



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**

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLES ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD  
FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

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

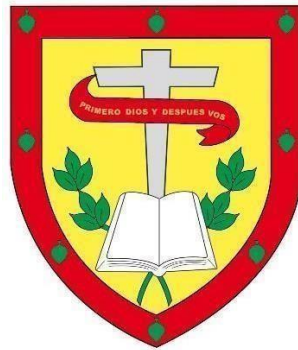
**AUTOR: EDGAR MAURICIO PARRA CORDERO**

**DIRECTOR: LIC. OLGIER ALMACHE TELLO, 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**

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLES ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD  
FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

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

**AUTOR: EDGAR MAURICIO PARRA CORDERO**

**DIRECTOR: LIC. ESTUARDO ALMACHE TELLO, MGS**

**AZOGUES -ECUADOR**

**2023**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

### **Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**Edgar Mauricio Parra Cordero** portador de la cédula de ciudadanía N.º **0302070966**. Declaro ser el autor de la obra: **“Estilos de vida saludables asociados a la actividad física en estudiantes de bachillerato”**, 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: .....

**Edgar Mauricio Parra Cordero**

**C.I. 0302070966**

## RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 05 de julio del 2023

Mgs. Olger Estuardo Almache Tello, en mi calidad de Director del Trabajo de Titulación **ESTILOS DE VIDA SALUDABLES ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO** elaborado por el estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: **PARRA CORDERO EDGAR MAURICIO**, con cédula de ciudadanía N°0302070966;

### 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.



.....  
Lcdo. Estuardo Almache Tello, Mgs.

**DIRECTOR**

## *Estilos de vida saludables asociados a la actividad física en estudiantes de bachillerato*

### **Resumen**

Los hábitos y comportamientos de los jóvenes están influenciados por sus estilos de vida y la transición a la edad adulta, lo que aumenta su vulnerabilidad frente a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles. El trabajo investigativo es conocer el nivel actual de actividad física y los estilos de vida de los estudiantes de bachillerato mediante la aplicación de dos cuestionarios a los estudiantes de la Unidad Educativa Javier Loyola, para ello se realizó un estudio descriptivo de corte transversal de 106 estudiantes de los cuales 45 son varones y 61 mujeres con una media de 17,12 años. Se aplicó el cuestionario de ESVISAUN y el instrumento FANTÁSTIC para identificar los elementos que vinculan estos estudiantes a los diferentes estilos de vida, el procesamiento y análisis de los datos se realizó con el software estadístico (IBM SPSS Statistics 26). Los resultados arrojaron que un 75,8% de los participantes no realiza los 60 minutos diarios de actividad física recomendados, el 18,9% cumplen con un rango de 7 a 9 horas de sueño, el 57% de los adolescentes cumplen con las 3 comidas diarias, el 14,1% consumen alcohol de manera ocasional a frecuente y el 74,1 % no ha consumido alcohol, el 33% ha fumado tabaco casi nunca hasta de manera ocasional y el 67% no ha consumido alcohol.

*Palabras clave:* estilos de vida, actividad física, hábitos alimentarios, sueño, consumo de alcohol y tabaco

## *Healthy Lifestyles Associated with Physical Activity in High School Students*

### **Abstract**

The habits and behaviors of young people are influenced by their lifestyles and the transition to adulthood, which increases their vulnerability to suffering from chronic noncommunicable diseases. This research aims to know the current physical activity level and lifestyles of 'Javier Loyola Educational Unit students by applying two questionnaires; thus, a descriptive cross-sectional study of 106 students —45 males and 61 females— with an average of 17.12 years was conducted. The ESVISAUN questionnaire and the FANTÁSTIC instrument were employed to identify the elements that link these students to different lifestyles. Data processing and analysis were performed with (IBM SPSS Statistics 26 statistical software). The results showed that 75.8% of the participants did not accomplish the recommendable 60 minutes of physical activity per day, 18.9% did not get the recommended 7 to 9 hours of sleep, 57% of the adolescents had three meals per day, 14.1% consumed alcohol occasionally to frequently, 74.1% had not consumed alcohol at all, 33% smoked cigarette rarely to occasionally, and 67% had not consumed it at all.

*Keywords:* lifestyles, physical activity, eating habits, sleep, alcohol and cigarette consumption.

