



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo
UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE ESTILOS DE VIDA EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: ACTIVIDAD FÍSICA,
ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS NOCIVOS.**

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

AUTOR: FREDDY SANTIAGO VELECELA SUMBA

DIRECTOR: LCDO. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS.

AZOGUES - ECUADOR

2024

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Freddy Santiago Velecela Sumba portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302806310**. Declaro ser el autor de la obra: **“REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS NOCIVOS”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **20 de agosto de 2024**



F:

Freddy Santiago Velecela Sumba

C.I. 0302806310

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Lcdo. Wilson Hernando Bravo Navarro, Mgs.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "**Revisión bibliográfica sobre estilos de vida en estudiantes universitarios: actividad física, alimentación y hábitos nocivos**", realizado por: **Freddy Santiago Velecela Sumba**, con documentos de identidad: **0302806310**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 20 de agosto de 2024



LCDO. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS.

C.I. 0105079982

DIRECTOR

Agradecimiento

Al finalizar esta tesis, me llena de gratitud reconocer a todas las personas y familiares que han sido fundamentales a lo largo de este proceso. Quiero empezar dando las gracias a Dios por darme la salud, la vida y la inteligencia para poder llegar a este momento tan importante de mi vida, el cual es solo un escalón más en mi vida profesional, seguidamente quiero dar las gracias a toda mi familia que nunca me ha abandonado, en especial a mis padres por darme el apoyo necesario en cada momento, ya que, gracias a ellos todos mis sueños se están logrando, a mis hermanos por darme la inspiración para seguir adelante cada momento.

Agradecer a todos mis profesores de la carrera, en especial a Santiago Jarrin y Wilson Bravo quienes me guiaron con su valiosa experiencia y sabiduría, ya que más allá de ser docentes fueron amigos que me supieron aconsejar en todo momento, sus correcciones no solo enriquecieron este trabajo, sino que también contribuyeron significativamente a mi crecimiento académico y personal.

Un agradecimiento especial a mis amigos y compañeros de estudio, quienes me acompañaron durante todo este proceso. Sus palabras de ánimo, sus debates sobre temas académicos y el compañerismo a lo largo de esta travesía han sido esenciales para sobrellevar las dificultades.

Quiero darle las gracias a mi novia Kerly Delgado por todo el apoyo brindado en esta etapa de mi vida, agradecerle por aguantarme cada momento, por darme un empujón cuando ya quería dejarlo todo y demostrarme que ante cualquier dificultad siempre hay una solución.

Finalmente, quisiera agradecer a todas las personas que, de alguna manera, formaron parte de este proyecto, incluso de forma indirecta. Cada palabra de aliento, cada gesto de apoyo, por pequeño que haya sido, ha contribuido a que hoy este trabajo vea la luz. La realización de esta tesis no habría sido posible sin la suma de todos estos esfuerzos, y por eso, mi más sincero agradecimiento a todos y cada uno de ustedes.

Dedicatoria

Quiero dedicar esta tesis a mis padres ya que ellos con tanto esfuerzo y amor se han esmerado en apoyarme cada momento de esta etapa de mi vida, han sido una ayuda inmensa en cada momento y siempre apoyándose con sus palabras de aliento. A mis hermanos ya que ellos ven un ejemplo en mí, quiero dedicarle con mucho amor y sin dejar a un lado a mis abuelitos ya que ellos con la experiencia me han enseñado que siempre debo dar lo mejor de mí y ellos son el motivo del cual hoy estoy llegando hasta estas estancias de mi vida profesional.

Dedico también a mis profesores universitarios y a mis profesores del colegio La Salle especial a mis profes que me daban educación física ya que ellos fueron mi motivación para yo seguir esta hermosa carrera.

Dedico este título a mi novia Kerly Delgado ya que sin su apoyo no hubiese podido llegar hasta este momento, ella la que siempre me ayudaba y se desvelaba conmigo para poder terminar todo este trabajo, aguantándose mis malos momentos. También dedico a todos mis amigos que de alguna u otra manera me han ayudado en todo mi proceso académico, ellos con sus palabras de apoyo y aliento me han dado las fuerzas para seguir luchando por mis sueños y alcanzar este valioso título de licenciado.

Finalmente, quiero dedicarme a mí mismo este logro ya que cada vez que me sentía solo o triste, veía a las personas que sin nadie que les apoyen salían adelante, eso llevo a que yo me levante y continúe trabajando para lograr lo que hasta hoy he logrado.

Revisión bibliográfica sobre estilos de vida en estudiantes universitarios: actividad física, alimentación y hábitos nocivos.

Freddy Santiago Velecela Sumba, Wilson Hernando Bravo Navarro

Universidad Católica de Cuenca, freddy.velecela.10@est.ucacue.edu.ec

RESUMEN

Los estilos de vida de los estudiantes universitarios son un tema preocupante en la actualidad, debido a la falta de actividad física, consumo excesivo de sustancias nocivas y malos hábitos alimenticios. El objetivo de la presente investigación fue determinar los principales estilos de vida de los estudiantes universitarios enfocados en la actividad física, alimentación y hábitos nocivos, mediante una revisión bibliográfica. Se utilizó un enfoque cualitativo, se realizó una revisión bibliográfica en bases digitales como; Redalyc, Scielo y Google Académico. Se encontró como principales resultados un bajo nivel de actividad física en este grupo, siendo más inactivas las mujeres. El sobrepeso y la obesidad son más comunes en hombres que en mujeres y el consumo de alcohol y tabaco es notablemente alto en todos los países latinoamericanos, con mayor prevalencia en los hombres. Los estilos de vida de los estudiantes universitarios son inadecuados. Los malos hábitos alimenticios se presentan debido a sus largas jornadas académicas, no cuentan con el tiempo adecuado para su descanso por lo que descuidan su alimentación optando por el consumo rápido de comida chatarra, lo cual conlleva a la obesidad y sobrepeso, así como también a diversas enfermedades por el excesivo consumo de azúcares y grasas.

Palabras clave: estilos de vida, actividad física, hábitos alimenticios, hábitos nocivos

Literature Review of Lifestyles in University Students: Physical Activity, Nutrition, and Harmful Habits

ABSTRACT

The lifestyles of university students are a growing concern today due to the lack of physical activity, excessive consumption of harmful substances, and poor eating habits. This research aimed to identify the lifestyles of university students, focusing on physical activity, nutrition, and harmful habits; a qualitative approach was used, and a literature review was conducted on digital databases such as Redalyc, SciELO, and Google Scholar. The primary findings revealed a low level of physical activity in this group, with women being more inactive than men. Overweight and obesity are more common in men than in women, and the consumption of alcohol and cigarettes is notably high in all Latin American countries, with a higher prevalence among men. The lifestyles of university students are inadequate. Poor eating habits are prevalent due to their long academic hours, leaving them with no time for proper rest and neglecting their diet, opting for the consumption of junk food, which leads to obesity and overweight, as well as various diseases as a consequence of the excessive intake of sugars and fats.

