



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**

**COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN ADOLESCENTES SEGÚN
SU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA**

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

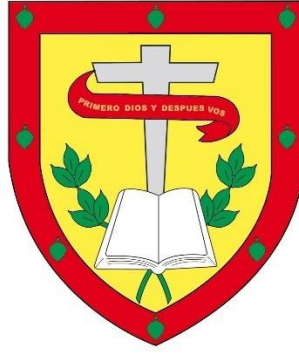
AUTOR: JUAN FRANCISCO IGLESIAS HIEDRA

DIRECTOR: LCDO. SANTIAGO ALEJANDRO JARRIN, MGS.

AZOGUES - ECUADOR

2024

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**

**COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN ADOLESCENTES SEGÚN
SU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA**

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

AUTOR: JUAN FRANCISCO IGLESIAS HIEDRA

DIRECTOR: LCDO. SANTIAGO ALEJANDRO JARRIN, MGS.

AZOGUES – ECUADOR

2024

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



Universidad
Católica
de Cuenca

DECLARATORIA DE AUTORÍA Y RESPONSABILIDAD

CÓDIGO: F – DB – 34
VERSION: 01
FECHA: 2021-04-15
Página 1 de 2

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Juan Francisco Iglesias Hiedra portador(a) de la cédula de ciudadanía N.º **0350008629**. Declaro ser el autor de la obra: "**Comportamiento alimentario en adolescentes según su nivel de actividad física**", 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, **11 de abril de 2024**

F: 

Juan Francisco Iglesias Hiedra

C.I. **0350008629**

RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Cuenca, 05 de abril del 2024

Mgs. Santiago Alejandro Jarrin en mi calidad de Directora del Trabajo de Titulación "COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN ADOLESCENTES SEGÚN SU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA" elaborado por el/la estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: Juan Francisco Iglesias Hiedra, con cédula de ciudadanía N°0350008629;

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.

SANTIAGO
ALEJANDRO
O JARRIN
NAVAS

Firmado
digitalmente por
SANTIAGO
ALEJANDRO
JARRIN NAVAS
Fecha: 2024.04.09
16:16:56 -05'00'

Licdo. Santiago Jarrín Navas, Mgs
DIRECTOR

Comportamiento alimentario en adolescentes según su nivel de actividad física

Juan Francisco Iglesias Hiedra, Santiago Alejandro Jarrin

Universidad Católica de Cuenca, jfiglesiash29@est.ucacue.edu.ec

1. Resumen

La presente investigación se ha enfocado en analizar, mediante un estudio cuantitativo, el comportamiento alimentario en los adolescentes de entre 10 y 18 años que pertenecen al club “Los Amigotes” de la Liga Deportiva Cantonal de Biblián, Cañar – Ecuador, de acuerdo a su nivel de actividad física (AF) y su salud escolar. Los instrumentos utilizados fueron: el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) versión corta y el cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario. La muestra se conformó por 64 adolescentes que asimilan el 100% del estudio de los cuales su edad media fue de: $M= 15$. La varianza obtenida fue de 1,785, lo que indica que considera que su alimentación es saludable.

Entre los resultados obtenidos se muestran alimentos balanceados y adecuados como componentes principales de la dieta de los adolescentes. Los motivos por los que estos mantienen un determinado régimen nutricional y nivel de actividad física se consideran estándares y acordes a su diario vivir. El estudio reveló que más del 81.8% de ellos reconocen la necesidad de recibir asesoramiento sobre los beneficios y complicaciones de los alimentos según su índice de masa corporal (IMC) y nivel de actividad física. Se destaca que el sedentarismo es mínimo en esta población, con una amplia gama de actividades físicas que van desde caminatas hasta ejercicios más exigentes. Estos hallazgos subrayan la importancia de promover hábitos alimenticios saludables y actividad física para salvaguardar su salud a largo plazo.

Palabras clave: actividad física, salud escolar, comportamiento alimentario

Abstract

This research has focused on analyzing, through a quantitative study, the dietary behavior of adolescents aged between 10 and 18 years belonging to the “Los Amigotes” club of the Cantonal Sports League of Biblián, Cañar - Ecuador, according to their level of physical activity (PA) and their school health. The instruments used were the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the questionnaire to evaluate dietary behavior. The sample comprised 64 adolescents who constituted 100% of the study, with a mean age of $M = 15$ years. The variance obtained was 1.785, indicating that they consider their diet healthy.

Among the results obtained, balanced and adequate foods are the primary components of adolescents’ diets. The reasons for maintain a specific nutritional regimen and level of physical activity are considered standard and in line with their daily lives. The study revealed that more than 81.8% of them recognize the need for advice on the benefits and complications of food according to their body mass index (BMI) and level of physical activity. Notably, sedentary behavior is minimal in this population, with a wide range of physical activities ranging from walks to more demanding exercises. These findings underline the importance of promoting healthy eating habits and physical activity to safeguard their long-term health.

Keywords: physical activity, school health, dietary behavior

Índice

1. Resumen.....	III
2. Introducción	1
3. Método	6
3.1. Instrumento	6
3.2. Herramientas	6
4. Resultados	7
4.1. Comportamiento Alimentario	11
4.2. Actividad Física	13
4.3. Análisis Estadístico	14
5. Discusión.....	15
6. Conclusiones	16
7. Referencias.....	18
8. Anexos	21

2. Introducción

El adecuado hábito alimenticio, junto con la práctica regular de la actividad física se consideran de gran importancia para poder adoptar un debido estilo de vida saludable. Sin embargo, por lo general los jóvenes tienden a acostumbrar algunos hábitos alimentarios que se consideran inadecuados, su alimentación cotidiana consiste en ingerir alimentos de alta densidad energética, deficiente consumo de frutas y verduras como legumbres y cereales integrales ricos en vitaminas, pero en cambio sí ingieren notablemente bebidas gaseosas y energizantes (Garcés & Miguel, 2016).

De acuerdo a Casajús & Vicente-Rodríguez (2011), la actividad física de ejercicios programados y controlados en los jóvenes ejerce un efecto de gran beneficio bajo el punto de vista físico y también psicológico, ya que el ejercicio es capaz de reducir la masa grasa del cuerpo humano y por lo tanto incrementa la masa muscular, donde en base a esto lograr disminuir el riesgo de llegar a padecer obesidad posteriormente.

Según la Organización Mundial de la Salud (2020), la adolescencia es un período de crecimiento y desarrollo humano que ocurre después de la niñez y antes de la edad adulta, entre las edades de 10 y 19 años. Las características biológicas de la pubertad son universales, pero la duración puede variar según las culturas y depender del entorno socioeconómico. También afirma que los trastornos alimentarios entre los adolescentes han aumentado: 16 millones de muertes por enfermedades no transmisibles ocurren en personas menores de 70 años (OMS, 2020). Como resultado, los jóvenes, los adultos y las personas mayores son vulnerables a factores de riesgo que conducen a enfermedades no transmisibles, dietas poco saludables, inactividad física, entre otros.

El ejercicio ejerce principalmente sus efectos mediante la modificación de la composición corporal y también es capaz de incrementar la debida fracción del colesterol

(HDL) y por ende disminuye la fracción del colesterol que es perjudicial (LDL). Cuando el joven convive en el sedentarismo crea algunos hábitos de dependencia, que generalmente se identifica en la televisión, lo que suma al incremento de consumo de comida chatarra y productos de altos grados de azúcar, conllevando por lo tanto a un bajo nivel de actividad física. Para los adolescentes la alimentación tiene un gran impacto ya que determina su salud actual y futura, y en los últimos años su salud ha cambiado con un aumento en el consumo de alimentos procesados en favor de alimentos poco saludables (Scher-Nemirovsky et al., 2019).

Viera et al. (2018) indican que los hábitos alimentarios son de naturaleza compleja y susceptible de aprendizaje y educación. Los aspectos familiares, sociales, culturales y económicos, las tradiciones y el simbolismo en la preparación y el consumo de alimentos, y, desde luego, la influencia de los medios de comunicación, la moda y la publicidad intervienen en su formación (Viera et al., 2018). Quiere decir que en el ámbito nutricional conlleva varios aspectos muy importantes que esto tiene que ver con su formación.

A nivel internacional se considera que en España en la ciudad de Zaragoza se ha realizado un estudio transversal en donde han incluido a un aproximado de mil adolescentes, mediante una encuesta a cerca de la actividad psicofísica y los hábitos alimentarios, y con dichos datos se ha logrado determinar la frecuencia de ingesta de los alimentos y a la vez se ha concluido que los adolescentes quienes realizaban más actividad física consumían con mayor frecuencia alimentos ricos en proteínas y minerales como los huevos, la leche y carne, pero es considerable que el hábito (Acosta, 2021).

