



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

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

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

**ESTILO DE VIDA Y EVALUACIÓN DEL ÍNDICE DE
MASA CORPORAL EN ESCOLARES DEL SECTOR
RURAL**

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

AUTOR: WILMER FABIÁN ÁLVAREZ JIMÉNEZ

DIRECTOR: LCDA. ZOILA TORRES PALCHISACA, MGS.

AZOGUES - ECUADOR

2023

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



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

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

**ESTILO DE VIDA Y EVALUACIÓN DEL ÍNDICE DE MASA
CORPORAL EN ESCOLARES DEL SECTOR RURAL**

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

AUTOR: WILMER FABIÁN ÁLVAREZ JIMÉNEZ

DIRECTOR: LCDA. ZOILA TORRES PALCHISACA, MGS.

AZOGUES - ECUADOR

2023

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Wilmer Fabian Álvarez Jiménez portador(a) de la cédula de ciudadanía N.º **0106639677**. Declaro ser el autor de la obra: **“Estilo de vida y evaluación del índice de masa corporal en escolares del sector rural”**, 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, 28 de agosto de 2023

F: 

Wilmer Álvarez

C.I. 0106639677

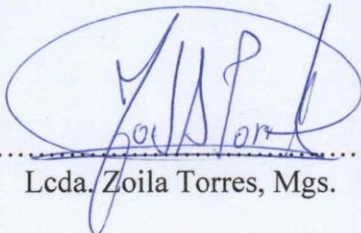
RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 15 de agosto del 2023

Mgs. ZOILA GUILLERMINATORRES PALCHISACA, en mi calidad de directora del Trabajo de Titulación **ESTILO DE VIDA Y EVALUACIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESCOLARES DEL SECTOR RURAL** elaborado por el estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: **WILMER FABIAN ALVAREZ JIMENEZ**, con cédula de ciudadanía N°0106639677;

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.



.....

Lcda. Zoila Torres, Mgs.

DIRECTORA

Estilo de vida y evaluación del índice de masa corporal en escolares del sector rural

Wilmer Fabian Álvarez Jiménez, Zoila Guillermina Torres Palchisaca
Universidad Católica de Cuenca, wilmer.alvarez.77@est.ucacue.edu.ec

I. Resumen

Introducción: el estilo de vida es un conjunto de hábitos, ya sean saludables o no, que forman parte del diario vivir de cada individuo y que, dependiendo de ello, otorgarán un equilibrio entre bienestar físico y mental o, por lo contrario, deteriorarán la calidad de vida. El objetivo de este estudio fue identificar el estilo de vida y evaluación del índice de masa corporal en escolares del sector rural. Método: la investigación es de alcance exploratorio y descriptivo, tiene un diseño no experimental de corte transversal con enfoque cualitativo, utilizando una muestra de 56 escolares de la Unidad Educativa “Luis Benigno Torres” de edades entre 8 a 12 años a los cuales se evaluó el estilo de vida y índice de masa corporal mediante un instrumento para evaluar el Estilo de Vida de los Adolescentes que fue adaptada para niños. Conclusión: se puede evidenciar que los niños de los sectores rurales tienen buenos hábitos y más saludables., en cuanto a las dimensiones de actividad física y alimentación, los niños y niñas demuestran un estilo de vida saludable ya que el mayor porcentaje de ellos llevan dietas equilibradas y no son sedentarios. Por otro lado, en relación al estado emocional, todos los niños mostraron preocupación por su futuro lo que a veces los frustra. La última dimensión sobrerelaciones sociales, evidenció que los niños prefieren recurrir a su familia en casos de situaciones difíciles y que se encuentran satisfechos con sus relaciones sociales.

Palabras clave: estilo de vida, niños, índice de masa corporal, estado nutricional

Lifestyle and Evaluation of Body Mass Index in Rural Schoolchildren

Abstract

Introduction: Lifestyle is a set of habits, whether healthy or not, that are part of the daily life of each individual and, depending on it, will provide a balance between physical and mental well-being or, on the contrary, will deteriorate the quality of life. This study aimed to identify the lifestyle and evaluation of Body Mass Index (BMI) in rural schoolchildren. Method: The research is exploratory and descriptive in scope; it has a non-experimental design of transversal cut with a qualitative approach. The sample comprised 56 schoolchildren of the "Luis Benigno Torres" Educational Unit from 8 to 12 years whose lifestyle and BMI were assessed through an instrument that gets data about the Adolescent Lifestyle, which was adapted for children. Conclusion: It was observed that children from rural areas have good and healthier habits; in terms of physical activity and nutrition, boys, and girls demonstrate a healthy lifestyle since the highest percentage of them have balanced diets and are not sedentary. On the other hand, concerning emotional state, all the children showed concern for their future, which sometimes frustrates them. The last dimension on social relationships revealed that the children prefer to turn to their families in difficult situations and are satisfied with their social relationships.

