at the Unidad Educativa Urcuquí, located in the canton San Miguel de Urcuquí. The project is focused toward healthy lifestyles. This study employed a mixed-method approach, both qualitative and quantitative, using the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) as the instrument. This questionnaire has been translated into various versions for Latin America and was modified to suit the study's needs. It was used to analyze different aspects of physical activity performed by the adolescents, such as the type of physical activity and the frequency with which it is carried out. These parameters were specified over a seven-day period. The results revealed that although most students actively participate in physical education classes and show moderate interest in exercising during the week, only 1% meet the daily physical activity recommendations outlined by the World Health Organization. On weekends, there is a significant decline in physical activity, with 60% of students reporting little to no activity.

Keywords: lifestyle, physical activity, Adolescent Health, scholarship.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud OMS se refiere a los estilos de vida como un conjunto de comportamientos y prácticas que promueven la salud y previenen enfermedades, dentro de estos es relevante crear hábitos que incluyan una dieta equilibrada, actividad física regular, evitar el consumo de tabaco y alcohol en exceso en todos los ciclos de vida especialmente en la niñez y adolescencia.

La adolescencia abarca desde los 10 hasta los 19 años, se divide en dos etapas, la temprana de 12 a 14 años, y la tardía de 15 a 19 años. Es una etapa de desarrollo integral que requiere la adopción de hábitos saludables y prácticas adecuadas para apoyar el crecimiento físico, emocional y mental. Los estilos de vida en los adolescentes están influenciados por diversos factores tales como el nivel socioeconómico, las actividades de ocio, la etapa adolescente (temprana, caracterizada por la exploración de la identidad; media, por la búsqueda de autonomía; y tardía, por la preparación para la vida adulta), también con los cambios físicos, psicológicos, sociales y las variables sociodemográficas, lo que resalta la complejidad de abordar este tema en la investigación y la intervención en salud adolescente.

Proporcionar un entorno de apoyo y recursos adecuados puede ayudar a los jóvenes a establecer las bases para una vida adulta saludable y equilibrada. Por el contrario la carencia de la ejecución de uno de los parámetros antes descritos puede generar problemas con el desarrollo y crecimiento, según la OMS cerca del 81% de los adolescentes no cumplen uno de los parámetros importantes para el desarrollo un estilo de vida saludable el cual es la ejecución de actividad física, y en los últimos 10 años no ha existido un cambio significativo, según los datos obtenidos en la revista publicada “ Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios” por la (OMS, 2020) evidencian, que en la mayoría de países las niñas y las mujeres

son menos activas en comparación que los niños y hombres, los niveles de actividad física varían en gran medida entre grupos económicos de mayor y menor nivel y en función del país y la región. (Organización Mundial de la Salud, 2020) , de este modo la OMS en su revista directrices, nos menciona que la inactividad física representa el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante, a él se le atribuye 5,5% del total de las defunciones a nivel mundial y es responsable de 32 millones de muertes producidas anualmente. (2017).

De igual manera en el Ecuador existen preocupantes estadísticas en lo referente al tema ya que el INEC señala que el 80% de los niños y adolescentes no cumplen con las recomendaciones de actividad física. Estas cifras, presentadas por el director ejecutivo Roberto Castillo, evidencian un grave problema de salud pública que requiere una intervención urgente por parte de las autoridades. (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2022)

Cabe recalcar que los datos anteriores son muy alarmantes ya que nos dan a conocer que la mayor parte de la población adolescente participa en menos actividades de ejecución física, muchas son las causas que generan esta problemática entre las cuales podemos mencionar el avance de la tecnología, en donde el adolescente encuentra cada vez más formas de entretenimiento que implican poco movimiento y están disponibles tanto para adultos como para niños, estos últimos son especialmente susceptibles a ser atraídos por estos juegos, lo que desplaza las actividades recreativas que sí promueven el gasto de energía y previenen en sobrepeso y obesidad además de otras enfermedades que pueden desarrollarse a lo largo de la vida. (García, 2019)

Mantener estilos de vida poco saludables puede disminuir la calidad de vida de los adolescentes, afectando su bienestar general y su capacidad para disfrutar de una vida plena y

satisfactoria. Por el contrario, la práctica regular de actividad física puede contribuir significativamente a mejorar la calidad de vida, tanto en aspectos físicos como psicológicos.

La investigación surge de la necesidad crítica de abordar un aspecto vital de la salud pública: los estilos de vida saludables, enfocándose específicamente en la actividad física ya que este es un aspecto que tiene un resultado directo en el adecuado crecimiento y desarrollo en los adolescentes y por ende en su estado de salud, además contribuye a la promoción de la salud, prevención de enfermedades, la mejora de la calidad de vida y la formación integral de los adolescentes.

El objetivo del estudio fue analizar la actividad física en adolescentes tardíos de la Institución anteriormente descrita, utilizando una metodología de investigación con encuestas para evaluar su actividad física.

Se espera que los resultados obtenidos sean de gran utilidad para la institución y para futuras investigaciones, contribuyendo significativamente a los programas educativos centrados en la promoción de la salud, específicamente en la actividad física. Además, estos hallazgos pueden facilitar la implementación de medidas preventivas más efectivas dentro de la Unidad Educativa investigada y otras instituciones similares, con el fin de mejorar la salud y el bienestar de los adolescentes.

Palabras clave: estilos de vida, actividad física, salud de los adolescentes, escolaridad.

Capítulo I

Problema de la Investigación

Problema científico

La etapa de la adolescencia en el ciclo de vida es de vital importancia debido a que en ella se continúa con el proceso de crecimiento y desarrollo físico, emocional y social. Durante la adolescencia, el cuerpo experimenta cambios significativos, como el aumento de estatura, el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios y la maduración del sistema reproductivo. Estos cambios físicos son esenciales para la transición de la niñez a la adultez y para el establecimiento de la identidad corporal.

Además del crecimiento físico, la pubertad es una etapa crucial para el desarrollo emocional y psicológico. Los adolescentes comienzan a formar su identidad personal y a desarrollar una mayor independencia y autonomía. Esta etapa está marcada por la búsqueda de la identidad, donde los jóvenes exploran diferentes roles y estilos de vida, lo cual es fundamental para la formación de una personalidad coherente y segura.

Los estilos de vida poco saludables en los adolescentes pueden tener consecuencias negativas en diferentes aspectos de su vida. (Calderin, 2021) Algunas de las implicaciones de mantener hábitos poco saludables incluyen:

Impacto en la salud física: Los adolescentes que llevan estilos de vida poco saludables, caracterizados por la falta de actividad física, una mala alimentación y el consumo de sustancias nocivas, como el tabaco y el alcohol, pueden experimentar problemas de salud a corto y largo plazo. Esto puede incluir un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otras.

La falta de actividad física puede tener un impacto profundo y perjudicial en múltiples aspectos de la salud física y el bienestar general. Primero, la actividad corporal regular es fundamental para el fortalecimiento de los músculos y los huesos. Cuando no se realiza suficiente ejercicio, los músculos pueden perder masa y fuerza, y los huesos pueden volverse más frágiles y susceptibles a fracturas, esto puede desencadenar diferentes tipos de consecuencias a largo plazo tal como debilidad muscular y ósea que aumenta considerablemente el riesgo de caídas, especialmente en poblaciones vulnerables como los ancianos, lo que puede llevar a lesiones graves y una reducción en la movilidad y la independencia.

Además, la problemática antes descrita también tiene un efecto directo en los niveles de energía y la sensación de fatiga. La actividad física regular contribuye a mejorar la eficiencia cardiovascular y la capacidad pulmonar, lo que a su vez aumenta los niveles de energía y reduce la sensación de cansancio. Cuando no se realiza suficiente ejercicio, el cuerpo puede volverse más propenso a la fatiga, afectando la capacidad para llevar a cabo tareas cotidianas y disminuyendo la productividad tanto en el ámbito escolar como deportivo. La baja energía y la fatiga también pueden tener un impacto negativo en la motivación y el estado de ánimo, lo que puede llevar a un ciclo vicioso de inactividad y deterioro de la salud física y mental.

Un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud en el 2019 determinó que en la población adolescente el 85% de las chicas y el 78% de los chicos, no alcanzan la cantidad mínima recomendada de actividad física. (OMS, 2019) Aproximadamente 3 de cada 4 adolescentes (entre 11 y 17 años) no cumplen con las pautas recomendadas a nivel mundial para la actividad física según la Organización Mundial de la Salud (OPS, 2019).

En la región de América Latina y el Caribe, los índices de inactividad física aumentaron del 33% al 39% entre los años 2011 y 2016 (OPS, 2019).

En el Ecuador, la situación no es muy diferente. De acuerdo al INEC, hay 3.4 millones de niños que no realizan suficiente actividad física. Roberto Castillo, quien ejerce como director ejecutivo, resaltó la relevancia de estos datos para la formulación de políticas públicas. Según sus declaraciones, en Ecuador, alrededor del 76% de las personas de 5 a 17 años no cumplen con la cantidad adecuada de actividad física, lo que equivale a 3.4 millones de individuos, según los datos de diciembre de 2021. (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2022)

En contra posición a lo anteriormente descrito la ejecución de actividad física regular en el adolescente, tiene efectos positivos en la salud mental de los jóvenes (Hoyos & Bernal, 2021). Estudios demuestran que realizar al menos 60 minutos de ejercicio moderado a intenso, tres veces por semana, se asocia con una mejora significativa en el estado de ánimo y una reducción de síntomas de ansiedad y depresión. Aunque aumentar la frecuencia más allá de este punto no parece ofrecer beneficios adicionales, es fundamental mantener la regularidad en la práctica. Además, la participación activa durante la adolescencia se ha vinculado con una mejor salud mental a largo plazo, reduciendo el riesgo de sufrir depresión y estrés en la edad adulta. (Romero, Conde, & Muñoz, 2017)

La escasa participación de adolescentes en actividades físicas es un problema grave, esto se debe al aumento de los dispositivos tecnológicos, especialmente atractivos para los jóvenes, ha reducido drásticamente el tiempo dedicado al ejercicio. Esta situación tiene consecuencias preocupantes para la salud, como el aumento de casos de obesidad y otras enfermedades asociadas al sedentarismo.

Fomentar estilos de vida saludables en la adolescencia es una inversión a futuro ya que al proporcionar a los adolescentes las herramientas y el conocimiento necesario para tomar

decisiones saludables, contribuir a mejorar su calidad de vida presente y futura para construir una sociedad más sana.

Objetivos de la investigación

Objetivo general

Analizar la actividad física en adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Urcuquí, durante el periodo académico septiembre 2023 a Junio del 2024

Objetivos específicos

- ❖ Identificar las características sociodemográficas de la población de estudio
- ❖ Establecer el tipo de actividad física que realizan los estudiantes mediante la aplicación de la encuesta PAQ-A. cuestionario para medir actividad física de Montoya, A., et al.
- ❖ Definir la frecuencia con la que es efectuada la actividad física a través del cuestionario Physical Activity Questionary – Adolescents.
- ❖ Socializar los resultados obtenidos a través de la presentación del informe final.

Justificación

Los estilos de vida saludables son importantes a lo largo de nuestra vida, más aún cuando nos encontramos en períodos específicos como lo es la adolescencia, ya que durante esta etapa se establecen hábitos que pueden perdurar en la adultez, se experimentan cambios físicos y emocionales significativos, y se desarrolla la base para una salud óptima a largo plazo.

Además, la actividad física regular durante la adolescencia no solo tiene beneficios físicos, sino también impactos positivos en la salud mental y emocional. Se ha comprobado que el ejercicio ayuda a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y prevenir trastornos como la depresión y la ansiedad. Esto es especialmente relevante en una etapa de la vida donde pueden surgir desafíos emocionales y de adaptación debido a los cambios fisiológicos y sociales que se desarrollan en esta etapa de vida.