Nadie puede separar la relación que existe entre la actividad física y la alimentación. De hecho, las fuentes de energía necesarias para realizar actividad física requieren la ingesta de determinados alimentos en cantidades y porciones específicas. El consumo de estos alimentos varía entre países y grupos de edad, tanto por los alimentos disponibles en cada lugar, como por hábitos y diferentes métodos de cocción, combinaciones, horarios, entre otros. (Diaz

et al., 2020). En lo cual este aspecto permite entender lo que hoy en día se considera importante para una acorde estabilidad física. Diferentes aspectos de comportamiento dietético tienen impacto, ya que permiten identificar posibles soluciones y así proponer líneas de acción para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades (Prieto, 2020).

La práctica de AF durante la adolescencia se considera una etapa crítica para la adquisición y consolidación de rutinas diarias que requieren un gasto energético, más aún ahora que las personas utilizan cada vez más recursos tecnológicos como teléfonos inteligentes, ordenadores, tabletas o televisores. En niños y adolescentes, esto deja atrás las prácticas de AF, lo que lleva a un aumento de conductas sedentarias y de salud (Díaz et al., 2020).

Se ha demostrado que la AF tiene un impacto significativo en los niveles de apetito y hambre en los adolescentes. La AF regular se ha asociado con una mayor saciedad y una disminución del hambre, lo que lleva a una reducción de la ingesta de alimentos y un mejor control del peso. Además, los adolescentes físicamente activos tienden a elegir alimentos más saludables y tienen patrones dietéticos más equilibrados en comparación con sus pares sedentarios (Díaz et al., 2020). Esto se debe a que la AF puede llegar a incrementar la debida conciencia y por ende la motivación para comer de una manera mucho más saludable, así como también llegar a mejorar el autocontrol y las habilidades de toma de decisiones relacionadas con la elección de los indistintos alimentos. Además, se considera que la AF juega un papel crucial en lo que es la regulación del equilibrio energético y el control del peso (Lizandra & Gregori, 2021).

Martín & Mateos (2020) indican, de acuerdo a su investigación, que consideran que los adolescentes que realizan actividad física con regularidad tienen más probabilidades de mantener un peso saludable y reducir el riesgo de obesidad y enfermedades crónicas relacionadas. Esto se debe a que la actividad física favorece el conocido como gasto energético,

a lo que se consideran entonces que ayuda a compensar el exceso de la debida ingesta calórica y por lo tanto favorece y ayuda a mantener un equilibrio energético estable y a la vez saludable.

La conducta alimentaria en adolescentes físicamente activos está influenciada por diversos factores personales, ambientales y socioculturales. Los factores personales como la edad, el género y la imagen corporal pueden afectar la forma en que los adolescentes perciben su peso y forma corporal, lo que lleva a conductas alimentarias poco saludables, como dietas restrictivas o atracones. Los factores ambientales como la familia, la escuela y la influencia de los compañeros también pueden afectar el CA al moldear las preferencias, disponibilidad y accesibilidad de los alimentos de los adolescentes. Ya que el sedentarismo y los hábitos de ejercicio tienen un impacto directo en la nutrición y la dieta de niños y adolescentes y conducen a un mayor aporte energético a través de diferentes mecanismos. Si bien los efectos del ejercicio son positivos, no se puede decir lo mismo del estilo de vida sedentario (González, 2015).

Aludiendo a lo detallado se podría asumir que Galeano et al. (2023) indican también que los factores socioculturales, como los medios de comunicación y la publicidad, también pueden influir en la conducta alimentaria en los adolescentes físicamente activos. La representación de ideales corporales poco realistas y elecciones de alimentos poco saludables en los medios de comunicación puede contribuir al desarrollo de una imagen corporal negativa y de conductas alimentarias desordenadas. Además, la disponibilidad y accesibilidad de alimentos no saludables en el medio ambiente puede dificultar que los adolescentes físicamente activos elijan alimentos saludables (Galeano et al., 2023).

Un estudio realizado en Venezuela en el año 2013, enfocado a evaluar los hábitos alimentarios y a su vez el debido comportamiento alimentario de adolescentes en un rango de edad de los 10 hacia los 18 años encontró que, del 100% del estudio que eran 80 adolescentes, su ingesta calórica diaria representaba que estaba por debajo de los valores energéticos de referencia y por ende se consideraban deficiencias de nutrientes, a pesar que se mostrarían

evidentes en las comidas caseras. No obstante, se considera que algunos alimentos que se ha considerado como los más consumidos son los cereales, también están los huevos y productos lácteos, seguidamente indican los jóvenes que ingieren los alimentos altos en grasas y algunas bebidas carbonatadas, denotando constar de un menor consumo de verduras y frutas (Colina et al., 2013).

Para promover conductas alimentarias saludables en adolescentes físicamente activos, se pueden implementar varias estrategias. Las campañas de educación y sensibilización sobre alimentación saludable y actividad física pueden aumentar el conocimiento y la motivación para adoptar comportamientos saludables. Los programas y políticas de nutrición escolares también pueden proporcionar un entorno de apoyo para hábitos alimentarios saludables, como ofrecer opciones de alimentos saludables y limitar el acceso a alimentos no saludables. Además, involucrar a los padres y cuidadores en la promoción de hábitos alimentarios saludables en el hogar puede reforzar comportamientos saludables y crear un ambiente alimentario positivo (Lizandra & Gregori, 2021).

Vidarte et al. (2019) indican que el IMC es significativo en la identificación del nivel de obesidad y comportamiento alimentario ya que:

Existen diferencias significativas en los niveles de actividad física por género y edad, y es probable que los hombres tengan mayores niveles de actividad física que las mujeres. Si hay más actividad física, el índice de masa corporal (IMC) disminuirá proporcionalmente y viceversa. Además, las investigaciones muestran que el aumento del IMC puede afectar negativamente la coordinación y las habilidades motoras gruesas que se desarrollan normalmente en los adolescentes y afectar negativamente los niveles futuros de actividad física, afectando particularmente sus habilidades motoras (Vidarte et al., 2019, p. 51).

A lo que se puede aludir lo que manifiestan dichos autores es que a eso se necesita mayor actividad física para reducir el sobrepeso y la obesidad infantil por el cual, es considerable que las clases de educación física en los establecimientos deben sumarse en horas para combatir la obesidad juvenil ya que muchos jóvenes degustan mayormente de carbohidratos en la actualidad.

Siendo que el estudio del comportamiento alimentario (CA) en adolescentes de acuerdo a su nivel de actividad física es ideal para que muchos lectores asimilen una mejor alimentación para no llegar a un descuido en su salud, se plantea objetivamente determinar el comportamiento alimentario en adolescentes según su nivel de actividad física.

3. Método

Esta investigación se diseñó primordialmente en conocer el comportamiento alimentario de los adolescentes de acuerdo a su nivel de actividad física. Estudio observacional, descriptivo y de corte transversal.

La población estuvo conformada por jóvenes de la Liga Deportiva Cantonal de Biblián del club “Los Amigotes”. Para el cálculo de la muestra se utilizó la fórmula siguiente:

Con el nivel de confianza que acredita el 95%, y una proporción que se espera del 10%, y tomando los datos de distintos estudios como revistas se sacó una proporción esperada y a su vez del estudio de campo en lo cual la muestra final es de 64 jóvenes.

3.1. Instrumento

El instrumento se conformó por dos cuestionarios que son el cuestionario IPAQ (Universidad de Málaga, 2016), y el cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario (Márquez-Sandoval et al., 2014).

3.2. Herramientas

Los criterios de inclusión fueron enfocados a los niños y jóvenes del rango de 10 a 18 años que pertenecían a la Liga Deportiva Cantonal de Biblián y que sean del club “Los Amigotes” a quienes los padres autorizaron su participación en este estudio mediante la firma del consentimiento informado.

Las herramientas usadas engloban el internet, mediante Google Forms en el cual se recolectaron los datos de las encuestas y SPSS en donde se analizaron y tabularon los datos.

La recolección de los datos se dio en base al instrumento encuesta que se formó en 2 momentos que se realizaron de la siguiente manera.

En primera instancia, se envió a los padres de familia los consentimientos informados para la autorización respectiva para posteriormente enviar el link de la entrevista al estudiante: primeramente, el de comportamiento alimentario y el siguiente de actividad física (Anexo 1 y 2).

4. Resultados

Del estudio realizado, se ha calculado todas las interrogantes propuestas en las encuestas, en el cual a continuación se analizará los datos exclusivos y en comparativa, que demuestran el comportamiento alimentario de los niños y jóvenes, como también su nivel de actividad física.

De los dos cuestionarios impartidos se ha reconocido la mediana de cada ítem en el cual se ha denotado que: la población de rango de edad que mayormente ha contestado es la niñez (1) y de sexo femenino (2).