## Índice de contenidos

I.	Declaratoria de autoría y responsabilidad .....	I
II.	Recomendación favorable del director .....	II
III.	Resumen .....	III
IV.	Abstract.....	IV
V.	Introducción.....	1
VI.	Desarrollo/Marco Teórico.....	3
VII.	Metodología .....	4
VIII.	Instrumentos .....	5
IX.	Procedimiento: .....	5
X.	Resultados .....	6
XI.	Discusión.....	9
XII.	Conclusiones .....	13
XIII.	Referencias bibliográficas .....	14
XIV.	Anexos .....	18

## V. Introducción

La definición de salud puede definirse como una etapa de salud física, mental y social, y no sólo como la ausencia de afecciones o enfermedades, por ello, es importante considerar que la salud depende del estado físico de una persona y se relaciona directamente con la forma de vivir de un individuo, concretamente su estilo de vida (EV). Este puede verse afectada positiva o negativamente según cómo lleven su diario vivir, los aspectos positivos del (EV) de las personas incluyen una buena nutrición, suficiente sueño y actividad física (AF) regular, todo lo cual contribuye a una buena salud y un alto nivel de calidad de vida (CV) hasta la vejez. Los aspectos negativos incluyen el consumo sustancias nocivas, como fumar y beber, consumo de drogas y altos niveles de estrés y ansiedad que repercuten en la evolución saludable de la enfermedad y son elementos de riesgo para el desarrollo de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) (Canova et al., 2018).

Uno de los factores clave que afectan la salud de la población es el (EV) y, en teoría, un (EV) saludable podría reducir la mortalidad general hasta en un 43%. Según la Organización Mundial de la Salud (2022) las (ECNT) cobran la vida de 41 millones de personas cada año, equivalente a un 71% de las muertes de manera global, siendo las enfermedades cardiovasculares las de mayor periodicidad (17,9 millones al año), luego el cáncer (9 millones), las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y diabetes (1,6 millones). Rodríguez et al. (2016) sostiene que el abuso del alcohol es responsable del 5,9% de muertes a nivel mundial y 4.5% de morbilidad global en años de vida perdidos, ajustada por discapacidad.

Muchos estudios muestran que la salud de los estudiantes relacionada con la salud puede explicarse por una variedad de factores sociales y educativos, pero principalmente esto puede estar relacionado con la salud saludable y no saludable, los diferentes tipos de dieta, (AF), el sueño y el

manejo del estrés, alcohol y tabaco, que se consideraron importantes. A pesar de que muchos jóvenes practican (AF), no son lo suficientemente activos y el comportamiento disminuye con la edad, por lo que necesitan saber llevar un horario diario, reducir las horas de uso de la tecnología, mejorar la alimentación y reducir el consumo de alimentos dañinos, de esta forma se podrá reducir el riesgo a contraer alguna afección a la integridad de las personas. Para crear un ambiente educativo integral en el que la actividad física sea parte de una vida saludable, es necesario implementar métodos para mejorar los (EV) basados en la promoción de la salud y programas de salud.

Por tanto, es imperioso la elaboración de este estudio ya que se tiene como objetivo conocer el nivel actual de (AV) y los (EV) de los estudiantes de bachillerato mediante la aplicación de dos cuestionarios a los estudiantes de la Unidad Educativa Javier Loyola. A más de lo mencionado anteriormente la intención de este proyecto es encaminar a los estudiantes a adoptar nuevas costumbres y conductas saludables que ayuden a mejorar su estado de salud, condición y aspecto físico y prevención de (ECNT) en edades tempranas y por consiguiente su estado de salud se mantendrá óptima en años posteriores.

Este trabajo tendrá un gran impacto en el contexto social, ya que se pretende dar a conocer a los adolescentes los efectos que conlleva tener un (EV) poco saludable en aspectos como: alimentación, sueño, consumo de alcohol y tabaco, con lo mencionado anteriormente y con la ayuda de la aplicación de un cuestionario se puede determinar el nivel de (AF) y el estado actual de los (EV) saludables en los estudiantes y los resultados ya obtenidos será de gran relevancia.

## **VI. Desarrollo/Marco Teórico**

Dado que los jóvenes son capaces de perfeccionar su salud físico, psicológico y social a través de la (AF), es importante asegurar este hábito durante la adolescencia, que se define como

el tiempo entre los 10 y los 19 años aproximadamente (Hallal et al., 2006). Por ello, promover la (AF) entre los adolescentes se considera de gran importancia en el ámbito de la salud y, en ese sentido, se ha considerado a la escuela como un buen lugar para hacerlo ya que cumple un rol protagónico no solo en la formación académica sino también en el ámbito deportivo y de salud. En particular, la educación física (EF) puede ayudar a los estudiantes a alcanzar los niveles de (AF) recomendados (Brusseu et al., 2011) debido a que los adolescentes emplean gran parte de su tiempo en las instituciones educativas esto ayudaría a conseguir dicho objetivo.