La ausencia de actividad física durante la adolescencia se ha relacionada con un incremento en el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, problemas cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer en la edad adulta. Estos problemas de salud representan un peso considerable para los sistemas de atención médica y tienen el potencial de disminuir la calidad de vida de quienes los experimentan.

La promoción de la actividad física entre los adolescentes no solo busca prevenir problemas de salud a corto plazo, sino también establecer bases sólidas para un futuro saludable y equilibrado tanto física como mentalmente. Es una inversión en la salud pública y el bienestar de las generaciones futuras.

Uno de los aspectos a tener en consideración el abuso en el uso de la tecnología. La falta de ejercicio regular en la población general refleja la necesidad de una evaluación para promover la salud general y prevenir la enfermedad sedentaria. (Gavin, 2022)

La investigación es de gran relevancia debido a su impacto en la salud física y mental de los jóvenes, así como en su desarrollo integral. Al analizar los factores que influyen en sus hábitos de actividad física, se puede contribuir a la prevención de enfermedades crónicas, mejorar el rendimiento académico y fomentar el bienestar general de los estudiantes. Esta investigación permitirá generar conocimiento específico para la comunidad educativa y diseñar intervenciones efectivas que promuevan la adopción de hábitos de vida saludables a largo plazo.

De tal manera tomando en cuenta que los adolescentes son la población en la que se puede establecer estilos de vida saludables que puedan prevenir enfermedades a largo plazo, este estudio fue llevado a cabo en el colegio situado en el cantón San Miguel de Urcuquí de la provincia de Imbabura en los adolescentes tardíos periodo escolar septiembre 2023 - junio 2024

Capítulo II

Marco teórico

Salud:

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Esta visión resalta la interconexión entre la salud y otros aspectos de la vida, como la educación. La OMS ha reconocido durante mucho tiempo la importancia de las escuelas para proteger el bienestar de los estudiantes (OPS, 2022).

En este sentido, el estilo de vida saludable, según el (Gobierno de México, 2021) se define como una forma general de vida influenciada por las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta. La actividad física, según la OMS (2022), abarca cualquier movimiento corporal que implique el consumo de energía, incluyendo el trabajo, el juego, las tareas domésticas y las actividades recreativas. Esta actividad física no solo ayuda a prevenir enfermedades como las cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y la diabetes, sino que también contribuye a mantener un peso saludable y mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar (OMS, 2019).

En los adolescentes, considerados por el Modelo de Atención Integral en Salud como grupo prioritario, la actividad física activa tiene efectos positivos en la salud cardiovascular, muscular, ósea y cardio metabólico, así como en el peso corporal (OPS, 2019). Además, se ha demostrado que la actividad física beneficia el desarrollo cognitivo y la socialización, con efectos que perduran hasta la edad adulta.

La prevención de enfermedades juega un papel clave en la adolescencia, involucrando medidas tanto para prevenir la aparición de enfermedades como para detener su avance y mitigar

sus efectos una vez establecidas (OMS Ginebra, 1998). Desde hace años, se reconoce la relación entre salud y educación, y la importancia de las escuelas en la promoción de la salud. La Iniciativa Mundial de Salud Escolar de la OMS, iniciada en 1995, busca fortalecer estas medidas, incluyendo la conexión de los niños con los servicios de salud (OPS, 2022). Las escuelas son cruciales para fomentar hábitos saludables en niños y adolescentes, promoviendo estilos de vida activos y una alimentación equilibrada. Al educar sobre la importancia de la actividad física, la alimentación saludable y el autocuidado, las escuelas contribuyen al bienestar físico, cognitivo y emocional de los estudiantes.

El cuestionario PAQ-A (Kowalski & Crocker, 1997) fue diseñado para evaluar la actividad física en adolescentes de 13 a 18 años y se ha utilizado en estudios para medir la actividad física durante diferentes momentos del día, como la educación física, el transporte y el tiempo libre. (Bello, Rodríguez, Cazaús, & Gómez, 2020)

Estilo de vida:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1986 el estilo de vida como *“una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”*.

Estilos de vida en adolescentes

Los estilos de vida en adolescentes son fundamentales para su desarrollo físico, emocional y social. Durante la adolescencia, los jóvenes atraviesan una etapa de transformación y consolidación de hábitos y comportamientos que tendrán un impacto duradero en su salud y bienestar. (Fonseca, Maldonado, Pardo, & Soto, 2007)

Hábitos Alimenticios: Durante la adolescencia, el cuerpo experimenta un rápido crecimiento y desarrollo, lo que aumenta la necesidad de una nutrición adecuada. Los adolescentes que adoptan hábitos alimenticios saludables, como el consumo equilibrado de frutas, verduras, proteínas y granos integrales, están mejor preparados para alcanzar su pleno potencial de crecimiento y desarrollo.

Prevención de Enfermedades: Una dieta equilibrada ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Es crucial educar a los adolescentes sobre la importancia de una alimentación sana y la reducción del consumo de alimentos procesados y azúcares.

Crecimiento y Desarrollo: La actividad física regular es esencial para el desarrollo muscular y óseo, así como para mantener un peso saludable. Las recomendaciones sugieren que los adolescentes realicen al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa diariamente.

Salud Mental: El ejercicio regular también tiene beneficios significativos para la salud mental, incluyendo la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, y la mejora del estado de ánimo y la autoestima.

Manejo de Emociones: La adolescencia es una etapa en la que los jóvenes experimentan una amplia gama de emociones intensas. Aprender a gestionar el estrés de manera efectiva a través de técnicas como la meditación, la respiración profunda y la actividad física puede ayudar a los adolescentes a mantener una salud emocional equilibrada.

Apoyo Social: El desarrollo de relaciones saludables y el apoyo de amigos y familiares son vitales para el bienestar emocional. Los adolescentes necesitan sentirse valorados y

comprendidos, lo que puede influir positivamente en su autoestima y capacidad de afrontar desafíos.

Autoconocimiento: Ayudar a los adolescentes a reconocer y entender sus propias emociones es crucial para su desarrollo emocional. Programas de educación emocional en escuelas pueden proporcionarles herramientas para gestionar sus sentimientos de manera saludable.

Habilidades Sociales: Fomentar habilidades como la empatía, la comunicación asertiva y la resolución de conflictos contribuye a la formación de relaciones interpersonales saludables.

Interacción Social: Durante la adolescencia, los jóvenes desarrollan habilidades sociales a través de la interacción con sus pares. Es una etapa crítica para aprender sobre la amistad, la colaboración y la resolución de conflictos.

Influencia de los amigos: Los adolescentes están particularmente influenciados por sus amigos y grupos sociales. Es importante que los padres y educadores fomenten ambientes positivos y apoyen la participación en actividades saludables y constructivas.

Toma de Decisiones: La adolescencia es un período en el que los jóvenes comienzan a tomar decisiones más autónomas. Guiarles en la toma de decisiones responsables y la comprensión de las consecuencias de sus acciones es fundamental para su desarrollo.

Rol en la Comunidad: Fomentar la participación en actividades comunitarias y voluntariados puede ayudar a los adolescentes a desarrollar un sentido de responsabilidad social y pertenencia.

Práctica habitual de ejercicio

De acuerdo a las nuevas directrices se recomienda por los menos 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los adultos,

incluidas las personas que viven con afecciones crónicas o discapacidad, y un promedio de 60 minutos al día para los niños y adolescentes (OPS, 2020)

Estas recomendaciones se basan en una amplia evidencia científica que demuestra los múltiples beneficios del ejercicio regular, que incluyen la mejora de la salud cardiovascular, el fortalecimiento muscular, la reducción del riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer, y la mejora del bienestar mental y emocional. Además, estas directrices subrayan que cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y que los beneficios adicionales pueden obtenerse aumentando la duración, la frecuencia o la intensidad de la actividad física. (OMS, 2010)

Para los niños y adolescentes, se recomienda un promedio de 60 minutos de actividad física diaria. Este nivel de actividad es crucial para el desarrollo saludable de los jóvenes, contribuyendo a un crecimiento y desarrollo óseo y muscular adecuados, mejorando la salud cardiovascular y ayudando a mantener un peso corporal saludable. La actividad física regular también desempeña un papel fundamental en el desarrollo de habilidades motoras y la mejora de la coordinación y el equilibrio. Además de los beneficios físicos, el ejercicio regular en los jóvenes está asociado con mejoras en el rendimiento académico y el bienestar emocional, reduciendo síntomas de ansiedad y depresión y promoviendo una autoestima positiva.

Las directrices también incluyen adaptaciones para personas que viven con afecciones crónicas o discapacidades, reconociendo la importancia de la actividad física en la mejora de su calidad de vida. Para estas personas, la actividad física puede ayudar a manejar los síntomas de su condición, mejorar la movilidad y la funcionalidad, y reducir el riesgo de complicaciones adicionales. Es fundamental que estas personas consulten con profesionales de la salud para adaptar las recomendaciones generales a sus capacidades individuales y necesidades específicas.

La inclusión de ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad es igualmente importante, ya que puede ayudar a prevenir caídas y mejorar la autonomía funcional, promoviendo una vida más activa y participativa.

Disfrute del tiempo libre

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) define el tiempo libre como aquellas actividades voluntarias realizadas fuera de un horario fijo, destinadas a satisfacer intereses personales y proporcionar disfrute. Este tiempo libre es crucial para el equilibrio entre las responsabilidades y el bienestar personal. Participar en actividades recreativas permite a las personas desconectar de las obligaciones cotidianas y reducir el estrés, lo que contribuye significativamente a la salud mental y emocional. El disfrute del tiempo libre permite la recarga de energías y mejora la capacidad de afrontamiento ante los desafíos diarios.

El tiempo libre es esencial para el correcto desarrollo del ser humano, tal como lo considera la OMS. Durante el tiempo libre, las personas tienen la oportunidad de desarrollar habilidades sociales, creativas y físicas que no siempre se abordan en el ámbito laboral o académico. Las actividades recreativas pueden incluir deportes, lectura, arte, música, viajes, entre otros, y cada una de estas actividades contribuye de manera única al desarrollo integral del individuo. Además, el tiempo libre fomenta la creatividad y la innovación, ofreciendo un espacio para explorar nuevas ideas y proyectos que pueden tener un impacto positivo en otras áreas de la vida.

El aprovechamiento del tiempo libre también es fundamental para promover un estilo de vida saludable. La participación en actividades físicas y recreativas puede mejorar la salud física, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y aumentar la longevidad. Además, estas actividades proporcionan un sentido de propósito y satisfacción, lo cual es vital para el bienestar psicológico.

Las conexiones sociales que se forman a través de actividades recreativas también juegan un papel importante en la construcción de una red de apoyo emocional, mejorando la calidad de vida en general.

Actividades de socialización

La socialización es un proceso fundamental en el cual una persona y sus pares se influyen mutuamente, lo que lleva al desarrollo y adopción de normas de comportamiento social y su adaptación a ellas. Este proceso comienza desde la infancia y continúa a lo largo de la vida, desempeñando un papel crucial en la formación de la identidad personal y social. A través de la interacción con familiares, amigos, compañeros de clase, y colegas, las personas aprenden las normas, valores, y comportamientos que son aceptados y esperados en su cultura y sociedad. La socialización no solo moldea la forma en que actuamos, sino también cómo pensamos y sentimos, influyendo en nuestra percepción del mundo y nuestro lugar en él. (Plan Internacional, 2020)

Las actividades de socialización son esenciales para el desarrollo integral de los individuos. Participar en actividades sociales permite a las personas desarrollar habilidades interpersonales, como la comunicación efectiva, la empatía, y la resolución de conflictos. Estos encuentros sociales pueden ocurrir en una variedad de contextos, incluyendo escuelas, lugares de trabajo, clubes deportivos, y eventos comunitarios. A través de estas interacciones, los individuos no solo aprenden a cumplir con las normas sociales, sino que también contribuyen a la construcción y evolución de esas normas. La socialización ayuda a las personas a sentirse conectadas y aceptadas dentro de sus comunidades, promoviendo un sentido de pertenencia y bienestar emocional.