Tabla 1. *Detalle de la mediana o frecuencia*

	Mediana de la frecuencia									
	Edad	Sexo	Que factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo	Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales	Si evitas algún alimento. ¿Por qué motivo lo haces?	¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?	¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?	¿Qué haces normal mente cuando te sientes satisfecho?	¿Qué haces con la grasa visible de la carne?	¿Haces merenditas más cada bocanitas más veces?
N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
Válido	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
Pérdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media	2,00	1,00	5,00	5,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	3,00
Rango	3	1	4	4	3	4	3	3	3	4

regula

r, o

jugar

dobles

de

tenis?

No

incluya

camina

tas.

64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4,00	3,00	4,00	1,00	4,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00
6	3	5	3	4	2	2	2	2	2

Nota: Tabla sacada de SPSS de tabulación acerca de las 2 encuestas realizadas. Autoría

propia (2024).

Edad y sexo

Tabla 2. Edad encuestados

	N	%
Niñez	3	4,7%
Pubertad	38	59,4%
Adolescencia	15	23,4%
Etapa final de la adolescencia	8	12,5%

Nota: Tabla sacada de SPSS de la tabulación de las encuestas. Autoría propia (2024).

Tabla 3. *Sexo de los encuestados*

	N	%
Masculino	52	81,3%
Femenino	12	18,8%

Nota: Tabla sacada de SPSS de la tabulación de las encuestas. Autoría propia (2024).

La edad promedio de los encuestados del Club “Los Amigotes”, engloba la pubertad que es de los 12 a los 13 años, demostrado con el 59,4% de las respuestas. Seguidamente se consigue un 23,4 % la adolescencia que va desde los 14 a los 16 años, el 12,5% consta ser de la etapa final de la adolescencia que engloban los 17 a los 18 años. Y finalmente están los más pequeños que pertenecen a la niñez un 4,7%. Dando un total de 64 integrantes del club mencionado que representa al 100% del estudio realizado.

Dentro del estudio se ha identificado que hay mayormente integrantes del sexo masculino, demostrado esto con el 81,3%. Seguidamente reconocemos el sobrante del 18,8% del sexo femenino.

4.1. Comportamiento Alimentario

Tabla 4. *Estadística descriptiva comportamiento alimenticio*

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Que factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo	64	1	5	3,81	1,479
Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales	64	1	5	4,00	1,469

Si evitas algún alimento. ¿Por qué motivo lo haces?	64	1	4	1,73	,859
¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?	64	1	5	2,78	1,278
¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?	64	1	4	2,12	,678
¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho	64	1	4	1,45	,834
¿Qué haces con la grasa visible de la carne?	64	1	4	1,88	,864
¿Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces?	64	1	5	2,97	,992
¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?	64	1	5	1,95	,805
¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?	64	1	7	2,97	1,652
¿Con qué frecuencia comes alimentos fuera de casa?	64	1	7	4,27	1,655
¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?	64	1	7	4,36	1,441
¿Qué haces o estarías a hacer para cuidar tu cuerpo?	64	1	4	2,91	1,244
¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?	64	1	6	3,64	1,785
¿Consideras que tu dieta es?	64	1	4	1,59	,849

¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?

N válido (por lista) 64 1

Nota: Graficas exportada de SPSS de la tabulación de las encuestas. Autoría propia (2024).

Del 100% de los niños y jóvenes del club deportivo indican que la frecuencia de consumo de alimentos en excesos se da menos de una vez al mes, denotado esto con el 7,8% de la población total, en el cual se entiende que en su mayoría la población consta de un comportamiento alimentario estable pero que se debe considerara en impartir pautas para llegar a una acorde alimentación juvenil. Rebotando como se indica en la figura 3 que su desviación estándar asimila desde la variable estándar de 0,678 de la preparación que alude a la madre de los encuestados hacia el 1,785 en donde se indica que consideran que su alimentación es saludable.

4.2. Actividad Física

Tabla 5. *Datos estadísticos acerca de la actividad física*

	N	Suma	Varianza
Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?	64	119	,440
¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que las realizó?	64	106	,578

Durante los últimos 7 días. ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas.	64	108	,567
Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas?	64	112	,603
Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?	64	133	,708
Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando?	64	129	,746
Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día en la semana?	64	110	,586
N válido (por lista)	64		

Nota: Graficas exportada de SPSS de la tabulación de las encuestas. Autoría propia (2024).

Siendo que los datos estadísticos de la actividad física que realizan los jóvenes del club “Los Amigotes” son diversas, se ha buscado deducir su nivel de actividades física en base a distintos tipos de ejercicio en el cual ha resaltado la varianza de 0,746 en el tiempo que da a las caminatas u ejercicios en el lapso de los últimos 7 días a fecha en la que se realizó la encuesta en el cual un porcentaje notable del 35,9% que lo realiza de 1 a 2 horas y en su mayoría si manifiesta que realizan caminatas pero no saben o calculan el tiempo que lo hacen.

4.3. Análisis Estadístico

Los 64 niños y jóvenes encuestados conllevan una actividad física paulatina de alguna forma, pero, sin embargo, se ha denotado que hay mayor índole en la ingesta alimenticia de

comidas menos saludables y menor actividad física, considerando que un 13,6% de la población de estudio necesita incrementar su actividad física y estabilizar su dieta saludable.

Denotando el estudio factible ya que en base a dicha investigación se recomendará a los jóvenes las maneras de alimentarse de mejor manera y los libres y paulatinos ejercicios para no perder su actividad física.

5. Discusión

En cuanto al IMC que como bien se sabe es calculado por el peso en kilogramos dividido por la estatura, y que a su vez denota la estabilidad que permite identificar las categorías de peso que pueden llevar a problemas de la salud, Vidarte et al. (2019), hacen inferencia en su estudio multicéntrico de Colombia en jóvenes escolares en el cual detalla que: “el 87% de los participantes con sobrepeso la actividad física fue evaluada como baja y muy baja”, en comparativa con el presente estudio en donde se considera de acuerdo al nivel de actividad física y al comportamiento alimentario detallado que un 13,6% se considera con llamado de atención en una mejor alimentación, pero ninguno de ellos con sobrepeso notable.

Cabe recalcar que, aunque el estudio se haya realizado dentro de un club deportivo existen estudios donde se denotan mala alimentación en grandes cantidades, caso que en el presente estudio no se demuestra pero que si necesitan un consejo a cerca de como conllevar su alimentación y estabilidad de actividad física.

En comparativa del estudio de Acosta Ch, (2021) para determinar la relación de la alimentación en la actividad física de unos escolares, considerando personalmente dicho autor que los hábitos alimenticios se adquieren de manera paulatina que parte desde la infancia, donde en su estudio teórico de recolección bibliográfica, indica algo relevante de un estudio realizado por Calderón (2020) en donde se busco objetivamente lograr evaluar los hábitos de alimentación y actividad física de estudiantes de entre el rango que parte de los 4 años hacia

los 13 años en el cual señala que en su gran mayoría de la totalidad de sus estudio almuerzan en su colegio y que su consumo de azúcar refinada, productos envasados y comida rápida al menos 1 vez a la semana (Acosta Ch, 2021), que en comparativa con nuestro estudio se alude que aunque no se buscó redactar el consumo de azúcares, si se afirma que los jóvenes consumen comida chatarra o fuera de casa lo que se demuestra con el 0.86% aproximado que denota la media dentro de la tabla 5.

Aludiendo a lo detallado se ha considerado también que de acuerdo a Calderón (2020) en su estudio el 58,5% no realizó actividad física extra programática. Indica que se han evaluado tres ítems: aspectos nutricionales, de frecuencia alimentaria y de actividad física. Mientras que en el presente estudio en los jóvenes del club el aproximado del 45,3% dedica una o dos horas al día para ejercitarse, denotándose que si realizan actividades físicas programáticas.

6. Conclusiones

El estudio del comportamiento alimentario y nivel de actividad física de los adolescentes del club "Los Amigotes" en la Liga Deportiva Cantonal de Biblián resalta la importancia de examinar el comportamiento alimentario y nivel educativo de la familia o quien cuida de ellos. Aunque la mayoría muestra una ingesta alimentaria no desordenada, más del 81.8% reconoce la necesidad de asesoramiento sobre los beneficios y complicaciones de los alimentos de acuerdo su IMC y nivel de actividad física. Esto sugiere una falta de conciencia sobre la importancia del consumo adecuado de líquidos, como lo demuestra el 1.6% que no responde sobre su consumo de agua, lo que indica la necesidad de educación nutricional para mejorar la salud de los adolescentes.

Por otro lado, el estudio permite establecer un diagnóstico sobre la situación actual que presentan los adolescentes del club. Se observa que el nivel de sedentarismo es mínimo lo que indica una variedad de actividades físicas que van desde caminatas hasta ejercicios más

exigentes. Además, se destaca que la mayoría de los jóvenes tienen una dieta preparada por sus madres, lo que sugiere la importancia de involucrar a las familias en programas educativos sobre nutrición y actividad física para promover hábitos saludables desde una edad temprana. En conjunto, estos resultados subrayan la necesidad de intervenciones educativas integrales para mejorar la salud y el bienestar de los adolescentes en la comunidad.