Nos referimos a los comportamientos voluntarios de una persona cuando hablamos de su estilo de vida: estos pueden modificarse para reforzarlos o evitarlos, y en el caso de elecciones de estilo de vida, estas elecciones pueden tener efectos positivos o negativos sobre la salud (Cancelar & Ayán 2011). La buena salud depende en gran medida de los siguientes factores una dieta equilibrada, mantener un peso saludable, ejercicio regular, reducir el consumo de alcohol y tabaco, entre muchos otros (Sanabria, 2007).

El beber alcohol se ha visto como un problema en los adolescentes; según algunos estudios, varios alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) de un rango de edad de 12 a 18 años se consideran bebedores habituales (Avellaneda et al., 2010). Este grupo supone importante adquirir esta práctica para ser aceptado en su entorno social y lo consideran como una necesidad, es importante recordar que estas sustancias forman parte de normas culturales y sociales generalizadas en nuestra población, y que su uso es tolerado y, en algunas circunstancias, incluso fomentado.

Por otro lado, el fumar tabaco está ligado con la edad adecuada para realizar dicha acción, el problema principal es que las normas sociales son laxas cuando se trata de usar estas sustancias; así lo demuestra la sencillez de conseguir alcohol o tabaco, a pesar de que vender estos artículos a

menores de edad es ilegal. Todo esto hace que el uso de sustancias legales sea de gran riesgo en los primeros períodos de vida, aunque muchos jóvenes, como muestra una encuesta del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (MSCBS), perciben estas sustancias con un alto nivel de peligrosidad (Observatorio Español de las Drogas y Adicciones, 2021), hacen caso omiso a las advertencias a las autoridades de salud y de igual manera adquieren las sustancias de una u otra forma.

La Sociedad Española de Nutrición (2015) analiza los requisitos previos para un (EV) saludable, incluidas las técnicas de cocina saludables como el ejercicio regular, los tipos y proporciones de alimentos, cuándo y dónde comer y algunas medidas de control de peso, equilibrio emocional, correcto equilibrio energético e hidratación. No obstante, la mayoría de los jóvenes no siguen las recomendaciones de comer alimentos saludables, esto incluso se considera un riesgo de comer, que aumenta significativamente a medida que aumenta la edad de los jóvenes (De-Rufino et al., 2014).

Lo mismo ocurre con el buen sueño, que crea una variedad de patrones de sueño que se adaptan a las necesidades sociales, ambientales del individuo y promueven la salud física y mental. La satisfacción con el estudio, la puntualidad, el alto rendimiento y mantenerse alerta durante las horas de sueño son los signos de un buen sueño (Buysse, 2014).

## **VII. Metodología**

El estudio es de carácter no experimental, con un enfoque cuantitativo y un corte transversal, esto permitirá la recolección de datos y la cuantificación de las variables de estudio. Además, tiene un alcance descriptivo, ya que permitirá describir la realidad de la situación del grupo de investigación, que se espera evaluar, donde se expondrá las ideas más importantes.

Con el análisis de datos conseguidos se conoció el estado actual de los participantes del estudio según una serie de criterios a evaluar. Al momento de la recogida de datos se contó con una población de 145 sujetos de la Unidad Educativa Javier Loyola, en un rango de edad de entre 16 a 19 años con un promedio de edad de 17,12 años que forman parte de la misma, para tal efecto la muestra estuvo compuesto por 106 alumnos y es de carácter no probabilístico por conveniencia, es de corte transversal dado que los datos solo se recopilarán una vez para este estudio.

### **VIII. Instrumento**

Se implementará un cuestionario ESVISAUN (versión 3) validado por el autor Bennassar, (2012) y el instrumento FANTASTIC validado por Ramírez & Agredo (2012). Para la recogida de datos se utilizó una lista de 15 preguntas con diferentes tasas de respuesta, opción múltiple, respuesta única, y Likert, las cuales fueron contestadas mediante la plataforma Google Forms. Las preguntas cubren estas áreas: (AF), hábitos de descanso y sueño, consumo de alcohol y tabaco, hábitos alimentarios. Se utilizó un software (IBM SPSS Statistics, versión 26) para realizar el análisis estadístico de los datos de este estudio.

### **IX. Procedimiento:**

Se adquirió la aprobación legal de las autoridades de la institución educativa, una vez aprobada, se realizó una reunión con los jóvenes para informarles que se les aplicara una encuesta para evaluar los estilos de vida y actividad física. Para lograr este objetivo, se obtuvo el consentimiento informado de los padres y/o tutores legales lo que permitió que los estudiantes participaran en este estudio.