Keywords: lifestyles, physical activity, eating habits, harmful habits

INDICE

1. Introducción.....	1
2. Marco Teórico	2
3. Resultados	5
4. Discusión	10
5. Conclusión.....	12
6. Referencias bibliográficas.....	13

1. INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida en los estudiantes universitarios es un tema de relevancia en la actualidad, debido a que esta población es vulnerable por el nivel elevado de estrés por el exceso de carga académica y laboral, entre otros factores. Debido a estos factores los estudiantes tienden a cambiar su estilo de vida diaria para acoplarse a las horas establecidas por las distintas carreras universitarias conllevando a que el estudiante en ocasiones cambie sus hábitos alimenticios debido a las largas jornadas de clases otro problema que ocasionan los prolongados períodos de clases es el sedentarismo, produciendo que exista un incremento de peso y otras enfermedades crónicas no transmisibles, a esto se suman problemas de ansiedad y estrés, en algunos casos llevándolos a consumir sustancias como el alcohol y el tabaco. Los estilos de vida sedentarios y los hábitos alimentarios poco saludables se encuentran entre las principales causas que contribuyen a la epidemia de obesidad, esto es muy peligroso para la sociedad actual y más aún en estudiantes universitarios (Khalid et al., 2018).

Por otro lado, para el autor Chao (2023) describe en su investigación que varios estudios han demostrado que los estudiantes universitarios son más propensos a comportamientos que ponen en riesgo su salud, como la falta de actividad física, hábitos alimentarios poco saludables, consumo de alcohol y tabaquismo. En la actualidad las cargas horarias son muy complicadas y esto conlleva a que los estudiantes se mantengan más tiempos inactivos, ya sea dentro y fuera de la universidad.

Otro aspecto es conocer cuáles son las causas de la mala alimentación, tanto por una ingesta alimenticia o una mala dieta. Finalmente se buscará saber por qué se da el excesivo consumo de alcohol y tabaco en la vida diaria de los estudiantes universitarios, se espera tener resultados sobre sus hábitos de alimentación, rutinas diarias, actividad

física que realiza, efectos producidos por el alcohol en el deporte, la falta de actividad física por el excesivo consumo de tabaco y la excesiva carga institucional.

La realización de este estudio es viable gracias a la disponibilidad de recursos clave, como las bases de datos digitales, que constituyen una fuente rica en información relevante. Además, se podrá acceder a valiosos ensayos científicos de otros investigadores, que contienen datos previamente validados e indispensables para comprender los estilos de vida de los estudiantes universitarios. La existencia de estos elementos facilita la recopilación de datos necesarios para llevar a cabo la investigación de manera efectiva. Por lo tanto, el objetivo de la investigación fue determinar los principales estilos de vida de los estudiantes universitarios, tales como; hábitos alimenticios, actividad física y hábitos nocivos mediante una revisión bibliográfica.

2. MARCO TEÓRICO

Los estilos de vida en universitarios se han convertido en un tema de numerosas investigaciones. Los factores individuales juegan un papel crucial en la adopción de estilos de vida saludables por parte de este grupo poblacional. Estos factores varían según su categoría o naturaleza, por lo que es esencial que las universidades realicen evaluaciones periódicas. Estas evaluaciones deben orientar la implementación de estrategias destinadas a mejorar los estilos de vida, promoviendo así el autocuidado entre los estudiantes. Además, esto les permitirá ser agentes multiplicadores al influir positivamente en sus comunidades y familias (Herazo et al., 2020).

Los estilos de vida no solo se moldean durante la educación y la carrera profesional, sino que se desarrollan a lo largo de la vida del individuo, desde la infancia. Esto puede ocurrir a través de la asimilación o imitación de modelos provenientes de la familia o de grupos, tanto formales como informales, a lo largo de su historia personal

(Sanabria et al., 2007). Los estilos de vida se refieren a configuraciones de conducta que muestran una consistencia relativa a lo largo del tiempo y son influenciados por la interacción entre las características personales de cada individuo y factores sociales, económicos y ambientales (Campo et al., 2016). Por lo que para Martins y Figueroa (2020) el contexto social y cultural influye significativamente en los estudiantes universitarios, modificando sus comportamientos de maneras que afectan su desarrollo humano y su ciclo vital. Estos cambios en el comportamiento, originados por el entorno en el que se desenvuelven, tienen un impacto directo en su salud y en su calidad de vida general. Este entorno puede provocar transformaciones profundas que repercuten en diversas áreas de su vida personal y académica.

El estilo de vida se configura como una creación humana que surge de la compleja interacción entre diversos elementos, entre los que se incluyen factores genéticos, educativos, sociales, económicos y medioambientales, por lo que, es un producto holístico que refleja la responsabilidad del ser humano en su totalidad, abarcando aspectos que van más allá de la mera existencia, donde el individuo es protagonista de su vida, influyendo no solo en su salud, sino también en la enfermedad y, en última instancia, incluso en el proceso de la muerte, por lo tanto, este enfoque integral reconoce la importancia de considerar la interrelación de diversos factores para comprender y abordar la complejidad de la existencia humana (Guerrero et al., 2010).

Arriaga y Stiepovich (2014) señalan que los estilos de vida comprenden una serie de comportamientos que resultan de decisiones personales, ya sean tomadas de manera voluntaria o involuntaria, donde la mayoría de la información existente sobre este tema se presenta de manera descriptiva, centrándose especialmente en áreas como la alimentación y el ejercicio, la conducta sexual, así como el consumo de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas, por lo que, estos aspectos han sido objeto de un extenso análisis

y estudio, proporcionando una comprensión más profunda de sus impactos en la salud y el bienestar.

Martins y Figueroa (2020) indica que las interacciones entre las condiciones de vida y los patrones de comportamiento individual en la vida humana son influenciadas por las características biopsicosociales, así como por el contexto social y cultural. El estilo de vida de una persona emerge como resultado de la compleja interrelación entre su biología, factores psicológicos y sociales, y el entorno cultural en el que se desenvuelve. En otras palabras, la manera en que una persona vive y se comporta está moldeada no solo por sus aspectos biológicos y psicológicos, sino también por las influencias y normas sociales que prevalecen en su entorno cultural.

Sánchez y Luna (2015) en su estudio encontró en los estudiantes universitarios que no habían integrado en sus rutinas hábitos alimenticios adecuados, optando en su lugar por dietas desequilibradas con un perfil calórico inadecuado, que incluía un consumo frecuente de comidas rápidas, donde, el análisis reveló que las mujeres tendían a tener prácticas alimenticias más saludables en comparación con los hombres, sin embargo, no encontró diferencias estadísticamente significativas entre ambos sexos en este aspecto, lo que sugiere que, a pesar de algunas tendencias observadas, las diferencias no fueron lo suficientemente marcadas como para ser consideradas como patrones consistentes.

Según Fernández (2023) señalan que la adopción de estilos de vida, junto con la calidad de la alimentación, el consumo de alcohol y tabaco, y las experiencias emocionales negativas, como sentirse molesto, incapaz de manejar aspectos importantes de la vida, nervioso y estresado, están claramente influidas por el nivel socioeconómico de los individuos y el campo académico en el que están involucrados. Por ejemplo, los

estudiantes provenientes de un entorno socioeconómico más alto pueden tener un acceso más fácil a alimentos de alta calidad y servicios de salud, lo que les permite mantener un estilo de vida más saludable.

En contraste, aquellos con menos recursos llevan una alimentación menos nutritiva y su nivel de estrés es mayor debido a la presión económica y académica ya que un entorno socioeconómico desfavorable aumenta la sensación de impotencia y frustración y una carrera académica exigente puede incrementar la sensación de estar abrumado y estresado. Por lo que la carrera a seguir también juega un papel significativo ya que estudiantes de medicina o ingeniería, pueden experimentar niveles de estrés más altos debido a la carga académica lo que lleva a tener hábitos menos saludables, como el consumo excesivo de sustancias nocivas para manejar el estrés. En comparación a estudiantes de carreras más ligeras, tienen más tiempo para cuidar su salud y bienestar participando en actividades físicas y manteniendo una buena alimentación.