Keywords: lifestyle, children, Body Mass Index, nutritional status

Índice de contenidos

Declaratoria de autoría y responsabilidad	I
Recomendación favorable del director	II
I. Resumen	III
Abstract.....	IV
II. Introducción	1
III. DESARROLLO/MARCO TEÓRICO.....	2
3.1. Índice de Masa Corporal	2
3.2. Estilos de Vida	2
IV. Método.....	5
4.1. Diseño	5
4.2. Participantes	5
VII. Instrumentos	5
5.1. Índice de masa corporal.....	5
5.2. Estilos de Vida	5
VIII. Procedimiento.....	6
IX. Análisis de datos.....	6
X. Discusión	11
XI. Conclusiones.....	13
XII. Referencias	15
XIII. ANEXOS.....	19

II. Introducción

Los problemas sobre nutrición siempre están presentes en todo nivel, tanto económico como social, y acarrea numerosos inconvenientes en el desarrollo del niño y, más aún, si este realiza algún tipo de actividad física y deportiva, pues esto afectaría su rendimiento. Es así, que la Organización Mundial de la Salud (2021), indica que la malnutrición engloba tanto a la desnutrición (delgadez extrema, crecimiento con retraso peso insuficiente), a los desbalances de minerales o vitaminas y además indica que, la obesidad infantil está vinculada con afecciones en la edad adulta, como, por ejemplo, una mayor probabilidad de obesidad, discapacidad e incluso muerte prematura. De la misma manera, sumado al incremento de estos futuros riesgos, los niños con obesidad tienen mayor prevalencia de padecer fracturas, hipertensión y, por ende, dificultades respiratorias, además de ello, presentan manifestaciones tempranas de diabetes mellitus tipo 2 (resistencia a la insulina), enfermedades cardiovasculares y efectos emocionales.

De acuerdo con Termes et al., (2020), llevar una dieta balanceada y evitar un estilo de vida sedentario son puntos fundamentales para asegurar un desarrollo y crecimiento adecuados, de igual manera, aporta en la prevención del surgimiento de diferentes patologías crónicas. Así mismo, en la edad escolar, uno de los factores más importantes y determinantes del desarrollo y crecimiento de los niños es la alimentación. De igual modo, Martin et al., (2019), indican que, uno de los instrumentos más útiles para la atención de la salud y alimentación del niño en atención primaria es el crecimiento físico. Sin embargo, Osorio et al., (2017), mencionan que las prácticas alimentarias, en especial las de los escolares, han experimentado cambios enormes en los últimos años, con tendencia al aumento de hábitos no saludables, tanto en países en vías de desarrollo como en países desarrollados. Se realizó este estudio con el objetivo de identificar el estilo de vida y evaluar el índice de masa corporal en escolares del sector rural.

III. Desarrollo/Marco teórico

3.1. Índice de Masa Corporal

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una herramienta útil para la detección y diagnóstico de malnutrición, tanto obesidad como desnutrición, por lo que ha sido aceptado por organizaciones de la salud (Suárez & Sánchez, 2018). Para calcular su valor, se necesitan de los valores de: peso (en kilogramos) y la talla (en metros), posteriormente se aplica una fórmula que se basa en sacar el cociente entre el peso dividido para la estatura elevada al cuadrado: $IMC = \text{Peso (Kg)} / (\text{Talla (m)})^2$ (Ministerio de salud, 2023).

Tabla 1.

Rangos del IMC.

EDAD	Niñas			
	RIESGO DE DESNUTRICIÓN	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
5 años 6 meses	≤12.7	15.2	≥16.9	≥19.0
6 años	≤12.7	15.3	≥17.0	≥19.2
6 años 6 meses	≤12.7	15.3	≥17.1	≥19.5
7 años	≤12.7	15.4	≥17.3	≥19.8
7 años 6 meses	≤12.8	15.5	≥17.5	≥20.1
8 años	≤12.9	15.7	≥17.7	≥20.6
EDAD	Niños			
	RIESGO DE DESNUTRICIÓN	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
5 años 6 meses	≤13.0	15.3	≥16.7	≥18.4
6 años	≤13.0	15.3	≥16.8	≥18.5
6 años 6 meses	≤13.1	15.4	≥16.9	≥18.7
7 años	≤13.1	15.5	≥17.0	≥19.0
7 años 6 meses	≤13.2	15.6	≥17.2	≥19.3
8 años	≤13.3	15.7	≥17.4	≥19.7
8 años 6 meses	≤13.4	15.9	≥17.7	≥20.1
9 años	≤13.5	16.0	≥17.9	≥20.5
9 años 6 meses	≤13.6	16.2	≥18.2	≥20.9

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS).

3.2. Estilos de Vida

Beltrán et al., (2017), argumenta que lo que conforma un estilo de vida saludable son comportamientos, hábitos y conductas que le brindan a las personas satisfacción sobre

sus necesidades vitales y un nivel de bienestar óptimo, por otro lado, los estilos de vida no saludables se vinculan directamente con conductas que afectan negativamente a la salud. De igual manera Aguilar et al., (2018), mencionan que los estilos de vida consisten en una agrupación de comportamientos, ya sean saludables (alimentación equilibrada) o incluso dañinos a la salud (consumo de estupefacientes), desarrollados por los individuos. Galeano et al., (2019), argumentan que, los estilos de vida que hoy presentan los escolares no son activos y se convierten en factores predisponentes de la obesidad infantil; la disminución de la actividad física y sedentarismo predominan entre los estilos de vida no saludables.