## X. Resultados

**Tabla 1**

*¿Realiza actividad física?*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje %
Todos los días	15	14,2
Casi todos los días	47	38,7
Ocasionalmente	41	43,4
Nunca	4	3,8

Se observa que el 38,7% de los encuestados realiza (AF) “casi todos los días” y el 43,4 % refleja que lo realiza de manera “ocasional”, un escalón más abajo se encuentra un 14,2% que lo realiza “todos los días” y por último un 3,8% “no realiza”, esto quiere decir que existe un buen nivel de (AF) en los adolescentes encuestados.

**Tabla 2**

*¿Duerme en promedio de 7 a 9 horas por la noche?*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje %
Siempre	20	18,9
Casi siempre	35	33,0
Algunas veces	46	43,4
Nunca	5	4,7

En cuanto al patrón de sueño el 20% de los adolescentes “Siempre” duerme de 7 a 9 horas, el 33% “Casi siempre, el 43,4% “Algunas veces” y por último el 4,7% “Nunca” lo que nos indica que gran parte de los adolescentes cumple con las horas de sueño adecuadas a su edad.

**Tabla 3***¿Cuántas veces te alimentas al día?*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje %
1 vez	3	2,8
2 veces	10	9,4
3 veces	57	53,8
4 veces	33	31,1
5 veces o mas	3	2,8

En los hábitos alimentarios tenemos que el 2,8% se alimenta “1 vez” al día, el 9,4% “2 veces”, un gran porcentaje 53,8% lo realiza “3 veces”, el 31,1% “4 veces”, y por último apenas el 2,8% realiza “5 veces o más” lo que señala que se cumplen con un mínimo de tres comidas diarias.

**Tabla 4***¿Usted ha fumado cigarrillos?*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje %
Frecuentemente	1	0,9
Ocasionalmente	14	13,2
Casi Nunca	21	19,8
Nunca	70	66,0

Basándonos en los resultados expuestos apenas el 0,9% ha fumado cigarrillos “Frecuentemente”, el 13,2% lo hace “Ocasionalmente”, el 19,8% “Casi Nunca” y la gran mayoría el 66,0% “Nunca ha consumido cigarrillos lo que evidencia que existe un gran número de adolescentes que no fuman y se abstienen de consumir esta sustancia.

**Tabla 5**

*En los últimos 30 días (un mes) ¿cuántos cigarrillos usted ha consumido en un día?*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje %
1 cigarro/día	6	5,7
2-4 cigarros/día	4	3,8
5 o más cigarros/día	2	1,9
No he fumado en los últimos 30 días	94	88,7

El 5,7% consume “1 cigarro/día”, el 3,8% “2-4 cigarros/día”, apenas el 1,9% consume “5 o más cigarros/día” mientras que un gran numero el 88,7% contesto que “No he fumado en los últimos 30 días lo que recalca que gran mayoría de los encuestados no consume tabaco y lo que conlleva a decir que existe un mínimo de fumadores frecuentes.

**Tabla 6**

*¿Ha consumido alcohol?*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje %
Frecuentemente	2	1,9
Ocasionalmente	30	28,3
Casi Nunca	38	35,8
Nunca	36	34,0

Un 1,9% revelan que consumen alcohol “Frecuentemente”, el 28,3% lo hace “Ocasionalmente” un porcentaje parecido 35,8% lo hace “Casi nunca” y por último un 34,0% “Nunca” ha bebido alcohol, lo que nos orienta a decir que de manera general los encuestados rara la vez consumen

alcohol.

**Tabla 7**

*¿En los últimos 30 días (un mes), ¿cuántos días ha ingerido alcohol?*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje %
1-3 días	20	18,9
3-5 días	2	1,9
+6 días	6	5,7
No he ingerido alcohol en los últimos 30 días	78	73,6

En la frecuencia se muestra que el 18,9% consume alcohol “1-3 días”, el 1,9% lo hace de “3.5 días”, apenas el 5,7% lo realiza “+6 días” y en gran número el 73,6% establece que “No he ingerido alcohol en los últimos 30 días” lo que confirma que la gran mayoría de adolescentes no consumen alcohol, y el porcentaje restante lo hace en porcentajes bajos.

## **XI. Discusión**

El propósito de este estudio fue averiguar el nivel actual de (AF) y los estilos de vida de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Javier Loyola, por lo cual se ha analizado la relación de frecuencia de la (AF), patrón de sueño, hábitos alimenticios y el consumo de tabaco y alcohol de manera general sin distinción de género ni edad.