3. RESULTADOS

Tabla 1.

Resultados de la búsqueda de artículos acerca de los estilos de vida en estudiantes universitarios

Autor y año	Método	Actividad física	Alimentación	Hábitos nocivos	Conclusiones
Bastías et al. (2014)	Mediante la investigación sobre los estilos de vida se recopiló información conceptual y datos estadísticos	Se registra un alto nivel de sedentarismo en ciertos países.	El sobrepeso y obesidad es mayoritario en hombres que en mujeres.	El consumo de hábitos nocivos es elevado, en algunos estudios colombianos y más alto en estudiantes chilenos o españoles.	El alto nivel de sedentarismo, sobrepeso y obesidad, especialmente en hombres, junto con el elevado consumo de alcohol y tabaco, refleja un serio problema de salud en jóvenes de República Dominicana, Brasil, Colombia y Chile

Campo et al. (2016)	En septiembre de 2014, se realizó un estudio transversal con estudiantes de medicina, completando una encuesta de estilos de vida de jóvenes universitarios.	Se registra que las mujeres son más sedentarias que los hombres, similar a un estudio en estudiantes universitarios de medicina de Cataluña, donde los hombres son más activos que las mujeres.	Existe un mayor consumo de alcohol, tabaco y drogas en hombres más que en mujeres	Los estudiantes de medicina muestran estilos de vida saludables en varias dimensiones evaluadas, destacando su compromiso con la salud
Khalid et al. (2018)	Durante el 2016 y 2017, se llevó a cabo un estudio de la Universidad Rey Saud (KSU) de Arabia Saudita, con la participación de 1656 estudiantes.	Aproximadamente el 35,3% de los estudiantes fuera del ámbito de salud y el 37,8% en carreras de salud reportaron realizar ejercicios vigorosos por 20 minutos o más, al menos tres veces semanalmente	El 50% de los estudiantes tenían un peso dentro del rango normal según su IMC, mientras que el 20% tenía sobrepeso y el 11,3% eran obesos.	Un porcentaje significativo de estudiantes, tanto en carreras de salud como fuera de ellas, realiza ejercicio vigoroso regularmente. Sin embargo, los índices de sobrepeso y obesidad subrayan la necesidad de promover hábitos saludables en el ámbito estudiantil
Martins y Figueroa (2020)	Este estudio busca realizar una revisión sistemática documental para desarrollar un marco de referencia sobre los estilos de vida universitarios actuales y su relación con la calidad de vida	Los estudiantes no siguen las recomendaciones mínimas de actividad física de la OMS, lo que afecta negativamente su estilo de vida y favorece el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).	El sobrepeso y la obesidad se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa corporal perjudicial para la salud. Se observa que los estudiantes ingieren más alimentos procesados, comidas rápidas, alimentos hipercalóricos, grasas y azúcares	Estudiantes no cumplen con las recomendaciones de la OMS, consumen alimentos poco saludables, lo que contribuye al sobrepeso, obesidad y desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles

Herazo et al. (2020)	Investigación transversal realizada en alumnos de siete universidades situadas en la región caribeña de Colombia	El 89,1% de los estudiantes encuestados llevan un estilo de vida sedentarios, ya que no realizan 30 minutos de actividad física diaria.	La mayoría, un 95%, no ingiere suficientes frutas y verduras, mientras que ingieren altos niveles de azúcar, sal o alimentos con muchas calorías.	Los estilos de vida saludables se notaron en el bajo consumo del tabaco (72,7%); 77,5% de los estudiantes consumen alcohol y otras drogas.	La mayoría de los estudiantes lleva un estilo de vida sedentario y una dieta poco saludable, con altos consumo de azúcar y sal, aunque pocos fuman. El consumo de alcohol y drogas es significativo.
Zambrano et al. (2021)	Se llevó a cabo un estudio cuantitativo transversal que evaluó diversas dimensiones como actividad física, alimentación y consumo de sustancias de 126 participantes, donde predominaron mujeres (76,1%), jóvenes de 18 a 21 años (58,1%), solteros (90,4%), y varios estudiantes y trabajadores.	El puntaje no saludable de 8,2 se obtuvo en esta dimensión, con un 46,4% usando bicicleta o caminando para desplazarse. La principal razón para no hacer ejercicio es la pereza, con un 53,17%; respecto a estos aspectos.	El 67% de los encuestados comen comidas rápidas, frituras, snacks o dulces; el 57% bebe gaseosas; el 48% salta alguna comida principal, todo esto algunos días a la semana	El puntaje refleja hábitos saludables: el 38% bebe alcohol ocasionalmente, el 44,4% no bebe, y el 7% lo hace semanalmente.	El estudio revela preocupantes hábitos de salud entre los encuestados, como la falta de ejercicio debido a la pereza y el consumo frecuente de comidas poco saludables y bebidas azucaradas, reflejando una necesidad urgente de promover estilos de vida más saludables.
Sánchez y Luna (2015)	Los estudios elegidos mediante una revisión bibliográfica en PUBMED, SCIELO Y CUIDEN entre 2002 y 2014	Según los estudios revisados, los hombres muestran mayores hábitos saludables en actividad física que las mujeres, especialmente entre los jóvenes universitarios en Valencia	El exceso de peso y la obesidad surgen de una dieta deficiente, afectando más a hombres que mujeres según estudios	Los jóvenes universitarios tienen arraigado el consumo de hábitos nocivos, a pesar de creer que fumar ocasionalmente no daña la salud y que beber mejora su sociabilidad.	Los estudios indican que los hombres jóvenes universitarios en Valencia tienden a adoptar hábitos saludables en actividad física más que las mujeres. Sin embargo, el exceso de peso y el consumo de hábitos nocivos son preocupaciones persistentes entre ambos géneros.

Fernández y Torres (2023)	Se llevo a cabo un estudio que describió correlaciones utilizando un diseño transversal. Se analizaron seis aspectos: características socio-demográficas, ejercicio, consumo de alcohol y tabaco, gestión de estrés y patrones de sueño, encuestando en línea a 645 estudiantes.	La actividad física es aceptable, pero puede mejorar. La mayoría de los estudiantes se ven como activos en dos de ellas, principalmente hombres.	Los estudiantes bajo investigación deberían ser modelos de hábitos alimentarios saludables. Sin embargo, los hallazgos indican que estudiantes del área de salud muestran una alimentación balanceada	Los departamentos universitarios deben promover estrategias para concienciar a los estudiantes sobre reducción de hábitos perjudiciales para su carrera.	La actividad física en las tres universidades es aceptable, pero mejorable. La dieta de estudiantes varía según la disciplina, destacando la necesidad de promover hábitos saludables entre futuros profesionales de la salud para mejorar su bienestar y desempeño profesional.
Lonati et al. (2024)	Se llevaron a cabo dos ANCOVA, prueba chi-cuadrado de independencia y una regresión logística binaria para estudiar la relación entre alimentación y actividad física y las características sociodemográficas.	En relación con la actividad física, se demostró que quienes realizaban actividad física intensa tenían más probabilidad de reportar inadecuación que quienes hacían actividad física insuficiente y adecuada.	Las mujeres seguían una dieta más equilibrada que los hombres, especialmente en carnes curadas, vegetales, frutas y sal	Las mujeres seguían una dieta más equilibrada que los hombres, en actividad física intensa se asoció con mayor inadecuación alimentaria	
Ramírez et al. (2016)	La revisión se realizó buscando artículos sobre estilos de vida de estudiantes de ciencias de la salud en bases de datos como ISI, SCIELO, MEDLINE, BVS Y PUB-MED, usando términos específicos	El estudio mostro que un porcentaje de estudiantes del área de salud cumplían buen nivel de actividad física.	La investigación revelo que los jóvenes consumieron principalmente productos cárnicos y lácteos, ricos en grasas saturadas y colesterol, mientras que la ingesta de frutas y verduras fue insuficiente.	Se indica que los hábitos nocivos impactan a los universitarios y podría aumentar si no se detectan tempranamente estas conductas de riesgo	Se evidencia una mala alimentación y la falta de ejercicio adecuado en jóvenes, subrayando la necesidad de detectar y corregir estos hábitos para prevenir riesgos futuros.