En el mismo sentido Pelayo & Gómez, (2020) manifiestan que el llevar un estilo de vida dentro de indicadores normales, puede ser de gran importancia para los escolares, pues tener buena alimentación, realizar actividad física, ayudara a mejorar la salud, por lo tanto, el realizar actividad física sumado a la correcta alimentación y autocuidado, cumplen una destacada función en la estimulación de la capacidad cognitiva y de aprendizaje del estudiantado y, simultáneamente, reducen el estrés y la ansiedad (Torres et al., 2019).

De acuerdo con Ávila et al., (2018), los progenitores son quienes influyen sobre las conductas y hábitos alimentarios de sus hijos, por esto, son ellos quienes deben determinar la calidad y cantidad de comida que se provee en la etapa escolar; en ayuda con la escuela, pues, es durante el crecimiento en donde se adquieren hábitos, es decir, concuerda con la etapa de escolarización y es considerada primordial para establecer un cimiento para una buena educación, vida y salud (Ibarra et al., 2019).

Por otro lado, la obesidad infantil se relaciona con diversos factores, como la calidad, cantidad, costo, frecuencia, variedad, patrones de consumo sociales y familiares y la accesibilidad alimentaria (Zapata et al., 2020). Así mismo, Casanova et al., (2021),

menciona que, hoy en día existen muchos escolares que conviven en entornos que fomentan la ganancia de peso y la obesidad, debido a numerosos factores, como el ambiente educacional y familiar, etc.

Lema et al., (2021) argumenta que un factor de riesgo que aumenta la morbilidad y la mortalidad en las sociedades es la malnutrición y, que, a su vez, reduce la capacidad de producción y, en definitiva, el estilo de vida, lo que representa altos costes sociales.

López, (2018) realizaron un estudio en niños de entre 8 y 12 años sobre su estado nutricional y hábitos de vida que fue desarrollado en un colegio de Lima, que concluyó que el mayor porcentaje de escolares mostraba hábitos de vida saludables, además, dio como resultado que no se encontró relación entre el estado nutricional y los hábitos de vida. Por otro lado, en el estudio de Cordero & Cesani, (2018) se demostró que el desarrollo, crecimiento y bienestar (tanto físico, socioemocional y cognitivo) infantil está influenciado negativamente por la pobreza, y que la salud puede ser afectada por ciertos factores como la inseguridad alimentaria, los bajos ingresos familiares y viviendas en malas condiciones, lo que resulta en la transmisión y perdurabilidad de patologías agudas y crónicas.

De este modo, la pobreza lleva a tener una dieta insuficiente y por ende a la desnutrición y problemas de salud y la alimentación en las zonas rurales, por lo general se caracterizan por contener alimentos propios de la zona obtenidos por producción o por trueque en las ciudades próximas y muy pocos por compras debido a un ingreso suficiente (Barragán et al., 2020). Un factor que puede aumentar la desnutrición infantil es la pobreza, para Franco, (2022) esta engloba todo el conjunto de funciones y capacidades de las personas, la falta de economía suficiente para solventar costos alimentarios y la falta de libertad, llevando a la definición de indigencia o pobreza extrema.

IV. Método

4.1. Diseño

La presente investigación es de alcance exploratorio ya que el estudio es novedoso y es muy poco estudiado, además es descriptivo puesto que busca especificar características importantes del índice de masa corporal (IMC) y estado nutricional en escolares de la Unidad Educativa “Luis Benigno Torres”. Este tiene un diseño no experimental de corte transversal debido a que se recolectan datos en un solo periodo. Tiene un enfoque cuantitativo ya que se utilizará la recolección de datos para obtener el IMC y la encuesta.

4.2. Participantes

La población del estudio está constituida por escolares de la Unidad Educativa “Luis Benigno Torres”, la muestra consta de 56 estudiantes de 3ro a 7mo de EGB, distribuidos de la siguiente manera: hombres $n = 30$ Mujeres $n = 26$ que fue determinada de manera no probabilista por conveniencia.

V. Instrumentos

5.1. Índice de masa corporal

Para medir esta variable (IMC) se utilizará la siguiente fórmula:

- $IMC = \text{Peso (Kg)} / (\text{Talla (m)})^2$.

5.2. Estilos de Vida

Para la evaluación de los estilos de vida se usó el Instrumento para evaluar el Estilo de Vida de los Adolescentes, de Bazán et al. (2019). El instrumento consta de seis dimensiones: 1) alimentación, 2) actividad física, 3) estado emocional, 4) relaciones sociales, 5) toxicomanías y 6) salud (prevención de enfermedades y sexualidad), consta de 40 ítems en total en escala tipo Likert donde 0 es nunca y 4 es siempre. Sin embargo,

para fines investigativos, este cuestionario será adaptado para ser evaluado en escolares de 8 a 13 años, por lo que se tomarán en cuenta únicamente las primeras cuatro dimensiones ya mencionadas, por lo tanto, se redujo a 28 ítems.

VI. Procedimiento

El estudio fue ejecutado en los meses de abril y mayo del año 2023, contando con la autorización de los directivos de la institución donde se realizó la investigación. Una vez obtenidos los permisos, se procedió a aplicar el instrumento de evaluación ya especificado, para ello se visitó de manera presencial cada aula con el objetivo de expresar el motivo de este estudio y resolver las incógnitas presentadas por los participantes. Se les entregó a los estudiantes el cuestionario de manera física para que sea llenado por los mismos, previa a la firma de los consentimientos informados de padres o representantes de los estudiantes. El tiempo de realización del cuestionario fue de aproximadamente 15 minutos.