Mantener autoestima alta

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que *“la autoestima consiste en estar en equilibrio en las distintas dimensiones de nuestra vida, como la psicológica, la física y la social.”*

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Esta visión resalta la interconexión entre la salud y otros aspectos de la vida, como la educación. La OMS ha reconocido durante mucho tiempo la importancia de las escuelas para proteger el bienestar de los estudiantes (OPS, 2022).

En este sentido, el estilo de vida saludable, según el Gobierno de México (2021), se define como una forma general de vida influenciada por las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta. La actividad física, según la OMS (2022), abarca cualquier movimiento corporal que implique el consumo de energía, incluyendo el trabajo, el juego, las tareas domésticas y las actividades recreativas. Esta actividad física no solo ayuda a prevenir enfermedades como las cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y la diabetes, sino que también contribuye a mantener un peso saludable y mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar (OMS, 2019).

En los adolescentes, considerados por el Modelo de Atención Integral en Salud como grupo prioritario, la actividad física activa tiene efectos positivos en la salud cardiovascular, muscular, ósea y cardio metabólico, así como en el peso corporal (OPS, 2019). Además, se ha demostrado que la actividad física beneficia el desarrollo cognitivo y la socialización, con efectos que perduran hasta la edad adulta.

La prevención de enfermedades juega un papel clave en la adolescencia, involucrando medidas tanto para prevenir la aparición de enfermedades como para detener su avance y mitigar sus efectos una vez establecidas (OMS Ginebra, 1998). Desde hace años, se reconoce la relación entre salud y educación, y la importancia de las escuelas en la promoción de la salud. La Iniciativa Mundial de Salud Escolar de la OMS, iniciada en 1995, busca fortalecer estas medidas, incluyendo la conexión de los niños con los servicios de salud (OPS, 2022). Las escuelas son cruciales para fomentar hábitos saludables en niños y adolescentes, promoviendo estilos de vida activos y una alimentación equilibrada. Al educar sobre la importancia de la actividad física, la alimentación saludable y el autocuidado, las escuelas contribuyen al bienestar físico, cognitivo y emocional de los estudiantes.

El cuestionario PAQ-A (Kowalski & Crocker, 1997) fue diseñado para evaluar la actividad física en adolescentes de 13 a 18 años y se ha utilizado en estudios para medir la actividad física durante diferentes momentos del día, como la educación física, el transporte y el tiempo libre. (Martín Bello, & et al, 2020).

Adolescentes:

Una de las etapas de la vida es la adolescencia, la OMS divide a esta etapa en dos, la primera que es la adolescencia temprana que va de los 10 a 15 años, la segunda es la adolescencia tardía entre los 16 a 19 años de. Si bien ocurren cambios físicos, cognoscitivos y sociales, cada adolescente es un ser único, que está marcado por su contexto histórico, su ambiente sociocultural, su etnia, su pertenencia de clase y su género, entre otros factores. (Roman, 2017)

El deporte ha sido definido por la Organización Mundial de la Salud como "todas las formas de actividad física que, a través de la participación casual u organizada, tienen como

objetivo expresar o mejorar la aptitud física y el bienestar mental, formar relaciones sociales u obtener resultados en la competencia a todos los niveles"²

En la adolescencia, es muy importante para los niños y niñas, tener amigos y amigas que realicen actividad física en conjunto y por lo tanto esto puede transformarse en una oportunidad para consolidar buenos hábitos (hábitos de practicar actividades físicas). Por otra parte, prácticas simples como caminar activamente, andar en bicicleta, subir escaleras en lugar de tomar el ascensor son formas de potenciar adolescentes activos. Cuando en esta etapa se inicia una actividad física de mayor intensidad, como el entrenamiento de la fuerza y potencia, resulta muy importante tener en cuenta la madurez sexual y física. No todo entrenamiento de potencia y fuerza es recomendable para todos los adolescentes. (UNICEF, 2019)

Definición actividad física en adolescentes

La actividad física está relacionada positivamente con la buena salud cardiorrespiratoria en niños y jóvenes, y tanto los preadolescentes como los adolescentes pueden mejorar sus funciones cardiorrespiratorias con la práctica del ejercicio. Además, la actividad física está relacionada positivamente con la fuerza muscular. Tanto en niños como en jóvenes, la participación en actividades de fortalecimiento muscular dos o tres veces por semana mejora considerablemente la fuerza de los músculos. Para este grupo de edades, las actividades de fortalecimiento muscular pueden realizarse espontáneamente en el transcurso de los juegos en instalaciones apropiadas, trepando a los árboles, o mediante movimientos de empuje y tracción. (OMS, 2010)

Niveles recomendados de actividad física para la salud

De 5 a 17 años Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o

ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT), se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.

2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.

3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

1. Los niños de 5–17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar actividades vigorosas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana.

De 18 a 64 años

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

1. Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares. (OMS, 2010)

Importancia:

La inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial.

Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso.

Las Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud se proponen ofrecer directrices sobre la relación dosis-respuesta entre la actividad física y los beneficios para la salud

(es decir, frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física necesaria para mejorar la salud y prevenir las ENT). (Puican, 2022)

Bases Legales

La Constitución de la República del Ecuador por medio de sus artículos, mantiene una normativa relacionada con la promoción de Estilos de estilos de vida saludables y custodia de los derechos de los jóvenes.

Artículo 32 – “Derecho a la Salud”: Este artículo enfatiza sobre el derecho a la salud integral y vincula la salud al ejercicio de otros derechos necesarios para el buen vivir.

Artículo 361 – “Responsabilidad del Estado en Salud”

Este artículo define la responsabilidad del Estado en la formulación de políticas públicas que aseguren la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la salud, con el fin de mejorar la calidad de vida y el bienestar colectivo, en el se destaca el papel del Estado en la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades.

Artículo 364 – “Estilos de Vida Saludables y Actividad Física”

Este artículo señala que el Estado garantizará la promoción y el desarrollo de la actividad física, el deporte y la recreación como elementos fundamentales para la salud integral de las personas. Establece la necesidad de programas que fomenten la práctica de actividades físicas y deportivas para mejorar la calidad de vida. (CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR, 2008)

La promoción de estilos de vida saludables y la actividad física en Ecuador está respaldada por el Ley Orgánica de la Salud y diversas políticas y programas del Ministerio de Salud Pública, la legislación en su conjunto establece un marco para la promoción de la salud, incluyendo la actividad física y la alimentación saludable como componentes esenciales.

La Ley Orgánica de Salud de Ecuador.

Está establecida por principios y normas que garantizan el derecho a la salud de todas las personas, promoviendo la adaptación de hábitos saludables.

La ley enfatiza la importancia de la promoción de la salud en todos los niveles, incluyendo la prevención de enfermedades y la promoción de estilos de vida saludables. Esto implica la implementación de programas y políticas dirigidas a los adolescentes, como campañas de prevención de consumo de drogas, promoción de la actividad física y alimentación saludable.

La promoción de la salud como un proceso que permite a las personas aumentar el control y mejorar su salud. Esto incluye no sólo el tratamiento de enfermedades, sino también la creación de un ambiente promotor de la salud (Organización Panamericana de la Salud, s.f.) Promover hábitos saludables en las escuelas y comunidades es una estrategia clave para la prevención de enfermedades y la mejora de la salud de la población. Al invertir en educación sanitaria y crear un entorno saludable, se puede construir un futuro más saludable para todos.

Código Orgánico de la Salud (COS)

Artículo 4 - Definiciones y Ámbito de Aplicación: Este artículo hace referencia a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, estableciendo un marco general para entender los conceptos de salud y bienestar.

Artículo 6 - Derecho a la Salud: Este artículo menciona el derecho de las personas a disfrutar del más alto nivel posible de salud, lo que incluye la promoción de estilos de vida saludables y la actividad física como componentes esenciales de la salud pública.

Artículo 7 - Obligaciones del Estado: El Estado tiene la obligación de promover y garantizar condiciones que permitan a las personas llevar un estilo de vida saludable. Esto incluye la promoción de la actividad física y la alimentación balanceada.

Artículo 17 - Promoción de la Salud: Este artículo podría ser relevante, ya que establece la obligación del Estado de promover la salud en todas sus formas, lo que incluye la promoción de estilos de vida saludables y la actividad física. (Asamblea Nacional del Ecuador , 2016)

Código de la niñez y adolescencia

Artículos Específicos sobre Salud y Desarrollo Físico

Art. 27.- “Derecho a la salud”: En este derecho se considera que los niños y adolescentes deben gozar de salud física, psicológica y sexual, y está comprendido por una serie de normativas tales como, acceso gratuito a los programas públicos, medicamentos, nutrición, atención médica continua, educación en salud y entre otros que favorezcan al desarrollo óptimo de los niños y adolescentes.

Artículo 14: “Derecho a la recreación y al esparcimiento”: El derecho al juego y a las actividades recreativas es fundamental para el desarrollo integral de los adolescentes y niños acorde a cada etapa de su crecimiento, el estado se ve en la obligación de promocionar, la práctica de juegos tradicionales entre niños y adolescentes, mediante la creación y mantenimiento de lugares seguros y accesibles para jugar, así como la organización de actividades y espectáculos gratuitos y apropiados para su edad.

Artículo 102: “Deberes específicos de los progenitores”: **Padres y madres deben garantizar** el bienestar de sus hijos e hijas, cubriendo todas sus necesidades (físicas, emocionales, intelectuales, etc.) y así también promover el ejercicio de actividades recreativas que fortalezcan su salud física y psicológica, como lo establece la ley.

(Congreso Nacional, 2014)

Antecedentes

Rousseau valoró mucho la educación física en la infancia y la juventud (Pérez C. , 1993), por lo que algunos autores lo consideran "uno de los padres de la educación física" (Rodríguez, 2003). Su pensamiento sobre el papel de la actividad física en la formación de las personas es un ejemplo de su legado, señalando que los movimientos son la primera escuela: a mayor actividad física, mayor aprendizaje. Estos movimientos provienen de su contexto cultural.

En uno de los postulados sobre la formación humana, Rousseau afirma que la educación física es una de las mejores formas de enseñar porque fomenta el retorno a la naturaleza y educa los sentidos y la percepción. Esto se demuestra en uno de sus comentarios: *La vida activa, el trabajo de los brazos, el ejercicio, el movimiento, le han llegado a ser de tal modo necesarios, que no podría renunciar a ellos sin sufrir. Reducirle de golpe a una vida muerta y sedentaria sería aprisionarle, encadenarle, mantenerle en un estado violento y constreñido; yo no dudo de que su humor y su salud no quedasen con ello igualmente alterados*

A lo largo de la historia las personas han intentado cuidar su salud y prevenir enfermedades de diversas formas. Es así como diversas culturas han reconocido y cultivado los beneficios del ejercicio, descubriendo que es importante para el buen desempeño físico, mental y social.

(Daolio, 2006) nos dice que: *Será necesario para la Educación Física, la revisión del concepto de cultura; una vez que ella trata al ser humano en sus manifestaciones culturales relacionadas al cuerpo y al movimiento humano, históricamente definidas como juego, deporte, danza, lucha y gimnasia. El cuerpo humano es al mismo tiempo indisociablemente naturaleza y cultura*

La actividad física orientada a la salud tiene una larga historia y ha sido promovida desde la antigüedad por médicos y filósofos, sobre todo los griegos, quienes la popularizaron como parte del ejercicio general característico de la cultura griega. Posteriormente, el Renacimiento absorbió los conocimientos de otros médicos y educadores en la literatura, lo que a su vez sirvió de inspiración para el Siglo de las Luces, cuando el nuevo escenario científico dio paso a innovadores que inculcaron un carácter más formativo y educativo. Estas ideas, a su vez, reforzaron la importancia educativa de la actividad física, por un lado, y la calidad de vida de los habitantes de las ciudades, por el otro, como los movimientos sanitarios del siglo XIX.