7. Referencias

- Acosta Ch, D. C. (2021). *ALIMENTACION Y ACTIVIDAD FISICA EN ESCOLARES*. UTA. Obtenido de https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33522/3/EST_ACOSTA_CHISAGUANO_DIANA_CAROLINA_TESIS_FINAL.pdf
- Casajús, J. A., & Vicente-Rodríguez, G. (2011). *EJERCICIO FÍSICO Y SALUD EN POBLACIONES ESPECIALES*. EXERNET. Munideporte. <https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/035D0D7E.pdf>
- Colina, J., Herrera, H., Valero, J., Valero, Y., & Zambrano, R. (2013). Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Caracas, Venezuela. *Nutrición y salud pública*, 26(1), 86.
- Díaz S, D. P., Heredia L, D. A., Ávila M, C. M., & Torres P, Z. G. (2020). Comportamiento alimentario, actividad física e intención de práctica en estudiantes de bachillerato durante la pandemia. *Pol. Con.*, 5(11), 147-163. doi:file:///E:/DESCARGAS/Dialnet-ComportamientoAlimentarioActividadFisicaEIntencion-7659456%20(1).pdf
- Galeano M, V. R., Martínez R, E. R., Burgos L, R. O., & Meza P, J. V. (2023). Comportamiento alimentario y actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia por Covid-19. *Revistas científicas*, 21(1). doi:<https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2023.e21122308>
- Garcés-Rimón, M., & Miguel Castro, M. (2016). *Hábitos de vida saludable desde la adolescencia*. Injuve. https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf
- González R, Y. N. (2015). *NUTRICIONISTA DIETISTA*. javeriana. Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/40070/TRABAJO%20DE%20GRADO%20YULI%20NATHALIE%20GONZALEZ%20RINCON.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Lizandra , J., & Gregori F, M. (2021). Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* , 25(2). doi:<https://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1122>

- Lizandra , J., & Gregori F, M. (2021). Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(2), 199-211. doi:https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2174-51452021000200199
- Márquez-Sandoval, Y. F., Salazar-Ruiz, E. N., Macedo-Ojeda, G., Altamirano-Martínez, M. B., Bernal-Orozco, M. F., Salas-Salvador, J., & Vizmanos-Lamotte, B. (2014). Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *SciELO España*. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000800020
- Martín G, E., & Mateos C, R. (2020). HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y FACTORES RELACIONADOS EN ADOLESCENTES. *Ediciones Universidad de Salamanca*, 5(1), 55-63. doi:<file:///E:/DESCARGAS/rake,+2445-1355-0005-0001-0055-0063.pdf>
- OMS. (2020). *Salud del Adolescente*. ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD. Obtenido de Salud del adolescente. Obtenido de https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- OMS. (2022). *Actividad física*. Obtenido de ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>.
- Prieto, L. (2020). *DESCRIPCIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA MALNUTRICIÓN POR EXCESO EN ADOLESCENTES. REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LITERATURA*. javeriana. Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/50143/Laura%20Prieto%20Choner%20-Tesis.pdf>
- Scher-Nemirovsky, E., Ruiz-Manco, D., & Mendivil, C. (2019). *Vista de Impacto del ejercicio sobre el metabolismo de los lípidos y la dislipidemia*. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*.
- Universidad de Málaga. (2016). CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA IPAQ: FORMATO CORTO AUTOADMINISTRADO DE LOS ULTIMOS 7

DIAS PARA SER UTILIZADO CON ADULTOS (15- 69 años). UMA Saludable.
https://www.uma.es/media/tinyimages/file/cuestionario_de_actividad_fisica.pdf

- Vidarte C, J. A., Vélez Á, C., & Parra S, J. H. (2019). Physical activity and body mass index in colombian schoolchildren. *Multicenter study. Hacia la promoción de la salud*, 24(1), 44-55. doi:<https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.5>
- Viera , E. C., Quiñones, I. T., & García A, J. A. (2018). Relationship between physical activity, nutrition, and family in school-aged youth. *Retos*, 2041(34), 85 -88.

8. Anexos

APROBACIÓN DE TEMA Y DESIGNACIÓN DE DIRECTOR

Fecha: 01 de abril de 2024

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

Solicitante: Juan Francisco Iglesias Hiedra – N°. Celular 0987620056

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: "COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN ADOLESCENTES SEGÚN SU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA", y sugiero designar como mi director a: Lic. Santiago Alejandro Jarrin, Mgs.

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



Juan Iglesias

juaniglesias827@gmail.com



www.ucacue.edu.ec

OPCIÓN TITULACION

Fecha: 01 de abril de 2024

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

Solicitante: Juan Francisco Iglesias Hiedra – N°. Celular 0987620056

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 al Trabajo de Titulación.

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



Juan Iglesias

juaniglesias827@gmail.com



www.ucacue.edu.ec

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

ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

PERIODO: OCTUBRE 2022 – FEBRERO 2023

ASIGNATURA: INTEGRACIÓN CURRICULAR 1

CONTENIDO

1. ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Autor: Juan Francisco Iglesias Hiedra

Tutor: MGS. Santiago Jarrin

Ciclo: 7mo A

ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

1. Título del Trabajo de Investigación (entre 12 y 15 palabras)

Comportamiento alimentario de escolares según su nivel de actividad física.

2. Línea y sublínea de Investigación

a. Línea: **Educación, actividad física y deporte**

b. Sublínea:

- **Actividad Física**
- **Actividad Física y Salud**

3. Problematicación (2 párrafos)

La intención del Comportamiento alimentario de escolares según su nivel de actividad física es diagnosticar el problema, para en el futuro aplicar programas de actividades físicas que le den solución, para lo cual se presentan un predominio del nivel bajo y bajo-moderado de actividad física en los estudiantes, indicando que es necesario que, la investigación debe proyectarse a favor de emplear en la solución del problema, a los estudiantes de la Carrera de Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Recreación, quienes asesorados por profesores tutores tendrían el noble encargo de elaborar y dirigir programas de ejercicios físicos diferenciados, según los niveles de actividad física diagnosticados y dirigidos a concientizar a los trabajadores civiles en la necesidad de realizar sistemáticamente actividades físicas.

Los ejercicios físicos son una actividad importante que todos deberían incluir en su rutina diaria, ya que no solo ayudarán a mantener un buen estado físico y mental, sino que les permitirá prevenir muchas complicaciones de salud como problemas cardiovasculares, obesidad y diabetes. Son cualquier actividad que involucre movimientos físicos, voluntarios y conscientes, cuyo objetivo no es solo mantener una buena salud, sino también una mejor calidad de vida, actividades que pueden o no ser planificadas y con una frecuencia a elección

de cada individuo. En la actualidad son cada vez más el número de personas que abandonan la rutina de hacer ejercicios físicos, bien sea por alguna complicación de salud o por flojera. Pero lo que no saben son las causas que ocasionan esto en su cuerpo y salud. En el Ecuador Sedentarismo infantil ha reducido la actividad física en los niños de hoy día es asombrosa; cada vez más infantes dejan de lado los juegos, los paseos en bicicleta y demás actividades al aire libre para estar sentados en casa mirando la TV, en internet o jugando juegos de vídeo. Actualmente los niños y adolescentes de nuestro País al estar frente al ordenador o la pantalla del televisor, son las formas más divertidas de pasar el tiempo libre y les resultan más atractivas que salir a jugar al patio. Pero esto no es todo, también se suma el hecho de que como muchos de estos pequeños viven en departamentos y sus padres trabajan, no cuentan con quien los lleve al parque.

Por otra parte, la actividad física en el colegio es escasa, y, por si fuera poco, muchas veces se la usa como una forma de castigo o evaluación, lo que no la hace nada atractiva para los pequeños. Diversos estudios determinan que la mitad de los infantes en edad pre escolar y escolar no realiza una adecuada y periódica actividad física en su tiempo libre, sobre todo las niñas. Los niños sedentarios llegan de la escuela y se sientan a mirar televisión, jugar algún juego de vídeo o navegar por internet, dejando de lado actividades que impliquen un gasto energético. El sedentarismo infantil hace que tengan una mala calidad de vida, sean más propensos a convertirse en niños y adolescentes obesos, padecer de diabetes, hipertensión arterial, colesterol, problemas cardíacos y circulatorios.

Por tanto, es importante que los padres y educadores, inculquen en los pequeños la costumbre de hacer ejercicio físico y les expliquen por qué es bueno hacerlo y cómo beneficia la salud de los niños y adolescentes, que presentan sedentarismo y por tal razón se puede notar que el sobrepeso y la obesidad se presenta con más frecuencia en escuelas.