Oviedo et al. (2013) plantea que la (AF) es fundamental, su aplicación siempre que sea adecuada a la edad de los participantes, tiene efectos positivos en el desarrollo de los sistemas motor, cognitivo, afectivo, social y esencialmente en todos los demás. En esta dimensión un

porcentaje muy alto de los adolescentes participantes 75,8% no cumple con las recomendaciones internacionales de 1 hora de ejecución diaria de (AF) establecida por la (OMS, 2010), coincidiendo con el estudio de (Barja et al., 2020) titulado: Evaluación de los hábitos de alimentación y (AF) en escolares gallegos cuyos resultados arrojaron que el 58 % de los adolescentes mostraron un nivel bajo de (AF), por lo cual, es posible recuperar estos hábitos durante la jornada escolar, especialmente en el área de (EF), de forma progresiva y en la medida de lo posible, para que los adolescentes paulatinamente aumenten los valores recomendados de (AF).

Paruthi et al. (2016) cree que el tiempo de descanso se considera tan importante como otras prácticas de salud. Por esta razón, la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño recomienda de 7 a 9 horas de sueño para las edades de 13 a 18 años, lo cual refleja que en este estudio que el 18,9% de los encuestados cumplen con el rango de sueño adecuado para su edad, mientras que el resto de adolescentes encuestados 76,4% indican que algunas veces o casi siempre cumplen con las horas de sueños adecuados obteniendo concordancia con (Aguilera et al., 2022) en su investigación denominada: Estilos de vida en adolescentes de la Provincia Sabana Centro departamento de Cundinamarca quien establece que el 73,4 % de las personas informan que no duermen de forma ininterrumpida y que se despiertan con frecuencia. A más que ello, participar en actividades académicas y otras actividades fuera de la escuela les impide dormir lo suficiente.

Cuando se habla de ejercicio, la mala adherencia al hábito del desayuno es una preocupación, ya que está estrechamente relacionado con la cantidad de (AF) y energía que se necesita para conseguir un gran desempeño en la ejecución de la misma. En el consumo de hábitos alimentarios un 57% cumple con las tres comidas diarias, al igual que en el artículo de (Pontigo & Castillo 2016) en su trabajo llamado: Horarios de alimentación y sueño en adolescentes chilenos de San Antonio, V Región: su asociación con obesidad y distribución de adiposidad

corporal, establecieron que, el 55% de los estudiantes consumían desayuno regularmente, resultados que son similares a los de esta investigación donde el consumo de desayuno fue de un 54%, complementando lo anterior tenemos que el 31,9% realiza 4 comidas o más durante un solo día, teniendo el riesgo de adquirir una (ECNT) teniendo en cuenta que su nivel de actividad física es deficiente. Considerando los puntos anteriores, es importante crear programas de promoción de la salud en las escuelas que brinden la oportunidad de comer alimentos nutritivos y asequibles, ya que la adolescencia se considera un riesgo nutricional, mediante estos programas se incentiva a desarrollar buenas habilidades de autocuidado y a ingerir alimentos saludables.

Según Hernández et al. (2013) los escolares iberoamericanos comienzan a consumir alcohol y tabaco en bajas cantidades entre los 12 y los 16 años, se expone que 14.1% de adolescentes encuestados consumen alcohol de manera ocasional a frecuente coincidiendo con los resultados de (Rodríguez et al., 2016) con un 18,9% en los últimos días, estos hechos sobre el consumo de alcohol pueden interpretarse de acuerdo al lugar donde viven, ya que se limita a algunos obstáculos donde se pueden realizar actividades recreativas. En la frecuencia un 73,6% no ha ingerido alcohol en los últimos 30 días mientras obteniendo una similitud en la investigación de (Ibarra et al., 2019) en su trabajo acerca de hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos, los cuales tuvieron resultados parecidos en los que se refleja que un 74,15% no ha consumido alcohol. Estas estadísticas son preocupantes, porque, dada el período de desarrollo en el que están, cualquier cantidad de consumo en este grupo de edad se considera excesivo porque puede conducir a un desarrollo más rápido de tolerancia y dependencia, así como a un daño severo a corto plazo.