En el siglo XX, la actividad física y el movimiento se democratizaron y popularizaron a través de momentos y movimientos políticos destinados a mejorar la condición y apariencia física, y luego a través del hábito de concienciar sobre la salud. A medida que las enfermedades no transmisibles se propagan por el mundo, los temas de investigación han dado lugar a enfoques de educación sanitaria. Estos principios acabaron influyendo en las políticas educativas nacionales, reflejando la importancia del concepto de salud en los planes de estudio de las escuelas modernas, especialmente en las disciplinas de educación física, donde daba esperanzas para la educación formal continua. Se olvidan sus orígenes o la cultura no tiene cabida en esta nueva perspectiva. No hay duda de que necesitamos repensar la actividad física para lograr una educación física compleja e inclusiva.

Además, no hay que olvidar que la inclusión del concepto de salud en el ámbito escolar no garantiza que se produzcan cambios en relación con cambios en los hábitos de vida, porque la salud, tal como se expresa en el concepto actual en este trabajo, es un concepto multidimensional. Fenómeno y estrategias. para mejorarlo se deben tener en cuenta estrategias complejas y diversas, incluida la diversidad cultural de las escuelas, aspectos que claramente no

incluyen recomendaciones curriculares, salvo la pequeña cantidad de actividades físicas semanales incluidas en el propio currículo, señalan expertos en el tema. campo creo que este año la situación se presentó como un manifiesto político donde los objetivos y las estrategias no parecen estar adecuadamente alineados. (Luarte, Garrido, & Jaime Pacheco, 2016)

Capítulo III

Marco metodológico

Tipo de Estudio (en el ámbito de la FTT)

La presente investigación tiene una combinación de métodos cuantitativos y cualitativos, se centra en recopilar y analizar datos numéricos, al hacer uso de estos dos métodos se puede realizar una mejor comprensión de los datos y así responder a las interrogantes de la investigación. El nivel de estudio es descriptivo, enfocándose en ofrecer una explicación detallada de características clave de la población en estudio, utilizando criterios sistemáticos para comprender la estructura o el comportamiento de esos fenómenos. En este contexto, se refiere a los estudiantes adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Urcuquí. (Jiménez, Contreras, & López., 2022). Los datos obtenidos serán numéricos lo cual ayuda a una mejor interpretación de los resultados y fiabilidad de los mismo. (Jiménez L. , 2020)

Población

La población está compuesta por adolescentes tardíos de ambos sexos, en edades comprendidas entre 15 y 19 años. La delimitación espacial, está determinada por la pertenencia a la Unidad Educativa Urcuquí, Según datos otorgados por la institución, la población total de estudiantes con las características antes descritas, se encuentran mayoritariamente en el nivel de bachillerato en, con un total de 100 personas.

Muestra

El tipo de muestra usado fue probabilístico, el cual se define como aquel que busca obtener un perfil estadístico de la población (Pimienta – Lastra, 2000). En cuanto al método que

se aplicó, fue el muestreo simple aleatorio, donde "cada elemento de la población tiene la misma probabilidad de ser seleccionado para formar parte de la muestra" Los participantes fueron seleccionados de manera aleatoria y constituyeron la población de estudio para esta metodología. Por lo tanto, calculamos la muestra representativa utilizando la calculadora digital Question Pro, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, dando como resultado una muestra de 86 individuos, los cuales cumplieron con todos los criterios de inclusión.

Criterios de inclusión:

- ❖ Pertenecer a la Unidad Educativa Urcuquí
- ❖ Edad (de 15 a 19 años)
- ❖ Consentimiento informado (autorización de los padres o representantes legales)
- ❖ Asistir con frecuencias al establecimiento educativo.
- ❖ Presentar el consentimiento informado dentro de los plazos establecidos.

Criterios de exclusión:

- ❖ No pertenecer a la Unidad Educativa Urcuquí
- ❖ Ser menores de 15 años y mayores de 19.
- ❖ No tener autorización de los padres o representantes legales.
- ❖ No asistir con frecuencias al establecimiento educativo.
- ❖ No presentar el consentimiento informado dentro de los plazos establecidos.

Técnica e Instrumentos de Investigación

En una investigación realizada por Mayntz, Holm y Hübner (1975), definen a la encuesta como una búsqueda sistemática de información, en la cual el investigador pregunta a los investigados sobre datos que desean obtener. (Pérez & García, 2023)

Para ello, y tomando por referencia nuestra variable actividad física, utilizamos un cuestionario creado por (Kowalski & Crocker, 1997) Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A), empleado en varios entornos educativos como en la Universidad de Sas-katchewan (Canadá), fue traducido por (Martínez, y otros, 2009), se hizo uso de una adaptación realizada por (Montoya, Pinto, Taza, Meléndez, & Alfaro., 2016), misma que se encuentra validada por expertos, el cuestionario fue modificado a conveniencia lo que ayudo a determinar más aspectos importantes dentro de nuestra población.

El cuestionario consto de 9 preguntas, que valoraron diversos aspectos de la actividad física realizada por los adolescentes; dentro de estos parámetros se consideró; tipo de actividad y frecuencia con la que realizaron dentro de los últimos 7 días, la 9na pregunta no tuvo puntuación ya que permitió conocer si el adolescente presenta alguna enfermedad o circunstancia de restricción del movimiento físico.

La aplicación de esta encuesta se realizó empleando la técnica de entrevista, ya que se busca el intercambio de información de un propósito determinado en una población, y que los participantes comprendan cada una de las preguntas que presenta la encuesta. Utilizamos el formato Google forms para la recolección de información.

Validación de instrumentos:

Para la elaboración de esta investigación, se recurrió al cuestionario PAQ-A, que evaluó la actividad física de los Adolescentes, este instrumento cuenta con un gran reconocimiento a nivel mundial y se encuentra validada en varias traducciones y adaptaciones para América Latina, no obstante, para garantizar la confiabilidad del mismo este se debe adaptar al entorno en el que se halla inmersa la población de estudio.

El cuestionario PAQ-A fue modificado a conveniencia para asegurar su concordancia y adecuación a los adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Urcuquí, lo que comprendió la reformación de preguntas de manera que fueran asequibles y culturalmente pertinentes para los adolescentes.

Con el propósito de validar el instrumento, se verificó que cada una de las preguntas estuvieran alineadas con las características de la población de adolescentes, y que las mismas permitieran medir de manera exacta los parámetros de la actividad física y de esta manera se reflejen de forma precisa cada uno de los aspectos de ejercitamiento físico realizado por los adolescentes de la Institución educativa

Viabilidad Bioética:

Previo al desarrollo de la investigación, obtuvimos la autorización de la Mgs. Aida Castro. Rectora de la Unidad Educativa “Urcuquí”, lo cual fue fundamental para poder continuar con nuestro plan dentro de la institución educativa. La aprobación evidencia la responsabilidad del investigador y el establecimiento con la ética en la investigación

Para asegurarse de que el protocolo de investigación, los procedimientos de recolección de datos y las medidas de protección de los participantes cumplieran con los estándares éticos

requeridos, el docente de la materia de integración curricular evaluó. Se tomaron medidas adicionales además de la aprobación ética para garantizar la viabilidad bioética del estudio. Los representantes legales de los estudiantes autorizaron a que sus representados sean parte de esta investigación.

El consentimiento informado es un documento en el cual se entrega a los miembros información completa y fácil de entender sobre la investigación, los objetivos, cual es el método empleado, probables riesgos y beneficios, de la misma manera su derecho a participar de forma libre y poder retirarse en cualquier momento sin efectos negativos.

Para garantizar que los participantes sean completamente informados y den su consentimiento informado. En términos de viabilidad bioética, también se tomó en cuenta la protección de la confidencialidad y la privacidad de los participantes. Se tomaron medidas para garantizar que los datos recopilados fueran manejados de manera confidencial y que no se revelara la identidad de los participantes en los informes de investigación. Esto ayuda a los estudiantes a su privacidad y proteger su información privada.

Presupuesto:**Tabla 1.***Presupuesto para la investigación.*

Ítem	Descripción	Valor
Material y suministros	Formularios, impresiones, bolígrafos.	\$70
Logista	Transporte, comunicación, compra de material para incentivos.	\$100
Equipos y tecnología	Licencias de software.	\$40
Imprevistos	Asignación económica para cubrir gastos imprevistos.	\$30
Total		\$240

Fuente: Elaboración propia.**Nota:** En la tabla se describe y representa con valores asignados los gastos a cubrir en la investigación.**Cronograma:****Tabla 2.***Cronograma de actividades.*

Objetivos/Actividades	Meses					
	1	2	3	4	5	6
Fundamentar teóricamente	X					
Revisar y sintetizar información		X	X			
Gestionar permisos con la institución educativa		X	X			
Aplicar instrumento			X	X		
Tabulación de datos					X	X
Socializar los datos obtenidos						X

Fuente: Elaboración propia.

Capítulo IV

Presentación de datos.

Resultados

Tabla 3.

Datos sociodemográficos de los adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Urcuquí.

Datos sociodemográficos	Frecuencia	Porcentaje
Género		
Hombre	29	34%
Mujer	56	66%
Total	85	100%
Edad		
15 años	38	45%
16 años	36	42%
17 años	9	11%
18 años	2	2%
Total	85	100%
Etnia		
Mestizo	80	94%
Indígena	4	5%
Afroecuatoriano	1	1%
Blanco	0	0%
Total	85	100%
Lugar de procedencia		
Urbano	34	40%
Rural	51	60%
Total	85	100%

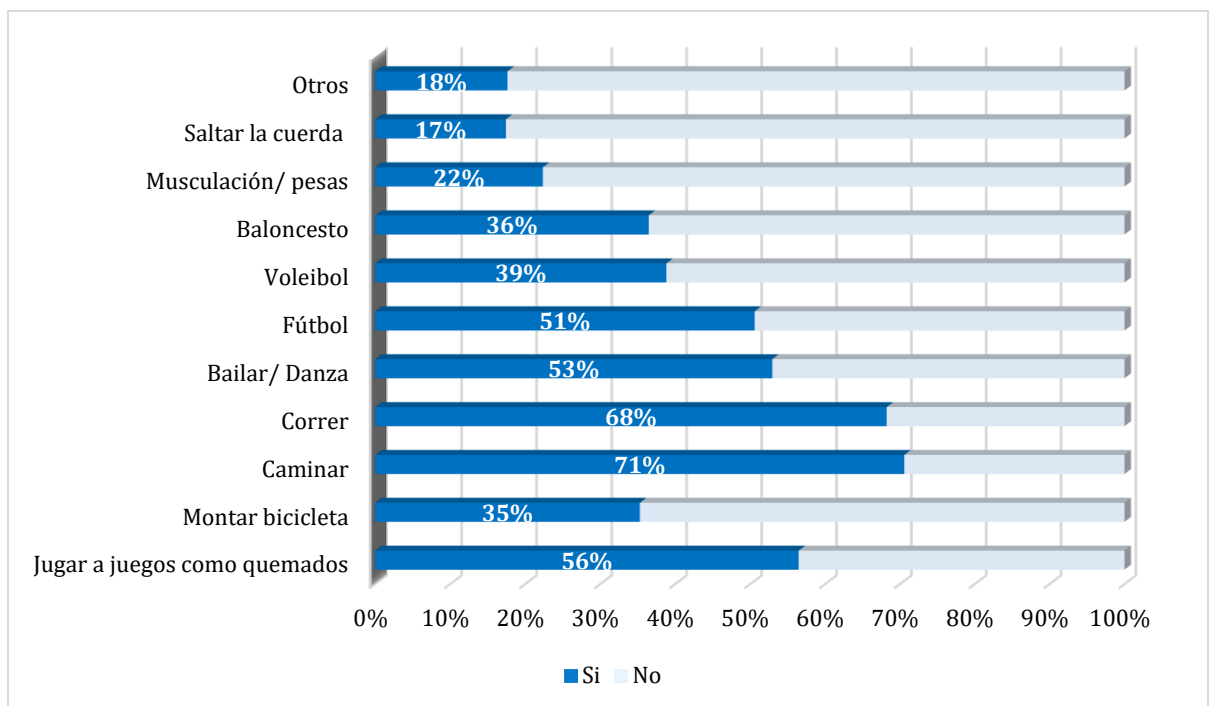
Fuente: Datos sociodemográficos de los estudiantes de la Unidad Educativa “Urcuquí”.