4. Justificación (un párrafo para cada literal)

Justificar la importancia que tiene la práctica de actividad física, adecuadamente realizada, para contribuir a una mejora de la salud y de la calidad de vida de las personas, no debería ser motivo de mucha profundidad dada la magnitud de su evidencia. El proceso de envejecimiento conlleva la interacción de múltiples factores que condicionan el nivel de capacidades y su repercusión sobre la salud y calidad de vida de la persona, siendo el movimiento, junto a la alimentación y otros hábitos, determinante de un adecuado desarrollo y/o mantenimiento de las mismas. Cada vez son más las evidencias científicas las que concluyen que un adecuado estilo de vida incide de manera significativa en la mejora en la calidad de la misma. Siendo la actividad física uno de los parámetros que, en mayor medida, contribuye a alcanzar y mantener unos niveles de desarrollo físico, psíquico y social acordes a la evolución y necesidades de cada persona. El sedentarismo es una de las causas de mayor prevalencia en la aparición de determinadas enfermedades, favoreciendo la aceleración de los procesos degenerativos y provocando pérdidas que condicionan los niveles óptimos de las capacidades para tener un buen estado de salud. Por eso, la OMS incide en los beneficios de la práctica adecuada de actividad física y en la necesidad de adoptar estrategias que provoquen una reducción del sedentarismo, aumentando los niveles de población activa.

En definitiva, se trata de definir qué factores determinan un envejecimiento más longevo y de más calidad, sobre cuáles podemos intervenir, cómo podemos intervenir, qué orientaciones de práctica hay en la actualidad, entre otros. De manera que los asistentes al curso adquieran competencias que les permitan participar activamente sobre los factores que favorecen su salud y proyectarlos a otras personas de su entorno cercano.

5. Preguntas científicas (2)

6. Objetivos

a. Objetivo General (en relación a la elaboración de un artículo académico...)

Determinar el comportamiento alimentario en adolescentes según su nivel de actividad física.

b. Objetivos específicos (2 objetivos: Uno en relación al marco teórico y otro en relación a la investigación de campo)

Examinar el comportamiento alimentario y nivel educativo de la familia o quien cuida de él o ella.

Establecer un diagnóstico sobre la situación actual que presentan los adolescentes que asisten a la Liga Deportiva Cantonal de Biblián del club “Los Amigotes”.

Fundamentación teórica (2 páginas máximo)

Como afirma Salas-Salvadó et al. (2019), la educación nutricional promueve estilos de vida saludable, centrándose en la promoción de conductas alimentarias adecuadas, aunque incide también en otras actividades como el deporte, el tiempo para el ocio y las relaciones humanas, por ellos nos dice que es muy importante el estilo de vida que todo esto engloba la conducta alimenticia el deporte y la actividad física.

Según Viera et al., (2018)

Los hábitos alimentarios son de naturaleza compleja y susceptible de aprendizaje y educación. Los aspectos familiares, sociales, culturales y económicos, las tradiciones y el simbolismo en la preparación y el consumo de alimentos, y, desde luego, la influencia de los medios de comunicación, la moda y la publicidad intervienen en su formación. Quiere decir que en el ámbito

nutricional conlleva varios aspectos muy importantes que esto tiene que ver con su formación (p. 20).

El abordaje de la actividad física es bastante amplio debido a que se encuentra relacionada a todas las actividades realizadas diariamente, por tal motivo es de importancia el estudio profundo de los mecanismos, elementos, características y recomendaciones actuales según las etapas de vida para obtener una mejor calidad de vida sobre todo en la adolescencia.

La actividad física mejora la calidad de vida, la habilidad para llevar a cabo las exigencias cotidianas, y ayuda a promover la interacción social e integración, además la OMS refiere que la inactividad física, es el cuarto factor de riesgo en la prevalencia de enfermedades no transmisibles y en la salud general de la población mundial. Teniendo importancia especial en la adolescencia, etapa que se caracteriza por cambios psicobiológicos y sociales, en donde la actividad física cotidiana, también debe ser parte del desarrollo integral del adolescente. Esto ha determinado que se realicen estudios sobre nivel de actividad física, siendo significativa en individuos con peso normal y la relación de la inactividad física con obesidad y sobrepeso, además se considera los trastornos de la alimentación en niños y adolescentes; y factores que implican una vida sedentaria como: TV por cable, chat, la utilización de ascensores en vez de escaleras, el uso continuo de vehículos, el no participar en deportes, las modas y el consumismo.

Los parámetros para la práctica de actividad física han sido definidos de distintas formas, sin embargo, las recomendaciones mundiales para la salud que publico la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2010 las recomendaciones son aplicables a todos los niños y jóvenes, con independencia de su género, raza, etnicidad o nivel de ingresos, lo que implica que si los adolescentes realizan la actividad recomendada serán acreedores a todos sus

beneficios. Todos los niños y jóvenes deberían realizar actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en la familia, escuela o comunidad.

Para que los adolescentes alcancen un comportamiento alimentario favorable y un buen desarrollo físico y mental, es fundamental que mantengan niveles apropiados de actividad física y un adecuado balance nutricional, pues se considera que el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios incrementan el riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad, lo que conduce a la aparición de alteraciones de salud, aumentando la morbimortalidad durante la edad adulta.

A escala mundial la insuficiente actividad física se ha convertido en uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes, pues agrava la carga de enfermedad no transmisible y afecta al estado general de salud de la población en todo el planeta. Las personas que no realizan suficiente ejercicio físico presentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% superior al de aquellas que son lo suficientemente activas (OMS, 2018).

Así mismo, es uno de los principales riesgos cardiovasculares, aumenta el riesgo de tener colesterol elevado, presión arterial alta, obesidad, diabetes y osteoporosis; enfermedades que normalmente no son frecuentes a temprana edad.

Las personas que se mantienen activas tienen en general menor riesgo de padecer enfermedades degenerativas, especialmente enfermedad cardiovascular, obesidad, hipertensión, infarto cerebral, osteoporosis y diabetes. El ejercicio físico realizado regularmente también produce una mayor sensación de bienestar general: se ha destacado su relevancia en el control de la ansiedad, del estrés y en la mejora de la autoestima. Además, según el documento beneficios de la actividad física publicado por el centro de estudios médicos y enfermedades gastrointestinales, Los arrayanes, la actividad física trae compensaciones, entre ellas la reducción del riesgo de padecer enfermedades y afecciones, y la mejora de salud mental.

Para interpretar correctamente los potenciales beneficios de la actividad física durante la infancia sobre la salud, se deben tener en cuenta en primer lugar, la actividad física tiene un impacto directo sobre la salud infantil, relacionado con sus efectos beneficiosos sobre los procesos de crecimiento y desarrollo, así como de su capacidad para prevenir el desarrollo temprano de factores de riesgo de enfermedad. Un mejor estado de salud en la infancia como consecuencia de la práctica regular de actividad física producirá un efecto de transferencia a la edad adulta, ya que se sabe que muchos de los factores de riesgo para la salud comienzan a desarrollarse a edades tempranas y tienden “transmitirse” a la edad adulta, se sabe si un sujeto es activo durante la infancia resulta más probable que sea activo durante la edad adulta, lo que a su vez producirá un efecto positivo sobre el estado de salud en la edad adulta.

7. Metodología (2 párrafos máximo)

La revisión bibliográfica: aplicado para el estudio del Comportamiento Alimentario de escolares según su nivel de actividad física., se investigó de fuentes confiables que se encuentran publicados de forma física y digital, para ello se revisaron alrededor de 20 artículos científicos en inglés y español, comprendidos entre los años del 2015 al 2022.

Inductivo-Deductivo: aplicado para el estudio de los principales fundamentos teóricos y metodológicos referente del Comportamiento Alimentario de escolares según su nivel de actividad física, los cuales se abordaron desde lo general a lo particular singular y viceversa para establecer las ideas centrales y fundamentar de manera precisa.

Procedimiento

En primera instancia se efectuó una revisión bibliográfica acerca del deporte y su el comportamiento alimentario con la finalidad de conocer la conceptualización, características y ver la importancia sobre lo que significa tener una buena alimentación que va de la mano con el nivel de actividad física, así como también se revisó información acerca de la iniciación

deportiva que básicamente es la base para poder detectar su alimentación y su nivel de actividad física. Además, se revisó información sobre los criterios del comportamiento alimentario y la actividad física, los métodos o procedimientos que se deben utilizar durante este proceso, que herramientas son las más necesarias y que test se deben aplicar.