Morales et al. (2018)	Se llevo a cabo un estudio descriptivo transversal con 883 estudiantes de enfermería utilizando el cuestionario EVISAUN, con aval académico.	Los individuos que se ejercitan regularmente dedican en promedio entre 26,2 y 30,16 minutos diarios a la actividad física, según el intervalo de confianza del 95%	El consumo de comida rápida y poco saludable entre estudiantes colombianos de enfermería se atribuye a la influencia de modelos estadounidenses, especialmente en la comida rápida.	La edad promedio del consumo de tabaco oscila entre los 14 y 16 años, y para el alcohol, entre los 15 y 16 años, con un consumo diario de 1,35 a 1,68 cigarros por persona	Los estudiantes colombianos de enfermería consumen comida rápida por influencia estadounidense, se ejercitan 26,2 - 30,16 minutos diarios y empiezan a fumar y beber entre los 14 y 16 años
-----------------------	--	--	---	--	---

Al finalizar la investigación de los estilos de vida en los estudiantes universitarios se pudo encontrar una problemática significativa en este grupo, sobre todo en países latinoamericanos, incluyendo República Dominicana, Brasil, Colombia y Chile. Aunque algunos estudiantes del área de salud toman más conciencia debido a su propia carrera, aun así, existen altos índices de sedentarismo, sobrepeso, obesidad y consumo de sustancias nocivas para su salud, especialmente en los hombres. Muchos de estos estudiantes no cumplen con las recomendaciones de actividad física de la OMS y consumen alimentos poco saludables, lo que contribuye al desarrollo de enfermedades crónicas. A pesar de que la actividad física en las universidades es aceptable, es muy importante y necesario promover mejores hábitos alimenticios y estilos de vida más saludables, para así mejorar el bienestar y desempeño profesional de los estudiantes.

Se observa una alta prevalencia de actividad física, especialmente en mujeres. Ya que los universitarios no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física, esto llevo a que tengan un estilo de vida poco saludable y por ende se desarrollen enfermedades crónicas no transmisibles, a esto se le incluye que llevan una vida sedentaria, tomando en cuenta que los hombres tienden a tener hábitos más saludables a comparación con las mujeres, a pesar de las barreras que existen para realizar ejercicio como la pereza.

La alimentación es un tema importante de los estilos de vida por lo que después de realizar un análisis exhaustivo se encontró que el sobrepeso y la obesidad son más comunes en hombres que en mujeres, con una incidencia significativa en Brasil. Aunque la mitad de los estudiantes tienen un peso normal, un porcentaje considerable presenta sobrepeso y obesidad, asociado a una dieta rica en alimentos procesados y deficientes en nutrientes. La mayoría de los estudiantes no consumen suficiente fruta y verduras, por lo que prefieren comida chatarra. El patrón alimenticio inadecuado es más pronunciado entre los estudiantes de enfermería, laboratorio clínico y odontológico, mientras que los de medicina, nutrición, optometría y ciencias sociales tienden a tener una dieta más saludable. A pesar de la influencia de modelos de consumo poco saludables, un porcentaje de estudiantes mantiene una rutina de ejercicio regular.

El consumo de alcohol y tabaco entre los estudiantes universitarios es notablemente alto en todos los países latinoamericanos, con mayor prevalencia en los hombres. Aunque una parte significativa de los estudiantes adoptan estilos de vida saludables, como el bajo consumo de tabaco y el uso ocasional de alcohol, persiste una tendencia preocupante hacia el uso de sustancias nocivas desde una edad temprana. Los departamentos universitarios deben implementar estrategias efectivas para reducir estos hábitos perjudiciales y concienciar a los estudiantes sobre el riesgo, ya que estos comportamientos podrían tener un impacto negativo en su salud y carrera profesional.

4. DISCUSIÓN

Se encontró que los estilos de vida de los estudiantes universitarios son inadecuados, presentando malos hábitos alimenticios, un bajo nivel de actividad física y alto consumo de sustancias nocivas. Al respecto Zambrano et al. (2021) en su estudio con universitarios se encuentra alarmantes hábitos de salud tales como la falta de ejercicio físico, el consumo frecuente de comidas poco saludables, además se evidenció que el 38%

bebe alcohol ocasionalmente, el 44,4% no bebe, y el 7% lo hace semanalmente, reflejando una necesidad urgente de promover estilos de vida. Otro estudio similar de Herazo et al. (2020) señalan que la mayoría de los estudiantes lleva un estilo de vida sedentario y una dieta poco saludable, pero lo más preocupante es el significativo consumo de alcohol y drogas debido a que el 77,5% de los encuestados consumen alcohol y otras drogas.

En un estudio de Morales et al. (2018) señalan que los estudiantes colombianos de enfermería consumen comida rápida por influencia estadounidense, se ejercitan 26,2 - 30,16 minutos diarios según el intervalo de confianza del 95%, y empiezan a fumar y beber entre los 14 y 16 años con un consumo diario de 1,35 a 1,68 cigarrillos por persona. Por lo que para Khalid et al. (2018) mencionan que un porcentaje significativo de estudiantes, tanto en carreras de salud como fuera de ellas, realiza ejercicio vigoroso regularmente. Sin embargo, los índices de sobrepeso y obesidad subrayan la necesidad de promover hábitos saludables en el ámbito estudiantil.

En la investigación realizada por Martins y Figueroa (2020) demuestra que los estudiantes incumplen las recomendaciones de la OMS, consumen alimentos poco saludables, lo que contribuye al sobrepeso, obesidad y desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, por lo que para Lonati et al. (2024) mencionan que las mujeres seguían una dieta más equilibrada que los hombres, y quienes realizaban actividad física intensa tenían más probabilidad de reportar inadecuación que quienes hacían actividad física insuficiente y adecuada. Sin embargo, para Sánchez y Luna (2015) demuestran que los estudios indican que los hombres jóvenes universitarios en Valencia tienden a adoptar hábitos saludables en actividad física más que las mujeres. Sin embargo, el exceso de peso y el consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales son preocupaciones persistentes entre ambos géneros.

En la investigación de Ramírez et al. (2016) describen que se evidencia un mala alimentación y falta de ejercicio adecuado en jóvenes, subrayando la necesidad de detectar y corregir estos hábitos para prevenir riesgos futuros. Por lo que, para Bastías et al. (2014) la alta prevalencia de sedentarismo, sobrepeso y obesidad, especialmente en hombres, junto con el elevado consumo de alcohol y tabaco, refleja un serio problema de salud en jóvenes de República Dominicana, Brasil, Colombia y Chile, en otra investigación de Fernández y Torres (2023) recalca que la actividad física en las tres universidades es aceptable, pero mejorable. La dieta de estudiantes varía según la disciplina, destacando la necesidad de promover hábitos saludables entre futuros profesionales de la salud para mejorar su bienestar y desempeño profesional.