Elaborado por: Cando, F. & Díaz, J.

Los participantes investigados se encuentran conformados mayoritariamente por mujeres (66%), mientras que el 34% son hombres, un gran número de estudiantes se hallan en edades comprendidas entre 15 a 16 años, sobresale la etnia mestiza con un 94% de la población total y el 60% de los jóvenes se alojan en las diferentes zonas rurales del cantón San Miguel de Urququí.

Gráfico 1.

Actividades físicas preferidas por los adolescentes de la Unidad Educativa Urququí.



Fuente: Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Elaborado por: Cando, F. & Díaz, J.

El 71% de la población de estudio practica principalmente en la caminata, correr es la siguiente acción que realizan un gran número de los adolescentes, actividades como jugar a los quemados, bailar o el fútbol ocupan el tercero, cuarto y quinto lugar respectivamente, en tanto

que otros deportes tales como montar en bicicleta, pesas y saltar la cuerda ocupan los últimos lugares en la preferencia de actividades físicas.

Tabla 4.

Frecuencia con la que los adolescentes de la Unidad Educativa “Urcuqui” realizan actividad física en los últimos 7 días (en el tiempo libre).

Número de veces que realiza la actividad.

Actividad física	1 -2 veces	3 - 4 veces	5 – 6 veces	7 veces o más
Jugar a juegos como quemados	41%	9%	6%	0%
Montar bicicleta	18%	11%	2%	5%
Caminar	19%	22%	5%	25%
Correr	26%	28%	2%	12%
Bailar/ Danza	24%	16%	8%	5%
Fútbol	27%	12%	4%	8%
Voleibol	20%	9%	4%	6%
Baloncesto	27%	5%	5%	0%

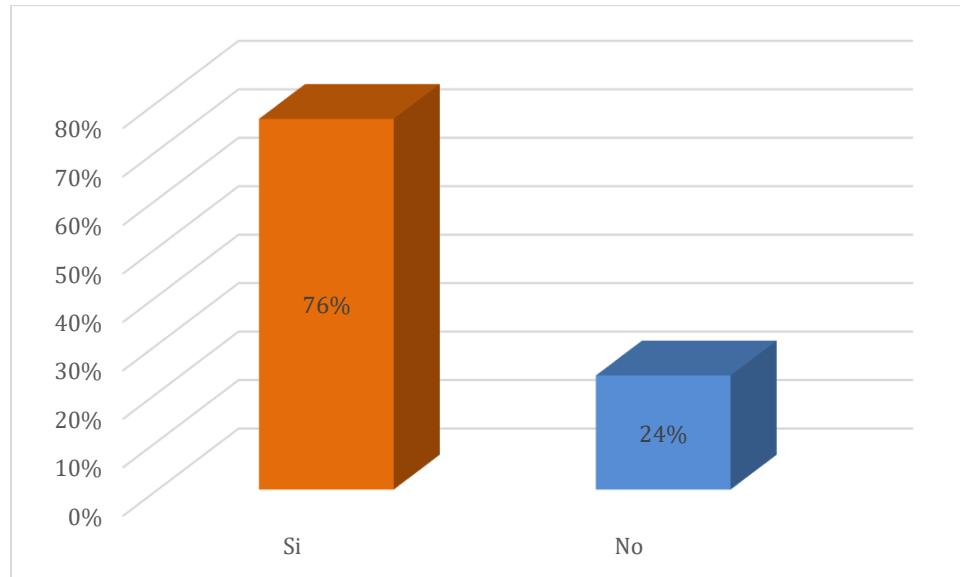
Fuente: Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Elaborado por: Cando, F. & Díaz, J.

El 41% de los adolescentes investigados juegan a los quemados y lo hacen con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana, el 28% de los jóvenes corren con una frecuencia de 3 a 4 veces por semana, el fútbol y baloncesto es realizado 1 a 2 veces a la semana, el baile/danza es efectuado con igual frecuencia que el futbol y baloncesto y tan solo un 18% monta bicicleta con la misma frecuencia que las actividades detalladas anteriormente.

Gráfico 2.

Intensidad (Activo) en las clases de educación física en los últimos 7 días, los adolescentes de la Unidad Educativa Urcuquí.



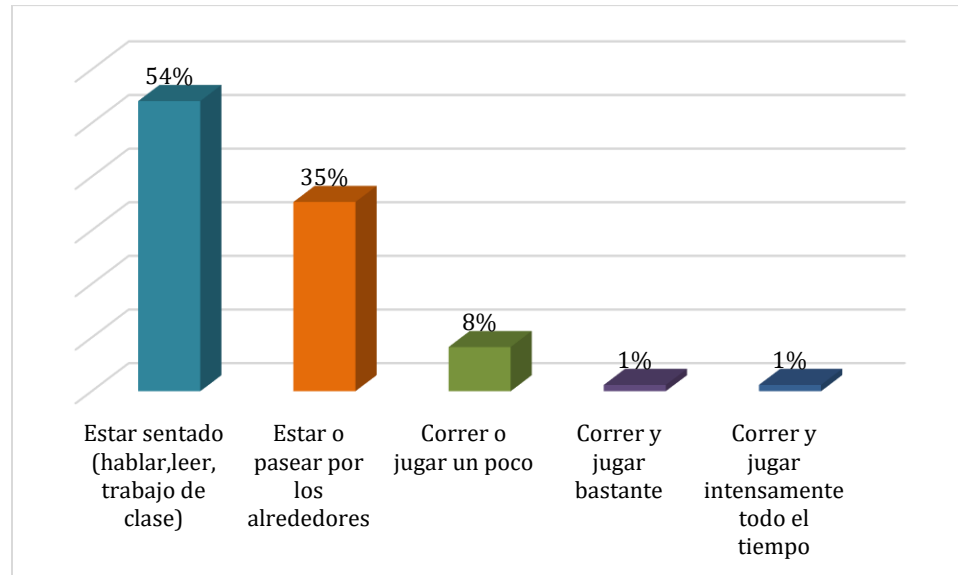
Fuente: Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Elaborado por: Cando, F. & Díaz, J.

El 76% de los estudiantes investigados se encontraron muy activos durante las horas de educación física en la última semana, en tanto que solo un 24% del total de la población de estudio no estuvo activo dentro de la clase de educación física, en actividades como: jugando intensamente, corriendo, saltando y haciendo lanzamientos.

Gráfico 3.

Actividades que realizan después de la comida los adolescentes de la Unidad Educativa Urcuquí.



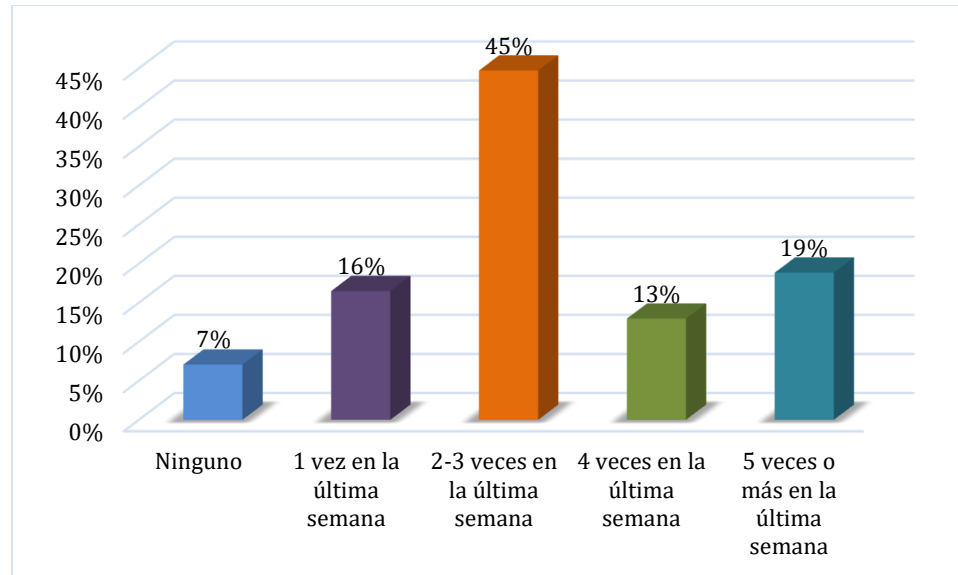
Fuente: Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Elaborado por: Cando, F. & Díaz, J.

El nivel de actividad física de los adolescentes luego de las comidas, presenta los siguientes datos; el 54% reporta un gasto energético bajo asociado a actividades sedentarias, mientras que un 35% realiza actividades de intensidad moderada. Un porcentaje menor (9%) participa en actividades físicas vigorosas, y tan solo el 1% cumple con las recomendaciones de actividad física acorde a su edad.

Gráfico 4.

Constancia de las actividades realizadas en las tardes por los estudiantes de la Unidad Educativa Urcuquí.



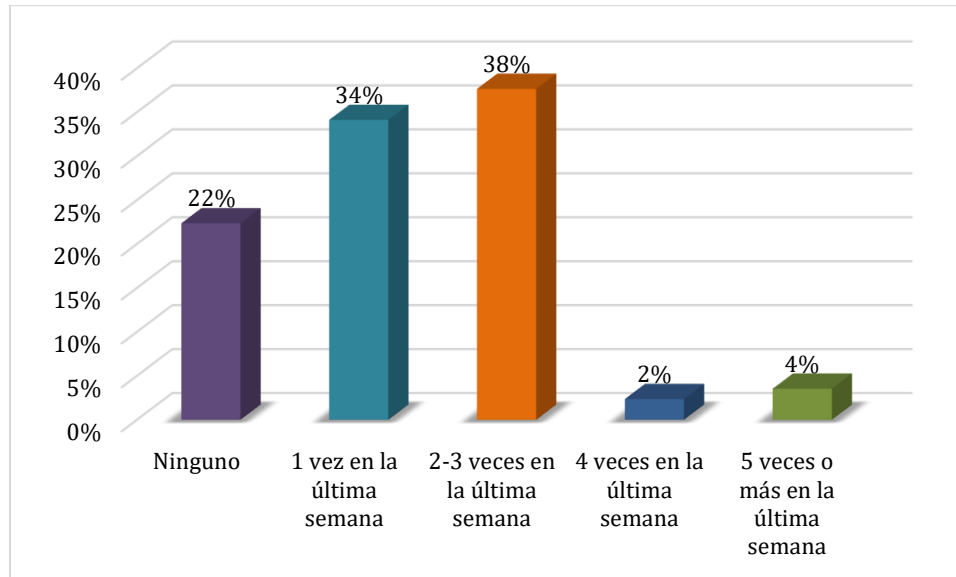
Fuente: Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Elaborado por: Cando, F. & Díaz, J.

Análisis: El 45% de los adolescentes encuestados dedicó de 2 a 3 veces en la última semana a realizar esfuerzo físico por las tardes después del almuerzo, a su vez el 19% de los estudiantes realizaron desgaste físico 5 o más veces, el 16% dedicó al menos una vez a realizar actividad física y tan solo un 7% de los jóvenes no realizaron en ninguna ocasión ejercicios físicos.