VII. Análisis de datos

Tabla 2.

Distribución de los estudiantes de la Unidad Educativa “Luis Benigno Torres” según género y grado académico.

Variables		Frecuencia	Porcentaje
Género	Masculino	30	53,6
	Femenino	26	46,4
Grado Académico	Segundo EGB	9	16,1
	Tercero EGB	14	25,0
	Cuarto EGB	12	21,4
	Quinto EGB	5	8,9
	Sexto EGB	10	17,9
	Séptimo EGB	6	10,7
Total		56	100%

La población en estudio es de n=56, en donde el 53,6% (n=30) corresponde al género masculino y el 46,4% (n=26) al género femenino. En cuanto al grado académico, el 16,1% (n=9) corresponde a segundo EGB; el 25% (n=14) lo representan los niños de tercero EGB; el 21,4% (n=12), cuarto EGB; el 8,9% (n=5), de quinto EGB; el 17,9% (n=10), los niños de sexto EGB; y el 10,7% (n=6), de séptimo EGB.

Tabla 3.

Instrumento para evaluar el Estilo de Vida (Alimentación).

	Género	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Consumo 5 frutas y/o verduras al día	Masculino	0	6,7	53,3	16,7	23,3
	Femenino	3,9	7,7	30,8	19,2	38,4
A pesar de sentirme satisfecho, pido que mesirvan más comida	Masculino	10	23,3	23,3	16,7	26,7
	Femenino	19,2	19,2	23,1	11,6	26,9
Agrego más AZÚCAR de la que ya tienen mis alimentos	Masculino	50	16,7	10	6,6	16,7
	Femenino	69,2	7,7	15,3	3,9	3,9
Como alimentos chatarra durante el día (frituras, galletas o pan dulce)	Masculino	23,3	23,3	40	0	13,4
	Femenino	38,5	19,2	19,2	19,2	3,9
Por lo menos me alimento 3 veces al día (desayuno comida y cena al día)	Masculino	0	3,3	13,3	20	63,4
	Femenino	3,9	0	11,5	11,5	73,1
Consumo más de 3 porciones de carbohidratos al día (pan, tortilla, cereales, galletas, etc.)	Masculino	20	6,6	26,7	26,7	20
	Femenino	11,5	15,4	42,3	15,4	15,4
Consumo al menos 3 porciones de proteínas al día (huevo, res, cerdo, pescado, pollo, etc.)	Masculino	13,3	6,7	33,3	26,7	20
	Femenino	19,2	11,5	34,7	26,9	7,7
Bebo al menos 5 vasos de agua simple al día (además del té, agua de frutas, refresco, café, jugo, etc.)	Masculino	13,3	10	20	26,7	30
	Femenino	11,5	11,5	26,9	7,7	42,4
Consumo más de 1 bebida con alto contenido de azúcar al día (chocolate, refrescos, jugos, etc.)	Masculino	30	16,7	30	13,3	10
	Femenino	34,6	15,4	34,6	7,7	7,7
	Masculino	13,3	13,3	26,7	30	16,7

Consumo alguna sustancia estimulante (café, refrescos de cola, bebidas energéticas o medicamentos con cafeína) para tener más energía	Femenino	23,1	15,2	23,1	19,3	19,3
---	----------	------	------	------	------	------

Con respecto a la alimentación, las mujeres demuestran un estilo más saludable debido a que consumen frutas y verduras diariamente con mayor frecuencia que los hombres; además, no agregan más cantidad de azúcar a sus alimentos y su dieta es más balanceada ya que comen tres veces al día, beben al menos 5 vasos de agua diariamente y tienen menor ingesta de comida chatarra; pero, admitieron pedir más comida a pesar de sentirse satisfechas y que consumían con frecuencia sustancias estimulantes (como café, cola, etc.) para tener más energía. Por otro lado, en cuanto al género masculino, reconocieron mayor consumo de azúcar; tanto en sus comidas, como en bebidas (chocolate, refrescos, etc.), ingesta de comida chatarra con mayor frecuencia, más de tres porciones de carbohidratos y proteínas diario.

Tabla 4.

Instrumento para evaluar el Estilo de Vida (Actividad física).

	Género	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Cuando estoy en la escuela, hago activación física, más de 3 veces a la semana	Masculino	10	6,6	16,7	16,7	50
	Femenino	7,7	3,8	15,4	15,4	57,7
Practico algún deporte en mi tiempo libre (natación, futbol, danza, etc.)	Masculino	23,3	0	13,4	10	53,3
	Femenino	23,2	11,5	26,9	11,5	26,9
En mi tiempo libre, suelo revisar mis redes sociales, ver televisión o jugar videojuegos más de 3 horas diarias	Masculino	30	23,3	26,7	13,3	6,7
	Femenino	57,7	15,5	19,2	3,8	3,8
En mi tiempo libre, suelo leer o realizar alguna actividad artística (pintar, dibujar, tocar algún instrumento, etc.)	Masculino	10	13,3	13,3	20	43,4
	Femenino	7,7	15,4	23,1	19,2	34,6
Realizo algún deporte de alto riesgo (patineta, parkour -Tregar	Masculino	40	16,7	10	13,3	20
	Femenino	46,2	23,1	19,2	0	11,5

y saltar por muros haciendo acrobacias-, otro)