5. CONCLUSIÓN

Los estilos de vida de los estudiantes universitarios son inadecuados, caracterizados por malos hábitos alimenticios, baja actividad física y un elevado consumo de sustancias nocivas.

Los malos hábitos alimenticios se presentan debido a sus largas jornadas académicas, no cuentan con el tiempo adecuado para su descanso por lo que descuidan su alimentación optando por el consumo rápido de comida chatarra, lo cual conlleva a la obesidad y sobrepeso, así como también a diversas enfermedades por el excesivo consumo de azúcares y grasas.

Se ha evidenciado un nivel bajo de actividad física llevando así a una vida sedentaria donde se pudo observar que los hombres son más activos que las mujeres lo cual también está relacionado con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. Finalmente se identificó un gran consumo de sustancias nocivas tales como el alcohol y tabaco siendo más prevalente en los hombres por lo que es muy perjudicial para la sociedad ya que lleva

a tener diversos riesgos y comportamientos de gran impacto negativo en los diferentes ámbitos.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bastías Arriagada, E. M., & Stieповich Bertoni, J. (agosto de 2014). Una revision de los estilos de vida de estudiantes universitarios. *Ciencia y Enfermería*, 10(2), 93-101. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3704/370441816010.pdf>
- Campo F., Y., Pombo O, L. M., & Teherán V., A. A. (julio - septiembre de 2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 48(3), 301-309. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3438/343846574005.pdf>
- Chao, D.-P. (2023). Estilo de vida que promueve la salud y sus predictores. 14. Obtenido de <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15760-2>
- Cruz, D., López de León, F., Pascual, L., & Battaglia, M. (2010). *Guía Técnica de producción de hongos comestibles de la especie de Hongos Ostra*.
- Elena Lonati, E. C. (2024). Health-Related Lifestyles among University Students: Focusing on Eating Habits and Physical Activity. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 12. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph21050626>
- Guerrero Montoya, L. R., & León Salazar, A. R. (enero-junio de 2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14(48), 13-19. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
- Khalid M. Almutairi1, W. B. (2018). Estilo de vida que promueve la salud de estudiantes. 10. Obtenido de <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5999-z>
- Lucy Cedillo-Ramírez, L. E.-L.-R.-A.-C.-V.-G.-M.-V. (2016). ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE CIENCIAS DE LA SALUD. *Rev. Fac. Med. Hum*, 16(2), 9. Obtenido de <https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/670/637>
- Luna-Bertos, M. A.-O. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. 31(5), 1910-1919. doi:10.3305/nh.2015.31.5.8608
- Marlucio De Souza Martins, M. X. (2020). Estilos de vida de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Rev. SPQMH*, 4(3), 297-310. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Marlucio-De-Souza-Martins/publication/358880301_Estilos_de_vida_de_los_estudiantes_universitarios_una_revision_sistemica/links/6228090d84ce8e5b4d122033/Estilos-de-vida-de-los-estudiantes-universitarios-una-revision-s
- Marlucio De Souza Martins, M. X. (2020). Estilos de vida de los estudiantes universitarios: una revision sistemativa. *Rev. SPQMH*, 4(3), 297-310. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Marlucio-De-Souza-Martins/publication/358880301_Estilos_de_vida_de_los_estudiantes_universitarios_una_revision_sistemica/links/6228090d84ce8e5b4d122033/Estilos-de-vida-de-los-estudiantes-universitarios-una-revision-s

- Matiana Morales, V. G.-D.-M. (2018). Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Rev. Colomb. Enferm.*, 16, 14-24. Obtenido de <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/RCE/article/view/2300/1737>
- Sanabria-Ferrand, P. A., González, L. A., & Urrego M., D. Z. (julio de 2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. *Revista Med*, 15(2), 207-217. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/910/91015208.pdf>
- Torres, Y. E. (2023). Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *San Gregorio*, 1(53), 30. Obtenido de <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rsan/v1n53/2528-7907-rsan-1-53-00097.pdf>
- Yaneth Herazo Beltran, N. N.-B.-G.-O. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. (38), 547-551. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72871/49480>
- Zambrano Bermeo, R. N. (2021). Estilos de vida de estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales (RCS)*, 27(4), 10. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8145534>

AneXos

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

PERIODO: SEPTIEMBRE 2023 – FEBRERO 2024

ASIGNATURA: INTEGRACIÓN CURRICULAR 1

CONTENIDO

1. ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Autor: Santiago Velecela

Tutor: Lcdo. Wilson Bravo Navarro, Mgs.

Ciclo: 7mo A

ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Revisión bibliográfica sobre estilos de vida en estudiantes universitarios: actividad física, alimentación y hábitos nocivos.

1. Línea y sublínea de Investigación

- a. Línea: **Educación, actividad física y deporte**
- b. Sublínea:
 - **Actividad Física y Salud**

2. Problematicación (2 párrafos como mínimo)

Los estilos de vida en los estudiantes universitarios es un tema muy importante en la actualidad, debido a que los estudiantes obtienen un nivel elevado de estrés, el exceso de carga académica y laboral, entre otras, debido a estos factores los estudiantes tienden a cambiar su estilo de vida diaria para acoplarse a las horas establecidas por las distintas carreras universitarias conllevando a que el estudiante en ocasiones cambie sus hábitos alimenticios debido a las largas jornadas de clases otro problema que ocasionan los prolongados períodos de clases es el sedentarismo, produciendo que exista un incremento de peso y otras enfermedades crónicas no transmisibles, a esto se suman problemas de ansiedad y estrés, en algunos casos llevándolos a consumir sustancias como el alcohol y el tabaco.

Khalid et al. (2018) explica que los estilos de vida sedentarios y los hábitos alimentarios poco saludables se encuentran entre las principales causas que contribuyen a la epidemia de obesidad, esto es muy peligroso para la sociedad actual y más aún en estudiantes universitarios

Chao (2023) describe en su investigación que varios estudios han demostrado que los estudiantes universitarios son más propensos a comportamientos que ponen en riesgo su

salud, como la falta de actividad física, hábitos alimentarios poco saludables, consumo de alcohol y tabaquismo.

¿Cuáles son los principales estilos de vida de los estudiantes universitarios?

3. Justificación (un párrafo para cada literal)

a. Importancia teórica

La siguiente investigación tiene como propósito conocer los estilos de vida en los estudiantes universitarios, tales como el sedentarismo, sobrepeso y obesidad, el tabaquismo y el alcoholismo, ya que en la actualidad las cargas horarias son muy complicadas y esto conlleva a que los estudiantes se mantengan más tiempos inactivos, ya sea dentro y fuera de la universidad. Otro aspecto a investigar es conocer cuáles son las causas de la mala alimentación, tanto por una ingesta alimenticia o una mala dieta. Finalmente se buscará conocer por qué se da el excesivo consumo de alcohol y tabaco en la vida diaria de los estudiantes universitarios.

b. Resultados esperados

Se espera conocer cuáles son los estilos de vida de los estudiantes universitarios, saber sobre sus hábitos alimentación, rutinas diarias, actividad física que realiza, efectos producidos por el alcohol en el deporte, la falta física por el excesivo consumo de tabaco, la falta de actividad física, ya sea por la falta de motivación, la excesiva carga institucional y laboral.

c. Factibilidad

La realización de este estudio es viable gracias a la disponibilidad de recursos clave, como las bases de datos digitales, que constituyen una fuente rica en información relevante. Además, se podrá acceder a valiosos ensayos científicos de otros investigadores, que contienen datos previamente validados e indispensables para comprender los estilos de vida de los estudiantes universitarios. La existencia de estos elementos facilita la recopilación de datos necesarios para llevar a cabo la investigación de manera efectiva.