A continuación, se presentó la temática de investigación al tutor del proyecto, quien apoyó la iniciativa y aprobó la temática. Se solicitó la autorización al encargado de las escuelas de iniciación deportiva de la Escuela de fútbol “Amigotes” y una vez obtenido el permiso se realizó el contacto con los niños para ponerles en conocimiento que se les efectuara test físicos y el IPAQ con el propósito de esta investigación, se enviará el asentimiento y consentimiento informado a los representantes de cada uno de los niños de la escuela de fútbol quienes formaran parte de esta investigación, esperando recibir una respuesta positiva y entusiasta de los niños por participar en el estudio.

No Experimental

Descriptivo

Enfoque Cualitativo

Transversal

a. Definición de población y muestra

Población de estudio son de 60 estudiantes de la escuela de fútbol “Los Amigotes” de la ciudad de Biblián, comprendido con una edad de 10 a 18 años está constituido por 40 hombres y 20 mujeres.

La muestra es de 92 estudiantes con un 95% de confianza y 5% de error.

La muestra está constituida por 120 estudiantes

Población: 60 estudiantes

Muestra: 60, 95% y 5% de error

a) Definición de variables

Variable Dependiente

Comportamiento Alimentario

Variable Independiente

Actividad Física

b. Operacionalización de variables

8. Operacionalización de Variable Independiente - Actividad Física**9. Cuadro N° 4**

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
Actividad física es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo tal como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que realiza el ser humano diariamente.	Biológica	Movimientos Corporales	IPAQ	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario
		Gasto de energía	IPAQ	
	Personal	Agilidad	IPAQ	
		Resistencia	IPAQ	

Operacionalización de Variable Dependiente – Comportamiento Alimentario

Cuadro N° 5

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
El comportamiento alimentario comprende todas las acciones, pensamientos y emociones relacionados con la ingesta de alimentos, influenciados por factores biológicos, psicológicos, sociales, culturales y ambientales. Incluye aspectos como los hábitos alimentarios, la elección de alimentos y los factores que influyen en estas decisiones, como el estado de ánimo, el estrés y las influencias sociales.	Adecuado	Consumo Equilibrado de Alimentos	Comportamiento Alimentario	Técnica: Instrumento: Cuestionario
		Moderación en las Porciones	Comportamiento Alimentario	
		Lectura del Semáforo Nutricional	Comportamiento Alimentario	
	Inadecuado	Dietas Extremas o Restrictivas Severas	Comportamiento Alimentario	
		Comer en Exceso Compulsivamente	Comportamiento Alimentario	
		Consumo de Alimentos Ultraprocesados	Comportamiento Alimentario	

- a. Descripción del método para el levantamiento de información en base al cuadro de operacionalización de variables.
- b. Generación y validación de los instrumentos de investigación.

10. Referencias bibliográficas. *(Se incluirán un mínimo de 20 referencias bibliográficas relacionadas directamente con las citas hechas en el texto).*

Nota: El presente esquema debe regirse a las normas APA 7ma edición.

<http://bibliotecauapseucacue.weebly.com/egresados.html> .

- Acosta Ch, D. C. (2021). *ALIMENTACION Y ACTIVIDAD FISICA EN ESCOLARES*. UTA. Obtenido de https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33522/3/EST_ACOSTA_CHISAGUANO_DIANA_CAROLINA_TESIS_FINAL.pdf
- Casajús, J. A., & Vicente-Rodríguez, G. (2011). *EJERCICIO FÍSICO Y SALUD EN POBLACIONES ESPECIALES*. EXERNET. Munideporte. <https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/035D0D7E.pdf>
- Colina, J., Herrera, H., Valero, J., Valero, Y., & Zambrano, R. (2013). Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Caracas, Venezuela. *Nutrición y salud pública*, 26(1), 86.
- Díaz S, D. P., Heredia L, D. A., Ávila M, C. M., & Torres P, Z. G. (2020). Comportamiento alimentario, actividad física e intención de práctica en estudiantes de bachillerato durante la pandemia. *Pol. Con.*, 5(11), 147-163. doi:file:///E:/DESCARGAS/Dialnet-ComportamientoAlimentarioActividadFisicaEIntencion-7659456%20(1).pdf
- Galeano M, V. R., Martínez R, E. R., Burgos L, R. O., & Meza P, J. V. (2023). Comportamiento alimentario y actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia por Covid-19. *Revistas científicas*, 21(1). doi:<https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2023.e21122308>
- Garcés-Rimón, M., & Miguel Castro, M. (2016). *Hábitos de vida saludable desde la adolescencia*. Injuve. https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf
- González R, Y. N. (2015). *NUTRICIONISTA DIETISTA*. javeriana. Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/40070/TRABAJO%20DE%20GRADO%20YULI%20NATHALIE%20GONZALEZ%20RINCON.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Lizandra , J., & Gregori F, M. (2021). Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* , 25(2). doi:<https://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1122>
- Lizandra , J., & Gregori F, M. (2021). Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia. *Revista*

Española de Nutrición Humana y Dietética, 25(2), 199-211.
doi:https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2174-51452021000200199

- Márquez-Sandoval, Y. F., Salazar-Ruiz, E. N., Macedo-Ojeda, G., Altamirano-Martínez, M. B., Bernal-Orozco, M. F., Salas-Salvadó, J., & Vizmanos-Lamotte, B. (2014). Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *SciELO España*.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000800020
- Martín G, E., & Mateos C, R. (2020). HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y FACTORES RELACIONADOS EN ADOLESCENTES. *Ediciones Universidad de Salamanca*, 5(1), 55-63. doi:file:///E:/DESCARGAS/rake,+2445-1355-0005-0001-0055-0063.pdf
- OMS. (2020). *Salud del Adolescente*. ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD. Obtenido de Salud del adolescente. Obtenido de https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- OMS. (2022). *Actividad física*. Obtenido de ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>.
- Prieto, L. (2020). *DESCRIPCIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA MALNUTRICIÓN POR EXCESO EN ADOLESCENTES. REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LITERATURA*. javeriana. Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/50143/Laura%20Prieto%20Choner%20-Tesis.pdf>
- Scher-Nemirovsky, E., Ruiz-Manco, D., & Mendivil, C. (2019). *Vista de Impacto del ejercicio sobre el metabolismo de los lípidos y la dislipidemia*. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*.
- Universidad de Málaga. (2016). CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA IPAQ: FORMATO CORTO AUTOADMINISTRADO DE LOS ULTIMOS 7 DIAS PARA SER UTILIZADO CON ADULTOS (15- 69 años). UMA Saludable. https://www.uma.es/media/tinyimages/file/cuestionario_de_actividad_fisica.pdf

- Vidarte C, J. A., Vélez Á, C., & Parra S, J. H. (2019). Physical activity and body mass index in colombian schoolchildren. *Multicenter study. Hacia la promoción de la salud*, 24(1), 44-55. doi:<https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.5>
- Viera , E. C., Quiñones, I. T., & García A, J. A. (2018). Relationship between physical activity, nutrition, and family in school-aged youth. *Retos*, 2041(34), 85 -88.

Actividad Física

físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

_____ días por semana

Ninguna actividad física intensa

➔ **Vaya a la pregunta 3**

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

_____ días por semana

Ninguna actividad física moderada

➔ **Vaya a la pregunta 5**



Complejo Deportivo Universitario. Campus de Teatinos S/N. C.P. 29071 - MÁLAGA. Telf.: 952 13 1670 Fax: 952 13 11 30



4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

_____ días por semana

Ninguna caminata

➔ **Vaya a la pregunta 7**

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Comportamiento Alimentario

Anexo II

Cuestionario de comportamiento alimentario validado

CUESTIONARIO DE COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

Por favor marque una única opción

1. ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?
- a. Su sabor
 b. Su precio
 c. Que sea agradable a la vista
 d. Su caducidad
 e. Su contenido nutrimental
2. Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales:
- a. Por falta de tiempo
 b. Porque no me interesa
 c. Porque no las entiendo
 d. Por pereza
 e. Sí las leo y las entiendo
3. Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?
- a. Porque no me gusta
 b. Por cuidarme
 c. Porque me hace sentir mal
 d. No suelo evitar ningún alimento
4. ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?
- a. Fritos (Incluye empanizados y capeados)
 b. Al vapor o hervidos
 c. Asados o a la plancha
 d. Horneados
 e. Guisados o salteados
5. ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?
- a. Yo
 b. Mi mamá
 c. Los compro ya preparados
 d. Otro: _____
6. ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?
- a. Dejo de comer sin problema
 b. Dejo de comer pero me cuesta hacerlo
 c. Sigo comiendo sin problema
 d. Sigo comiendo pero me siento mal de hacerlo
7. ¿Qué haces con la grasa visible de la carne?
- a. La quito toda
 b. Quitó la mayoría
 c. Quitó un poco
 d. No la quito
 e. Otro: _____
24. ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?
- a. Dulces
 b. Fruta o verdura
 c. Galletas o pan dulce (bollería)
 d. Yogurt
 e. Papitas, churritos, frituras, etc.
 f. Cacahuates u otras semillas.
 g. Nada
25. ¿Qué incluyes habitualmente en tu tiempo de comida principal durante el día?
- | | a. | b. |
|---|-----------------------------|-----------------------------|
| 25.1. Botana (aperitivo) | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 25.2. Sopa o caldo u otro entrante | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 25.3. Plato fuerte | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 25.4. Carne, pescado, pollo o mariscos | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 25.5. Arroz, pasta o frijoles | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 25.6. Verduras o ensalada | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 25.7. Tortillas, pan "salado", bolillo o tostadas | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 25.8. Postre | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 25.9. Fruta | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 25.10. Bebida | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 25.11. Bebida endulzada | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
| 25.12. Bebida sin endulzar | sí <input type="checkbox"/> | no <input type="checkbox"/> |
26. ¿Con qué frecuencia comes alimentos fuera de casa?
- a. Todos los días
 b. 5 a 6 veces a la semana
 c. 3 a 4 veces a la semana
 d. 1 a 2 veces a la semana
 e. Una vez cada 15 días
 f. Una vez al mes
 g. Menos de una vez al mes
27. ¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?
- a. Todos los días
 b. 5 a 6 veces a la semana
 c. 3 a 4 veces a la semana
 d. 1 a 2 veces a la semana
 e. Una vez cada 15 días
 f. Una vez al mes
 g. Menos de una vez al mes