Gráfico 5.

Frecuencia de actividades realizadas en el último fin de semana, los adolescentes de la Unidad Educativa Urcuquí.



Fuente: Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Elaborado por: Cando, F. & Díaz, J.

El 38% de los jóvenes realizaron actividades físicas con una frecuencia de 2-3 veces en el último fin de semana, una cifra similar (34%) de los investigados solo lo hicieron 1 vez los días sábados y domingos, por lo contrario, el 22% no realizó movimientos físicos y únicamente el 2% de la población encuestada se ejercitó de 4 o más veces en el tiempo definido.

Tabla 5.

Frases para describir la semana en cuanto a las actividades físicas realizadas por los adolescentes de la Unidad Educativa Urcuquí.

Literal	Frecuencia	Porcentaje
Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico	10	12%
Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic).	36	42%
A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre	27	32%
Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre	10	12%
Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre	2	2%
Total	85	100%

Fuente: Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Elaborado por: Cando, F. & Díaz, J.

Esta pregunta evalúa la percepción personal que tiene cada uno de los estudiantes con respecto a su actividad física. El 42% de la población realiza actividades físicas en su tiempo libre ocasionalmente (1 o 2 veces a la semana), como hacer deporte, correr, nadar, montar bicicleta, o hacer aeróbicos. Un 32% lo hace con mayor frecuencia (3-4 veces a la semana). Sin embargo, solo el 12% de los jóvenes participa en estas actividades la mayoría de los días o con bastante regularidad (5-6 veces a la semana). Además, apenas el 2% lo hace muy a menudo, es decir, 7 o más veces por semana.

Tabla 6.

Tiempo invertido en actividades físicas durante una semana, por los adolescentes de la Unidad Educativa Urcuquí.

Literales expresados en porcentaje

Días de la semana	Bastante (más 30 minutos)	Normal (30 minutos)	Poca (menos de 30 minutos)	Ninguna
Lunes	22%	31%	26%	21%
Martes	22%	39%	21%	18%
Miércoles	27%	36%	26%	11%
Jueves	21%	27%	26%	26%
Viernes	20%	32%	24%	25%
Sábado	28%	26%	16%	29%
Domingo	26%	16%	19%	39%

Fuente: Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

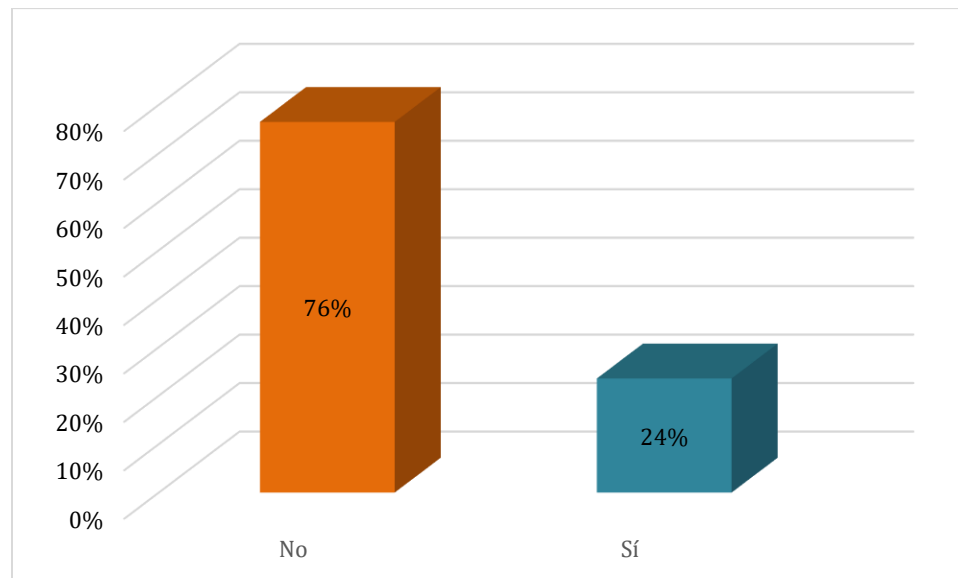
Elaborado por: Cando, F. & Díaz, J.

Los días de la semana martes, miércoles, viernes y lunes (39%, 36%, 32%, 31% respectivamente) son los porcentajes que muestran que los estudiantes dedicaron aproximadamente 30 minutos a actividades físicas.

Sin embargo, los fines de semana (sábado y domingo) se observa una disminución significativa en la actividad física, especialmente los domingos, donde el 39% de las personas encuestadas reportan no realizar ninguna actividad física.

Gráfico 6.

Factor externo que limitó la actividad física, en los adolescentes de la Unidad Educativa Urcuquí.



Fuente: Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Elaborado por: Cando, F. & Díaz, J.

La mayor parte de la población de estudio no se vio influenciada por factores que alteraran la realización de actividad física con normalidad durante el transcurso de los últimos siete días, mientras que el 24% de los jóvenes encuestados se vieron afectados por diversos factores, los mismo que limitaron la ejecución de actividad física.

Tabla 7.

Motivo por el cual se vio afectada la ejecución de actividad física cotidiana en los adolescentes de la Unidad Educativa Urcuquí.

Afectación	Frecuencia
Gripe	10
Fiebre	3
Sobrecarga de tareas	2
Hipertensión	1
Dolor de cabeza y náuseas	1
Dolor de estómago	1
Dolor muscular	1
Faringitis	1
Total	20

Fuente: Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Elaborado por: Cando, F. & Díaz, J.

Un total de 20 estudiantes se vieron afectados por agentes externos que impidió que realicen sus actividades físicas con la normalidad debida dentro de la última semana, entre estos se puede destacar la gripe con un total de 10 respuestas, fiebre y sobre cargo de tareas continuamente, mientras que en una menor parte presentó diversas afectaciones a nivel músculo esquelético.

Discusión de resultados

Los resultados obtenidos en esta investigación revelan un panorama interesante respecto a los estilos de vida en lo que refiere a la actividad física desarrollada por los adolescentes de la Unidad Educativa Urcuquí, si bien se observa un nivel moderado de participación en ejercicios, existen oportunidades para fomentar estilos de vida más saludables y activos en esta población.

En cuanto a las características sociodemográficas, la muestra estuvo conformada mayoritariamente por mujeres, quienes, según diversos estudios, suelen enfrentar barreras adicionales para la práctica regular de actividad física.

El análisis por edades muestra una concentración de estudiantes entre 15 y 16 años, este periodo se considera crucial porque es cuando se forman muchos de los hábitos que acompañarán a las personas a lo largo de su vida y tienen un impacto significativo en la salud a largo plazo. Es fundamental diseñar intervenciones dirigidas a esta franja etaria, considerando sus intereses y necesidades específicas.

Dado que la mayoría de los participantes son adolescentes, es importante crear programas o actividades que estén pensadas especialmente para ellos. Los adolescentes tienen intereses y necesidades diferentes a los adultos, por lo que las estrategias para promover la actividad física deben adaptarse a su realidad.

En el Cantón San Miguel de Urcuquí se presentan zonas urbanas y rurales las cuales ofrecen un contexto particular ya que estas segundas es donde mayormente habitan los adolescentes investigados y en ellas se presentan situaciones tales como la dificultad de acceso del transporte público que puede influir en los niveles de actividad física.

Respecto a los tipos de actividades físicas realizadas, los estudiantes reportan una amplia variedad, lo cual es positivo. Sin embargo, es preocupante que solo un 32% mantenga una rutina regular de ejercicio.

La alta participación en las clases de educación física es un dato alentador, pero es necesario profundizar en la calidad de estas clases.

Un aspecto clave a considerar es el papel del entorno familiar en la promoción de la actividad física. El apoyo de los padres y otros miembros de la familia es fundamental para que los adolescentes adopten hábitos saludables. Sería interesante explorar si existe una relación entre el nivel de actividad física de los padres y el de sus hijos.

Conclusiones

La población de estudio estuvo conformada en su mayoría por mujeres (66%), un gran número de los estudiantes investigados se encontraron en edades comprendidas entre 15 a 16 años, es importante poner en manifiesto que el 94% de la población se autoidentificaron como mestizos, un gran porcentaje de los jóvenes residen en la zona rural del Cantón San Miguel de Urcuquí.

En lo que respecta al tipo de actividad física realizada por los adolescentes, esta es muy diversa ya que los adolescentes principalmente realizan caminatas, corren, efectúan deportes como futbol, básquet y boli, además desarrollan actividades recreativas como baile, danza, educación física o ejercicios programados. Montar en bicicleta, pesas y saltar la cuerda ocupan los últimos lugares en la preferencia de actividades desarrolladas por los jóvenes.

La frecuencia con la que la población encuestada realiza actividad física revela una tendencia interesante: para valorar este parámetro se consultó a los estudiantes, la frecuencia de la actividad física en los últimos 7 días, por las tardes y el fin de semana.

En lo que respecta a la frecuencia con la que fue desarrollada en el primer parámetro, el 25,25 % de los adolescentes investigados las efectúan con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana, el 14% lo realiza de 3 a 4 veces por semana.

En lo que refiere al segundo punto la mayoría de los jóvenes (45%) lo realizaron 2 a 3 veces en las tardes, el 19% lo efectuaron 5 o más veces, el 16% lo realizó al menos una vez. La frecuencia de la actividad física realizada en el fin de semana demostró que el 38% de los jóvenes la ejecutó de 2-3 veces por semana, una cifra similar (34%) de los investigados solo lo hicieron 1 vez los días sábados y domingos, por lo contrario, el 22% no realizó movimientos físicos y únicamente el 2% de la población encuestada se ejercitó de 4 o más veces en el tiempo

definido. Estos resultados indican que existe un interés generalizado por el ejercicio físico entre los estudiantes, aunque se evidencia una necesidad de fomentar hábitos más consistentes. Es importante destacar la diversidad de actividades mencionadas, lo cual sugiere que los estudiantes buscan opciones que se adapten a sus preferencias individuales y estilos de vida.

La tasa de participación general en la clase de educación física es alta (70%). Esto indica que la mayoría de los estudiantes participan en las clases de educación física.

Si bien la participación general en las clases de educación física es alta, los estudiantes parecen ser más activos durante su tiempo libre.

Se procedió a la socialización de los resultados obtenidos mediante la presentación de un informe final que detalla de manera exhaustiva la condición física de los adolescentes de la Unidad Educativa Urcuquí. Dicho informe fue entregado a la Mg. Aida Castro, rectora de la institución, a fin de ponerla al tanto de los hallazgos obtenidos en el estudio como parte del proceso de comunicación y colaboración entre la investigación y la comunidad educativa.

Recomendaciones

De igual manera, es importante implementar programas de promoción de la actividad física que sean atractivos y variados. Estos programas deben incluir clases de educación física diversificadas, que ofrezcan una amplia gama de actividades para satisfacer las preferencias de todos los estudiantes. Además, es recomendable organizar talleres y charlas informativas sobre los beneficios de la actividad física para la salud y el bienestar, dirigidos tanto a los estudiantes como a sus padres. Para incentivar la participación, se pueden establecer sistemas de reconocimiento como concursos o competencias.

Adaptar las recomendaciones a las características individuales de cada estudiante, como edad, sexo, nivel de condición física y preferencias personales y así poder realizar evaluaciones periódicas para monitorear el progreso de los estudiantes y ajustar las intervenciones según sea necesario.

En segundo lugar, es necesario mejorar el programa educativo deportivo de la institución. Esto implica realizar un mantenimiento adecuado de las instalaciones existentes y evaluar la posibilidad de ampliarlas para ofrecer una mayor variedad de actividades. Asimismo, se debe promover el uso de espacios al aire libre para la práctica de actividades físicas, a través de alianzas con la comunidad para ampliar las oportunidades de actividad física. Colaborar con clubes deportivos locales, organizaciones comunitarias y empresas puede permitir ofrecer programas complementarios y organizar eventos deportivos escolares y comunitarios.