4. Preguntas científicas (2 como mínimo)

¿Cuáles son las causas que llevan al estudiante a consumir sustancias dañinas para su salud?

¿Cuáles son las causas principales para que los estudiantes sean sedentarios?

5. Objetivos

a. Objetivo General

Determinar los principales estilos de vida de los estudiantes universitarios mediante una revisión sistemática.

b. Objetivos específicos

Conocer las causas principales para que los estudiantes sean sedentarios.

Identificar las causas que llevan al estudiante a consumir sustancias dañinas para su salud.

6. Fundamentación teórica

Los estilos de vida en universitarios se han convertido en un tema de numerosas investigaciones. Los factores individuales juegan un papel crucial en la adopción de estilos de vida saludables por parte de este grupo poblacional. Estos factores varían según su categoría o naturaleza, por lo que es esencial que las universidades realicen evaluaciones periódicas. Estas evaluaciones deben orientar la implementación de estrategias destinadas a mejorar los estilos de vida, promoviendo así el autocuidado entre los estudiantes. Además, esto les permitirá ser agentes multiplicadores al influir positivamente en sus comunidades y familias (Herazo et al., 2020).

Los estilos de vida no solo se moldean durante la educación y la carrera profesional, sino que se desarrollan a lo largo de la vida del individuo, desde la infancia. Esto puede ocurrir a través de la asimilación o imitación de modelos provenientes de la familia o de grupos, tanto formales como informales, a lo largo de su historia personal (Sanabria et al., 2007). Los estilos de vida se refieren a configuraciones de conducta que muestran una consistencia relativa a lo largo del tiempo y son influenciados por la interacción entre las características personales de cada individuo y factores sociales, económicos y ambientales (Campo et al., 2016).

El estilo de vida se configura como una creación humana que surge de la compleja interacción entre diversos elementos, entre los que se incluyen factores genéticos, educativos, sociales, económicos y medioambientales. Es un producto holístico que refleja la responsabilidad del ser humano en su totalidad, abarcando aspectos que van más allá de la mera existencia. El individuo es protagonista de su vida, influyendo no solo en su salud, sino también en la enfermedad y, en última instancia, incluso en el proceso de la muerte. Este enfoque integral reconoce la importancia de considerar la interrelación de diversos factores para comprender y abordar la complejidad de la existencia humana (Guerrero et al., 2010).

Arriaga y Stieповich (2014) señalan que los estilos de vida comprenden una serie de comportamientos que resultan de decisiones personales, ya sean tomadas de manera voluntaria o involuntaria. La mayoría de la información existente sobre este tema se presenta de manera descriptiva, centrándose especialmente en áreas como la alimentación y el ejercicio, la conducta sexual, así como el consumo de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas. Estos aspectos han sido objeto de un extenso análisis y estudio, proporcionando una comprensión más profunda de sus impactos en la salud y el bienestar.

Martins (2020) indica que las interacciones entre las condiciones de vida y los patrones de comportamiento individual en la vida humana son influenciadas por las características biopsicosociales, así como por el contexto social y cultural. El estilo de vida de una persona emerge como resultado de la compleja interrelación entre su biología, factores psicológicos y sociales, y el entorno cultural en el que se desenvuelve. En otras palabras, la manera en que una persona vive y se comporta está moldeada no solo por sus aspectos biológicos y psicológicos, sino también por las influencias y normas sociales que prevalecen en su entorno cultural.

7. Metodología

En el presente documento aplico la metodología cualitativa, el enfoque de la investigación se centró en la revisión exhaustiva de la literatura disponible en las bases bibliográficas digitales como Redalyc, Google académico y Repositorios digitales, el diseño de investigación responde a un aplicado método de revisión bibliográfica, descriptivo, sintético, deductivo e histórico lógico para el desarrollo de la investigación. Mediante la exploración en diferentes documentosa nivel de Latinoamérica encontramos como afecta el estrés en los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios, la falta de tiempo, acumulación de



tareas y pasar largos lapsos de tiempo dedicados a la investigación, lo cual causa que los estudiantes descuiden por completo su alimentación, en la mayoría de casos optan por ingerir comida chatarra (papas fritas, hamburguesas, hot-dog, entre otros).

En otros casos los estudiantes optan por no comer, ya que su nivel de estrés está tan alto que olvidan ocuparse de su propia salud, provocando que su calidad de vida disminuya, esto es más frecuente en los estudiantes que se han tenido que movilizar de sus lugares de origen hacia donde se encuentra la universidad, esta movilidad humana puede ser local e internacional.

8. Referencias bibliográficas

- BASTÍAS ARRIAGADA, E. M., & STIEPOVICH BERTONI, J. (agosto de 2014). UNA REVISIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Ciencia y Enfermería*, 10(2), 93-101. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3704/370441816010.pdf>
- Campo F., Y., Pombo O, L. M., & Teherán V., A. A. (julio - septiembre de 2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 48(3), 301-309. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3438/343846574005.pdf>
- Chao, D.-P. (2023). Estilo de vida que promueve la salud y sus predictores. 14. Obtenido de <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15760-2>
- Guerrero Montoya, L. R., & León Salazar, A. R. (enero-junio de 2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14(48), 13-19. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
- Khalid M. Almutairi¹, W. B. (2018). Estilo de vida que promueve la salud de estudiantes. 10. Obtenido de <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5999-z>
- MARLUCIO DE SOUZA MARTINS, M. X.-Á. (2020). Estilos de vida de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Rev. SPQMH*, 4(3), 297-310. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Marlucio-De-Souza-Martins/publication/358880301_Estilos_de_vida_de_los_estudiantes_universitarios_una_revision_sistemica/links/6228090d84ce8e5b4d122033/Estilos-de-vida-de-los-estudiantes-universitarios-una-revision-s
- Sanabria-Ferrand, P. A., González, L. A., & Urrego M., D. Z. (julio de 2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. *Revista Med*, 15(2), 207-217. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/910/91015208.pdf>
- Yaneth Herazo Beltran, N. N.-B.-G.-O. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. (38), 547-551. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72871/49480>

Validación del anteproyecto:

Elaborado por:	Revisado por:
	
Freddy Santiago Velecela Sumba	Lcdo. Wilson Bravo Navarro, Mgs.

OPCIÓN TITULACIÓN

Fecha: 20 de marzo del 2024

Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

Solicitante: Freddy Santiago Velecela Sumba **N° Celular** 0998241364

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** "A"

Asunto: Me dirijo a usted para comunicarle que, he escogido como opción de titulación, previa a la obtención del Título de Licenciado/a Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, acogerme a Trabajo de Titulación.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



Santiago Velecela
(freddy.velecela.10@est.ucacue.edu.ec)

APROBACIÓN DE TEMA Y DESIGNACIÓN DE DIRECTOR

Fecha: 20 de marzo del 2024

Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

Solicitante: Freddy Santiago Velecela Sumba **N° Celular** 0998241364

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** "A"

Asunto: Solicito a usted, y por su digno intermedio al Consejo Directivo, se sirva aprobar el tema y diseño de mi Ensayo o Artículo Académico: "Revisión bibliográfica sobre estilos de vida en estudiantes universitarios: actividad física, alimentación y hábitos nocivos", y sugiero designar como mi director a: Lic. Wilson Bravo Navarro, Mgs.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



Santiago Velecela
(freddy.velecela.10@est.ucacue.edu.ec)

www.ucacue.edu.ec

RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 24 de julio del 2024

Mgs. Wilson Hernando Bravo Navarro, en mi calidad de director del Trabajo de Titulación Revisión bibliográfica sobre estilos de vida en estudiantes universitarios: actividad física, alimentación y hábitos nocivos. elaborado por el estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: Freddy Santiago Velecela Sumba, con cédula de ciudadanía N°0302806310;

Informo:

Que, para la elaboración del Diseño que se adjunta, se realizó el debido asesoramiento y las observaciones respectivas de los aspectos técnicos estipulados en la norma vigente; por lo tanto, se recomienda favorablemente la presentación del mismo para su aprobación.