Anexo II (cont.)

Cuestionario de comportamiento alimentario validado

RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Cuenca, 05 de abril del 2024

Mgs. Santiago Alejandro Jarrin en mi calidad de Directora del Trabajo de Titulación " COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN ADOLESCENTES SEGÚN SU NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA" elaborado por el/la estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: Juan Francisco Iglesias Hiedra, con cédula de ciudadanía N°0350008629;

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.

SANTIAGO
ALEJANDRO
JARRIN
NAVAS

Firmado
digitalmente por
SANTIAGO
ALEJANDRO
JARRIN NAVAS
Fecha: 2024.04.09
16:16:56 -05'00'

.....
Licdo. Santiago Jarrín Navas, Mgs
DIRECTOR

 <p>Universidad Católica de Cuenca</p>	<p>PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE</p>	<p>OFICIO TURNING</p>
---	--	-----------------------

INFORME TURNING

Lcdo. Santiago Alejandro Jarrin, Mgs. Docente-Tutor del Trabajo de titulación en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad Católica de Cuenca, certifica que el trabajo titulado **COMPORTEAMIENTO ALIMENTARIO EN ADOLESCENTES SEGÚN SU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA** elaborado por el estudiante **JUAN FRANCISCO IGLESIAS HIEDRA** portador de la cedula de identidad **0350008629** ha sido controlado por el sistema de Turning reflejado una similitud del 9% con las fuentes bibliográficas, se adjunta la respectiva evidencia

Azogues, 5 de abril de 2024

SANTIAGO
ALEJANDRO
JARRIN
NAVAS

Firmado digitalmente
por SANTIAGO
ALEJANDRO JARRIN
NAVAS
Fecha: 2024.04.24
10:46:24 -05'00'

F:

Lcdo. Santiago Alejandro Jarrin

DESIGNACIÓN DE DOCENTES REVISORES

Fecha: 01 de abril de 2024

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

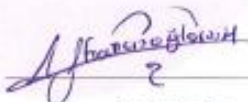
Solicitante: Juan Francisco Iglesias Hiedra – N°. Celular 0987620056

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.



Juan Iglesias

juaniglesias827@gmail.com



www.ucacue.edu.ec

 <p>Universidad Católica de Cuenca</p>	<p>AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</p>	<p>CÓDIGO: F – DB – 30 VERSION: 01 FECHA: 2021-04-15 Página 1 de 1</p>
---	---	--

Juan Francisco Iglesias Hiedra portador(a) de la cédula de ciudadanía N^o **0350008629**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Comportamiento alimentario en adolescentes según su nivel de actividad física”** 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 éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

(Azogues)

Cuenca, **15 de abril de 2021**

F: 

Nombres y Apellidos

C.I. 01010101010

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN;
Y, DE ARTES Y HUMANIDADES
CONSEJO DIRECTIVO
SESIÓN ORDINARIA
ACTA 576**

En la Ciudad de Cuenca a los 29 días del mes de noviembre del año 2023, siendo las 14h15, se instala la sesión del Consejo Directivo, vía zoom. Preside: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD., Decano. Asisten: Lic. Walter Crespo Crespo, Mgs., Subdecano; Ab. Jhoana Pulla Merchán, Mgs., Directora de Carrera de Educación Inicial, Sede-Matriz; Arq. Xavier Estévez Abad, Mgs., Director de Carrera de Diseño de Interiores, Sede-Matriz; Lic. Nancy Cárdenas Cordero, Msc., Directora de Carrera de Educación, Sede-Azogues; Lic. Diego Heredia León, Mgs., Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Sede Azogues; Lic. Diana Farez Loja, Mgs, Directora de Carrera de Educación Inicial, Extensión-Cañar; Dra. Milagros Rodríguez Andino, PhD., Representante Principal de Docentes. (2022-2024); Lic. Wilson Bravo Navarro, Mgs. Representante Alterno de Docentes. (2022-2024); Lic. Hilda Trelles Astudillo, Mgs., Representante Principal de Docentes. (2022-2024); Lic. Zoila Torres Palchisaca, Mgs., Representante Principal de Docentes. (2022-2024). Ing. Andrés Fajardo Cabrera, Representante Principal de los Trabajadores (2020-2022). Con la ausencia justificada de Lic. Patricia Lemos Intriago, Mgs., Directora de Carrera de Educación Inicial, Sede-Morona; Lic. Mauricio Vargas Cuenca, Mgs., Director de Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Sede-Morona; Lic. César Morales, Mgs., Director de Carrera de Teología; Filosofía, Centro de Apoyo Quito. Con la ausencia injustificada de Lic. Rita Carrera Flores, Mgs. Directora de Carrera de Pedagogía, Currículo y Didáctica de la Educación Básica, Sede-Matriz; Daniela Micaela Jiménez Jaramillo, Representantes Principales de los Estudiantes (2022-2023); Yamileth Estefanía Cando Méndez, Representantes Principales de los Estudiantes (2022-2023). Existiendo el quórum reglamentario y la actuación de suscrita Secretaria, se instala la sesión para tratar el siguiente orden del día: 1.- Aprobación de las Actas N.º 574 y 575. 2.- Asuntos Académicos. 3.- Asuntos Estudiantiles. 4.- Informe del Decano. **1.- Aprobación de las Actas N.º 574 y 575.-** El Consejo Directivo aprobó sin observaciones las Actas de sesiones llevadas a cabo el 24 de octubre y 24 de noviembre de 2023, respectivamente. 2.- Asuntos Académicos. 2.2 Conocimiento y aprobación de documentos. **a)** El Consejo Directivo conoció y aprobó la Planificación de prácticas pre profesionales y de Servicio Comunitario para el periodo académico septiembre 2023-febrero 2024, de la carrera de Diseño de Interiores-Sede Matriz. **b)** El Consejo Directivo resolvió aprobar la sugerencia de la Dirección de la Carrera de Educación Inicial – Extensión Cañar, en relación a la designación de Responsables de Departamentos Internos, para el periodo académico septiembre 2023-febrero 2024, de acuerdo al siguiente detalle:

Área- Departamento	Docente Responsable
Plan de cierre de Malla 2019	Lic. Diana Farez Loja, Mgs.
Titulación	Lic. Diana Farez Loja, Mgs.
Diseño nueva carrera para Extensión Cañar	Lic. Diana Farez Loja, Mgs. Sic. Israel Mejía Rodríguez, Mgs.

Seguimiento a graduados	Sic. Israel Mejía Rodríguez, Mgs.
Diseño nueva carrera para Sede Azogues	Sic. Israel Mejía Rodríguez, Mgs.

