



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

INSTITUTO DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA

MAESTRÍA DE SALUD PÚBLICA

**PERFIL DEL PROYECTO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE MAGISTER EN SALUD PÚBLICA**

**TÍTULO DEL PROYECTO
HABITOS DE VIDA Y SU INFLUENCIA EN EL SOBREPESO DE
ESTUDIANTES. SEGUNDO SEMESTRE. CARRERA ENFERMERIA.
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO. 2017 - 2018.**

AUTOR: ALVAREZ MACIAS BLANCA CECILIA

Milagro, julio 2019

Ecuador

ACEPTACION DE LA TUTOR

Por la presente hago constar que he analizado el proyecto de grado presentado por la Lic. Blanca Cecilia Álvarez Macías, por optar al título de Magister en salud pública y acepto tutorar a la estudiante, durante la etapa de desarrollo trabajo hasta su presentación, evaluación y sustentación.

Milagro, 30 de agosto del 2018



Dr. Holguer Romero, PhD

Tutor

DECLARACION DE AUTORIA DE LA INVESTIGACION

El Autor de esta investigación declara ante el Consejo Directivo de la unidad Académica del Instituto de postgrado de la Universidad Estatal de Milagro, que el trabajo presentado es de mi autoría, no contiene material escrito por otra persona, salvo el que esta referenciado debidamente en el texto; parte del presente documento o en su totalidad no ha sido aceptado para el otorgamiento de cualquier otro título o grado de una institución nacional o extranjera.

Milagro, 8 de febrero del 2019



Lic. Blanca Álvarez Macías

CI. 1204390890

CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA

EL TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de Magister en salud pública, otorga al presente proyecto de investigación las siguientes calificaciones:

MEMORIA CIENTIFICA	55,0
DEFENSA ORAL	39,0
TOTAL	94,0
EQUIVALENTE	[E]



PROFESOR DELEGADO



PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



PROFESOR DELEGADO

DEDICATORIA

A una mis padres Sr. Juan Álvarez y Lic. Blanca Macías, quiénes han sido mi fortaleza y apoyo desde el inicio de mi vida hasta ahora, siempre alentándome y brindándome su mano en este largo andar.

A mi esposo Nygel Díaz y mis hijos Dereck y Bianca por su sacrificio, apoyo y comprensión durante este tiempo de estudio.

AGRADECIMIENTO

A la universidad estatal de Milagro por ser la sede del conocimiento adquirido durante estos años de estudio.

Al instituto de postgrado y educación continua por ofertar esta maestría dando paso a mi crecimiento profesional.

A mi tutor PHD. Holguer Romero, por su valioso aporte para la culminación del presente trabajo de investigación.

A Dios, gracias a su misericordia he llegado a culminar una etapa más en mi vida.

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Ph. D. Fabricio Guevara Viejo

Rector de la Universidad Estatal de Milagro

Presente

Mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor del Trabajo realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Cuarto Nivel, cuyo tema fue **"HABITOS DE VIDA Y SU INFLUENCIA EN EL SOBREPESO DE ESTUDIANTES. SEGUNDO SEMESTRE. CARRERA ENFERMERIA. UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO. 2017 - 2018."** Y que corresponde la unidad Académica del INSTITUTO DE POSTGRADO Y EDUCACION CONTINUA.

Milagro, 8 de febrero del 2019



Lic. Blanca Álvarez Macías

CI. 1204390890

INDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN	1
---------------------------	---

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema	3
1.2 Delimitación del problema.....	5
1.3 Objetivos.....	6
1.4 Justificación.....	7

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 Marco teórico	9-23
2.2 Marco conceptual.....	23-24
2.3 Variables.....	24

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo y diseño de la investigación	27
3.2 La población y muestra	28
3.3 Los métodos y técnicas.....	28-30
3.4 Tratamiento estadístico de la información	31

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

4.1 Análisis de la situación actual.....	32-45
4.2 Análisis comparativo, evolución y tendencias.....	46
4.3 Resultados.....	47-58
4.4 Conclusiones.....	59

4.5 Recomendaciones.....	60
--------------------------	----

CAPÍTULO V

PROPUESTA

5.1 Tema.....	61
5.2 Fundamentación.....	61
5.3 Justificación.....	62
5.4 Objetivos.....	63
5.5 Ubicación.....	63
5.6 Factibilidad.....	63
5.7 Descripción de la propuesta.....	64
5.7.1 Actividades.....	65-69
5.7.2 Recursos, análisis financiero.....	69-71
5.7.3 Impacto.....	71
5.7.4 Cronograma.....	72
5.7.5 Lineamiento para evaluar la propuesta.....	72
BIBLIOGRAFIA.....	73-78
ANEXOS.....	79-103

ÍNDICE DE GRAFICOS

Grafico 1	
Índice de masa corporal.....	32
Grafico 2	
Tabla cruzada Imc-Sexo.....	33
Grafico 3	
Número de veces que come al día.....	34
Grafico 4	
Forma de consumo y preparación de los alimentos.....	35
Grafico 5	
Frecuencia en la ingesta de pan, fideo y arroz	36
Grafico 6	
Frecuencia en la ingesta de frutas.....	37
Grafico 7	
Frecuencia en la ingesta de legumbre, hortalizas y verduras.....	38
Grafico 8	
Frecuencia en la ingesta de pollo, pescado y carne.....	39
Grafico 9	
Frecuencia de la ingesta de leche, queso y yogurt.....	40
Grafico 10	
Consumo de comidas rápidas en la universidad.....	41
Grafico 11	
Frecuencia del consumo de comidas rápidas	42
Grafico 12	
Realización o no de actividad física.....	43
Grafico 13	
Frecuencia de actividad (deporte).....	44

Grafico 14	
Frecuencia de actividad de tiempo libre.....	45
Grafico 15	
Índice de masa corporal.....	47
Grafico 16	
Correlación Imc-consumo diario de alimentos.....	48
Grafico 17	
Actividad física (deporte) que realiza.....	49
Grafico 18	
Tipo de actividad de tiempo libre.....	50
Grafico 19	
Correlación Imc-consumo de legumbres, hortalizas y verduras.....	55
Grafico 20	
Correlación Imc-consumo frecuente de alimentos en la universidad.....	56
Grafico 21	
Correlación Imc-actividad física.....	57
Grafico 22	
Correlación Imc-actividad de tiempo libre.....	58

ÍNDICE DE GRAFICOS

Tabla 1	
Correlación Imc-consumo de legumbres, hortalizas y verduras.....	51
Tabla 2	
Correlación Imc-consumo frecuente de alimentos en la universidad.....	52
Tabla 3	
Correlación Imc-actividad física.....	53
Tabla 4	
Correlación Imc-actividad de tiempo libre.....	54

RESUMEN

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El indicador índice de masa corporal se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Objetivo: Determinar los hábitos de vida que influyen en el sobrepeso de los estudiantes de segundo semestre de la carrera de enfermería de la facultad ciencias de la salud Universidad Técnica de Babahoyo 2017 -2018. Método: Enfoque cuantitativo, descriptivo, de campo y de cohorte transversal. En una muestra de 86 estudiantes con edades comprendidas entre los 19 y 33 años de edad. A quienes se les aplicó una encuesta con preguntas cerradas y se les realizó el levantamiento de medidas antropométricas para evaluar el índice de masa corporal. Resultados: El 62,44 % presentaron peso normal, sin embargo el 37,28 % de los estudiantes presento sobrepeso. Cifra que marca una pauta de que este problema de salud pública está presente dentro de la academia. El 27,27% que presentó sobrepeso tiene como hábito el consumo alimentos de 3-4 veces al día. El 16,36% que presentó sobrepeso consume frecuentemente salchipapas, el 9,09% consume papi pollo. El 16,67% que presenta sobrepeso practica caminata como actividad. El 13, 63% que presenta sobrepeso dedica su tiempo libre al uso de celular/computadora. Conclusiones: El estado nutricional que predomina es el normal, seguido del sobrepeso. Predominando más en el sexo femenino. Los estudiantes con sobrepeso tienen como hábito una ingesta baja en legumbres, hortalizas y verduras. Así como el consumo de comidas rápidas y la realización de poca actividad física.

Palabras claves: hábitos, sobrepeso, estudiantes

ABSTRACT

Overweight and obesity are defined as an abnormal or excessive accumulation of fat that can be harmful to health. The body mass index indicator is frequently used to identify overweight and obesity in adults. Objective: To determine the habits of life that influence the overweight of the second semester students of the nursing career of the Faculty of Health Sciences Technical University of Babahoyo 2017-2018. Method: Quantitative, descriptive, field and cross-cohort approach. In a sample of 86 students between the ages of 19 and 33. To whom a questionnaire with closed questions was applied and anthropometric measurements were carried out to assess the body mass index. Results: 62.44% presented normal weight, however 37.28% of the students were overweight. Figure that sets a pattern that this public health problem is present within the academy. The 27.27% who were overweight are habitually eating food 3-4 times a day. The 16.36% who were overweight frequently consumed salchipapas, 9.09% consumed papi chicken. 16.67% who are overweight practice walking as an activity. The 13, 63% who are overweight devote their free time to cell phone / computer use. Conclusions: The predominant nutritional status is normal, followed by being overweight. Predominant more in the female sex. Overweight students have a low intake of legumes, vegetables and vegetables. As well as the consumption of fast foods and the accomplishment of little physical activity.

Keywords: habits, overweight, students

INTRODUCCION

El sobrepeso, definido como el exceso de grasa corporal, es considerado como un problema de salud pública a nivel mundial, siendo uno de los factores de riesgo más importantes debido a la morbi-mortalidad que representa, puesto que la presencia de estas patologías desencadenan enfermedades crónicas no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, diabetes, trastornos de aparato locomotor y algunos tipos de cáncer, (OMS, 2018). Por ello al estar de cerca con el objeto de estudio, se evidencio que gran parte de los estudiantes de nuestra unidad académica consumen alimentos poco saludables y presentan sobrepeso, además la no realización de actividad física debido a la jornada de permanencia en la universidad, son factores que condicionan la salud de los estudiantes.

A su vez, esta condición clínica crónica, es el sexto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. “Cada año fallecen alrededor 3,4 millones de personas adultas como consecuencia de estas patologías. Además, el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad”, (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO, 2014). A su vez indica la Organización Panamericana de la Salud, que el “58% de los habitantes de América latina y el Caribe viven con sobrepeso” (360 millones de persona), (Organización Panamericana de la Salud OPS, 2018).

La recolección de la información se realizó en las aulas de la carrera de enfermería. Levantado en un mismo encuentro la encuesta a cada sujeto de estudio y realizando las mediciones antropométricas que permitieron establecer los rangos de índice de masa corporal entre los estudiantes, dando como resultado un 37,2% de estudiantes con sobrepeso, los hábitos de vida que influyen en el sobrepeso de los estudiantes es el bajo consumo de legumbre y hortalizas, así como un alto consumo de comidas rápidas y practicar actividad física de baja intensidad.

Es por esta razón que la presente investigación tuvo como propósito determinar los hábitos de vida y su influencia en el sobrepeso de los estudiantes de segundo semestre de la escuela enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo, lo que proporcionará beneficios a la comunidad universitaria dando paso a otros estudios y empoderando a la unidad académica en promoción de salud. La justificación de este proyecto de investigación se fundamenta en que no se han realizado estudios previos similares en la Universidad Técnica de Babahoyo. La investigación realizada es de tipo descriptiva, de campo con un diseño transversal aplicando la modalidad cuantitativa.

Finalmente, en el capítulo I se mencionan aspectos sobre la problematización, delimitación de la investigación, se definen los objetivos generales y específicos y se justifica la presente investigación. En el capítulo II se hace referencia a los antecedentes históricos de la prevención y promoción y a la vez se citan estudios actualizados con temas relacionados a la presente investigación. Así como las definiciones de acuerdo a cada variable de estudio. En el capítulo III se planteó un estudio con enfoque cuantitativo, descriptivo de cohorte transversal. Como técnica se utilizó la encuesta con 14 preguntas, previamente validadas por expertos. Se les aplicó a 110 estudiantes del segundo semestre de la escuela de enfermería. En el capítulo se detalla la propuesta de la investigación es desarrollar un proyecto de promoción de hábitos saludables y actividad física para mitigar el sobrepeso en los estudiantes del segundo semestre. Se desarrollará a través de la ejecución de talleres de capacitación.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Problematicación

Según la Organización Mundial de la Salud, “por lo menos 2,7 millones de fallecidos en el año 2014, fueron a causa de los malos hábitos alimenticios con insuficiencia de nutrientes y altos porcentajes de grasas, mientras que 1,9 millones de muertes en el mismo periodo se atribuyen a la limitada actividad física de las personas, incrementándose actualmente el estrés en un 5% anual, como una enfermedad que afecta a la salud mental de los individuos, lo que llevó a la OMS a adoptar como estrategia universal, el control del régimen alimenticio, la actividad física y la salud mental, para la conservación de la salud”, (Organización Mundial de la Salud, 2014).

Es muy trascendental la salud en la adolescencia, tanto así que, la “Organización Mundial de la Salud estima que 70% de las muertes prematuras en el adulto se deben a conductas iniciadas en la adolescencia” (OMS, 1998).

“En América Latina y El Caribe, las tasas de obesidad y desnutrición por factores alimentarios son alarmantes, como lo indica el informe de la Organización Panamericana de la Salud y la (UNICEF, , 2013) donde además informan que al alrededor de 53 millones de personas tienen acceso insuficiente a los alimentos en esta región del continente americano y por lo general, son sedentarios, practicando una escasa rutina de recreación mental, lo que según la OPS, ha ocasionado que el 22% de la carga total de enfermedades no infecciosas en Latino América,

correspondan a los trastornos mentales y neurológicos”, (Organización Panamericana de la Salud, 2009).

Según la Encuesta Nacional de Salud (ENSANUT-ECU 2013) reveló que, entre los 19 y 60 años, la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue del 62.8%; más en mujeres 65.5% que en hombres 60%. Adicionalmente, el sobrepeso y obesidad se han instaurado como problemas de salud pública, que afectan cada vez más a una mayor cantidad de personas durante toda el curso vida. Esto es causado, en parte, por los cambios en los patrones de alimentación y de actividad física de la población. “Las consecuencias biológicas, emocionales y económicas del sobrepeso y obesidad son de tal magnitud que, provocan enfermedades que se han convertido en las primeras causas de muerte en el país”, (Ministerio de salud pública, 2018). Así mismo la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en nuestro país, alcanzan cifras alarmantes en todos los grupos de edad. Lo que indica que todas las políticas, programas y estrategias que ha emprendido el estado a través del Ministerio de Salud Pública no han tenido procesos sostenibles de monitoreo, evaluación y resultados que permitan ir corrigiendo este problema de salud pública.

El inicio de la vida universitaria tiende a generar una predisposición a acoger malos hábitos alimenticios y sedentarismo, lo que se ve desmejorando por un estilo de vida determinado por el estrés y las cargas horarias que dan como consecuencia el consumo de comidas rápidas poco nutritivas, irregularidad en las horas de comida y la falta de tiempo para realizar ejercicio físico dando como resultado el desarrollo de sobrepeso, obesidad y los componentes del Síndrome Metabólico, (Duarte et al., 2015).

Se observa realizada en el objeto de estudio, se evidencio que gran parte de los estudiantes de nuestra unidad académica consumen alimentos poco saludables y presentan sobrepeso, además la no realización actividad física debido a la jornada de permanencia en la universidad de entre 6 y 8 horas pudiera estar relacionada con el desarrollo de esta patología.