Con relación a la actividad física, tanto los hombres como las mujeres realizan actividades saludables; las mujeres hacen mayor activación física en la escuela y no dedican mucho tiempo a jugar videojuegos, ver televisión o revisar sus redes sociales más de 3 horas diarias. Los hombres, por su parte, practican con mayor frecuencia un deporte de bajo riesgo (natación, fútbol, danza, etc.) y de alto riesgo en su tiempo libre; además, en su tiempo libre leen o realizan una actividad artística con frecuencia; sin embargo, también dedican más de tres horas a actividades sedentarias.

Tabla 5.

Instrumento para evaluar el Estilo de Vida (estado emocional).

	Género	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Me enojo con facilidad	Masculino	33,3	16,7	16,7	13,3	20
	Femenino	23,1	7,7	30,7	15,4	23,1
Tengo cambios repentinos de humor (de triste a feliz, de feliz a enojado, etc.)	Masculino	63,3	10	10	6,7	10
	Femenino	15,4	7,6	38,5	15,4	23,1
Me he sentido enfermo y/o sin energía en las últimas semanas	Masculino	63,3	10	10	6,7	10
	Femenino	15,4	7,7	38,5	15,4	23,1
Siento que mis habilidades no son reconocidas o valoradas como quisiera	Masculino	26,7	20	20	13,3	20
	Femenino	30,8	7,7	34,6	23,1	3,8
Suelo pensar que en el futuro nada me saldrá bien ni de la forma que yo quiero	Masculino	30	6,7	26,6	16,7	20
	Femenino	26,9	15,4	19,2	15,4	23,1
Me he sentido tenso, nervioso o estresado en las últimas semanas	Masculino	30	16,7	23,3	16,7	13,3
	Femenino	19,2	26,9	30,8	15,4	7,7
Soy atractivo(a) para los demás	Masculino	26,7	13,3	26,7	23,3	10
	Femenino	50	0	23,1	11,5	15,4
Expreso mis sentimientos con facilidad	Masculino	30	20	20	16,7	13,3
	Femenino	11,5	3,9	38,5	11,5	34,6

Las mujeres registran un estado emocional, en cierta medida, casi similar a los varones, pues manifiestan con mayor frecuencia enojarse fácilmente, tener cambios repentinos de humor y haberse sentido sin energía y/o enfermo en las últimas semanas; sin embargo, refieren sentirse atractivas y tienen mayor facilidad para expresar sus sentimientos. Por otro lado, los varones reportan sentir que sus habilidades no son valoradas o reconocidas como quisieran más frecuentemente y haberse sentido estresado, nervioso o tenso en las últimas semanas. Pero, en especial, hombres y mujeres, en casi el mismo porcentaje, suelen reflexionar que a futuro nada les saldrá bien ni de la forma que en que lo quieren, lo que nos orienta a conocer una de sus mayores preocupaciones.

Tabla 6.

Instrumento para evaluar el Estilo de Vida (relaciones sociales).

	Género	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Cuando tengo algún problema, recurro a mi familia	Masculino	10	6,7	13,3	23,3	46,7
	Femenino	19,2	7,7	19,2	15,4	38,5
Mi familia se interesa por mi bienestar físico	Masculino	6,7	0	13,3	26,7	53,3
	Femenino	11,5	11,5	3,9	11,5	61,6
Siento que mi familia me apoya en las decisiones que tomo	Masculino	3,3	3,3	23,4	13,3	56,7
	Femenino	3,9	0	19,2	7,7	69,2
Estoy satisfecho con mis relaciones sociales con amigos, compañeros y profesores	Masculino	6,7	0	13,3	36,7	43,3
	Femenino	19,2	3,9	19,2	15,4	42,3
Sufro algún tipo de violencia en mi casa o en la escuela (gritos, insultos, burlas, golpes)	Masculino	53,4	16,7	23,3	3,3	3,3
	Femenino	80,8	7,7	3,8	0	7,7

En cuanto a las relaciones sociales, las mujeres manifiestan que su familia está interesada en su bienestar y que les apoya en las decisiones que toman en mayor porcentaje; sin embargo, recurren a su familia cuando tienen problemas en menor porcentaje. Tanto las niñas como los niños expresan sufrir algún tipo de violencia en su escuela o casa, aunque

el 80,3% de mujeres refieren que nunca han pasado por ello; además, ambos géneros se sienten satisfechos, en igual frecuencia, con sus relaciones sociales con profesores, amigos y compañeros.

Tabla 7.

Evaluación del Índice de Masa Corporal

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Estado Nutricional	Desnutrición	0,0	3,8	1,8
	Normal	76,7	76,9	76,8
	Sobrepeso	16,7	19,3	17,9
	Obesidad	6,6	0,0	3,5
Total		100%	100%	100%

En relación al Índice de Masa Corporal (IMC), en cuanto a los hombres, ninguno se encuentra en desnutrición; el 76,7% (n=23), en un estado nutricional dentro de lo normal; el 16,7% (n=5), en sobrepeso y el 6,6% (n=2), en obesidad. Por otro lado, las mujeres (n=26), el 3,8% (n=1) se encuentran en desnutrición; el 76,9% (n=20), en un rango normal; el 19,3% (n=5), en sobrepeso y ninguna se encuentra en obesidad.