Se coordinará las acciones de cada responsable con la Dirección de Carrera, de manera que se consigan los resultados previstos. **c)** El Consejo Directivo aprobó el informe de gestión del ciclo marzo- agosto 2023 de la Biblioteca de la Unidad Académica de Educación, Artes y Humanidades-Matriz, presentado por Lic. Gina Gallegos González. **d)** El Consejo Directivo legalizó los distributivos de las siguientes carreras: -Educación Inicial - Matriz Cuenca, - Pedagogía, Currículo y Didáctica de la Educación Básica - Matriz Cuenca, -Diseño de Interiores - Matriz Cuenca, -Educación – Sede Azogues, - Pedagogía de la Actividad Física y Deporte - Sede Azogues, - Ciencias de la Educación mención Cultura Física – Sede Azogues, -Educación Inicial – Extensión Cañar, - Educación Inicial – Sede Macas, - Pedagogía de la Actividad Física y Deporte – Sede Macas, correspondientes al periodo septiembre 2023-febrero 2024, previa solicitud de la Jefatura de Docencia. **e)** El Consejo Directivo resolvió designar a Lic. Sergio Ochoa Encalada, Mgs., como Coordinador de la Unidad de Diagnóstico, Investigación, Psicopedagógica y de Apoyo a la Inclusión-UDIPSAI-Sede Azogues, información que será puesta en conocimiento de la Jefatura de Vinculación con la Comunidad. **f)** El Consejo Directivo resolvió designar a Sic. Israel Mejía Rodríguez, Mgs., como responsable del rediseño de la Carrera de Educación en la Sede Azogues, cabe señalar que el mencionado funcionario también cumple con las siguientes actividades dentro del presente ciclo académico septiembre 2023-febrero 2024: -Diseño de carrera en la Extensión Cañar, conjuntamente con Lic. Diana Farez Loja. -Docente con 12 horas en la carrera de Educación en la Sede Azogues. **g)** El Consejo Directivo conoció los avances de Estudio de pertinencia y prospectiva de las carreras de la Matriz, Sedes y Extensión Cañar, para el cambio sustantivo. **h)** El Consejo Directivo conoció y analizó la solicitud de fecha 29 de noviembre de 2023, presentada por Lic. Diego Heredia León, Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte a petición de la Jefatura de Docencia, donde solicita, una vez realizada la auditoria académica, la corrección de inconsistencias en el Plan de Estudios de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte -Azogues; Resolvió: PRIMERO: Solicitar a la Jefatura de Docencia se corrija las inconsistencias detectadas en el plan de estudios 2019 de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte - Azogues, mismas que se detallan en el documento que se encuentra adjunto a la presente acta. SEGUNDO: Poner en conocimiento de la presente Resolución a la Jefatura de Docencia, con el fin de que se ejecute en forma conjunta con la Dirección de Carrera. **i)** El Consejo Directivo resolvió poner en conocimiento de la Jefatura de Docencia que Lic. Diana Farez Loja, Mgs., Directora de la Carrera de Educación Inicial-Cañar, cumple con las siguientes actividades dentro del presente ciclo académico septiembre 2023-febrero 2024, en la mencionada Extensión: - Responsable del Plan de Cierre de la Carrera de Educación Inicial. - Responsable del Diseño de la Carrera de “Pedagogía Terapéutica y Atención a la Diversidad”. - Responsable de Titulación de la carrera de Educación Inicial. - Horas clase en las carreras de Enfermería (6 horas) e Ingeniería en Sistemas (6 horas). **3.- Asuntos Estudiantiles.- a)** El Consejo Directivo conoció la aprobación ad-referéndum realizada por el señor Decano a la solicitud de fecha 20 de noviembre de 2023, presentada por la estudiante del primer ciclo de la Carrera de Educación Inicial, Sede Matriz: **GUARANGO CARDENAS NATHALY MERLINA**, quien peticona licencia eventual; RESOLVIÓ: PRIMERO: Legalizar la aprobación ad-referéndum a la solicitud de licencia eventual de la estudiante **GUARANGO CARDENAS NATHALY MERLINA** del primer ciclo (semestre académico 2023 1) de la Carrera de Educación Inicial, Sede Matriz, desde el 13 al 27 de noviembre de 2023, previo conocimiento de la recomendación favorable de la Consejera Estudiantil y en mérito de la

documentación presentada por la estudiante, quien fue intervenida por parto único espontáneo. SEGUNDO: Poner en conocimiento de la presente Resolución a la Estudiante **GUARANGO CARDENAS NATHALY MERLINA**, Dirección de Carrera, Consejería Estudiantil y Gestora Académico-Administrativa de la carrera en la Sede Matriz, informando además, que al otorgar licencia eventual a la estudiante no se le correrán las faltas del mencionado periodo comprendido entre el 13 al 27 de noviembre de 2023, sin embargo, no se exonera de sus obligaciones relativas a trabajos, prácticas, exámenes, pago de aranceles, tasas y derechos, para lo cual se le concederá los plazos y oportunidades que requiera. DISPUSO: PRIMERO: La Dirección de Carrera, Consejería Estudiantil y la Gestora Académico-Administrativa de la Carrera en la Sede Matriz, se encargarán de hacer cumplir lo resuelto en concordancia con lo solicitado por la estudiante. SEGUNDO: La Dirección de Carrera realizará el plan de tutorías que corresponda, con el fin de que la estudiante no se retrase en su proceso de aprendizaje. **b)** El Consejo Directivo aprobó los temas de titulación y la designación de tutores, para los estudiantes de Educación Inicial de la Matriz; y, Pedagogía de la Actividad Física y Deporte-Azogues, previo aval de la Comisión Científica:

Educación Inicial-Matriz

NOMBRE	TEMA	TUTOR
VIVIANA NICOLE ZHAGUI VERA	EL DIBUJO INFANTIL PARA FAVORECER EL DESARROLLO EMOCIONAL EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL	EDGAR CURAY
JOSELINE ANDREA JARA PEÑALOZA	LA GRAFOMOTRICIDAD PARA EL DESARROLLO DE LA PREESCRITURA EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS	HILDA TRELLES
PRISCILA CHACHA NIEVES	LA NARRACIÓN COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES COMUNICATIVAS EN NIÑOS DE INICIAL II	MANUEL FELIPE ÁLVAREZ
LIZBETH KATIUZCA MUÑOZ INGA	EL JUEGO SIMBÓLICO COMO ESTRATEGIA LÚDICA PARA DESARROLLAR LA CONVIVENCIA EN NIÑOS DE INICIAL II	RITA CARRERA
NAYDELINNE NAYELI ROMERO ZUMBA	LA ESTIMULACIÓN TEMPRANA EN EL DESARROLLO PSICOMOTOR DE LOS NIÑOS DE 0 A 2 AÑOS	HILDA TRELLES
MAYRA FERNANDA QUITUISACA TACURI	LA PINTURA PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES MOTORAS FINAS EN NIÑOS PREESCOLARES CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA	HILDA TRELLES
ALLISON ALEJANDRA TAMAYO ARMIJOS	EL JUEGO DRAMÁTICO Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL	EDGAR CURAY
GRACE DIANE BARROS JARA	RECURSOS DIDÁCTICOS SOSTENIBLES PARA EL DESARROLLO DE LA CONCIENCIA ECOLÓGICA EN PREESCOLAR	MANUEL FELIPE ÁLVAREZ
KAREN NATHALIE ZHICAY LOMBAIDA	RECURSOS LÚDICOS PARA ESTIMULAR EL LENGUAJE ORAL EN NIÑOS CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA EN PREESCOLAR	VIVIANA MATUTE
PAMELA BELÉN RIVAS ZAMBRANO	EL JUEGO COMO ESTRATEGIA	EDGAR CURAY

	METODOLÓGICA PARA EL MANEJO DE LA AGRESIVIDAD EN NIÑOS DE 4 AÑOS	
KATHERINE GISSELA BACULIMA CASTRO	PROGRAMA AUTOSSOSI PARA INCENTIVAR LA AUTONOMÍA EN NIÑOS DE NIVEL INICIAL	EDGAR CURAY
SANTOS TACURI LIZBETH DAYANA	EL TEATRO DE SOMBRAS Y SU INFLUENCIA EN LAS HABILIDADES SOCIO AFECTIVIDADES EN EDUCACIÓN INICIAL	WALTER CRESPO

Pedagogía de la Actividad Física y Deporte-Azogues

NOMBRE	TEMA	TUTOR
ARCE PINOS MARIA NICOLE	LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESCOLARES.	DR. HELDER ALDAS
BUSTOS TOALONGO SILVANA BEATRIZ	MOTIVACIÓN HACIA LA PRÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS EN ADOLESCENTES	MGS. ZOILA TORRES
CAJAMARCA CURILLO FREDDY GEOVANNY	METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL REGATE EN EL FÚTBOL CATEGORÍA PRE-JUVENIL	MGS. WILSON BRAVO
GARCIA PARRA BRYAN ANDRES	PROGRAMA DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE RECEPCIÓN EN VOLEIBOL	MGS. NANCY GONZÁLEZ
IGLESIAS HIEDRA JUAN FRANCISCO	COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN ADOLESCENTES SEGÚN SU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA	MGS. SANTIAGO JARRÍN
PARRA OCHOA PABLO SEBASTIAN	DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN FUTBOLISTAS DE 12 A 14 AÑOS	MGS. SANTIAGO JARRÍN
ARGUDO CALLE CÉSAR BOLÍVAR	METODOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN EL PATINAJE DE VELOCIDAD	MGS. MARCELO ÁVILA

Siendo las 15h15, concluye la sesión Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD., La presente acta consta de 43 fojas.

DECANO

SECRETARIA