1.2 Delimitación del problema

La investigación fue realizada en la ciudad de Babahoyo, cantón del mismo nombre, provincia de Los Ríos, país Ecuador, en la Universidad Técnica de Babahoyo, específicamente el estudio se realizó en la facultad ciencias de la salud, carrera enfermería en los periodos 2017 – 2018. La comunidad de estudiantes de la Facultad de Ciencias de la salud es de 2100 donde se realizó el estudio, para la investigación se laboró con los estudiantes del segundo semestre enfermería que corresponden a 110 estudiantes universitarios, la mayoría jóvenes que provienen de varios cantones de la provincia y de cantones de provincias aledañas. El presente estudio se buscó determinar los hábitos de vida y su influencia en el sobrepeso de los estudiantes. Se estableció la existencia de factores determinantes como el sexo, consumo de alimentos, actividad física o de tiempo libre e índice de masa corporal.

- **Línea de investigación de la universidad:** Salud pública, medicina preventiva en enfermedades que afectan a la población
- **Sub-línea de la Maestría:** Atención primaria de la salud
- **Objeto de estudio:** Hábitos de vida y sobrepeso
- **Unidad de observación:** Estudiantes del segundo semestre de la carrera Enfermería, facultad ciencias de la salud
- **Espacio:** Facultad Ciencias de la Salud – Universidad Técnica de Babahoyo

1.2.1 Formulación del problema

En bases a los antecedentes expuestos anteriormente formulo el siguiente problema:

- ¿Cuáles son los hábitos de vida que influyen en el sobrepeso de los estudiantes de la carrera de enfermería de la facultad ciencias de la salud Universidad Técnica de Babahoyo 2017 - 2018?

1.2.2 Sistematización del problema. En relación con los sub-problemas.

Para elaborar la sistematización del problema se elaborarán las siguientes preguntas basadas en los sub-problemas:

- ¿Cuál es el porcentaje de sobrepeso en los estudiantes de la escuela de enfermería de la universidad técnica de Babahoyo?
- ¿Cuáles son los hábitos alimenticios y actividad que practican los estudiantes con sobrepeso de la escuela de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo 2017 -2018?
- ¿Cuál es la correlación entre IMC, los hábitos alimentarios y el tipo de actividad que practican los estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo 2017 -2018?
- ¿Cómo desarrollar un proyecto de intervención de hábitos saludables para mitigar el sobrepeso en los estudiantes del segundo semestre de la escuela de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo?

1.2.3 Determinación del tema

Hábitos de vida y su influencia en sobrepeso. Estudiantes segundo semestre. Escuela enfermería. Universidad Técnica de Babahoyo. 2017 - 2018.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo General

- Determinar los hábitos de vida que influyen en el sobrepeso de los estudiantes de segundo semestre de la carrera de enfermería de la facultad ciencias de la salud Universidad Técnica de Babahoyo 2017 -2018

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar el estado nutricional aplicando el indicador IMC a los estudiantes de la escuela de enfermería de la universidad técnica de Babahoyo 2017-2018

- Identificar cuáles son los hábitos alimentarios y actividad que practican los estudiantes con sobrepeso de la escuela de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo 2017 -2018
- Verificar la correlación entre IMC, los hábitos alimentarios y el tipo de actividad que practican los estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo 2017 -2018
- Desarrollar un proyecto de intervención de hábitos saludables que permita mitigar el sobrepeso en los estudiantes del segundo semestre de la escuela de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo

1.4 JUSTIFICACION

Se genera el interés de investigar esta problemática en la academia, particularmente en la carrera de enfermería. Sabiendo que está afectando a la población mundial y cada vez cobra más vidas. A nivel nacional existe una prevalencia de estas patologías en adolescentes de 12 a 19 años, coexistiendo mayormente en mujeres que en varones.

La presente investigación es de gran relevancia, ya que hay diversos estudios acerca de los hábitos de vida de los estudiantes universitarios, en donde se pone de manifiesto que estos tienen comportamientos poco saludables, que pueden repercutir en su salud y calidad de vida y en nuestra comunidad universidad no existen estudios similares.

Particularmente en la facultad ciencias de la salud de la Universidad Técnica de Babahoyo se evidencia la práctica de malas conductas y comportamientos saludables inadecuados como fumar, beber alcohol e incluso se sabe de estudiantes que consumen algún tipo de droga ilícita. Por lo que es necesario conocer los hábitos de vida y su influencia en el sobrepeso de nuestros estudiantes, y así poder intervenir de manera efectiva la problemática a la que nos estemos enfrentando.

Por los antes expuesto se hizo necesario realizar una investigación que evidencie los hábitos de vida que influyen en el sobrepeso de los estudiantes del segundo semestre de la carrera enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo para de esta forma direccionar actividades de promoción desde la academia de manera efectiva, mejorando la calidad de vida de la población, contribuyendo

al Plan Nacional de desarrollo desde las Instituciones de Educación Superior. A través de la ejecución de la propuesta se busca reducir este problema de salud pública, asegurando que estos estudiantes sean promotores de conductas saludables para su entorno familiar y laboral. Siendo factible la implementación de la propuesta, debido a que la academia cuenta con profesionales de la salud y la universidad con la infraestructura necesaria. Pudiendo derivarse de la presente investigación otra como: Eficacia de la promoción de salud en el contexto universitario.

CAPITULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 MARCO TEÓRICO

2.1.1 Antecedentes Históricos

Hacia los años 50 surgen en EEUU las primeras escuelas de Medicina Preventiva y sus determinantes, que asumen la salud como un proceso complejo, multifactorial y dinámico. En 1974 Marc Lalonde siendo uno de los proponentes más influyentes en este ámbito, identifica las cuatro determinantes claves: estilos de vida, el medio ambiente, la biología humana y la organización de servicios de salud. por otra parte Martin Zurro, afirma que las determinantes de la salud pueden dividirse en dos grupos: determinantes estructurales relacionada estrechamente con la posición social y las determinantes intermedios relacionadas con las condiciones materiales de vida diaria, factores psicosociales, estilos de vida factores biológicos y los sistemas sanitarios de salud, (Zurro, 2014).

Es decir, las determinantes de la salud han sido estudiadas desde hace varias décadas. Particularmente las determinantes relacionadas con los estilos de vida son de gran relevancia, pudiendo condicionar la salud, convirtiéndose en factores de protección o de riesgo a nivel individual. En donde las conductas y comportamientos se relacionan con factores socioculturales y características individuales, (Coral & Dávila, 2014).

En efecto, desde 1975 la obesidad se ha triplicado en todo el mundo. La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad cobran más vidas que la insuficiencia ponderal. En el 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años con sobrepeso u obesidad, (OMS, 2018).

En el último tiempo se ha incrementado la preocupación internacional por los problemas de nutrición en la adolescencia y la juventud, sobre todo en relación a la prevalencia de sobrepeso, obesidad y patologías asociadas, así como también por sus consecuencias negativas en los ámbitos psicológico y social, (Schnettler et al., 2013).

Según la encuesta nacional de salud y nutrición correspondiente al 2014-2015, en nuestro país el 29,9% de niños entre 5 – 11 años presenta sobrepeso y obesidad, dato que se incrementa al 62,8 en adultos de 19 a 59 años, (ENSANUT, 2014).

En la actualidad se ha catalogado al sobrepeso y la obesidad como un problema de salud pública, para combatirlas se ha implementado una serie de estrategias desde la OMS y éstas han sido asumidas como políticas públicas de salud, sin embargo, siguen siendo insuficientes puesto que esta epidemia no ha decrecido.

2.1.2 Antecedentes Referenciales

Según González Zapata, et al (2017) en su estudio “Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas y estilo de vida, realizaron un estudio transversal en 424 estudiantes, ambos sexos, con edades de $21,4 \pm 4,0$ años. El EP se diagnosticó según índice de masa corporal (IMC) ≥ 25 kg/m²; el riesgo de adiposidad central (RAC) como perímetro de cintura (PC) ≥ 80 cm en mujeres y ≥ 90 cm en hombres. Se midieron variables sociodemográficas y asociadas con el estilo de vida (EV). Se empleó estadística descriptiva, prueba Chi² y $\alpha = 0,05$. El 17,1% de los estudiantes presentó EP, mayor en hombres que en mujeres (22,6% vs 14,0%); un 8,1% mostró RAC, mayor en mujeres (9,1% vs 6,5%). El IMC se asoció con el sexo ($p = 0,001$). El RAC no mostró asociación con las características sociodemográficas ni de EV. Concluye que un porcentaje considerable de los universitarios presentó exceso de peso establecidos a partir de IMC, lo cual fue asociado al sexo del estudiante. No obstante, es importante promover espacios universitarios que propendan por estilos de vida saludables”.

A su vez Sánchez Ojeda y De Luna Bertos (2015). En su estudio “Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Realizaron una revisión bibliográfica en las bases de datos electrónicas: PUBMED, SCIELO y CUIDEN entre los años 2002-2014; utilizando como palabras claves: estilos de vida, conductas saludables, dieta, ejercicio, drogas, estudiantes universitarios. De los artículos encontrados, destacar como dato más relevante, que los jóvenes universitarios poseen una alta presencia de creencias favorables sobre hábitos de vida saludables y a pesar de ello, no lo llevan a la práctica. Tras realizar una exhaustiva revisión concluye que según los distintos autores, los jóvenes universitarios en general, no tienen buenos hábitos alimentarios, consumiendo dietas desequilibradas con alto contenido calórico. Además la práctica del ejercicio físico es nula, aun sabiendo que una buena alimentación y la realización de ejercicio tienen efectos beneficiosos sobre la salud. A esto hay que añadirle el consumo elevado de alcohol, tabaco y marihuana entre los jóvenes universitarios”.

Por otro parte Ruano Nieto, Melo Pérez, et al (2015) en su estudio acerca de “Prevalencia de síndrome metabólico y factores de riesgo asociados en jóvenes universitarios ecuatorianos, Fueron incluidos estudiantes de los tres primeros semestres de la carrera de Medicina de la UCE, comprendidos entre 17 y 25 años. A todos los estudiantes se midió peso, talla, se calculó IMC, tensión arterial, perímetro abdominal, y niveles séricos de colesterol total, cHDL, cLDL, triglicéridos y glucosa. En el presente estudio se encontró que la prevalencia de Síndrome Metabólico fue de 7.58% (IDF). El 22,24% presentó pre obesidad y 3.14% obesidad. Se encontró que el perímetro abdominal estuvo alterado preferentemente en mujeres en relación con los hombres (53,39% vs 25,85%). Se encontró niveles de cHDL bajo los valores normales, siendo más significativo en mujeres (38,84% mujeres, 19,73% hombres), los valores de colesterol total, colesterol LDL y glucosa estuvieron dentro de parámetros normales. Encontraron que 1 de cada 13 estudiantes presentaron Síndrome Metabólico y 1 de cada 2, al menos un factor de riesgo. En relación a pre obesidad y obesidad, 1 de cada 4 estudiantes presento algún grado de sobrepeso u obesidad. Se evidenció una relación directamente proporcional entre la presencia de hiperfactores de riesgo y un aumento de TA. Dada la gran cantidad de personas que presentan al menos un factor de riesgo es indispensable promover estilos de vida saludable que incluyan medidas no farmacológicas como dieta y ejercicio”.

En la misma línea Pallo y Rodríguez (2016) en su estudio “Relación entre la frecuencia del consumo de frutas y verduras, actividad física con el nivel de estrés académico de estudiantes. Realizaron un estudio de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 265 estudiantes de 1ro, 2do y 3ro año. La herramienta fue el cuestionario de frecuencia de consumo de frutas y verduras, para evaluar la actividad física, se utilizó el cuestionario internacional de actividad física IPAQ, y el inventario SISCO para medir el nivel de estrés. Encontraron que sólo el 1.1% de los estudiantes consumía todos los días frutas y 1.9% verduras. Además se encontró que el 37% de los estudiantes realizaron actividad física moderada, mientras que el 24.9% actividad física vigorosa y el 38.1% entre leve e inactivo. Por otra parte, se encontró que el 76.7% presenta nivel de estrés académico moderado y el 22.5% niveles altos. Se concluye que existe relación significativa entre el consumo de frutas y estrés académico ($p=.008$) mas no así, entre estrés académico y frecuencia de consumo de verduras, y actividad física ($p > .05$)”.

Así mismo Cambizaca, et al (2016) en su estudio Factores predisponentes al sobrepeso y obesidad en estudiantes de colegios fiscales del Cantón Loja-Ecuador, realizaron un estudio descriptivo transversal con 337 estudiantes de octavo al décimo año de educación básica matutina de los colegios públicos del Cantón Loja. Las variables de estudio fueron sexo, área de procedencia, estado nutricional, antecedentes familiares, tipo de alimentos que consumen, práctica de ejercicios físicos, conocimientos sobre la aparición de la obesidad y la presencia de factores de riesgo; se determinó el índice de masa corporal. El sobrepeso estuvo presente en 30.77%, la obesidad en 12%, mayormente en el sexo femenino y en población urbana, entre los factores predisponentes están antecedentes familiares, ingesta de comida rápida y poca actividad física. Concluyen que más de la cuarta parte de estudiantes presentaron sobrepeso u obesidad y están expuestos a factores de riesgos modificables y no modificables.

Finalmente Julcamoro (2018) en su estudio “Estilos de vida según la teoría Nola Pender en los estudiantes de enfermería, realizó un estudio de tipo descriptivo, enfoque cuantitativo y de corte transversal, con una población compuesta por 203 estudiantes de enfermería de 1ero a 5to año, de los cuales participaron 116 alumnos en la investigación. Se utilizó como técnica la encuesta,

aplicando como instrumento el Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP II) de Nola Pender, el cual fue modificado algunas preguntas, quedando estructurado con 36 ítems distribuidos en las seis dimensiones. Este instrumento fue sometido a una prueba de validez donde se obtuvo $P=0.0125$ ($P<0.05$) y una confiabilidad a través de Alfa de Cronbach obteniendo $\alpha=0,810$ ($\alpha >0.7$). De 116 (100%) estudiantes de enfermería, 54% (63) presentan estilos de vida no saludables y 46% (53) estilos de vida saludables. En relación a las dimensiones de la variable, en la mayoría de estas presentan estilos de vida no saludables; Responsabilidad en salud, Actividad Física, Nutrición Saludable, Crecimiento Espiritual y Manejo del estrés con 51% (59), 51% (59), 58% (67), 51% (59), 54% (63) de estudiantes respectivamente. A excepción de la dimensión Relaciones Interpersonales, la cual presenta estilos de vida saludables con 52% (60). Concluye que el estilo de vida de la mayoría de los estudiantes de enfermería de 1ero a 5to año de estudio es no saludable. Se puede observar que existe un mayor porcentaje de estudiantes de enfermería que en la dimensiones de Responsabilidad en salud, Actividad Física, Nutrición Saludable, Crecimiento Espiritual y Manejo del estrés presentan un estilo de vida no saludable. Sin embargo, se encontró un pequeño porcentaje de estudiantes que presentaron un estilo de vida saludable en la dimensión Relaciones Interpersonales.”.

En todos los estudios antes mencionados se pone en evidencia que los hábitos de vida poco saludables por parte de los estudiantes universitarios pueden desencadenar a mediano o largo plazo las enfermedades crónicas no trasmisibles, es decir enfermaran en la etapa que debieran ser parte de la matriz productiva de un país.

2.1.3 Fundamentación Teórica

Salud

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, (OMS, 1948).