En los datos obtenidos en el consumo de tabaco se observa que un 66% nunca ha fumado cigarrillos teniendo resultados similares en la investigación de (Sánchez et al., 2021) nombrado

como factores incidentes en el consumo de drogas legales en estudiantes universitarios de Málaga (España): un estudio descriptivo con análisis inferenciales teniendo un 85,5% en la abstención de tabaco y un 33% entre casi nunca y ocasionalmente esta decisión puede explicarse por la influencia de sus pares, el comportamiento propio de su edad, que los incita a cuestionar y desafiar valores sociales profundos. Existe un 88,7% que indica que no ha fumado en los últimos 30 días, y el 11,32 restante establece que ha fumado 2 cigarrillos en un día, resultados similares obtuvieron (Morales et al., 2018) en su trabajo nombrado como: Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México con un 80,97% de no consumo de tabaco y una frecuencia de 1.52 cigarrillos al día, el uso de estas sustancias nocivas es un problema entre los jóvenes de hoy, especialmente durante la adolescencia, que se considera uno de los períodos más importantes del desarrollo humano.

Los resultados de la investigación reportan que el comportamiento de los estudiantes muchas veces muestra un mal (EV) como lo demuestra el consumo de más alcohol y tabaco de acuerdo a su edad, además de una disminución de la actividad física, información relacionada con (Bastías & Stiepovich 2014) en su investigación denominada: Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos; los resultados muestran que la población está en riesgo, lo que es una situación preocupante si se tiene en cuenta que dentro de esta localidad se encuentran individuos que poseen los conocimientos y habilidades necesarios para tener un comportamiento saludable pero que, a pesar de ser los que menos comportamientos saludables tienen, parecen no ser conscientes de las consecuencias.

Por ello, se considera importante este paso para tratar de prevenir la adopción de malos hábitos y, si ya ha comenzado, tratar de cambiarlo antes de que se establezca por completo, para encontrar el modo de vida adecuado durante la infancia y la juventud y mantenerlo. Estas ideas

son una de las principales herramientas para crear buenos hábitos en los adolescentes debido a las diversas interrelaciones que se forman durante este período de la vida, las experiencias de los adolescentes influyen mucho en cómo uno va a saciar o manejar sus necesidades en la edad adulta.

## **XII. Conclusiones**

A partir del objetivo planteado se pudo averiguar el nivel de (AF) y (EV) de los estudiantes de la Unidad Educativa Javier Loyola, y fue posible hacerlo gracias a este trabajo. Los niveles de (AF) son bajos, esto se puede deberse a la falta de interés en dedicar más tiempo a hacer ejercicio o practicar un deporte que impacta negativamente en su (CV), sin mencionar que la falta de voluntad favorece un (EV) inactivo y sedentario.

Los estudiantes evaluados tienen patrones de sueño y descanso deficientes que están directamente relacionados con tener problemas para conciliar el sueño. Esto podría deberse al abuso de los dispositivos tecnológicos, por lo tanto, el rendimiento académico de los adolescentes se ve afectado negativamente por su incapacidad para conciliar el sueño.

En lo referente a la dimensión de alcohol y tabaco, se refleja un bajo consumo de estas sustancias, sin embargo, se considera un riesgo realizar este hábito dada su edad, ya que la adolescencia es reconocida como una de las fases más importantes en la formación integral de un individuo, y si se adopta este tipo de conductas a corta edad difícilmente se podrá revertirlas una vez establecidas.

El grupo poblacional tiene hábitos alimentarios poco saludables, y una parte importante de los adolescentes no logran consumir las tres comidas diarias recomendadas, lo que genera un riesgo nutricional, acompañado de la poca práctica de (AF) provocará la aparición de (ECNT) a una edad temprana.

Es de vital importancia la implementación de métodos que les ayuden a hacer una transición saludable y que estén vinculados al empoderamiento en el autocuidado y la autogestión.

con fuertes elementos motivacionales, las charlas, congresos y conferencias sobre cómo mantener un (EV) saludable no resolverá los problemas que ya existen, por lo que es importante inculcar estas ideologías desde las edades tempranas para prevenir problemas de salud cuando los adolescentes crezcan.