Motivar a los estudiantes dentro de las clases de educación física a desarrollar de mejor manera su capacidad, a través del aumento progresivo de la frecuencia en la ejecución de diversos deportes, mismo que se puede implementar con competencias semanales o mensuales que motiven a los estudiantes a moverse más.

Basados en los resultados del estudio, se sugiere implementar diversas acciones para fomentar la actividad física en la Unidad Educativa Urcuquí. Estas incluyen la organización de talleres informativos para toda la comunidad educativa, la creación de programas de actividad física durante la jornada escolar, la actualización de los planes de educación física, la mejora de las instalaciones deportivas y el establecimiento de un sistema de seguimiento para evaluar el impacto de estas iniciativas. Además, se recomienda trabajar en conjunto con instituciones locales y promover la investigación colaborativa para generar conocimiento sobre la promoción de la actividad física en adolescentes. Al abordar de manera integral estos aspectos, se espera

lograr un incremento significativo en los niveles de actividad física de los estudiantes y fomentar hábitos saludables a largo plazo.

Para garantizar la sostenibilidad de estas iniciativas, es fundamental realizar una evaluación continua de los programas implementados. Esto implica llevar a cabo encuestas periódicas para conocer la opinión de los estudiantes y ajustar las intervenciones según sea necesario.

Bibliografía:

- Asamblea Nacional del Ecuador . (2016, Noviembre). *Código orgánico de la Salud*. From Ministerio de Salud Pública: https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2016/11/RD_248332rivas_248332_355600.pdf
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2022, Abril 29). *Ley Orgánica de Salud*. From Biblioteca Defensoría Pública del Ecuador: <https://biblioteca.defensoria.gob.ec/bitstream/37000/3426/1/Ley%20Org%c3%a1nica%20de%20Salud.pdf>
- Bello, M., Rodríguez, G., Cazaús, J., & Gómez, A. (2020, Mayo 28). *Validación de los cuestionarios PAQ-C e IPAQ-A en niños/as en edad escolar. (Validation of the PAQ-C and IPAQ-A questionnaires in school children)*. From Universidad Católica de Murcia : <https://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/1460>
- Calderin, J. (2021). LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO. *Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación*, 28,35.38. From chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33344/3/EST.%20CALDERIN%20SORIANO%20JORGE%20LUIS%20TESIS%20FINAL%20PDF%20%281%29.pdf>
- Congreso Nacional. (2014, Julio). *CÓDIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA*. From Consejo de la igualdad intergeneracional: https://www.igualdad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/11/codigo_ninezyadolescencia.pdf
- CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR. (2008, Octubre 20). *Registro Oficial*. From Ministerio de Defensa Nacional del Ecuador : https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf
- Daolio, J. (2006). *Cultura Educação Física y Futbol*. Campinas,. 95. doi:chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/8109450/mod_resource/content/2/A%20Ruptura%20Natureza-Cultura%20na%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20%20Jocimar%20Daolio.pdf
- Fonseca, M., Maldonado, A., Pardo, L., & Soto, M. (2007). *Adolescencia, Estilos de Vida y Promoción de Hábitos Saludables en el Ámbito Escolar. Umbral Científico*.
- García, W. (2019). *Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. Recimundo*, 5-8.
- Gavin, M. (2022, Febrero). *¿Por qué es tan bueno el ejercicio físico?* From Nemours TeensHealth: <https://kidshealth.org/es/teens/exercise-wise.html>
- Gobierno de México . (2021, Diciembre 7). *¿Sabes qué son los hábitos saludables y cómo hacerlos parte de tu vida? Aquí te hablaremos de ello para que actives tu modo saludable*. From Gobierno de México: <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,factores%20socioculturales%20y%20caracter%C3%ADsticas%20personales%22>.
- Hoyos, J., & Bernal, C. (2021). *Análisis de los beneficios de la actividad física en situaciones. Facultad de educación, Corporación universitaria minuto de Dios –*, 14(16). doi:http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062021000600175
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2022, Abril 7). *Juntos para combatir el sedentarismo mediante el deporte y la actividad física*. From INEC: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/juntos-para-combatir-el-sedentarismo-mediante-el-deporte-y-la-actividad-fisica/>
- Jiménez, J., Contreras, I., & López., M. (2022). *Lo cuantitativo y cualitativo como sustento metodológico en la investigación educativa: un análisis epistemológico. Revista Humanidades* , 7.

- Jiménez, L. (2020). IMPACTO DE LA INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA EN LA ACTUALIDAD . *REVISTA CIENTÍFICA TECH CONVERGENCE*, file:///C:/Users/PC/Downloads/3.pdf.
- Luarte, C., Garrido, A., & Jaime Pacheco, J. D. (2016). ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 17(1), 67-76. doi:https://www.redalyc.org/journal/5256/525664802007/html/#redalyc_525664802007_ref5
- Martínez, D. (2009). FIABILIDAD Y VALIDEZ DEL CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PAQ-A EN ADOLESCENTES ESPAÑOLES. *Rev Esp Salud Pública*(3), 438-439.
- Martínez, D., Martínez, V., Pozo, T., Welk, G., Villagra, A., Calle, M., . . . Veiga, O. (2009). *Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles*. From Scielo: <https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v83n3/original5.pdf>
- Montoya, A., Pinto, D., Taza, A., Meléndez, E., & Alfaro, P. (2016). Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres – Lima. *Rev Hered Rehab*.
- OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. . From Organización mundial de la salud: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf
- OMS. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. *De un vistazo*, 6.
- OMS. (2022, Octubre 05). *Actividad Física*. From Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (n.d.). Salud Mental. *World Health Organization*. doi:https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- Organización Mundial de la Salud. (2020). DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y Hábitos Sedentarios. *De un vistazo*, 2. doi:chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. (n.d.). *Promoción de la salud*. From Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
- Pérez, C. (1993). Evolución histórica de la educación física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 33, 24-38. doi:chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf
- Pérez, S., & García, S. (2023). *La investigación cuantitativa*. Burgos: Octaedro.
- Plan Internacional. (2020). *Kit para programas de adolescentes: Pautas y herramientas para los programas destinados a adolescentes y el empoderamiento de las adolescentes en situaciones de crisis*. . Suède Sverige.
- Puican, A. (2022, Marzo 1). *Prevalencia del sedentarismo e inactividad física en adolescentes jóvenes de la región Lambayeque*. From Dialnet : <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8697686.pdf>
- Rodríguez, J. (2003). *Historia del deporte*. Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Roman, V. (2017, Mayo). *COMUNICACIÓN, INFANCIA Y ADOLESCENCIA. GUÍA PARA PERIODISTAS. SALUD ADOLESCENTE*. From UNICEF: <https://www.unicef.org/argentina/media/1546/file/Salud%20adolescente.pdf>
- Romero, K., Conde, E., & Muñoz, I. (2017). La Actividad Física y la Salud Mental en la adolescencia . *Calidad de vida, inclusión social y bienestar humano*. doi:<https://repositorio.cecar.edu.co/bitstream/handle/cecar/6957/86-Manuscrito%20de%20cap%C3%ADtulo-2112-1-10-20200727%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- UNICEF. (2019, Junio). *Actividad física en niños, niñas y adolescentes* . From Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia: <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>

Anexos:

Anexo 1. Consentimiento informado.



DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARTE I. DATOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

Estilos de vida saludable: Actividad física en adolescentes tardíos de la “Unidad Educativa Urcuquí”

Cando Rodríguez Fernanda Jazmín
Díaz Chilcañán Jenifer Mishell

PUCETEC Ibarra

Unidad Educativa “Urcuquí”:

INTRODUCCIÓN: Estimado/a Representante legal, como parte del plan de titulación de la carrera de Técnico superior en enfermería de la PUCE TEC, vamos a desarrollar el proyecto: “ESTILOS SALUDABLES: ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES TARDÍOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA URQUQUÍ”

PROPÓSITO DEL ESTUDIO:

- El objetivo del estudio es analizar el nivel de actividad física en los adolescentes que acuden a esta Institución, los resultados de este estudio servirán para el desarrollo del proceso de investigación y únicamente con fines académicos.
- Tipo de investigación es descriptiva ya que buscamos recolectar información por medio de la aplicación de una encuesta PAQ-A, (es un cuestionario el cual mide la frecuencia que realizó actividad física durante los último 7 días) de forma anónima
- Los participantes deben cumplir los siguientes criterios de inclusión: tener de 15 a 19 años, estar inscritos en la “Unidad Educativa Urcuquí”, contar con el consentimiento informado del representante legal, los participantes que no cumplan con todos estos criterios no podrán ser partícipes en la investigación.

PROCEDIMIENTOS:

- La información obtenida luego de la aplicación del test es confidencial, es decir que se ha de guardar, mantener y emplear con estricta cautela los resultados de la investigación.
- La información proporcionada por el/la participante será utilizada única y exclusivamente con fines académicos de investigación.
- Cada estudiante recibirá un código por participante, que solo podrá conocer el investigador responsable del presente estudio.
- La aplicación de la encuesta será realizada en un ambiente propicio que estimule la comunicación y el anonimato elegido por el/la participante de ser el caso, el tiempo estimado para la aplicación de la encuesta es de aproximadamente 10 minutos.

RIESGOS Y BENEFICIOS:

Los participantes no tendrán riesgos ya que la investigación es de tipo descriptiva de manera que el objetivo solo es la recolección de información, pero se podrán beneficiar en cuanto a la implementación futura de nuevos planes estratégicos para mejorar su condición física y reducir riesgos y daños a su salud.

COSTOS Y COMPENSACIÓN:

La investigación no implica ninguna forma de compensación económica. Esto significa que, aunque valoramos y apreciamos profundamente el tiempo y el esfuerzo que dedican, no se ofrecerá pago, remuneración ni incentivos financieros por su contribución.

CONFIDENCIALIDAD DE DATOS:

- La información proporcionada por el/la participante será utilizada única y exclusivamente con fines académicos de investigación, garantizando en tu momento la confidencialidad.

DERECHOS Y OPCIONES DEL PARTICIPANTE:

La participación es completamente voluntaria, por lo que el participante o su representante legal pueden retirar su consentimiento en cualquier momento.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

Fernanda Jazmín Cando Rodríguez, fjcanador@pucesi.edu.ec, 096 995 5330
 Jenifer Mishel Díaz Chilcañán, jmdiazc@pucesi.edu.ec, 098 006 7427
 PUCE - TEC, pucesitec@pucesi.edu.ec, 099 236 2757

PARTE II: CONSENTIMIENTO O ASENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Como representante legal declaro que he leído el documento de consentimiento, comprendiendo los riesgos y beneficios de participar, han respondido a todas mis preguntas, de esta manera consiento voluntariamente la participación de mi representado en dicha investigación.

-De caso contrario tiene el derecho de retirarse de la investigación en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tiene derecho ponemos a su conocimiento que al firmar este documento, su representado NO renuncia a ninguno de los derechos que por ley le corresponden.

Nombre y apellido del participante	CI y Firma	Fecha en la que se firma el documento
Nombre y apellido del representante legal	CI y Firma	

Curso al que pertenece:.....

B. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO

Aclaramos que a pesar de que el representante legal haya aceptado previamente la participación de su representado en esta investigación, se encuentra en la facultad de revocar la autorización cuando lo desee, sin que esto ocasione alguna penalidad.