Hábitos de vida

“Se ha definido como el conjunto de pautas y comportamentales cotidianos de una persona y como aquellos patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza. Aunque lógicamente sería difícil encontrar conductas humanas que no tuvieran algún tipo de influencia sobre la salud y el bienestar, existe una serie de repertorios de conducta que se encuentra entre los factores de riesgo más importantes de los principales problemas de salud en la actualidad tales como el consumo de alcohol y de tabaco, el desequilibrio dietético en la alimentación, no practicar ejercicio físico, no participar en programas de promoción de la salud, incumplir las instrucciones médicas y utilizar de forma inadecuada de los servicios de salud, entre otros”, (Sanchez & Luna, 2015)

En la trigésimo primera sesión del comité regional de la OMS para Europa, se presentó una definición del hábitos de vida, considerándola: “Una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”, (Bastías & Stiepovich, 2014)

Los hábitos de vida abarcan todos los ámbitos del ser humano. Los principales aspectos relacionados son la sexualidad, el estrés, el sueño, el tiempo libre y desde el punto de vista psicosocial: las relaciones interpersonales, (García-laguna et al., 2012).

Los hábitos de vida son unos de los principales determinantes de la salud; al analizarlo desde la perspectiva de la prevención en salud, éste se constituye en una variable dependiente de la definición de riesgo, es decir, no se define por sí misma, sino en relación con los riesgos subsiguientes, por ejemplo, con los factores de riesgo asociados a ciertos cuadros clínicos. El éxito obtenido no se relaciona con cambios hábitos, sino solo con la modificación de algunos aspectos, (Páez, 2012).

Diversos autores han destacado que la población universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, y las alteraciones en su peso corporal se han relacionado fuertemente con sus hábitos de vida. Los comportamientos poco saludables son las principales causas de la morbilidad y mortalidad prematura en este grupo: la inactividad física, el tabaquismo, el consumo de alcohol y la mala calidad de la alimentación, son los cuatro principales contribuyentes al desarrollo de obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes, (Gonzalez et al, 2017).

La Organización Panamericana de la Salud informó que en el 2005 se registraron aproximadamente 170,000 muertes en América Latina y el Caribe ocasionadas por la falta de actividad física. Adicional a esto, se ha indicado que la tasa de mortalidad de las personas con niveles moderados y altos de actividad física es menor que la de las personas con hábitos sedentarios, (Valle et al., 2011).

Así mismo la organización mundial de la salud, indica que la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial y que más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física. (OMS, 2018). Esto se da cuando la persona no realiza una cantidad mínima de movimiento diario (por lo menos entre 25 y 30 minutos), que produzca un gasto energético >10% del que ocurre habitualmente al llevar a cabo las actividades cotidianas. Este se puede medir por la duración y por el tipo de actividad que se realiza. Entre estas actividades se encuentran los juegos al aire libre, los quehaceres domésticos, subir escaleras, caminar, utilizar la bicicleta como medio de transporte, hacer deporte o ejercicio.

En efecto, varios estudios indican los individuos pueden mantenerse sanos más allá de la tercera década, si asume conductas y comportamiento que promuevan la salud, como la realización de actividad física, alimentación equilibrada en relación a macro y micronutrientes, disminución del consumo de sal y azúcar, así como evitar hábitos nocivos como el alcoholismo y el tabaquismo.

Sobrepeso

“El sobrepeso se definen como un índice de masa corporal (IMC) de 25 o más y esto puede ser perjudicial para la salud. Es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla, (CDC, 2015).

Adultos

En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

- sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
- obesidad: IMC igual o superior a 30.

“El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas”, (Ferrari., et al, 2018).

Causa

“La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas”. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente:

- un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y
- un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

Con frecuencia, la transición en las prácticas alimentarias y de actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la deficiencia de políticas de apoyo en sectores como la salud; la agricultura; el transporte; la planificación urbana; el medio ambiente; el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y la educación, (OMS, 2018).

Consecuencias

Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes:

- Las enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares), que fueron la principal causa de muertes en 2012;
- La diabetes;|

- Los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante), y algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon).

Prevención

“El sobrepeso y la obesidad, así como las enfermedades no transmisibles vinculadas, pueden prevenirse en su mayoría. Son fundamentales unos entornos y comunidades favorables que permitan influir en las elecciones de las personas, de modo que la opción más sencilla (la más accesible, disponible y asequible) sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física periódica, y en consecuencia prevenir el sobrepeso y la obesidad”, (Navarrete., et al, 2019).

En el plano individual, las personas pueden optar por:

- Limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares;
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; y
- Realizar una actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos).

“La responsabilidad individual solo puede tener pleno efecto si las personas tienen acceso a un modo de vida sano. Por consiguiente, en el plano social, es importante ayudar a las personas a seguir las recomendaciones mencionadas, mediante la ejecución sostenida de políticas demográficas y basadas en pruebas científicas que permitan que la actividad física periódica y las opciones alimentarias más saludables estén disponibles y sean asequibles y fácilmente accesibles para todos, en particular para las personas más pobres”. Un ejemplo de una política de ese tipo es un impuesto sobre las bebidas azucaradas, (OMS, 2018).

La industria alimentaria puede desempeñar un papel importante en la promoción de dietas sanas del siguiente modo:

- Reduciendo el contenido de grasa, azúcar y sal de los alimentos procesados;
- Asegurando que las opciones saludables y nutritivas estén disponibles y sean asequibles para todos los consumidores;
- Limitando la comercialización de alimentos ricos en azúcar, sal y grasas, sobre todo los alimentos destinados a los niños y los adolescentes; y
- Garantizando la disponibilidad de opciones alimentarias saludables y apoyando la práctica de actividades físicas periódicas en el lugar de trabajo

“La OMS ha creado el Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020, que tiene por objeto cumplir los compromisos de la Declaración Política de las Naciones Unidas sobre las Enfermedades No Transmisibles, que recibió el respaldo de los Jefes de Estado y de Gobierno en septiembre de 2011. El Plan de acción mundial contribuirá a realizar avances en nueve metas mundiales relativas a las enfermedades no transmisibles que deben alcanzarse no más tarde de 2025, incluidas una reducción relativa del 25% en la mortalidad prematura a causa de dichas enfermedades para 2025 y una detención del aumento de la obesidad mundial para coincidir con las tasas de 2010”, (OMS, 2018).

A pesar del acrecentamiento gradual en el mundo de la prevalencia del exceso de peso y la extensa documentación existente sobre los resultados asociados a hábitos poco saludables, existe evidencia que demuestra que hay una alta proporción de adultos jóvenes, en especial estudiantes universitarios, que asumen este tipo de comportamientos nocivos para su salud, (Gonzalez et al, 2017).

Determinantes de la salud

Se denomina al conjunto de procesos que tienen el potencial para generar protección o daño, para la salud individual y colectiva. Factores complejos que al actuar de manera combinada determinan los niveles de salud de los individuos y comunidades, (Tamayo., et al, 2018).

Contexto socioeconómico y político. “Se refiere a factores estructurales del sistema social que afectan de forma significativa a la estructura social. Se incluyen los siguientes aspectos: a) gobierno en su aspecto amplio, b) políticas macroeconómicas como, por ejemplo, las políticas fiscales o las políticas que regulan el mercado de trabajo; c) políticas sociales que afectan al mercado de trabajo, al estado del bienestar y a la distribución de la tierra y la vivienda; d) otras políticas públicas (educación, atención sanitaria, etc.), y e) valores sociales y culturales, como el valor que la salud y los servicios de salud tienen para la sociedad”, (Borrel, 2015).

Posición socioeconómica. Hace referencia a los distintos ejes de desigualdad de la estructura social, determinado por la clase social, la posición socioeconómica, el género y la pertenencia étnica. Estos ejes determinan las oportunidades de tener una buena salud y pone en manifiesto las desigualdades debido al acceso a los recursos, (Álvarez, 2014).

Los determinantes intermedios o factores intermediarios. “La estructura social determina desigualdades en los factores intermediarios, los cuales, a su vez, determinan las desigualdades en salud. Estos factores son: a) las circunstancias materiales, como la vivienda, el nivel de ingresos, las condiciones de trabajo o el barrio de residencia; b) las circunstancias psicosociales, como la falta de apoyo social, las situaciones de estrés (acontecimientos vitales negativos), el poco control, etc.; c) los factores conductuales y biológicos, como los estilos de vida que dañan la salud, y d) el sistema de salud, pues aunque los servicios sanitarios contribuyen muy poco a las desigualdades en salud, el menor acceso a ellos y su menor calidad para las personas de clases sociales menos favorecidas es una vulneración de los derechos humanos. Además, el pago de los servicios de salud puede llevar a la pobreza a la población de estas clases sociales”, (MAIS, 2018).

Determinantes ambientales. La interacción entre elementos naturales y sociales contribuye a la generación de condiciones de protección o riesgo para la salud de ahí que se debe trabajar mucho en aspectos relacionados con la higiene de los alimentos, el control de vectores y zoonosis en general, el manejo y disposición de los residuos sólidos urbanos y peligrosos, la condición de disposición de excretas y aguas lluvias, la calidad del agua bebida, la calidad de viviendas y asentamientos humanos, la calidad del suelo, el control de sustancias tóxicas, (García, 2019). De manera que promueva la salud humana y prevenga la enfermedad, manteniendo el equilibrio y la integridad de los ecosistemas, y evitando comprometer el bienestar de las futuras generaciones.

Nuestro compromiso como universidad y facultad, debe ir más allá de la formación académica integral, dando la relevancia a la promoción de hábitos de vida saludables y el fomento de autocuidado en cada uno de nuestros estudiantes.

Siendo la promoción de la salud, el proceso que permite incrementar el control sobre su propia salud. Esta a su vez fomenta cambios que ayudan a promover y proteger la salud. Utilizando los diferentes contextos sociales en donde las personas participan en las actividades diarias, donde los factores ambientales, organizacionales y personales interactúan para afectar la salud y el bienestar, (OMS, 2016).

Por ello desde la enfermería, promover el autocuidado a través de la promoción de la salud, es considerado como una tarea intrínseca de nuestra profesión, incrementando la capacidad que tiene el ser humano para reflexionar, modificar hábitos y conductas a través del conocimiento, motivados para alcanzar la salud como objetivo de vida. Es por esto que en el presente trabajo de investigación se hace referencia a las teorizantes Dorothea Orem y Nola Pender.

Teoría de autocuidado de Dorothea Orem

Dorothea E. Orem muestra su teoría del déficit de autocuidado como una teoría general formada por tres teorías relacionadas entre sí: Autocuidado, déficit autocuidado y la de los sistemas de Enfermería.

“El autocuidado es una función humana reguladora que debe aplicar cada individuo de forma deliberada con el fin de mantener su vida y su estado de salud, desarrollo y bienestar, por tanto es un sistema de acción. Como función reguladora del hombre, el autocuidado es diferente de otros tipos de regulación del funcionamiento y el desarrollo humano”, (Pereda, 2011).

“El autocuidado debe aprenderse y aplicarse de forma deliberada y continúa en el tiempo, siempre en correspondencia con las necesidades de regulación que tienen los individuos en sus etapas de crecimiento y desarrollo, estados de salud, características sanitarias o fases de desarrollos específicas, factores del entorno y niveles de consumo de energía”, (Marcos, 2013).

Varios autores sugieren que la enfermería es una acción humana brindada a través del trabajo desde la profesión ante individuos con limitaciones de la salud o relacionadas con ella. Es decir, nuestra profesión se ocupa en ayudar a las personas a satisfacer las necesidades básicas, ya que al presentar un quebranto en la salud o por falta de conocimiento, habilidad o motivación necesaria, no están en la capacidad de cuidar su propia salud.

Dorotea E Orem definió los siguientes conceptos meta paradigmáticos:

Persona: “concibe al ser humano como un organismo biológico, racional y pensante. Como un todo integral dinámico con capacidad para conocerse, utilizar las ideas, las palabras y los símbolos para pensar, comunicar y guiar sus esfuerzos, capacidad de reflexionar sobre su propia experiencia y hechos colaterales a fin de llevar a cabo acciones de autocuidado dependiente”, (Naranjo, 2017)

Salud: “la salud es un estado que para la persona significa cosas diferentes en sus distintos componentes. Significa integridad física, estructural y funcional; ausencia de defecto que implique deterioro de la persona; desarrollo progresivo e integrado del ser humano como una unidad individual, acercándose a niveles de integración cada vez más altos. Por tanto lo considera como la percepción del bienestar que tiene una persona”, (Naranjo, 2017).

Enfermería: “servicio humano, que se presta cuando la persona no puede cuidarse por sí misma para mantener la salud, la vida y el bienestar, por tanto es proporcionar a las personas y/o grupos asistencia directa en su autocuidado, ya que estos precisan mejorar o evolucionar en su autocuidado”, (Fernández et al, 2018).

Modelo de promoción de salud de Nola Pender

Es una poderosa herramienta utilizada en nuestra profesión, permitiendo valorar la pertinencia de las intervenciones, es así que Nola Pender, enfermera, expresó que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. Se interesó en la creación de un modelo enfermero que diera respuestas a la forma cómo las personas adoptan decisiones acerca del cuidado de su propia salud, (Aristizabal et al, 2011).

El MPS expone de forma amplia los aspectos relevantes que intervienen en la modificación de la conducta de los seres humanos, sus actitudes y motivaciones hacia el accionar que promoverá la salud. El modelo presenta dos postulados:

“El primero, postula la importancia de los procesos cognitivos en el cambio de conducta e incorpora aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual, reconoce que los factores psicológicos influyen en los comportamientos de las personas. Señala cuatro requisitos para que éstas aprendan y modelen su comportamiento: atención (estar expectante ante lo que sucede), retención (recordar lo que uno ha observado), reproducción (habilidad de reproducir la conducta) y motivación (una buena razón para querer adoptar esa conducta). El segundo sustento teórico, afirma que la conducta es racional, considera que el componente motivacional clave para conseguir un logro es la intencionalidad. De acuerdo con esto, cuando hay una intención clara, concreta y definida por conseguir una meta, aumenta la probabilidad de lograr el objetivo. La intencionalidad, entendida como el compromiso personal con la acción, constituye un componente motivacional decisivo, que se representa en el análisis de los comportamientos voluntarios dirigidos al logro de metas planeadas”, (Cadena et al, 2017).

Cada una de estas teorías de enfermería constituye una plataforma teórica para la provisión del cuidado, transformando la realidad a través de los saberes, con responsabilidad social, autonomía y beneficencia en pro de salud individual y colectiva.

2.2 MARCO LEGAL

El objetivo 3 de la agenda 2030 de desarrollo sostenible, insta a los estados a: “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos y en todas las edades”, a través de la meta 3.4: “Reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante su prevención y tratamiento, y promover la salud mental y el bienestar”.

El Artículo 42 de la Carta Magna, dispone que: “El Estado garantizará el derecho a la salud, su promoción y protección y la posibilidad de acceso permanente e ininterrumpido a servicios de salud, conforme a los principios de equidad, universalidad, solidaridad, calidad y eficiencia”;(Asamblea Constituyente, 2008), este apartado insta a que todas a las instituciones públicas contribuyan desde sus áreas en la promoción y prevención de la salud. De ahí que se debe aprovechar el espacio privilegiado que tienen las instituciones de educación superior al poseer una comunidad universitaria joven de entre 18 y 35 años.

2.3 MARCO CONCEPTUAL

Hábitos de vida. - Conjunto de comportamientos y actitudes que desarrolla un individuo, que mantenidos en el tiempo pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza, (Sánchez & De Luna, 2015).

Alimentación.- Proceso consciente y voluntario que consiste en ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer y a su vez, es uno de los principales elementos que determinan la calidad del estilo de vida, (Kuzmar et al, 2018).

Alimento.- Sustancias o producto susceptible de ser ingerido y digerido, cuyo contenido presenta una mezcla de nutrientes que sirven al organismo para mantener sus funciones vitales y subsistencia, (Carvajal, 2018).

Actividad física.- Entendido como cualquier movimiento del cuerpo que demande gasto de energía. Es una de las herramientas más eficaces para la prevención de enfermedades. Proporciona un efecto altamente positivo a corto, mediano y largo plazo. (MSP, 2018).