Firmado electrónicamente por:
WILSON HERNANDO
BRAVO NAVARRO

.....
Lcdo. Wilson Bravo Navarro, Mgs.

DIRECTOR

CERTIFICACIÓN PREVIA REVISIÓN DE LECTORES

Azogues, 20 de agosto de 2024

En mi calidad de Director del Trabajo de Titulación: “Revisión bibliográfica sobre estilos de vida en estudiantes universitarios: actividad física, alimentación y hábitos nocivos., elaborado por, **FREDDY SANTIAGO VELECELA SUMBA**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación;

Certifico:

Que, el Artículo Académico está apto para el proceso de revisión de los lectores designados por Dirección de Carrera.



DIRECTOR

DESIGNACIÓN DE DOCENTES REVISORES

Fecha: 23 de julio de 2024

Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

Solicitante: Freddy Santiago Velecela Sumba - N° Celular 0998241364

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** "A"

Asunto: Solicito a usted, se sirva designar a los docentes revisores de mi Ensayo o Artículo Académico.


Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



Santiago Velecela
(freddy.velecela.10@est.ucacue.edu.ec)

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN
RÚBRICA DE EVALUACIÓN TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR II

Tema	Revisión bibliográfica sobre estilos de vida en estudiantes universitarios: actividad física, alimentación y hábitos nocivos.				
Autor:	FREDDY SANTIAGO VELECELA SUMBA				
Tutor:	WILSON BRAVO NAVARRO				
Niveles de evaluación: 1 No Cumple 2 Cumple parcialmente 3 Cumple satisfactoriamente					
	PARÁMETRO	1	2	3	OBSERVACIÓN
1	Resumen				Revisar los comentarios que se coloco en el articulo
	Debe ser de 150 A 250 palabras. El resumen debe ser preciso, no evaluativo, conciso, coherente y legible. No debe incluir citas.			x	
2	Palabras clave				Aclarar las palabras claves <i>Lo realiza el centro de idiomas</i>
	Listado de palabras, simples o compuestas de relevancia que configuran la idea general del artículo.			x	
3	Abstract y KeyWords				<i>Lo realiza el centro de idiomas</i>
	Resumen y Palabras clave traducidas al Inglés. Verificar que esta sección corresponda con la versión en español.			x	
4	Introducción				se recomienda entro del marco teorico colocar todo (actividad Física que son los habitos nocivos ,estilos de vida
	No tiene extensión mínima o máxima, debe brindar al lector una idea concreta de lo que se hizo y por qué. Considere si esta sección responde a las siguientes preguntas (entre otras cuestiones que pueden ser abordadas):				
	• ¿Por qué es importante el tema investigado?				
	• ¿Cómo se realizó la investigación?				
	• ¿Cuál es el alcance?				
	• ¿Objetivo de la investigación?			x	
5	Método			x	
	Debe describir el tipo y metodologías de investigación, detalle los instrumentos y su validación, lugar, población, muestra y procesos desarrollados para la investigación bibliográfica y de campo.	x			Colocar el metodo no hay
6	Resultados			x	Sin novedad
	Debe contener los datos recopilados que podrán ser presentados de diversa forma (tablas o gráficos) y el análisis de los mismos. La información aquí contenida deberá dar sustento a la sección de <i>Discusión y conclusiones</i> . Se debe incluir preferentemente <i>solo</i> los resultados relevantes, que apoyen al cumplimiento del o los objetivos de la investigación.			x	

7	Discusión				Sin novedad
	El lector debe comprobar que esta sección se examine, interprete y/o califique los resultados mediante inferencias y, a partir de ellas, la obtención de conclusiones. Enfaticé las consecuencias teóricas o prácticas de los resultados. Constatará también las similitudes y diferencias entre los resultados del trabajo, y los resultados de otros (en caso de que los hubiere).			x	
	La <i>Discusión</i> debe finalizar con un planteamiento razonado y justificable sobre la importancia de sus descubrimientos y la verificación de la resolución de las preguntas científicas planteadas.				
8	Conclusiones				no esta clara la conclusión a donde llega la investigación
	Deben guardar coherencia con el tema del trabajo, metodología utilizada, discusión y objetivos	x			
9	Referencias bibliográficas				Revisar citas- signos faltas ortográficas Normas APA
	Debe contener al menos 10 referencias, mismas que deben estar en el cuerpo del Artículo. La estructura de las referencias vaya en concordancia con lo estipulado en el manual APA.	x			
10	Anexos				x
	1. Solicitud de opción de titulación. (estudiantes)				
	2. Hoja de aprobación de tema y designación de tutor. (estudiante)				
	3. Anteproyecto. (estudiante)				
	4. Recomendación favorable del director (tutor).				
	5. Oficio e Informe turniting. (tutor)				
	6. Designación de docentes revisores. (estudiante)				
11	Especificaciones generales del informe:				revisar tipo de letra bordes y referencias
	Extensión de artículo académico: de 10 a 20 hojas, sin contar la carátula ni anexos.				
	Revisar que el formato general de <i>todo el documento</i> haya sido elaborado de conformidad a lo establecido en el Manual de Publicaciones APA 7ma edición (bordes, tipo de letra, numeración de hojas, citas, referencias, gráficos, entre otros).	x			
	El lector debe velar por la coherencia y secuencia del documento cuyo contenido debe ser fundamentado científicamente.				
PORCENTAJE ALCANZADO				97%	
	Reprobado	< 70 %			
	Aprobado con observaciones	71% a 90%			
	Aprobado	91% a 100%			
					
<small>Escaneo con el código QR de este QR</small> SANTIAGO ALEJANDRO JARRIN NAVAS antiago Jarrín Navas, Mgs.					
FIRMA DEL DOCENTE LECTOR					

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN
RÚBRICA DE EVALUACIÓN TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR II

Tema: Revisión bibliográfica sobre estilos de vida en estudiantes universitarios: actividad física, alimentación y hábitos nocivos.

Autor: FREDDY SANTIAGO VELECELA SUMBA

Tutor: LCDO. WILSON BRAVO NAVARRO, MGS.