VIII. Discusión

La buena alimentación y llevar un estilo de vida saludable, son factores esenciales en la etapa escolar para prevenir una malnutrición, así mismo evitar posibles enfermedades en las etapas de su niñez. De esta manera Lema et al., (2021) indican que las niñas tienen un mejor estilo de vida al tener una mejor alimentación y los niños manifestaron un mayor consumo de bebidas con alto contenido de azúcar diario. De manera similar, en esta investigación, se encontró como resultados que las niñas demuestran hábitos más saludables debido a que su dieta es más balanceada, además que los niños manifestaron mayor consumo de azúcar. En un estudio realizado por Salazar & Oyhenart, (2021), se concluyó que la alimentación de los escolares en Tucumán, una zona

rural de Argentina, no era de buena calidad, ya que estos consumían con mayor frecuencia (siempre o casi siempre) alimentos con gran contenido de grasas saturadas, azúcares y harinas refinadas que carnes, minerales o pescado. En contraste a ello, Sánchez et al., (2022), manifiesta que el consumo de vasos de jugos ultraprocesados, gaseosas, dulces, y snacks salados es mínimo en escolares de las zonas rurales de Milagro, Ecuador. Del mismo modo, este estudio encontró resultados parecidos, en donde se demostró que los niños consumen en poca cantidad alimentos azucarados, comida chatarra y muchos carbohidratos.

Rivas et al., (2020) realizó un estudio en Venezuela, el cual demostró que, de su población escolar estudiada, el mayor porcentaje de niños (67,26%) realizan algún tipo de actividad física, lo que coincide con este estudio, que también demostró que la mayoría de escolares practican actividad física y son menos sedentarios, además, también puso en manifiesto que las mujeres realizan más actividad física (57,7%). Esto coincide con Ocampo et al., (2022), que menciona que los niños son menos activos que las niñas, pero su diferencia es mínima (19,6% vs 19,4%).

En lo que refiere al estado emocional de los niños, Ruiz de Chávez, (2019), expone que el 31,81% de niños manifestaron inseguridad, signos de retraimiento y depresión, del mismo modo, el 29,54% de escolares tienen sentimientos de inadecuación, por lo que, con ello, se refleja el estado emocional deteriorado, sin embargo, esto en el menor porcentaje de niños. Por otro lado, el presente estudio demuestra que tanto las niñas como los niños, tienen actitudes tanto positivas como negativas emocionalmente, lo que ubica a el mayor porcentaje de los niños en un estado emocional, de igual manera, moderadamente saludable.

En cuanto a relaciones sociales, en este estudio, ambos géneros se sienten satisfechos, en igual frecuencia, con sus relaciones sociales con compañeros, amigos y profesores. Así mismo, el 46,7% de niñas indicaron que siempre acuden a su familia y el 38,5% de niños también lo hacen. Por otro lado, Según Castro & Fernández, (2020), en su estudio pone en manifiesto que la mayoría de los niños (75%) califican sus habilidades sociales en un nivel regular y el 25% de ellos, en uno pésimo. Esto se traduce en niños no conformes con su manera de relacionarse con amigos y familia.

Con relación al estado nutricional, este estudio demuestra que, de los varones, ninguno tiene desnutrición, a comparación de las mujeres donde un 3,8% tiene desnutrición, por otra parte, los hombres presentan un 6,6% de obesidad al contrario de las mujeres (0%). Estos datos coinciden con Alarcón et al., (2020), quien obtuvo como resultados en su estudio, que los niños (6,25%) presentan mayor índice de sobrepeso que las niñas (5%) y que estas a su vez (3,12%) tienen más desnutrición que los varones (2,02%).

Además, según un estudio de Salazar & Oyhenart, (2021), realizado en una zona rural de Argentina, menciona que el mayor porcentaje (52,3%) de la población infantil estudiada, está dentro de un estado nutricional normal, seguido de sobrepeso, luego obesidad y finalmente por desnutrición. Así mismo se demuestra en este estudio, correspondiendo el 76,8% de niños a un estado nutricional dentro de parámetros normales y coincidiendo en el orden de porcentaje que el estudio mencionado (sobrepeso, obesidad, desnutrición).

IX. Conclusiones

En los sectores rurales, al tener acceso limitado a alimentos procesados y/o manipulados artificialmente, la población se ve obligada a consumir productos más

naturales, en relación al tiempo libre, en el sector rural se practican, con mayor frecuencia, actividades en el exterior. Con todo esto, mencionado anteriormente, se puede evidenciar que los niños de los sectores rurales tienen buenos hábitos y más saludables. Además, la mayoría de ellos, están en un estado nutricional de normopeso, siendo mínimos los porcentajes de desnutrición, sobrepeso y obesidad.

Es importante mantener una correcta nutrición en los escolares, esto les permitirá desarrollarse de manera saludable e influirá en su capacidad cognitiva. De igual manera, otorga energía para las actividades que se realizan diariamente, desde el despertar hasta el momento de acostarse.