Ejercicio.- Actividad física que se realiza a través de movimientos corporales con el fin de conservar la salud y debe contar con características como la duración, intensidad y frecuencia, (Ataucure et al, 2018).

Sobrepeso. - Acumulación excesiva de grasa corporal que puede ser perjudicial para la salud, se mide a través del indicador índice de masa corporal en relación a la talla y el peso, (OMS, 2018).

2.4 VARIABLES

2.4.1 Declaración de Variables

Variable Dependiente

- Sobrepeso

Variable Independiente

- Hábitos de Vida

2.4.2 Operacionalización de las Variables

NOMBRE DE LA VARIABLE	DESCRIPCION	DIMENSION	INDICADOR	ITEM/ESCALA
Datos de identificación	Información sobre un individuo, que permite obtener particularidades del mismo.	Sexo	- Identidad sexual	- Masculino - Femenino
Variable Independiente: Hábitos de Vida	Conjunto de comportamientos y actitudes que desarrolla un individuo	Alimentación	-Frecuencia de consumo alimentos	- De 1-2 veces - De 3-4 veces - Más de 4 veces al día
			- Consumo/preparación de alimentos	- Hervidos - Fritos - Asados
			- Frecuencia del consumo de carbohidratos	- Todos los días - Tres veces por semana - Nunca
			- Frecuencia del consumo de frutas	- Todos los días - Tres veces por semana - Nunca
			Frecuencia del consumo de legumbres, hortalizas y verduras	- Todos los días - Tres veces por semana - Nunca
			Frecuencia del consumo de carnes	- Todos los días - Tres veces por semana - Nunca
			Frecuencia del consumo de lácteos	- Todos los días - Tres veces por semana - Nunca
			Consumo de comidas rápidas	- Hamburguesas - Salchipapas - Empanadas - Bolón - Papi pollo
			Frecuencia del consumo de comidas rápidas	- De 1 o 2 veces por semana - De 2 o 4 veces por semana - De 4 o 6 veces por semana - De 6 o más veces por semana

		Actividad	-Práctica de actividades físicas	- Si - No
			-Tipo de actividad física	- Ciclismo - Natación - Bailoterapia - Básquet - Fútbol - Caminata
			-Frecuencia de práctica de la actividad física	- 1 vez por semana - 2 veces por semana - 3 veces por semana - 4 veces por semana - Nunca
			- Actividad de tiempo libre	- Ver televisión - Juegos de internet - Escuchar música - Uso de celular/computadoras - Estudiar
			-Frecuencia de práctica de la actividad de tiempo libre	- 1-2 veces por semana - 3-4 veces por semana - 5-6 veces por semana - Todos los días

NOMBRE DE LA VARIABLE	DESCRIPCION	DIMENSION	INDICADOR	ITEM/ESCALA
Variable Dependiente sobrepeso	El sobrepeso se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.	Antropometría	- Índice de masa corporal - Bajo peso - Peso normal - Sobrepeso - Obesidad	- Delgadez severa <16.0 - Delgadez moderada 16.0 -16.9 - Delgadez aceptable 17.0 -18.4 - Normal 18.5 - 24.9 - Sobrepeso 25.0 - 29.9 - Obesidad grado I 30.0 - 34.9 - Obesidad grado II 35.0 - 39.0 - Obesidad Mórbida >40.0

CAPITULO III

3. MARCO METODOLOGICO

3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACION

Diseño del estudio

Cuantitativa. – Permitió cuantificar las variables propuestas, lo que se fundamenta mediante el análisis de los datos obtenidos de forma numérica, comprendiendo el inicio del problema y permitió establecer la muestra, preguntas de investigación, objetivos y variables antes de la recolección de los datos aplicando las herramientas e instrumentos creados y una vez obtenido los datos se realizó un procesamiento estadístico apoyado en el soporte teórico del marco referencial para la discusión de los resultados y posteriormente las tablas y gráficos, (Sampieri, 2018).

Tipo de Investigación

De Campo. – Permitió recoger información de forma directa de la realidad a través del uso de técnicas de recolección como la encuesta sobre los hábitos de vida que influyen en el sobrepeso de los estudiantes de la carrera enfermería facultad ciencias de la salud, Universidad Técnica de Babahoyo.

Transversal. - Se realizó una sola toma de datos, analizando el impacto los hábitos de vida que influyen en el sobrepeso de los estudiantes de la carrera enfermería de la facultad ciencias de la salud.

Descriptivo. – Permitió analizar cómo es y cómo se manifiesta un proceso y sus componentes. Este estudio permitió particularizar el fenómeno estudiado básicamente a través de la medición de uno o más de sus atributos. En este caso la descripción va a determinar los hábitos de vida que influyen en el sobrepeso de los estudiantes de la carrera de enfermería de la facultad ciencias de la salud Universidad Técnica de Babahoyo 2017 -2018, (Domínguez, 2015).

3.2.2 La Población y La Muestra

3.2.3 Características de la población

La población de esta investigación estuvo compuesta por estudiantes de la Universidad Técnica de Babahoyo, con particularidades socio culturales y demográficas marcadas ya que aproximadamente el 75% de los estudiantes proceden de otras Provincias del país. La edad de la población está entre los 18 y 35 años.

3.2.4 Delimitación de la Población

Se declara que la población es finita, puesto que está constituida por 110 estudiantes del segundo semestre de la carrera de enfermería, distribuidos en los paralelos A, B y C. Se levantó información en ambos sexos.

3.2.5 Tipo de muestra

Para la ejecución de la presente investigación se tomó la totalidad de los sujetos de estudio, tomando en cuenta el alcance de los objetivos. Se levantó información de 110 estudiantes. Es decir se trabajó con todos los estudiantes del segundo semestre de los paralelos: A, B y C. Representando 40 estudiantes de A el 36,3%, 35 estudiantes del B el 31,8% y 35 estudiantes del C el 31,8%. Se laboró con muestreo de tipo probabilístico.

3.3 METODOS TECNICAS

Métodos Teóricos

Método Analítico Sintético. - Ya que se trató de determinar los hábitos de vida que influyen en el sobrepeso de los estudiantes de la carrera enfermería, para ello se analizaron los datos obtenidos en la encuesta hasta llegar a discernir porque se está dando esta problemática con los estudiantes.

Método Inductivo Deductivo. - Permitió determinar de forma clara que hábitos de vida tienen los estudiantes y la influencia de estos en el sobrepeso de los estudiantes de la escuela enfermería de la facultad ciencias de la salud de la Universidad Técnica de Babahoyo.

Métodos Empíricos

Observación. - La observación como método empírico permitió percibir de forma directa al objeto de investigación y analizar las circunstancias en las que se desarrolla el fenómeno.

Técnicas e instrumentos

Técnicas.

- **Encuesta.** Permitió recopilar gran información sobre la realidad del problema y de esta forma cuantificarla, esta técnica permitió mediante un banco de preguntas obtener información sobre los hábitos de vida que influyen en el sobrepeso de los estudiantes de la escuela de enfermería de la facultad ciencias de la salud Universidad Técnica de Babahoyo 2017 -2018.

- **Instrumento**

Se aplicó un cuestionario integrado por preguntas cerradas, diseñado por la autora, y validada por juicio de expertos, sirvió para recolectar información sobre los hábitos de vida que influye en sobrepeso de los estudiantes. El cuestionario contenía preguntas objetivas que facilitaron el procesamiento de las mismas.

Para dar respuesta al primer objetivo específico: Identificar el estado nutricional aplicando el indicador IMC, se levantaron las medidas antropométricas: peso y talla a los 110 estudiantes. Utilizando como herramienta la balanza, cinta métrica y la calculadora. Tomando como referencia la clasificación de IMC de la Organización Mundial de la Salud.

Por otro lado, para dar respuesta al segundo objetivo específico: Identificar cuáles son los hábitos alimentarios y actividad física, se realizaron preguntas como; Número de veces que come al día, forma de consumo y preparación de los alimentos, frecuencia en la ingesta de pan,

fideo y arroz, frecuencia en la ingesta de frutas, frecuencia en la ingesta de legumbres, hortalizas y verduras, frecuencias en la ingesta de pollo, pescado y carne, frecuencia en la ingesta de leche, queso y yogurt, consumo de comidas rápidas en la universidad, frecuencia del consumo de comidas rápidas, realización o no de actividad física y frecuencia de realización de actividad de tiempo libre.

Finalmente para dar respuesta el tercer objetivo específico: verificar la correlación entre el IMC, los hábitos alimentarios y el tipo de actividad que practican los estudiantes, se realizó el cruce de las variables correspondientes.

- **Prueba Piloto.** – La encuesta fue validada por tres doctores Phd en ciencias de la salud y dos masters en nutrición y dietética docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo. El instrumento está conformado por 14 preguntas, relacionadas estrechamente con el segundo objetivo específico: Identificar cuáles son los hábitos alimentarios y actividad física que practican los estudiantes. Para probar la sensibilidad y especificidad de la encuesta se tomó al azar 10 estudiantes con características similares de otra carrera de la Facultad para demostrar que las preguntas son claras y puedan ser contestadas sin problemas. Una vez aplicada la encuesta de verifíco que las preguntas son claras y de fácil entender, la prueba piloto permitió recopilar información que evidencio que las preguntas eran adecuadas. Los resultados obtenidos se direccionaron expresando que los estudiantes encuestados tienen malos hábitos como es el consumo de comidas rápidas y dos de ellos presentaron sobrepeso. Se presenta artículo para publicación como resultado de la prueba piloto.
- **Resultados de la validación.** Una vez validado el cuestionario arrojó un puntaje de 100, siendo aprobado por los expertos. Calificado como muy confiable para su aplicación.

3.4 PROPUESTA DE PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN.

El procesamiento y análisis de la información se realizó mediante el paquete estadístico SPSS- versión 22 y con apoyo del paquete de Microsoft Office 2016.

Se realizó un análisis estadístico descriptivo de frecuencias en el cual se estableció el número registros de la información debidamente ingresados en la investigación por cada una de las preguntas formuladas. Además la frecuencia del resultado del IMC, una tabla cruzada sexo-IMC para determinar en qué sexo prepondera el sobrepeso. Además de la correlación entre el IMC, hábitos alimentarios y el tipo de actividad que practicas los estudiantes.

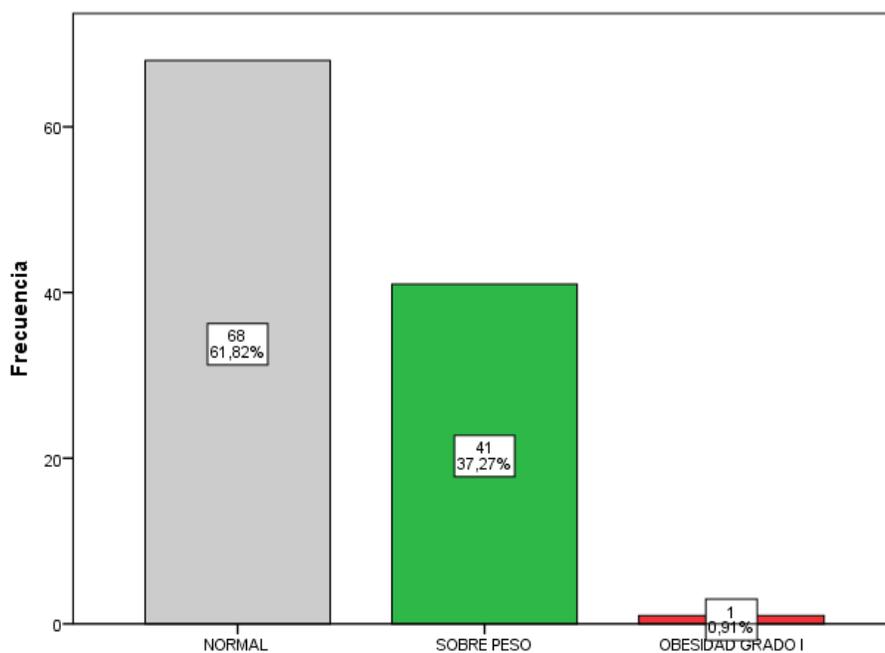
CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

4.1 ANALISIS DE LA SITUACION ACTUAL

Estado nutricional aplicando el Índice de masa corporal

Gráfico N°1. Índice de Masa Corporal

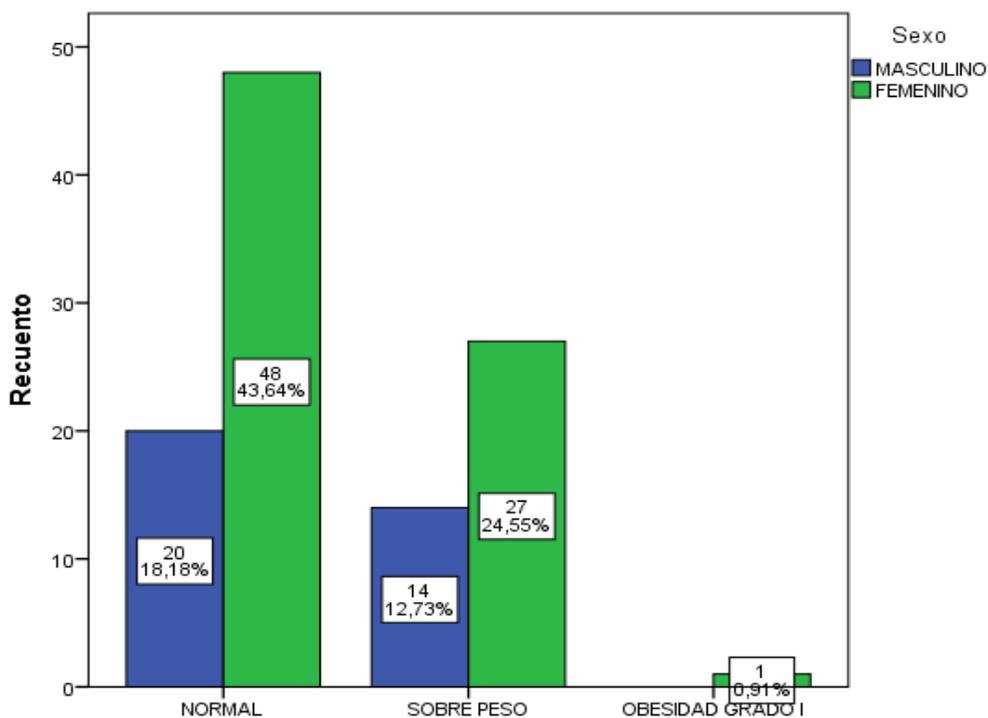


Fuente: Antropometría realizada a los sujetos de estudio

Al analizar la aplicación del indicador IMC, se encontró que el 61,82 % presentaron peso normal, sin embargo el 37,27 % de los estudiantes presento sobrepeso. Cifra que marca una pauta de que este problema de salud pública está presente dentro de la academia.