Niveles de evaluación: 1 No Cumple 2 Cumple parcialmente 3 Cumple satisfactoriamente

PARÁMETRO		1	2	3	OBSERVACIÓN
1	Resumen Debe ser de 150 A 250 palabras. El resumen debe ser preciso, no evaluativo, conciso, coherente y legible. No debe incluir citas.			x	
2	Palabras clave Listado de palabras, simples o compuestas de relevancia que configuran la idea general del artículo.			x	
3	Abstract y KeyWords Resumen y Palabras clave traducidas al Inglés. Verificar que esta sección corresponda con la versión en español.			x	<i>Lo realiza el centro de idiomas</i>
4	Introducción No tiene extensión mínima o máxima, debe brindar al lector una idea concreta de lo que se hizo y por qué. Considere si esta sección responde a las siguientes preguntas (entre otras cuestiones que pueden ser abordadas): • ¿Por qué es importante el tema investigado? • ¿Cómo se realizó la investigación? • ¿Cuál es el alcance? • ¿Objetivo de la investigación?		x		Mejor la concordancia de un párrafo a otro, para que haya una fluidez en la redacción y contenido.
5	Método Debe describir el tipo y metodologías de investigación, detalle los instrumentos y su validación, lugar, población, muestra y procesos desarrollados para la investigación bibliográfica y de campo.	x			No presenta el método
6	Resultados Debe contener los datos recopilados que podrán ser presentados de diversa forma (tablas o gráficos) y el análisis de los mismos. La información aquí contenida deberá dar sustento a la sección de <i>Discusión y conclusiones</i> . Se debe incluir preferentemente <i>solo</i> los resultados relevantes, que apoyen al cumplimiento del o los objetivos de la investigación.			x	

7	<p>Discusión</p> <p>El lector debe comprobar que esta sección se examine, interprete y/o califique los resultados mediante inferencias y, a partir de ellas, la obtención de conclusiones. Enfaticé las consecuencias teóricas o prácticas de los resultados.</p> <p>Constará también las similitudes y diferencias entre los resultados del trabajo, y los resultados de otros (en caso de que los hubiere).</p> <p>La <i>Discusión</i> debe finalizar con un planteamiento razonado y justificable sobre la importancia de sus descubrimientos y la verificación de la resolución de las preguntas científicas planteadas.</p>	x		Hay párrafos de la discusión que muestran contradicciones, sugiero mejorar la redacción. También se discute sobre variables no declaradas como el tipo de carrera de estudio de los universitarios.
8	<p>Conclusiones</p> <p>Deben guardar coherencia con el tema del trabajo, metodología utilizada, discusión y objetivos</p>		x	
9	<p>Referencias bibliográficas</p> <p>Debe contener al menos 10 referencias, mismas que deben estar en el cuerpo del Artículo. La estructura de las referencias vaya en concordancia con lo estipulado en el manual APA.</p>	x		La mayoría de referencias no cumplen con lo establecido con Normas APA.
10	<p>Anexos</p> <p>1. Solicitud de opción de titulación. (estudiantes)</p> <p>2. Hoja de aprobación de tema y designación de tutor. (estudiante)</p> <p>3. Anteproyecto. (estudiante)</p> <p>4. Instrumentos, tablas, gráficos, validación de instrumentos de investigación. (estudiante)</p> <p>5. Recomendación favorable del director (tutor).</p> <p>6. Oficio e Informe turniting. (tutor)</p> <p>7. Certificación previa a revisión de lectores. (estudiante)</p>		x	
11	<p>Especificaciones generales del informe:</p> <p>Extensión de artículo académico: de 10 a 20 hojas, sin contar la carátula ni anexos.</p> <p>Revisar que el formato general de <i>todo el documento</i> haya sido elaborado de conformidad a lo establecido en el Manual de Publicaciones APA 7ma edición (bordes, tipo de letra, numeración de hojas, citas, referencias, gráficos, entre otros).</p> <p>El lector debe velar por la coherencia y secuencia del documento cuyo contenido debe ser fundamentado científicamente.</p>	x		Presenta citas que no están referenciadas.

PORCENTAJE ALCANZADO	82%
Reprobado	< 70 %
Aprobado con observaciones	71% a 90%
Aprobado	91% a 100%



Firmado electrónicamente por:
ZOTILA
GUILLERMINA
TORRES
PALCHISACA

Lcda. Zoila Torres Mgs.
FIRMA DEL DOCENTE LECTOR

CERTIFICACIÓN DE COAUTORÍA

Azogues, 29 de agosto de 2023

La responsabilidad del contenido del Trabajo de Titulación: “**REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN Y HáBITOS NOCIVOS**”, nos corresponde exclusivamente al estudiante **FREDDY SANTIAGO VELECELA SUMBA** Investigador y a **WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO**, Director del Ensayo o Artículo Académico; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Católica de Cuenca.



Freddy Santiago Velecela Sumba

ESTUDIANTE

C.C: 0302806310



Firmado electrónicamente por:
WILSON HERNANDO
BRAVO NAVARRO

Wilson Hernando Bravo Navarro

DIRECTOR

C.C.:0105079982

CERTIFICACIÓN DE IDONEIDAD

Azogues, 29 de Agosto de 2024

En mi calidad de Director del Trabajo de Titulación: **REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN Y HáBITOS NOCIVOS**, elaborado por **FREDDY SANTIAGO VELECELA SUMBA**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación;

Certifico:

Que, fue dirigido observando los aspectos técnicos y reglamentarios de la norma vigente; además de haber cumplido las correcciones de acuerdo a las observaciones de los lectores.

Por lo tanto, declaro su idoneidad, autorizando su presentación y entrega del empastado final ante los organismos pertinentes.



Firmado electrónicamente por:
**WILSON HERNANDO
BRAVO NAVARRO**

Lcdo. Wilson Bravo Navarro, Mgs.

DIRECTOR

ACTA DE CALIFICACIÓN

Azogues, 20 de Agosto de 2024

Después de verificados los cambios sugeridos por los lectores en fondo y forma, el Trabajo de Titulación que tiene por tema: “**REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS NOCIVOS.**”, elaborado por **FREDDY SANTIAGO VELECELA SUMBA** estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Unidad Académica de Educación; obtiene la calificación de 50/50.



Firmado electrónicamente por:
**WILSON HERNANDO
BRAVO NAVARRO**

Lcdo. Wilson Bravo Navarro, Mgs.

DIRECTOR

C.C.:0105079982

Magister
Wilson Bravo Navarro,
Director del Trabajo de Titulación
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Reciba un atento y cordial saludo, mediante la presente me permito informar que se realizó la revisión respectiva del Artículo Académico: “**Revisión bibliográfica sobre estilos de vida en estudiantes universitarios: actividad física, alimentación y hábitos nocivos.**”, de la carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la estudiante: **FREDDY SANTIAGO VELECELA SUMBA** cumpliendo con lo establecido en el Art. 10 de la Reforma del Reglamento de Titulación, anunciando que la estudiante cumple con el criterio de: **APROBADO**, con su respectiva calificación se adjunta en la rúbrica de evaluación.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
SANTIAGO
ALEJANDRO JARRÍN
NAVAS

Lcdo, Santiago Jarrín Navas, Mgtr.
LECTOR

**Magister
Wilson Bravo Navarro
Director del Trabajo de
Titulación UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE CUENCA**

Reciba un atento y cordial saludo, mediante la presente me permito informar que se realizó la revisión respectiva del Artículo Académico: Revisión bibliográfica sobre estilos de vida en estudiantes universitarios: actividad física, alimentación y hábitos nocivos. del Estudiante: Freddy Santiago Velecela Sumba, de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, cumpliendo con lo establecido en el Art. 10 de la Reforma del Reglamento de Titulación, anunciando que la estudiante cumple con el criterio de: **APROBADO CON OBSERVACIONES PREVIA A LA SUSTENTACIÓN**, y su respectiva calificación se adjunta en la rúbrica de evaluación, por lo que ruego realizar los cambios señalados en el documento digital para su aprobación.

Atentamente



**Lic. Zoila Torres
Mgt.
LECTORA**

www.ucacue.edu.ec

Freddy Santiago Velecela Sumba portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302806310**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS NOCIVOS”**. de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **20 de agosto de 2024**



Freddy Santiago Velecela Sumba

C.I. 0302806310