En cuanto a las dimensiones de actividad física y alimentación, los niños y niñas demuestran un estilo de vida saludable ya que el mayor porcentaje de ellos llevan dietas equilibradas y no son sedentarios. Por otro lado, en relación al estado emocional, todos los niños mostraron preocupación por su futuro lo que a veces los frustra. La última dimensión sobre relaciones sociales, evidenció que los niños prefieren recurrir a su familia en casos de situaciones difíciles y que se encuentran satisfechos con sus relaciones sociales. Finalmente, permitió la clasificación de niños y niñas saludables en cuanto al estilo de vida, los cuales fueron la mayoría.

X. Referencias

- Aguilar, R. M., Lastre-Amell, G., & Vásquez, A. P. (2018). Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(2), 50-62.
- Alarcón, R. A. Y., Loor, C. P., & Mera, G. M. T. (2020). Caracterización del estado nutricional de niños y adolescentes de zonas urbano-marginales de la ciudad de Guayaquil-Ecuador. *Revista española de nutrición comunitaria= Spanish journal of community nutrition*, 26(4), 4.
- Ávila-Alpirez, H., Gutiérrez-Sánchez, G., Martínez-Aguilar, M. D. L. L., Ruíz-Cerino, J. M., & Guerra-Ordoñez, J. A. (2018). Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. *Horizonte sanitario*, 17(3), 217-225.
- Barragán Piñin, J. Y., Torres Torres, K. M., Vega Ramírez, A. S., Díaz Manchay, R. J., Mogollón Torres, F. D. M., & Tejada Muñoz, S. (2020). Alimentación en el contexto familiar y escolar del niño con desnutrición de una zona rural, 24 (56),169.
- Beltrán, Y. H., Ternera, L. C., Puello, F. G., Villa, M. S., Méndez, O., & De la Hoz, F. V. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla. *Revista Científica Salud Uninorte*, 33(3).
- Casanova, C. F., Moya, N. S., Peredo, V. V., Mellado, V. C., & Canales, E. F. (2021). Relación entre el estado nutricional de niños de kínder y primero básico de dos colegios municipales de la Región del Maule y la percepción de sus padres sobre la Actividad Física y Hábitos Alimentarios. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 22(2), 1-12.

- Castro, M. A. V., & Fernández, B. H. (2020). Habilidades sociales en niños de nivel primaria en una red educativa rural multigrado. *EDUCARE ET COMUNICARE Revista de investigación de la Facultad de Humanidades*, 8(2), 34-43.
- Cordero, M. L., & Cesani, M. F. (2018). Sobrepeso, obesidad y salud percibida en contextos de pobreza de Tucumán, Argentina. *Salud colectiva*, 14, 563-578.
- Franco López, N. E. (2022). Relación entre el gasto público en salud y la desnutrición infantil en el área rural y urbana en el Ecuador (Bachelor's thesis), 1, 7-8.
- Galeano-Muñoz, L., Hernández-Morales, A., Acuña-Álvarez, G., Badillo-Padilla, C., Herazo-Beltrán, Y., De Caro-Guerra, A. F., ... & Sánchez-Guette, L. (2019). Nivel de actividad física e índice de masa corporal en escolares de la región caribe colombiana: estudio multicéntrico. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 14(4), 386-392.
- Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M., & Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 23(4), 292-301.
- Lema, V. L., Aguirre, M. A., Durán, N. G., & Zumba, N. C. (2021). Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(4), 344-352.
- López Nicolas, M. (2018). Hábitos de vida y estado nutricional en escolares de 8 a 12 años de la Institución Educativa N 3019 del Rímac, 2017.
- Martín Turrero, I., Maroto Rodríguez, J., Reurer Cardona, C., Vázquez, V., Lomaglio, D. B., González Montero de Espinosa, M., & Marrodán Serrano, M. D. (2019).

Relación entre el Índice Córnicico y el Índice de Masa Corporal entre los 6 y 18 años. *Nutr. clín. diet. hosp*, 39(3), 80-85.

Ministerio de salud y protección social. (2023). Evalúe su peso. Obtenido de Evalúe su peso: <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Evalue-su-peso.aspx>

Ocampo, D. B., Reyes, A. L. J., Vasquez, M. H. T., Sosa, H. I. R., & González-González, A. (2022). Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 100-115.

Organización Mundial de la Salud. (2021). Centro de prensa. Obtenido de la obesidad entre los niños y adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Osorio Murillo, O., Parra González, L. M., Henao Castaño, Á. M., & Fajardo Ramos, E. (2017). Hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional en escolares en situación de discapacidad visual y auditiva. *Revista cubana de salud pública*, 43, 214-229.

Pelayo Zavalza, A. R., & Gómez Chávez, L. F. J. (2020). Estilos de vida saludables en trabajadores: Análisis bibliométrico (2011-2020). *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(SPE5).