Estado nutricional en relación Índice de masa corporal-Sexo

Gráfico N° 2. Tabla cruzada Índice de masa corporal-Sexo

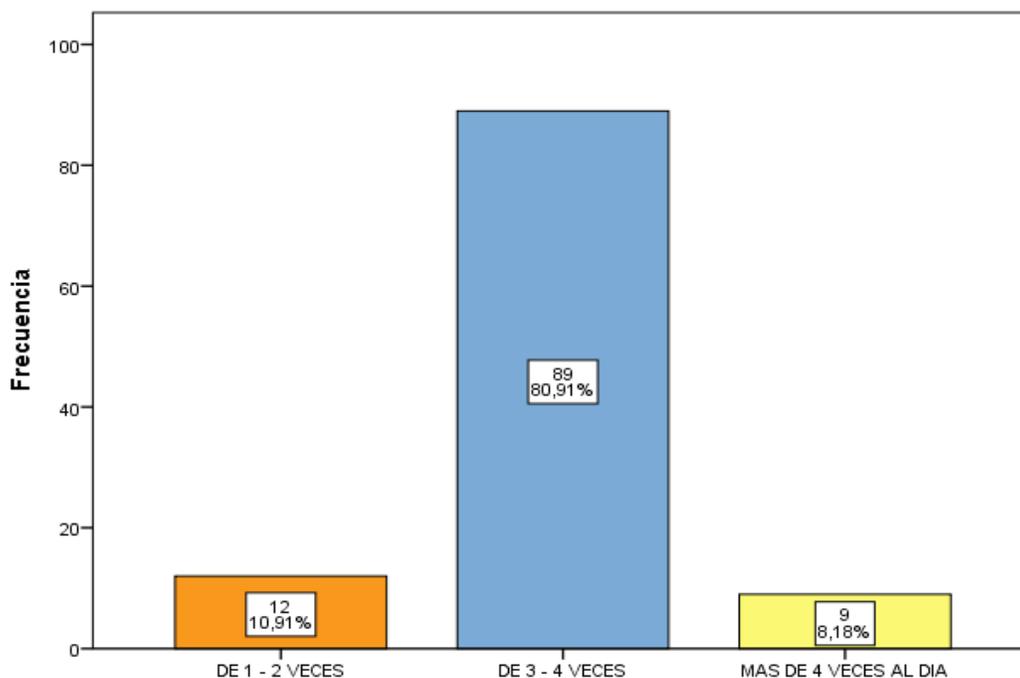


Fuente: Antropometría realizada a los sujetos de estudio

En el gráfico 2 se presentan la relación entre el índice de masa corporal y el sexo, encontrando que el 18,18% de los estudiantes de sexo masculino y el 43,64% de las estudiantes de sexo femenino presenta peso normal. Siendo notable que del 37,28% del total de los sujetos de este estudio presenta sobrepeso. El sexo femenino presenta el mayor porcentaje de sobrepeso. Datos similares al estudio realizado por Cambizaca, et al (2016) encontró que el sobrepeso estuvo presente en 30.77%, la obesidad en 12%, mayormente en el sexo femenino y en población urbana.

Hábitos alimentarios

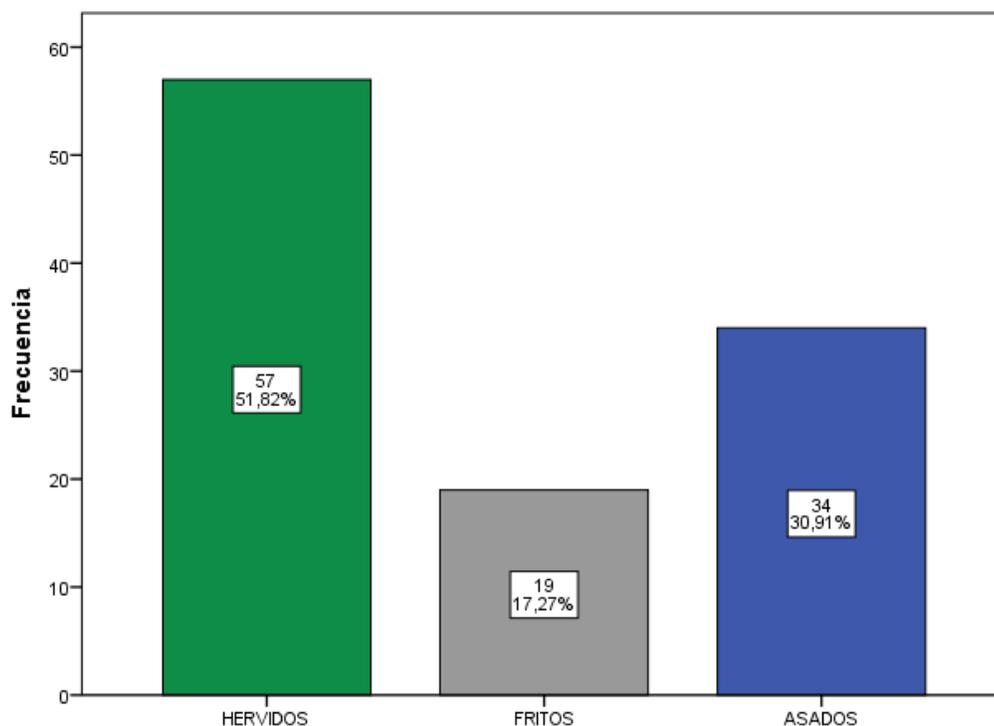
Gráfico N° 3. Número veces que come al día



Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

Con respecto al número de ingesta diarias, se encontró que el 80,91% de los estudiantes encuestados manifestaron que consumen alimentos de 3 a 4 veces al día, incluido el refrigerio, pero el 10,91% consume alimentos de una a dos veces al día. Situación preocupante ya que el ayuno prolongado también es desencadenante de otras patologías, como lo manifiesta Fernández., et al (2018), encontrando prevalencia de migraña a consecuencia de ayunos prolongados, periodos cortos de sueño y época de parciales. Lo también podría aumentar la carga de morbilidad al país.

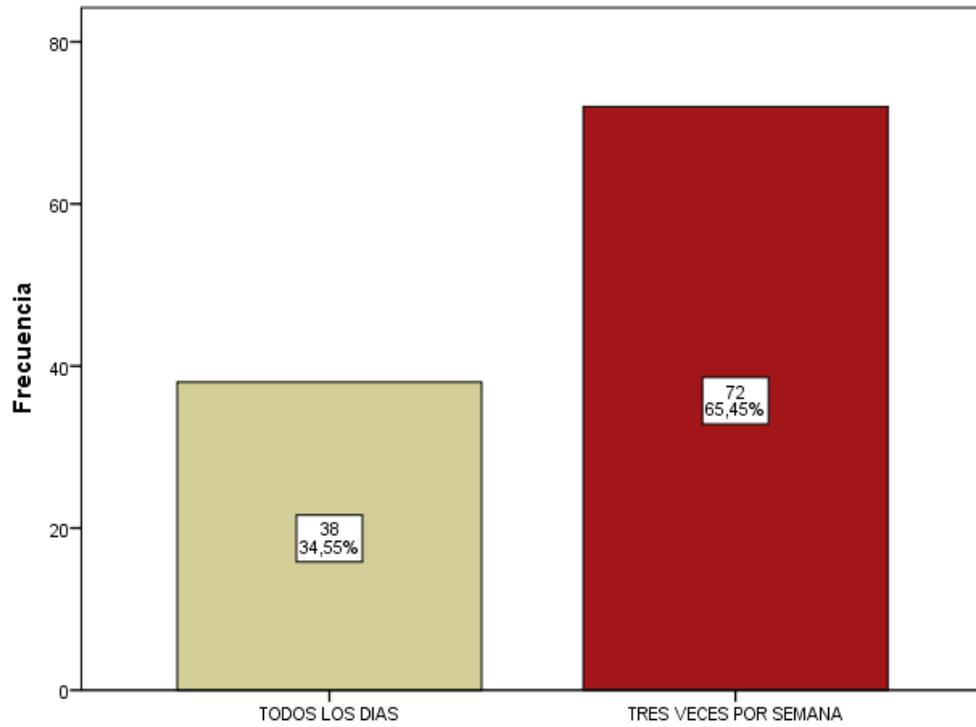
Gráfico N° 4. Forma de consumo y preparación de los alimentos



Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

Analizando la forma de consumo de los alimentos, se encontró que el 51,82% de los estudiantes consumen o preparan los alimentos hervidos. Siendo un factor positivo, ya que nuestros estudiantes a la hora de seleccionar sus alimentos eligen la opción más saludable. Mientras que el 17,27% consume frituras siendo más propensos a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como manifiesta Choque., et al (2018) encontró que los factores de riesgo con mayor prevalencia para enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de primer año de la Carrera de Medicina fueron sedentarismo, alimentación no saludable, entre ellos el consumo de frituras.

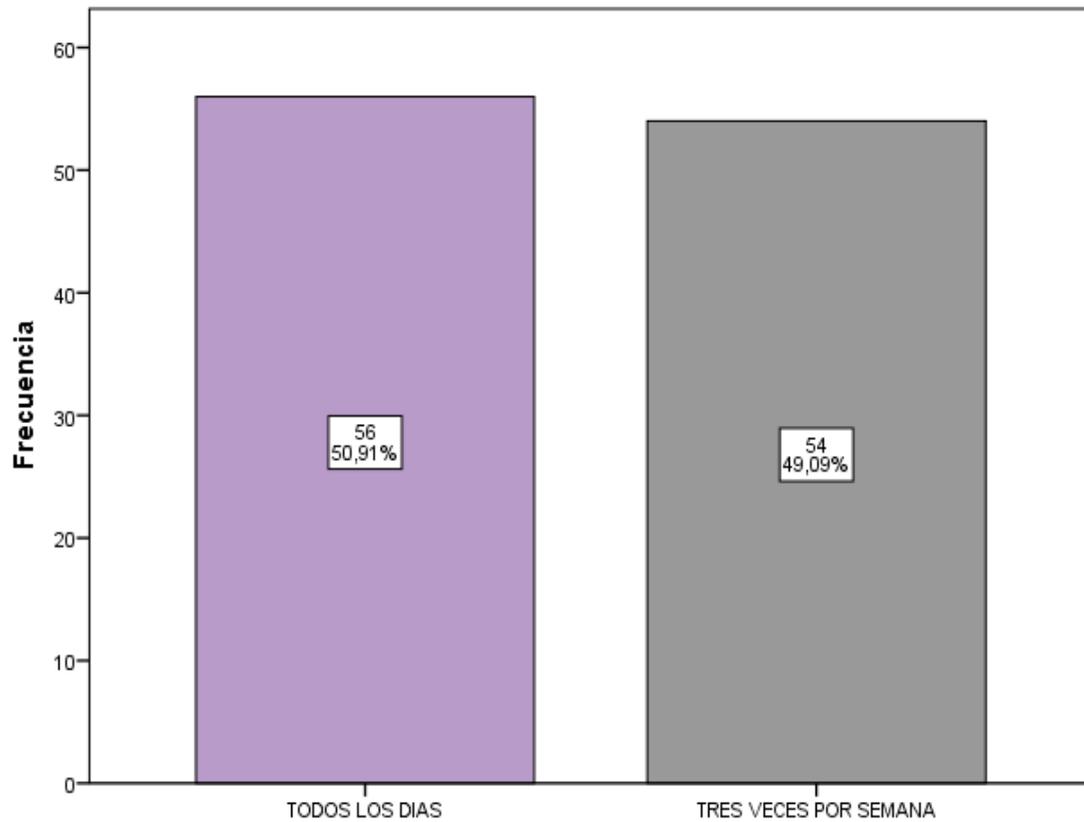
Gráfico N° 5. Frecuencia en la ingesta de pan, fideo y arroz



Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

Como se observa en el gráfico 5, el 65,45% de los estudiantes manifestaron consumir tres veces por semana pan, fideo y arroz. Mientras que el 34,55% manifestó consumirlos todos los días. Información coherente con el estudio realizado por Pi, et al (2016) encontraron en relación al número de ingestas de estos macronutrientes los estudiantes que realizaron menos de 4 ingestas y más de seis tuvieron más oportunidad de tener exceso de peso y cuando disminuyen los niveles de actividad física, aumenta la oportunidad de presentar un índice de masa corporal y grasa corporal elevada.

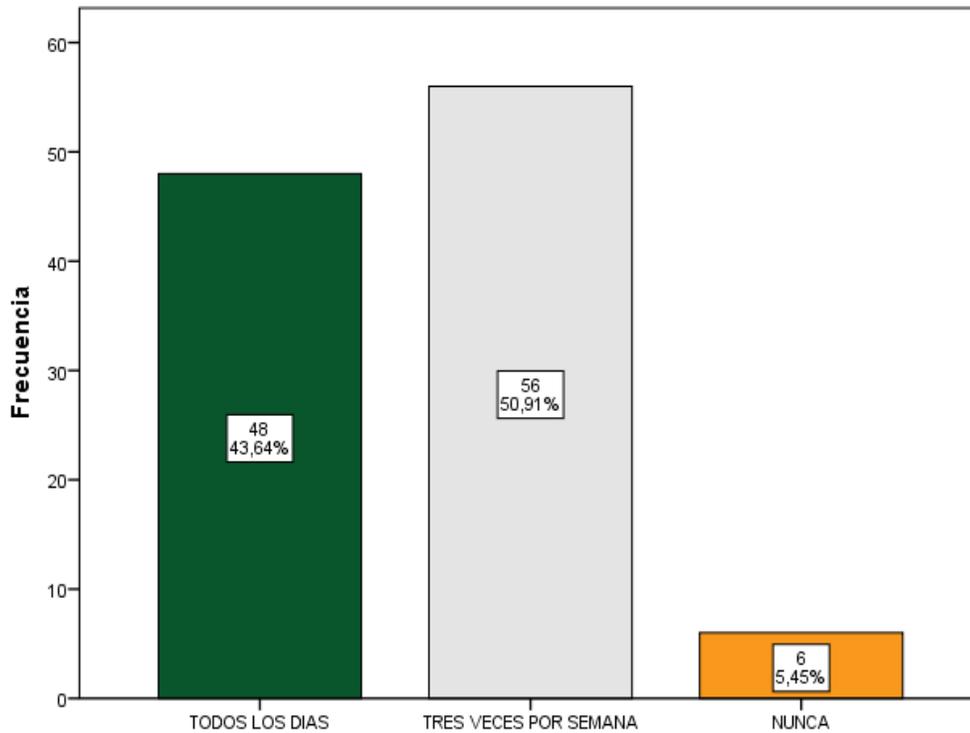
Gráfico N° 6. Frecuencia de la ingesta de frutas



Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

Se evidencia en cuanto a la frecuencia de la ingesta de frutas que el 50,91 % de los estudiantes manifestaron consumir frutas todos los días. Mientras que el 49,09% manifestó consumirlas tres veces por semana. Información que difiere con el estudio realizado por Pallo y Rodríguez (2016) quienes encontraron que sólo el 1.1% de los estudiantes consumía todos los días frutas.

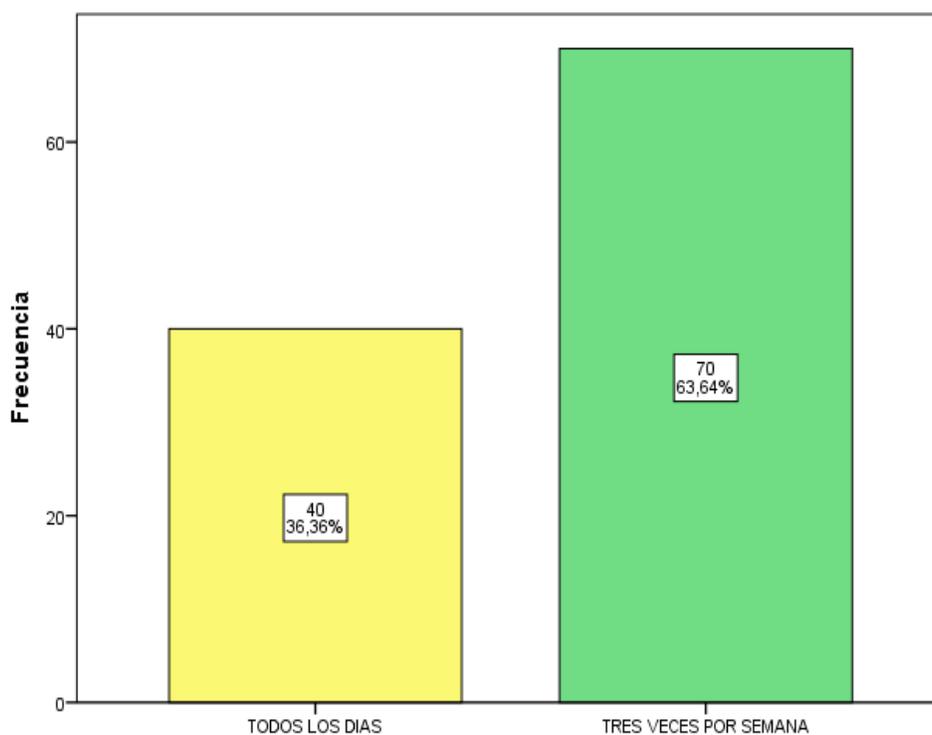
Gráfico N° 7. Frecuencia de la ingesta de legumbres, hortalizas y verduras



Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

Se encontró que el 50,91 % de los estudiantes ingieren legumbres, hortalizas y verduras tres veces por semana. Mientras que el 5,45% nunca ingiere este tipo de alimentos. Datos que difieren con el estudio realizado por Pallo y Rodríguez (2016) quienes encontraron que solo el 1.9% verduras.