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

Investigadores:



Díaz Chilcañán Jenifer Mishell



Cando Rodriguez Fernanda Jazmín

Anexo 2. Oficio enviado a la Rectora de la Institución:



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador
Seréis mis testigos

IBARRA

TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA

Ibarra, 14 de agosto del 2024

Magíster

Aida Castro

Rectora de la Unidad Educativa Urququí

Presente. –

Reciba un cordial saludo de parte de las estudiantes del cuarto nivel del **Técnico Superior en Enfermería de la PUCESI**, Cando Fernanda y Díaz Jenifer.

Por medio del presente, me permito hacer de su conocimiento la entrega formal del Informe Final de la Investigación "**Estilos de vida saludables: Actividad física en los adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Urququí**", la misma que fue realizada en los meses de abril a mayo del presente año, con los estudiantes de bachillerato.

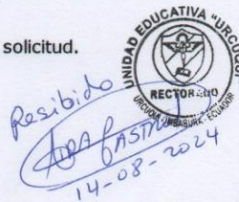
En dicho informe encontrará una detallada descripción de la metodología empleada, los hallazgos más relevantes y las conclusiones a las que se arribó. Asimismo, se incluyen recomendaciones basadas en los resultados obtenidos, las cuales consideramos serán de gran utilidad para mejorar la condición física de los adolescentes, de tal manera que obtengan beneficios a largo y corto plazo, promoviendo estilos de vida saludables.

Agradezco de antemano su atención y colaboración a esta importante solicitud.

Atentamente:

Fernanda Cando

Jenifer Díaz



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



Anexo 2. Cuestionario

Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas **actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirte cansado**, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar al pilla-pilla, saltar a la comba, correr, trepar y otras.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen
2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante

-
1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho ? (Marca un solo círculo por actividad)

	NO	1-2	3-4	5-6	7 veces o +
Saltar a la comba.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patinar.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugar a juegos como el pilla-pilla.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en bicicleta.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar (como ejercicio).....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr/footing.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aeróbic/spinning.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natación.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bailar/danza.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bádminton.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rugby.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en monopatín.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fútbol/ fútbol sala.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voleibol.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hockey.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baloncesto.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esquiar.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros deportes de raqueta.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balonmano.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atletismo.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musculación/pesas.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Artes marciales (judo, kárate, ...)......	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros:.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros:.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala sólo una)

No hice/hago educación física
Casi nunca
Algunas veces
A menudo
Siempre

3. En los últimos 7 días ¿ qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala sólo una)

Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase).....
Estar o pasear por los alrededores.....
Correr o jugar un poco
Correr y jugar bastante
Correr y jugar intensamente todo el tiempo

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

Ninguno
1 vez en la última semana
2-3 veces en la última semana
4 veces en la última semana
5 veces o más en la última semana

5. En los últimos 7 días, cuantas días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

Ninguno
1 vez en la última semana
2-3 veces en la última semana
4 veces en la última semana
5 veces o más en la última semana

Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana.....
- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.....
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic).....
- A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....
- Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

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

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

- Sí.....
- No.....

(Martínez, FIABILIDAD Y VALIDEZ DEL CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PAQ-A EN ADOLESCENTES ESPAÑOLES, 2009)

Anexo 3. Ficha técnica de validación de instrumentos por experto en el área.



Pontificia Universidad Católica del Ecuador | Sede Ibarra

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

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

Estilos de vida Saludable: Actividad física en Adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Urcuquí, las variables son Actividad física, Estilos de vida saludables, Género, edad, etnia, lugar donde vive, en el cantón San Miguel de Urcuquí, en el periodo mayo – agosto 2024

NOMBRE DE INVESTIGADOR PRINCIPAL: Fernanda Jazmín Cando Rodríguez y Jenifer Mishell Díaz Chilcañán

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN: Analizar la actividad física en adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Urcuquí, durante el periodo académico septiembre 2023 a Junio del 2024

CARACTERÍSTICAS DE LOS PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN: Adolescentes de primero y segundo de bachillerato

EXPERTO EN EL TEMA

Apellidos y nombres del experto en el tema: *Yadira Marcela Pantajo Rivas*

Profesión: *Fisioterapeuta*

Ocupación: *Docente*

Dirección laboral *PUCE Ibarra*

Teléfono *0997649804*

Email *ympantajo@pucesi.edu.ec*

Fecha de validación: *26/6/2024*

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.	✓		
Las preguntas realizadas son pertinentes al tema de la investigación	✓		
Las preguntas realizadas guardan correspondencia con los objetivos de la investigación	✓		
Las preguntas realizadas guardan correspondencia con las variables de la investigación	✓		
Llevan una secuencia u orden lógico		✓	
Las preguntas están redactadas en un lenguaje claro, sencillo	✓		
Las preguntas se adaptan a la población en estudio	✓		
Las preguntas son precisas y no presentan ambigüedades	✓		
El número de preguntas es suficiente	✓		
Las preguntas no incitan al lector a responder de manera comprometida	✓		
TOTAL	48		

Observaciones:

Firma del Validador Apellidos y Nombres C.C.

1003176235

Yadira Marcela Pantajo Rivas

Anexo 4. Ficha técnica de validación de instrumentos por experto en metodología.



Estilos de vida Saludable: Actividad física en Adolescentes tardíos de la Unidad

Educativa Urcuquí

Reciban un cordial saludo de parte de Fernanda Cando y Mishell Díaz, estudiantes del técnico superior en enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ibarra. El siguiente cuestionario tiene como objetivo medir los niveles de actividad física en los últimos 7 días, que realizan los estudiantes de 1ro y 2do de bachillerato de la Unidad Educativa "Urcuquí". El cuestionario PAQ-A traducido por Martínez, D., Martínez V., Pozo, T., Welk, G., Villagra, A., Calle M., Ascensión, M., Veiga, O. (2009), se hizo uso de una adaptación realizada por Montoya A., Pinto D., Taza A., Meléndez E., Alfaro P. (2016) se encuentra validada por expertos, de acuerdo a la problemática establecida durante el periodo de abril a agosto 2024. Al aplicar esta encuesta se puede garantizar que la información recopilada es totalmente confidencial, aclaramos que la participación es totalmente voluntaria, por lo que el participante o el representante legal puede retirarse en cualquier momento.

Recuerda: No hay respuestas buenas o malas (esto no es un examen), contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible.

Montoya A., et al. 2016. Instrumento modificado por el investigador 30/05/2024

Encuesta PAQ-A

Código de participante:

-Datos sociodemográficos

Genero

- Hombre
- Mujer
- Otro

Edad

- 15
- 16
- 17
- 18

Etnia

Anexo 5. Cuestionario modificado



FICHA TÉCNICA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR EXPERTO EN METODOLOGÍA

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

Estilos de vida Saludable: Actividad física en Adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Urcuquí, las variables son Actividad física, Estilos de vida saludables, Género, edad, etnia, lugar donde vive, en la parroquia San Miguel de Urcuquí, en el periodo mayo – agosto 2024

NOMBRE DE INVESTIGADOR PRINCIPAL: Fernanda Jazmín Cando Rodríguez y Jenifer Mishell Díaz Chilcañán

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN: Analizar la actividad física en adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Urcuquí, durante el periodo académico septiembre 2023 a Junio del 2024

CARACTERÍSTICAS DE LOS PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN: Adolescentes de primero y segundo de bachillerato

EXPERTO- METODÓLOGO

Apellidos y nombres del experto en el tema *Junejda Camero*
 Profesión: *De en Enfermería. Esp.*
 Ocupación: *Docente Investigador*
 Dirección laboral *PUCE Ibarra*
 Teléfono *098 348 5950*
 Email *ybcamero@puce.edu.ec*
 Fecha de validación: *28-06-2024*

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.	✓		
Las preguntas realizadas son pertinentes al tema de la investigación	✓		
Las preguntas realizadas guardan correspondencia con los objetivos de la investigación	✓		
Las preguntas realizadas guardan correspondencia con las variables de la investigación	✓		
Llevan una secuencia u orden lógico	✓		
Las preguntas están redactadas en un lenguaje claro, sencillo y se adaptan a la población en estudio	✓		
Las preguntas son precisas y no presentan ambigüedades	✓		
El número de preguntas es suficiente		✓	
Tipo de letra, espaciado, títulos cumplen con las normas APA		✓	
El instrumento no tiene errores de redacción ni faltas ortográficas	✓		
TOTAL			<i>46/50</i>

Observaciones:

Firma del Validador Apellidos y Nombres C.C.

Junejda Camero
Junejda Camero
 1759508763



- Mestizo
- Indígena
- Afroecuatoriano
- Blanco

En el lugar donde usted vive ¿es urbano o rural?

- Urbano
- Rural

1. Actividad física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días? Si la respuesta es sí: ¿Cuántas veces las has hecho?

	No	1-2 veces	3-4 veces	5-6 veces	7 veces o más
Saltar la cuerda					
Patinar					
Jugar a juegos como quemados					
Montar bicicleta					
Caminar (como ejercicio)					
Correr/ footing					
Aerobic/ Spinning					
Natación					
Bailar/ danza					
Montar en monopatín					
Futbol/ futbol sala					
Voleibol					
Baloncesto					
Otros deportes de raqueta					
Balonmano					
Atletismo					
Musculación/ pesas					
Artes marciales					
Otros					

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿Estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, ¿haciendo lanzamientos? (Señala solo una)

- Si
- No

3. En los últimos 7 días, ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida? (almuerzo y merienda) (antes y después de comer) (señala solo una)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)
- Estar o pasear por los alrededores
- Correr o jugar un poco
- Correr y jugar bastante
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo



4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 10 pm, ¿Cuántos días jugaste, hiciste deporte o bailes en los que estuviste muy activo? (Señala solo una)

- Ninguno
- 1 vez en la semana
- 2-3 veces a la semana
- 4 veces a la semana
- 5 veces o más a la semana

5. En el último fin de semana, ¿Cuántas veces hiciste deporte, baile o jugaste a juegos en los que estuviste muy activo? (señala solo una)

- Ninguno
- 1 vez en la semana
- 2-3 veces a la semana
- 4 veces a la semana
- 5 veces o más a la semana

6. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? (señala solo una)

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic).
- A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.
- Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.

7. Señala que cantidad de tiempo destinaste para realizar actividad física en cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

	Ninguna	Poco (menos de 30 minutos)	Normal (30 minutos)	Bastante (Más de 30 minutos)
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

8. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

- Si
- No

9. Si la pregunta anterior fue afirmativa, Explica la razón.

Anexo 6. Autorización



IBARRA

PUCE - TEC

Ibarra, 22 de abril de 2024
Of. 274 – PUCESITEC

Magíster
Aída Castro
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA URCUQUÍ

Presente. –

Reciba un cordial saludo de parte de la Unidad de Formación Técnica y Tecnológica de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Ibarra (PUCE IBARRA).

En miras de la colaboración interinstitucional y la mejora del trabajo en nuestra comunidad en temas de salud, me permito solicitarle de la manera más atenta, se facilite la entrega de información y datos estadísticos relevantes a las Srtas. **CANDO RODRÍGUEZ FERNANDA JAZMÍN y DÍAZ CHILCAÑAN JENIFER MISHELL**, estudiantes del cuarto nivel del **Técnico Superior en Enfermería**, quienes se encuentran desarrollando el proyecto de investigación para la Unidad de Integración Curricular, denominado **"ESTILO DE VIDA SALUDABLE: ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES TARDÍOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA URCUQUÍ"**

En este sentido, se debe considerar que las alumnas estarán realizando la recolección de la información hasta el mes de agosto del 2024. Por lo tanto, solicito comedidamente se brinde el apoyo necesario para llevar a cabo lo anteriormente mencionado.

Por la atención que se digna dar al presente, le agradezco de antemano.

Atentamente,



Mgs. David Narváez
COORDINADOR PUCE TEC IBARRA

Autorizado
Aída Castro
22-04-2024



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 7. Fotografías





Anexo 8. Fotografía con la rectora



Anexo 9. Incentivos