### **XIII. Referencias bibliográficas**

- Aguilera, S., Jiménez, O. y Ruiz, L. (2022). Estilos de vida en adolescentes de la Provincia Sabana Centro departamento de Cundinamarca. *Acta Odontológica Colombiana*, 12 (1), 10-28.  
<https://doi.org/10.15446/aoc.v12n1.97372>
- Avellaneda, A., Pérez, M., y Font, S. (2010). Patrones de consumo de alcohol en la adolescencia. *Psicothema*, 22(2), 189-195.  
<https://shortest.link/pwQt>
- Bastías, E., y Stiepovich, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y Enfermería*, 20(2), 93–101. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>
- Bennasar Veny, M. (2012). *Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud*. [Tesis doctoral, Universitat de les Illes Balears].  
<https://shortest.link/pwun>
- Brusseau, T., Kulinna, P., Tudor, C., Van Der Mars, H. y Darst, P. (2011). Children's step counts on weekend, physical education, and non-physical education days. *Journal of Human Kinetics*, 27, 125-135.  
[Microsoft Word - 010.Brusseau at al. \(suny.edu\)](#)
- Buyse, D. (2014). Sleep health: can we define it? Does it matter? *Sleep*, 37(1), 9-17.  
[sleep-37-1-9.pdf \(silverchair.com\)](sleep-37-1-9.pdf (silverchair.com))
- Calahorro, F., Torres, G., López, I. y Álvarez, E. (2015). Análisis fraccionado de la actividad física desarrollada en escolares. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 373-379.  
[Maquetación 1 \(uab.cat\)](#)
- Cancela, J. M. y Ayán, C. (2011). Prevalencia y relación entre el nivel de actividad física y las actitudes alimenticias anómalas en estudiantes universitarias españolas de ciencias de la

salud y la educación. *Revista Española de Salud Pública*, 85(5), 499-505.

[ESTRELLA DE ORO \(isciii.es\)](https://doi.org/10.1016/j.escp.2013.05.001)

Canova, C., Quintana, M. y Álvarez, L. (2018). Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. *Revista Científica*, 23(2), 98 – 126.

[Estilos\\_Canova-Barrios.pdf \(uces.edu.ar\)](https://www.uces.edu.ar/revista-cientifica/2018/2/98-126)

De-Rufino, P. M., Antolín, O., Casuso, I., Mico, C., Amigo, T., Noriega, M. J., Santamaría, A., Sobaler, S., Jaen, P., Carrasco, M., Salcines, R., Rivero, L. A. y Redondo, C. (2014). Evaluación del riesgo nutricional de los adolescentes escolarizados en Cantabria. *Nutricion Hospitalaria*, 29(3), 652–657. [LOMO 3-2014.indd \(isciii.es\)](https://doi.org/10.1016/j.nuh.2014.03.001)

Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R. y Wells, J. C. (2006). Adolescent physical activity and health: a systematic review. *Sports medicine*, 36, 1019-1030

[Sports Med 2006; 36 \(12\): 1019-1030 \(researchgate.net\)](https://doi.org/10.1007/s12282-006-0010-0)

Hernández, M., Gutiérrez J. y Reynoso, N. (2013). Diabetes En Mexico. El Estado De La Epidemia. *Salud pública de México*, 55(1), 129–136.

<https://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v55s2/v55s2a9.pdf>

Ibarra, J., Ventura, C. y Hernández, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(1), 70–84.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>

Morales, M., Gómez, V., García, C., Chaparro, L. y Carreño, S. (2018). Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Revista Colombiana de Enfermería*, 16, 14–24.

<https://doi.org/10.18270/rce.v16i13.2300>

Observatorio Español de las Drogas y Adicciones. (2021). *Informe 2020. Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España (ESTUDES), 1994-2018/2019*, Editorial MINISTERIO DE SANIDAD.

<https://shortest.link/pwu->

Organización Mundial de la Salud. (2022, septiembre). *Enfermedades No Transmisibles: Datos y cifras*.

[Enfermedades no transmisibles \(who.int\)](https://www.who.int/es/emergencias/enfermedades-no-transmisibles)

Organización Mundial de la Salud. (2023, junio). *Recomendaciones Mundiales sobre la actividad física para la salud*.

[9789243599977\\_spa.pdf \(who.int\)](https://www.who.int/es/emergencias/enfermedades-no-transmisibles/9789243599977_spa.pdf)

Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J., Iglesias, A. y Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 2041(23), 43–47.

<https://acortar.link/qHqIVP>

Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M. y Wise, M. S. (2016). Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine on the Recommended Amount of Sleep for Healthy Children: Methodology and Discussion. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(11), 1549–1561.

<https://doi.org/10.5664/jcsm.6288>

Pontigo, K. y Castillo, C. (2016). Horarios de alimentación y sueño en adolescentes chilenos de San Antonio, V Región: su asociación con obesidad y distribución de adiposidad corporal. *Revista chilena de nutrición*, 43(2), 124-130.

<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182016000200003>

Ramírez, R. y Agredo, R. A. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento " Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Revista de salud pública*, 14(2), 226-237.