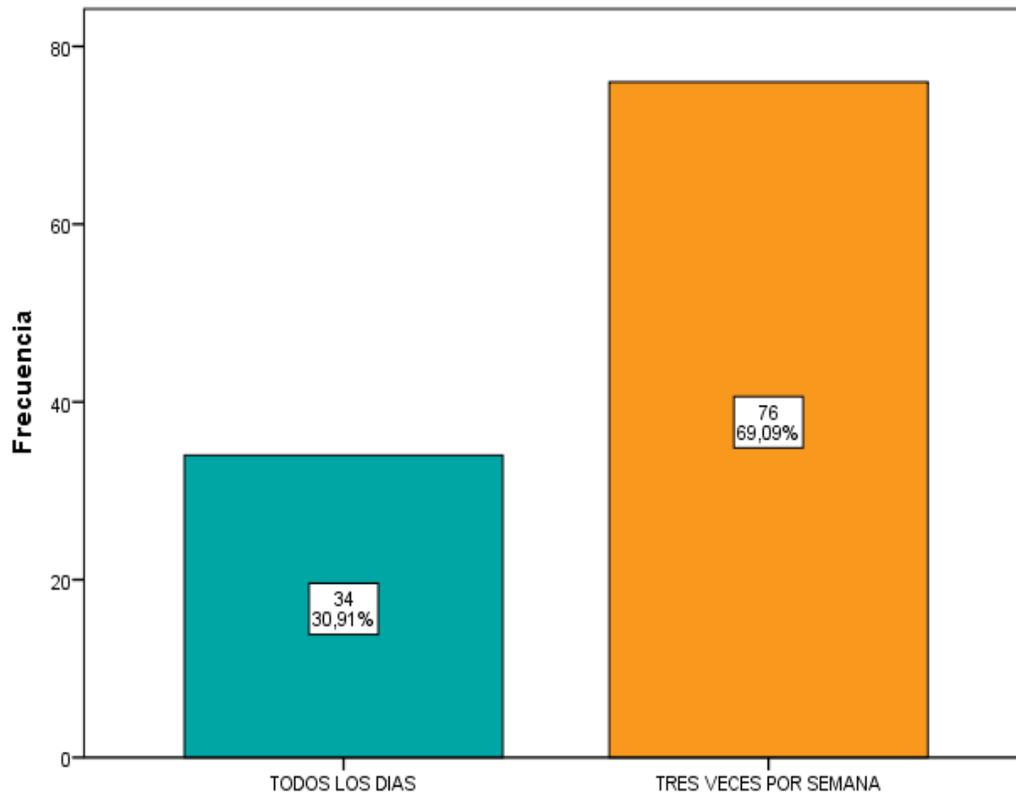
Gráfico N° 8. Frecuencia de la ingesta de pollo, pescado y carne



Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

En el análisis de la ingesta de pollo, pescado y carne se encontró que el 63,64% de los estudiantes consume estos alimentos tres veces por semana, comportamiento positivo, ya que pueden proveerse de también de proteína de origen vegetal. Mientras el 36,36% consume todos los días, situación que podría poner en riesgo la salud de los estudiantes, ya que el consumo excesivo de carne aumenta la morbi-mortalidad por enfermedades degenerativas, particularmente cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, (Celada & Sánchez, 2016).

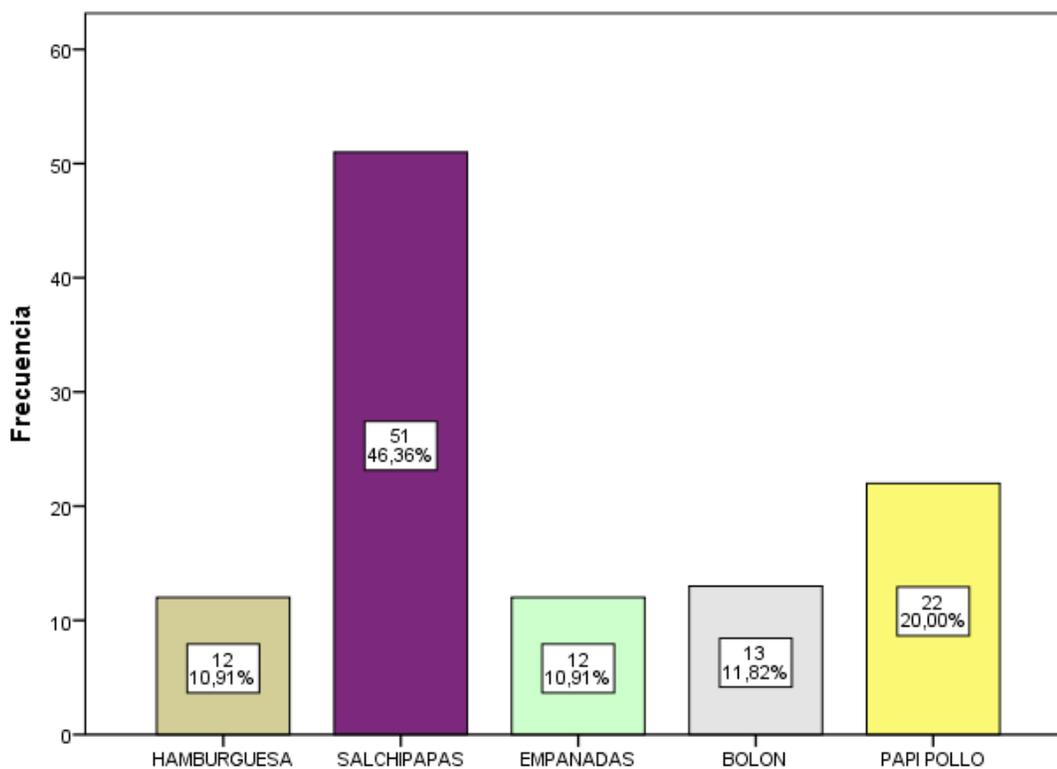
Gráfico N° 9. Frecuencia en la ingesta de leche, queso y yogurt



Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

Como se presenta en el gráfico 9, se encontró que el 69,09% de los estudiantes ingieren tres veces por semana lácteos, cifra por debajo de lo recomendable poniendo en riesgo su salud, ya que deberían consumir de dos a tres raciones diarias de lácteos para asegurar el requerimiento de calcio y mantener los huesos y dientes sanos.

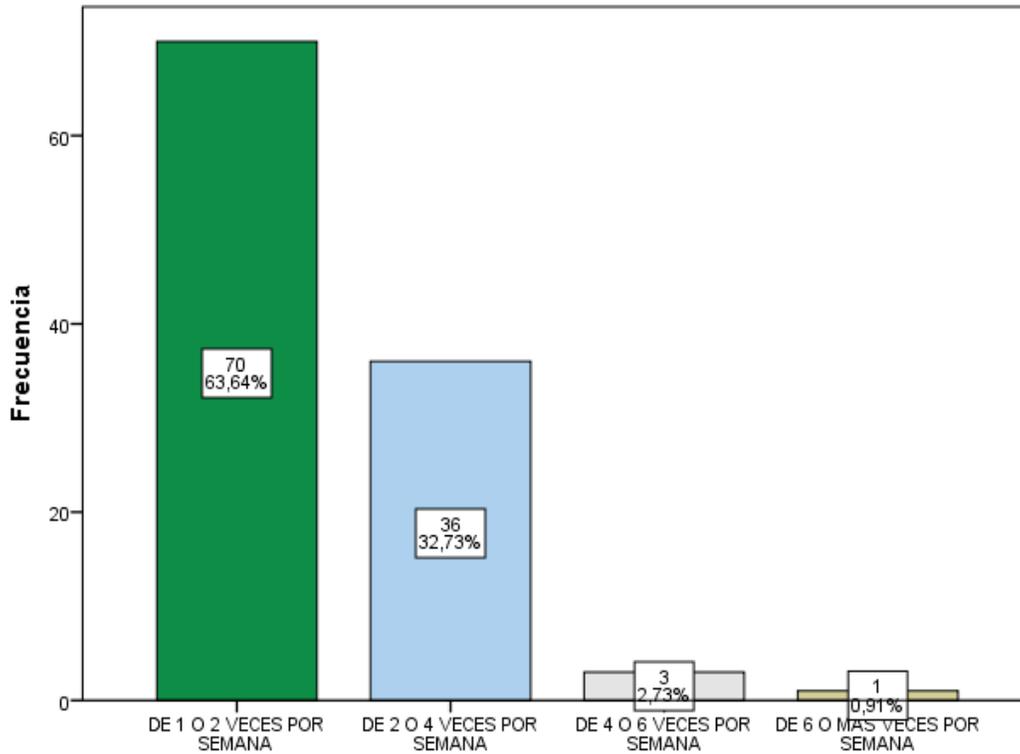
Gráfico N° 10. Consumo de comidas rápidas en la universidad



Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

Al analizar la gráfica 10, se encontró que el 78,18 % de los estudiantes consumen comidas rápidas, poniendo en evidencia la baja oferta de alimentos saludables y asequibles para estos dentro de la institución. Por lo que ha falta de una buena oferta a la hora de alimentarse, los estudiantes consumen comidas rápidas dentro y fuera de la universidad.

Gráfico N° 11. Frecuencia de consumo de comidas rápidas

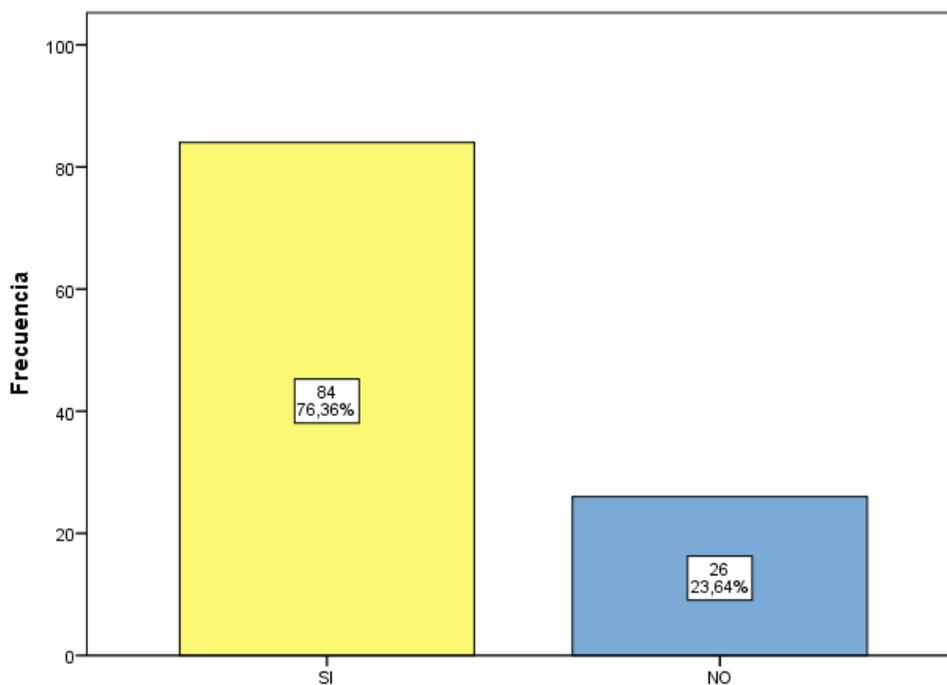


Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

Se encontró que el 63,64 % de los estudiantes consumen comidas rápidas de 1 o 2 veces por semana. Mientras que el 32,73% consume de 2 o 4 veces por semana. Información compatible con el estudio realizado por Cambizaca, et al (2016), encontró que el sobrepeso y la obesidad en tiene como uno de los factores predisponentes la ingesta de comida rápida.

Actividades que practican

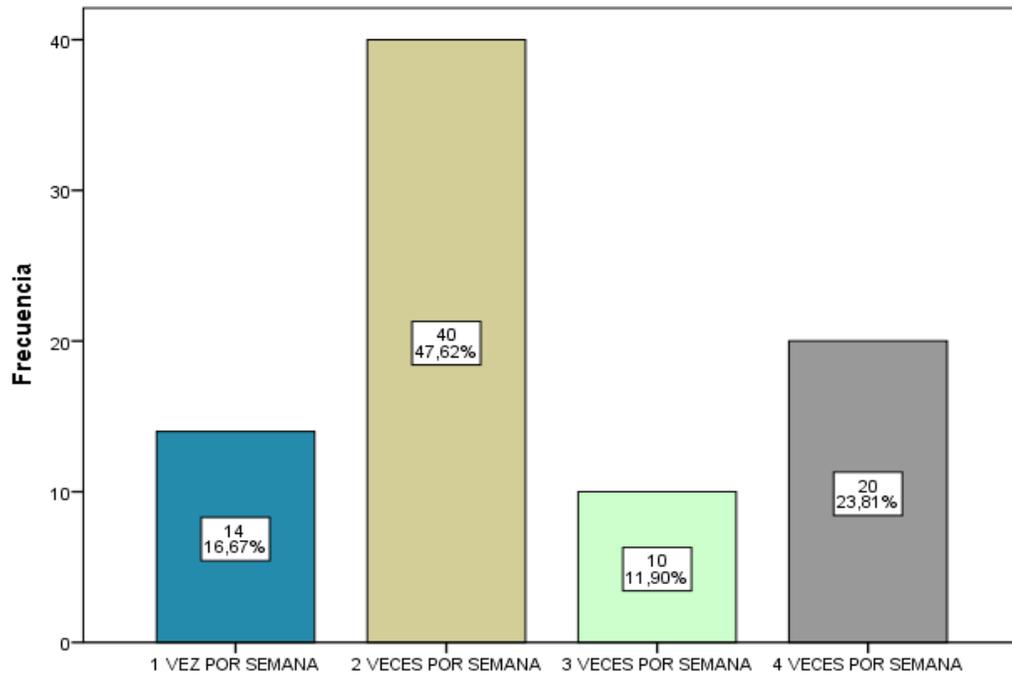
Gráfico N° 12. Realización o no de actividad física



Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

Al analizar la realización de actividad física, se encontró que el 76,36 % realiza actividad física, mientras que el 23,64% no realiza ningún deporte. Datos compatibles con el estudio realizado por Julcamoro (2018), encontró De 116 (100%) estudiantes de enfermería, 54% (63) presentan estilos de vida no saludables y 46% (53) estilos de vida saludables, que el 51% de los estudiantes realizaban actividad física

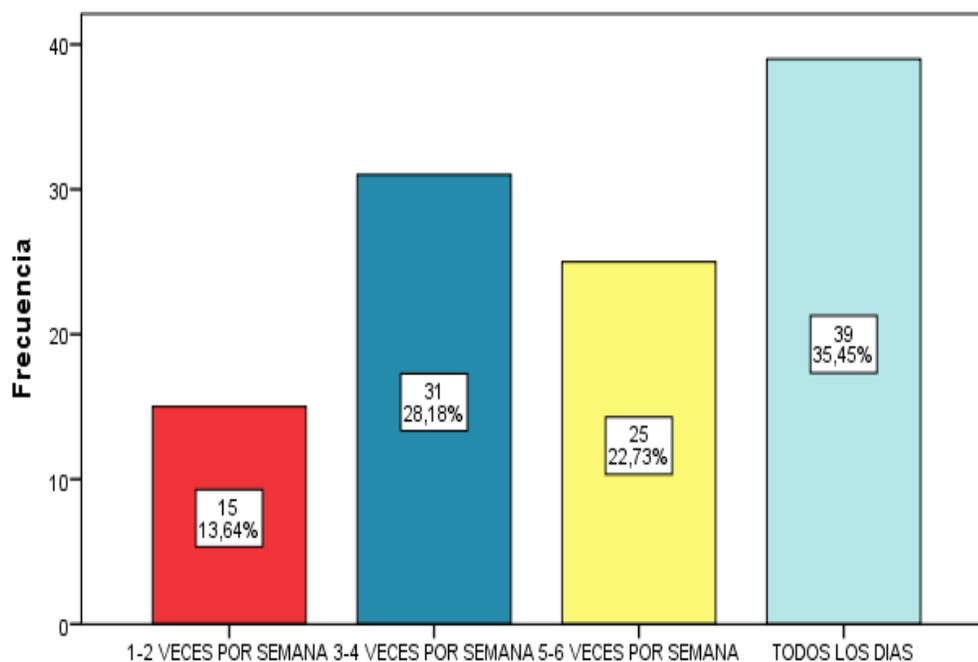
Gráfico N° 13. Frecuencia de la actividad (deporte)



Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

En la gráfica 14 se evidencia que el 47,62 % realiza actividad 2 veces por semana, cifra preocupante debido al riesgo para la salud que representa el sedentarismo y junto ello el aumento de morbi-mortalidad precoz en esta población joven.