Rivas-Suarez, L. E., Moya-Sifontes, M. Z., & Bauce, G. J. (2020). Estilos de vida saludables en niños de una institución de educación inicial. *Revista Digital de*

- Ruiz de Chávez Delgadillo, M. (2019). Evaluación del área emocional de menores que acuden a un centro de educación especial. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(2).
- Salazar-Burgos, R. J., & Oyhenart, E. E. (2021). Estado nutricional y condiciones de vida de escolares rurales de Tucumán, Argentina: un estudio observacional transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), 111-120.
- Sánchez Mata, M. E., Ripalda Asencio, V. J., & Bastidas Sánchez, C. J. (2022). Relación entre alimentos y bebidas ultra procesados y el sobrepeso en escolares de 8 a 11 años de escuelas urbanas y rurales públicas de Milagro, Ecuador. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(1), 416-425.
- Suárez-Carmona, W., & Sánchez-Oliver, A. J. (2018). Índice de masa corporal: ventajas y desventajas de su uso en la obesidad. Relación con la fuerza y la actividad física. *Nutrición Clínica*, 12(3-2018), 128-139.
- Termes Escalé, M., Martínez Chicano, D., Egea Castillo, N., Gutiérrez Sánchez, A., García Arenas, D., Llata Vidal, N., & Martín de Carpi, J. (2020). Educación nutricional en niños en edad escolar a través del Programa Nutriplato (r). *Nutrición Hospitalaria*, 37(SPE2), 47-51.
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*, (50), 357-392.
- Zapata Gerónimo, D., Moguel Ceballos, J. E., Acuña Lara, J. P., Torres Zapata, Á. E., & Zarza García, A. L. (2020). Estado nutricional en preescolares y escolares mediante indicadores antropométricos en Ciudad del Carmen, Campeche, México. *Horizonte sanitario*, 19(2), 209-215.

ANEXOS

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

La siguiente encuesta tiene como objetivo obtener información sobre el estilo de vida de los niños de la unidad educativa “Luis Benigno Torres” del sector rural, el tiempo de realización de la encuesta será de 15 minutos, la información que se obtendrá se utiliza solo con fines académicos e investigativos, por lo tanto, es totalmente anónimo y voluntario.

De ante mano muchas gracias por su colaboración

Instrucciones

Se te presentarán diferentes afirmaciones sobre tu estilo de vida, contesta sinceramente, no existen respuestas correctas o incorrectas. Marca con una x lo que consideres que mejor describe tu comportamiento cotidiano. Si has entendido las instrucciones puedes comenzar, si no, pide al aplicador aclarar tus dudas.

No.	Ítem					
1	Consumo 5 frutas y/o verduras al día	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
2	A pesar de sentirme satisfecho, pido que me sirvan más comida.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3	Agrego más AZÚCAR de la que ya tienen mis alimentos o bebidas.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4	Como alimentos <i>chatarra</i> durante el día (frituras, galletas o pan dulce).	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5	Por lo menos me alimento 3 veces al día (desayuno comida y cena al día).	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
6	Consumo más de 3 porciones de carbohidratos al día (pan, tortilla, cereales, galletas, etc.).	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
7	Consumo al menos 3 porciones de proteínas al día (huevo, res, cerdo, pescado, pollo, etc.).	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
8	Bebo al menos 5 vasos de agua simple al día (además del té, agua de frutas, refresco, café, jugo, etc.).	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
9	Consumo más de 1 bebida con alto contenido de azúcar al día (chocolate, refrescos, jugos, etc.).	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
10	Consumo alguna sustancia estimulante (café, refrescos de cola, bebidas energéticas o medicamentos con cafeína) para tener más energía.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
11	Cuando estoy en la escuela, hago activación física, más de 3 veces a la semana.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

12	Practico algún deporte en mi tiempo libre (natación, fútbol, danza, etc.).	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
13	En mi tiempo libre, suelo revisar mis redes sociales, ver televisión o jugar videojuegos más de 3 horas diarias.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
14	En mi tiempo libre, suelo leer o realizar alguna actividad artística (pintar, dibujar, tocar algún instrumento, etc.).	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
15	Realizo algún deporte de alto riesgo (patineta, <i>parkour</i> -Tregar y saltar por muros haciendo acrobacias-, otro).	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
16	Me enojo con facilidad.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
17	Tengo cambios repentinos de humor (de triste a feliz, de feliz a enojado, etc.).	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
18	Me he sentido enfermo y/o sin energía en las últimas semanas.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
19	Siento que mis habilidades no son reconocidas o valoradas como quisiera.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
20	Suelo pensar que en el futuro nada me saldrá bien ni de la forma que yo quiero.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
21	Me he sentido tenso, nervioso o estresado en las últimas semanas.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
22	Soy atractivo(a) para los demás.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
23	Expreso mis sentimientos con facilidad.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
24	Cuando tengo algún problema, recurro a mi familia.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
25	Mi familia se interesa por mi bienestar físico.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
26	Siento que mi familia me apoya en las decisiones que tomo.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
27	Estoy satisfecho con mis relaciones sociales con amigos, compañeros y profesores.	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
28	Sufro algún tipo de violencia en mi casa o en la escuela (gritos, insultos, burlas, golpes).	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre



Wilmer Fabian Álvarez Jiménez portador(a) de la cédula de ciudadanía N.º **0106639677**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación “**Estilo de vida y evaluación del índice de masa corporal en escolares del sector rural**” 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, **28 de agosto de 2023**

F: 

Wilmer Álvarez

C.I. 0106639677