[v14n2.indd \(scielosp.org\)](https://scielosp.org/v14n2.indd)

Rodríguez, L. A., Alonso, B. A., Alonso, M. M., Alonso, M. T., Armendàriz, N. A. y Oliva, N. N. (2016). Consumption of alcohol and tobacco in adolescents. *SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, 12(4), 200-206.

[pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v12n4/es\\_02.pdf](https://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v12n4/es_02.pdf)

Sanabria, G. (2007). El debate en torno a la Promoción de Salud y la Educación para la Salu. *Revista Cubana de Salud Pública*, 33(2), 1-7.

[Rev Cubana Salud Pública 2007;33\(2\) \(sld.cu\)](https://sld.cu/Revista-Cubana-Salud-Publica-2007;33(2))

Sánchez, E., Sánchez, E., Colomo, E. y Guillén, F. (2021). Factores Incidentes En El Consumo De Drogas Legales En Estudiantes Universitarios De Málaga (España): Un Estudio Descriptivo Con Análisis Inferenciales. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 21(2),

182–195.

<https://doi.org/10.21134/haaj.v21i2.620>

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (2015). Pirámide de Alimentación Saludable.

*Sociedad Española de Nutrición Comunitaria*, 1.

<https://shortest.link/pwu->

# **Anexos**

## ESTILOS DE VIDA SALUDABLES ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD FISICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO”

El siguiente cuestionario es totalmente ANÓNIMO Y CONFIDENCIAL. Su uso será estrictamente para la realización del trabajo final de grado del investigador. De antemano le agradezco su colaboración. Por favor lea cuidadosamente cada pregunta y conteste de la manera más sincera y honesta posible, me gustaría mencionar que no existe respuestas malas ni buenas y que además ninguna de las respuestas será juzgada.

Seleccione la opción que más se apegue a su criterio.

EDAD:

Sexo:

Masculino

Femenino

### **Actividad Física**

1. ¿Realiza actividad física?

Todos los días

Casi todos los días

Ocasionalmente

Nunca

2. En caso de no realizar actividad física, indique ¿Por qué?

Falta de tiempo

Problemas de salud

Falta de voluntad

Lugar no adecuado

3. ¿Cuántas veces a la semana realiza actividad física?

1-2 veces

3-4 veces

5-6 veces

Y 7 veces o mas

### Salud y calidad de vida

4. ¿Cómo considera su estado de salud actual?

Y Muy bueno

Y Bueno

Y Regular

Y Malo

### Patrón de sueño

5. ¿Duerme en promedio de 7 a 9 horas por la noche?

Y Siempre

Y Casi Siempre

Y Algunas Veces

Y Nunca

6. ¿En las últimas semanas ha tenido dificultad para conciliar el sueño?

Y Siempre

Y Casi siempre

Y Algunas Veces

Y Nunca

### Hábitos alimenticios

7. ¿Cuántas veces te alimentas al día?

1	2	3	4	5	+5
---	---	---	---	---	----

8. ¿Considera usted que su alimentación es correcta?

Y Siempre

Y Casi Siempre

Y Algunas veces

Y Nunca

9. ¿Consume en exceso azúcar, sal, comida chatarra o con grasa?

Y Siempre

Y Casi Siempre

Y A veces

Y Nunca

### **Consumo de alcohol y tabaco**

10. ¿Usted ha fumado cigarrillos?

Y Frecuentemente

Y Ocasionalmente

Y Casi nunca

Y Nunca

11. En los últimos 30 días (un mes) ¿cuántos cigarrillos usted ha consumido en un día?

Y 1 cigarro/día

Y 2-4 cigarros/día

Y 5 o más cigarros/día

Y No he fumado en los últimos 30 días

12. ¿Considera importante conocer los efectos perjudiciales que produce el cigarrillo sobre su salud?

Y Muy importante

Y Importante

Y De poca importancia

Y No es importante

13. ¿Ha consumido alcohol?

Y Frecuentemente

Y Ocasionalmente

Y Casi nunca

Y Nunca

14. ¿En los últimos 30 días (un mes), ¿cuántos días ha ingerido alcohol?

Y 1-3 días

Y 3-5 días

Y + 6 días

Y No he ingerido alcohol en los últimos 30 días

15. ¿Considera importante conocer los efectos perjudiciales que produce el alcohol sobre su salud?

Y Muy importante

Y Importante

Y De poca importancia

Y No es importante



**Edgar Mauricio Parra Cordero** portador de la cédula de ciudadanía N° **0302070966**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Estilos de vida saludables asociados a la actividad física en estudiantes de bachillerato”** 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:  .....

**Edgar Mauricio Parra Cordero**

C.I. **0302070966**