Gráfico N° 14. Frecuencia de la actividad de tiempo libre



Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

Finalmente, en la gráfica 16 se evidencia que el 35,45 % realiza actividad de tiempo libre todos los días, el 28,18% de 3 a 4 veces por semana, el 22,73% manifestó realizarlo de 5-6 veces por semana. Datos que ponen en manifiesto que un gran número de estudiantes se inclina más por este tipo de actividades, dejando de lado la realización de actividad física.

4.2 ANÁLISIS COMPARATIVO, EVOLUCIÓN, TENDENCIAS Y PERSPECTIVAS

En el trabajo de investigación se reportan los hábitos de vida que influyen en el sobrepeso de los estudiantes de segundo semestre de la carrera de enfermería de la facultad ciencias de la salud Universidad Técnica de Babahoyo. La muestra del estudio, estuvo conformada por 110 estudiantes de la escuela de enfermería. En los resultados obtenidos se logra evidenciar que, de 110 estudiantes evaluados, 68 presentaron un IMC normal que corresponden a un 61,82%. 41 de ellos presentaron sobrepeso, representado un 37,27% y 1 estudiante presentó obesidad grado I, representando el 0,91%. Además, se evidencia que el mayor porcentaje de los sujetos de estudio que presenta sobrepeso es el sexo femenino con un 24,55%.

En el estudio de Porcentaje de grasa corporal y prevalencia del sobrepeso y obesidad en estudiantes Universitarios con rendimiento deportivo de Bogotá, Colombia, se encontró una prevalencia de sobrepeso y obesidad en hombres de 20,9%, y en mujeres del 46,67%. Información similar con los resultados de nuestro estudio. (Cardozo et al 2016)

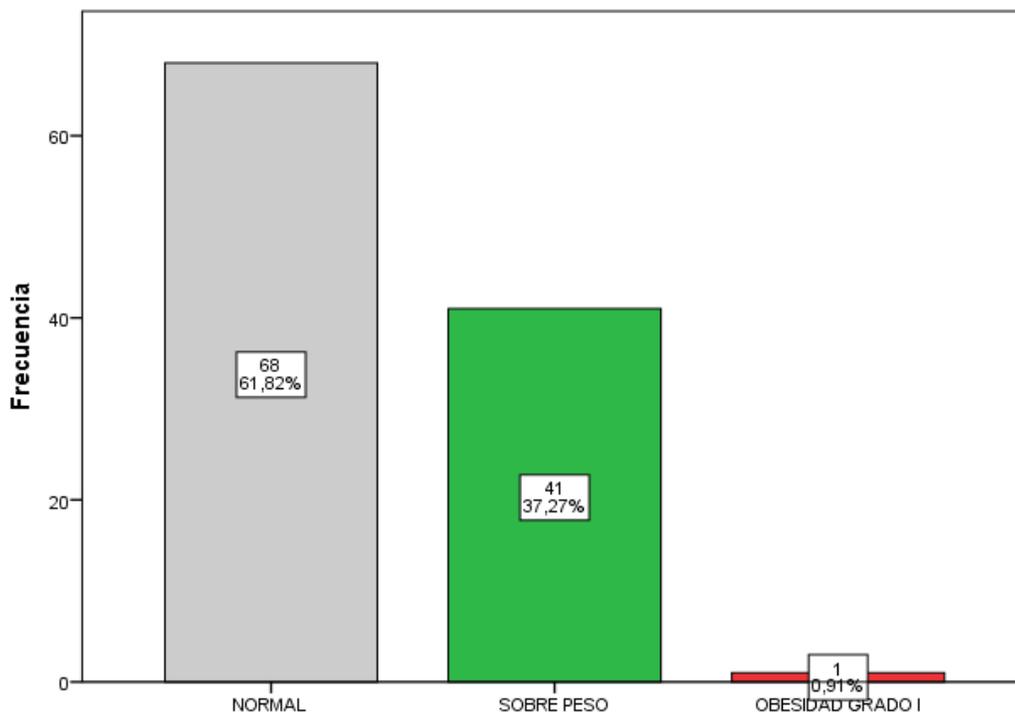
En el estudio de Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes, encontró que casi un 50% presento sobrepeso y un 40% grasa corporal elevada. En relación al número de ingestas, los estudiantes que realizaron menos de 4 ingestas y más de seis tuvieron más oportunidad de tener exceso de peso y cuando disminuyen los niveles de actividad física, aumenta la oportunidad de presentar un índice de masa corporal y grasa corporal elevada. Datos similares con los resultados de nuestra investigación, los estudiantes ingieren alimentos de 3- 4 veces al día representando el 80,91%, siendo propensos a desarrollar Imc elevado. Los estudiantes realizan actividad física el 76,36%, quedando un importante número que es el 23,64% que no realiza actividad física, siendo propensos a desarrollar Imc elevado. (Pi, et al 2016)

A su vez se evidenció que el tipo de actividad que realizan los estudiantes con sobrepeso, por un lado caminata como actividad física con el 45,24%. Y como actividad de tiempo libre estudiar y el uso de celulares y computadora con el 31,82% en ambos casos.

4.3 RESULTADOS

Estado nutricional aplicando el indicador IMC

Gráfico N° 15. Índice de Masa Corporal

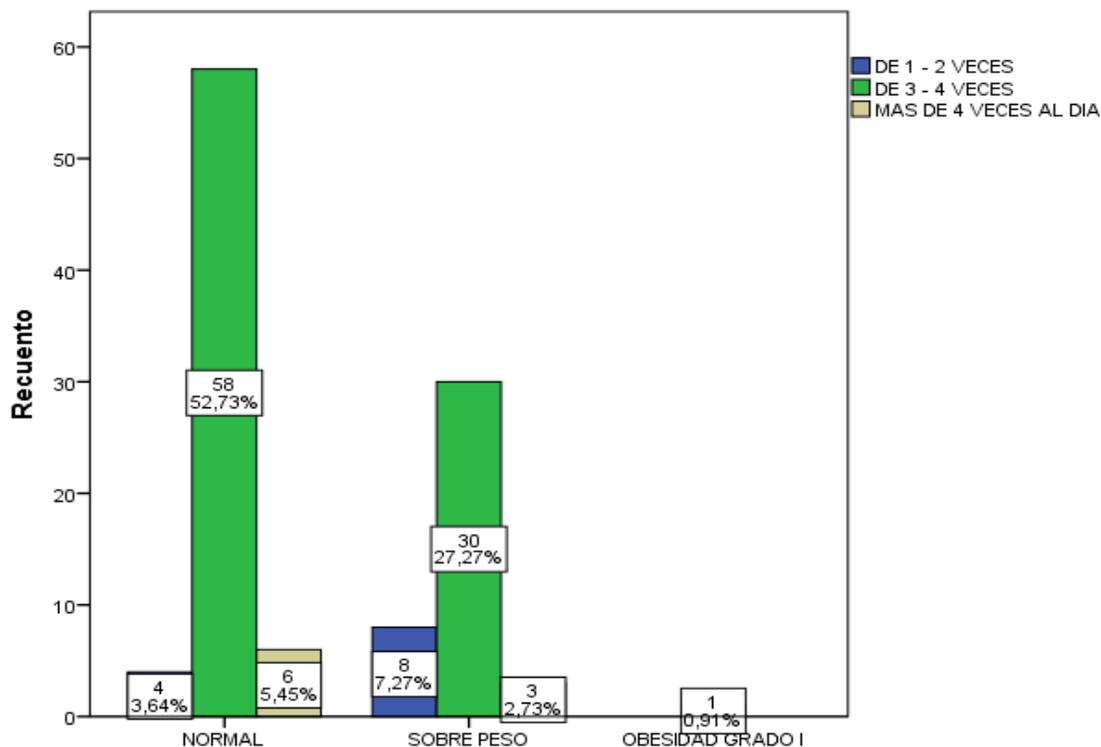


Fuente: Antropometría realizada a los sujetos de estudio

Al analizar la aplicación del indicador IMC, se encontró que el 61,82 % presentaron peso normal, sin embargo el 37,27 % de los estudiantes presento sobrepeso. Cifra que marca una pauta de que este problema de salud pública está presente dentro de la academia. Y debemos propiciar la reducción de esta epidemia que cada año cobra vidas a nivel mundial.

Hábitos alimentarios de los estudiantes con sobrepeso

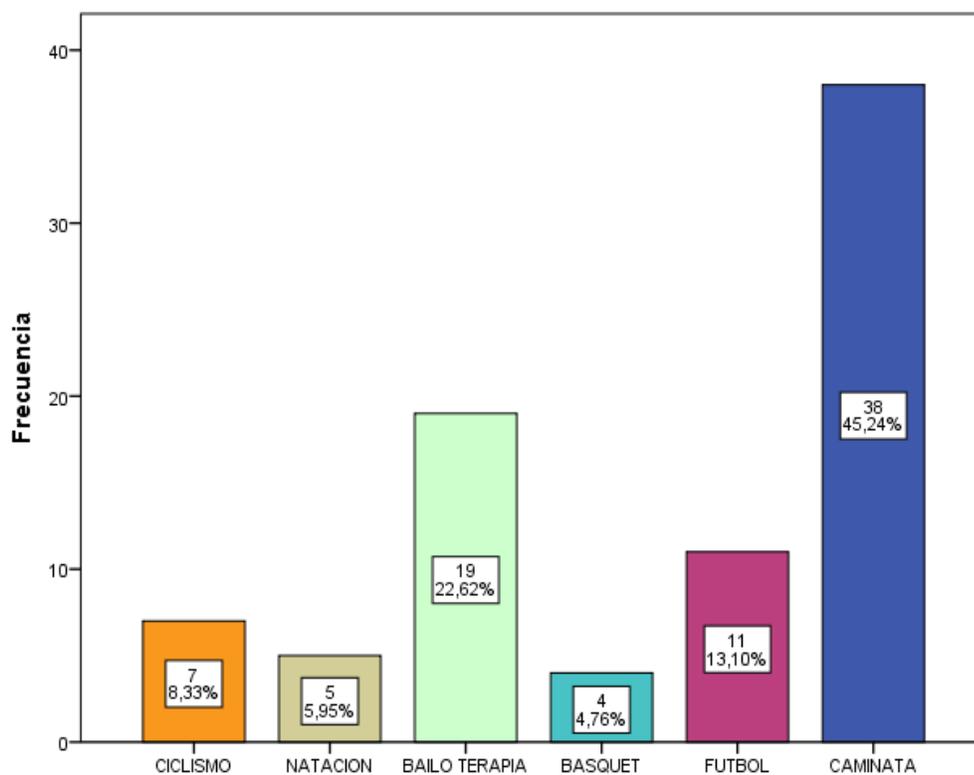
Gráfico N° 16. Correlación Imc-Consumo diario de alimentos



Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

Se encontró que de los 110 estudiantes encuestados el 27,27% que presento sobrepeso tiene como habito el consumo alimentos de 3-4 veces al día. Sin embargo el 10% de ellos consume menos de 4 y más de 6 ingestas diarias de alimentos, particularidad que aumenta la predisposición a desarrollar obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles.

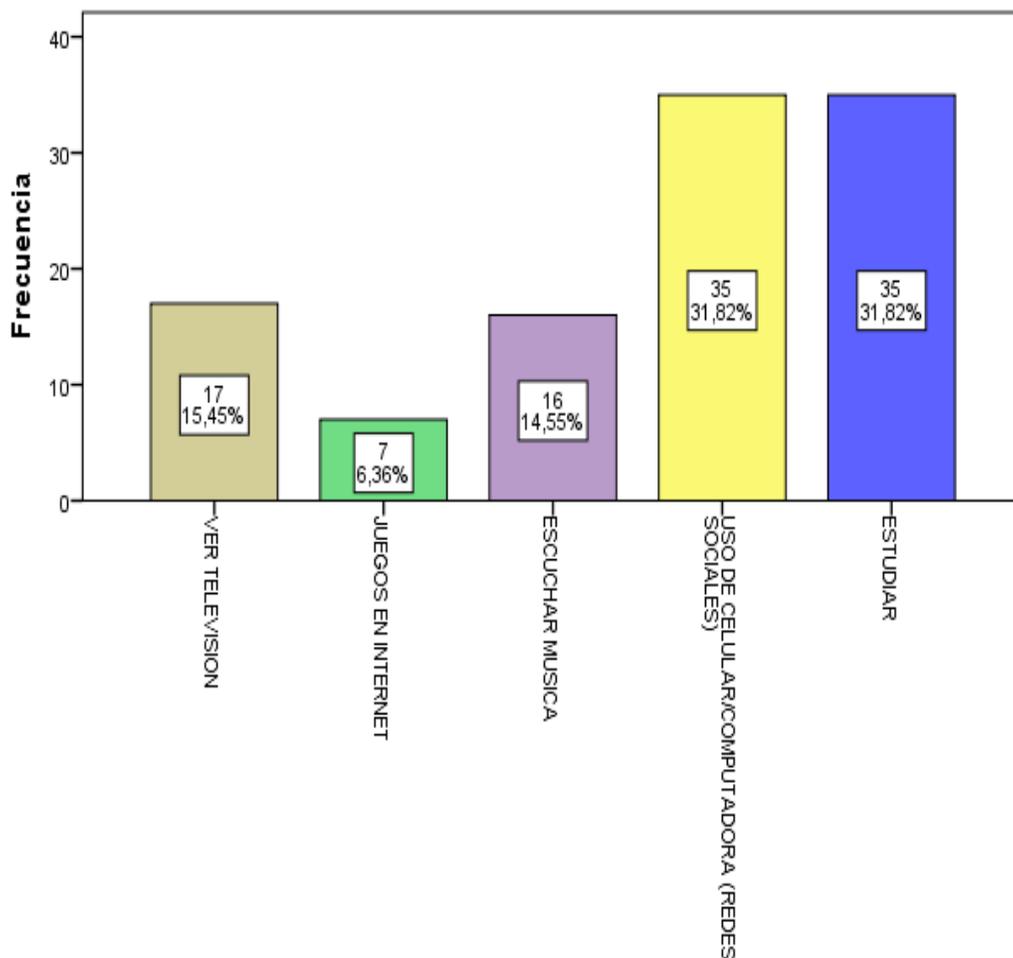
Gráfico N° 17. Actividad física (deporte) que realizan



Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

En el grafico 19 se encontró que el 45,24 % realiza caminata. Mientras que el 4,76% manifestó practicar básquet. Datos compatibles con el estudio realizado por Pallo y Rodríguez (2016) encontraron que el 37% de los estudiantes realizaron actividad física moderada.

Gráfico N° 18. Tipo de actividad de tiempo libre



Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

Al analizar las actividades de tiempo libre que realizan los estudiantes, se encontró que el 31,82 % manifestó dedicarse a sus estudios en el tiempo libre e igual número al uso de celular para redes sociales Mientras que el 6,36% manifestó dedicarse a jugar en internet. Lo que indica en un gran número de nuestros estudiantes dedica su tiempo a actividades de ocio.

Tabla N°1. Correlación Imc-Consumo legumbres, hortalizas y verduras

		Índice de masa corporal	Cuántas veces a la semana ingieres legumbres, hortalizas y verduras
Índice de masa corporal	Correlación de Pearson	1	,074
	Sig. (bilateral)		,443
	N	110	110
Cuántas veces a la semana ingieres legumbres, hortalizas y verduras	Correlación de Pearson	,074	1
	Sig. (bilateral)	,443	
	N	110	110

Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

El grado de correlación de Pearson entre el Índice de masa corporal y la ingesta de legumbres, hortalizas y verduras es de 0,443 lo que indica que existe una correlación positiva moderada.

Tabla N° 2. Correlación Imc- alimentos en la universidad

		Índice de masa corporal	Cuál de los alimentos enlistados consumes frecuentemente en la universidad
Índice de masa corporal	Correlación de Pearson	1	,094
	Sig. (bilateral)		,327
	N	110	110
Cuál de los alimentos enlistados consumes frecuentemente en la universidad	Correlación de Pearson	,094	1
	Sig. (bilateral)	,327	
	N	110	110

Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

El grado de correlación de Pearson entre el índice de masa corporal y los alimentos consumidos con frecuencia en la universidad es de 0,327 lo que indica que existe una correlación positiva baja.

Tabla N° 3. Correlación Imc-Actividad física.

		Índice de masa corporal	Realizas actividad física (ejercicio, deporte, caminata)
Índice de masa corporal	Correlación de Pearson	1	,162
	Sig. (bilateral)		,091
	N	110	110
Realizas actividad física (ejercicio, deporte, caminata)	Correlación de Pearson	,162	1
	Sig. (bilateral)	,091	
	N	110	110

Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

El grado de correlación de Pearson entre el índice de masa corporal y el tipo de actividad física que practican los estudiantes es de 0,91 lo que indica que existe una correlación positiva muy alta.

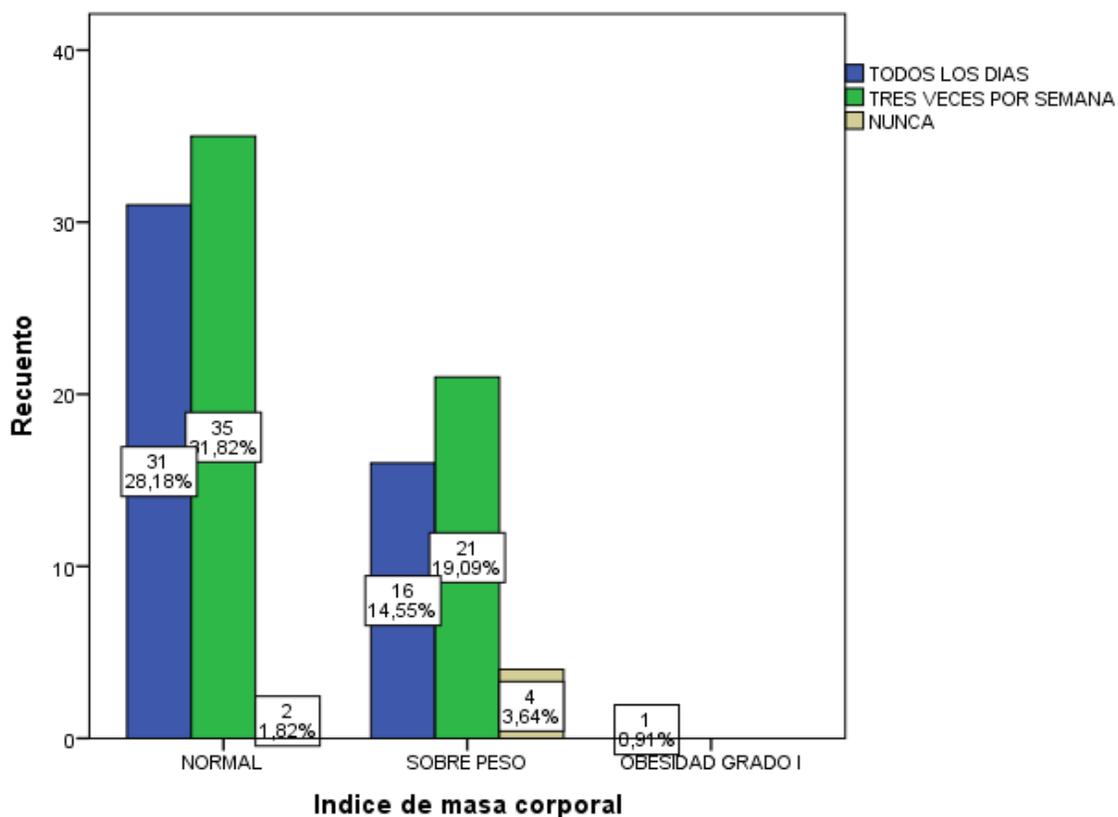
Tabla N° 4. Correlación Imc-Actividad de tiempo libre.

		Índice de masa corporal	Qué tipo de actividad realizas en los tiempos libres
Índice de masa corporal	Correlación de Pearson	1	,000
	Sig. (bilateral)		,998
	N	110	110
Qué tipo de actividad realizas en los tiempos libres	Correlación de Pearson	,000	1
	Sig. (bilateral)	,998	
	N	110	110

Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

El grado de correlación de Pearson entre el índice de masa corporal y la actividad de tiempo libre que realizan los estudiantes es de 0,998 lo que indica que existe una correlación positiva muy alta.

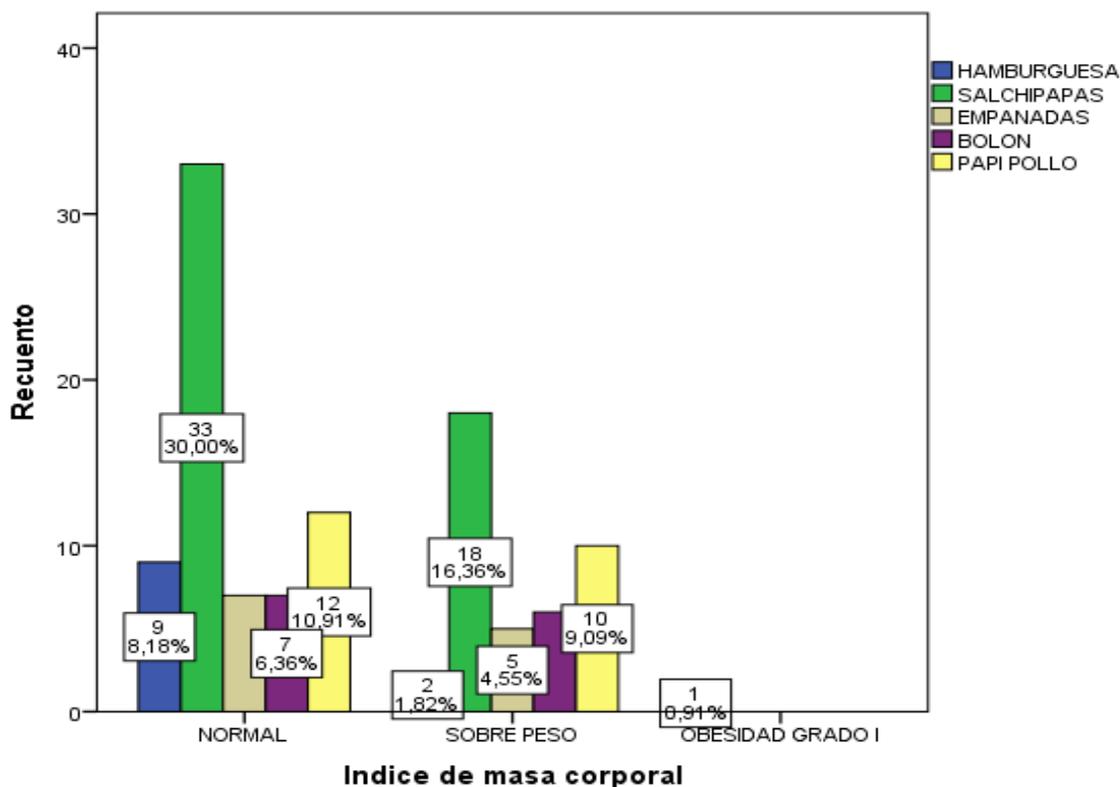
Gráfico N° 19. Correlación Imc-Consumo legumbres, hortalizas y verduras



Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

Se pone en evidencia que de los 110 estudiantes, el 19,09% que presento sobrepeso consume legumbres, hortalizas y verduras tres veces por semana, el 14,55% todos los días y un 3,64% nunca. Datos que ponen en evidencia que el consumo de estos alimentos se encuentra por debajo de la recomendación dada por la Organización Mundial de la Salud, siendo lo ideal el consumo diario de éste grupo de alimentos como parte de una dieta saludable y así prevenir patologías cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

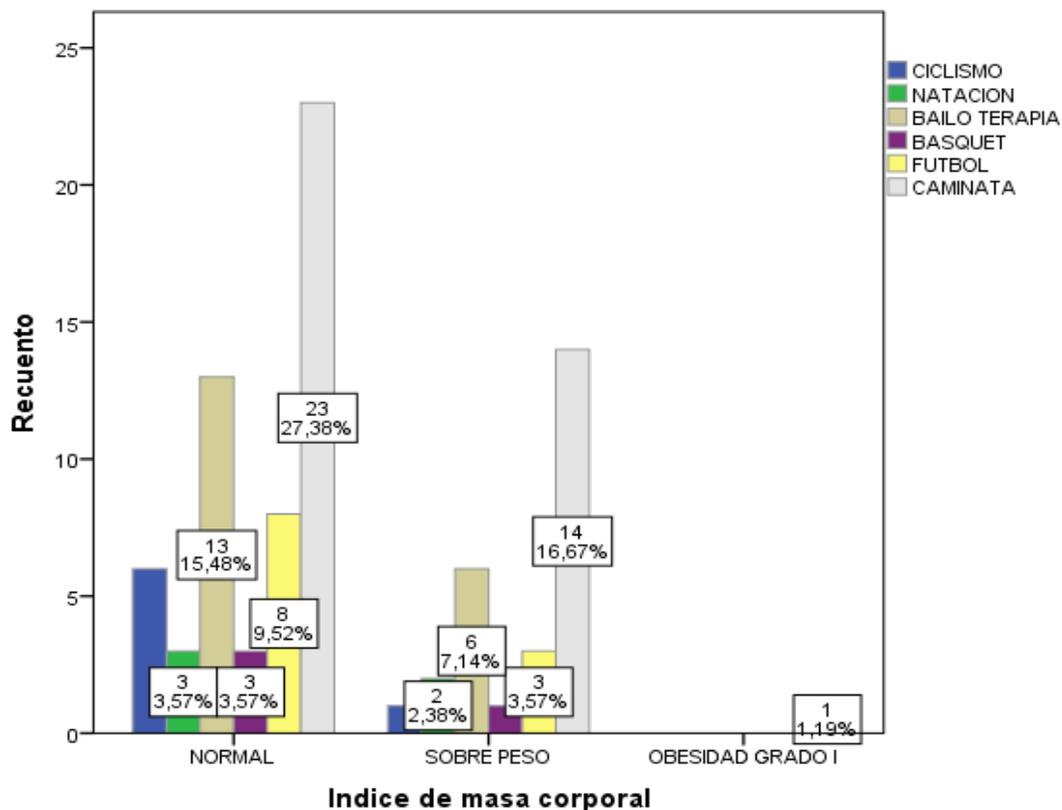
Gráfico N° 20. Correlación Imc-Consumo frecuente de alimentos en la universidad



Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

Se encontró que de los 110 estudiantes encuestados el 30% de los que presentaron sobrepeso consume frecuentemente comidas rápidas y conocedores de la realidad a la hora de la preparación de estos alimentos con aceite reutilizados, estos presentan un mayor riesgo a desarrollar patologías de tipo cardiovascular, no solo por presentar sobrepeso sino también por el consumo de grasas sobresaturadas.

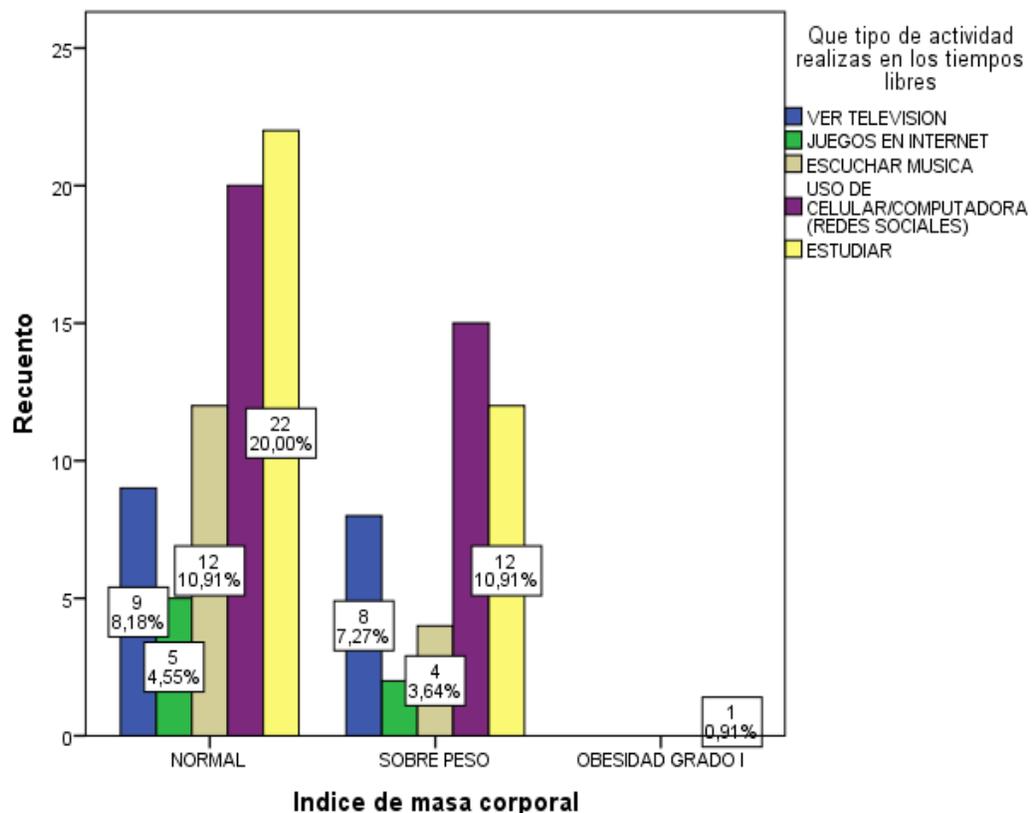
Gráfico N° 21. Correlación Imc-Actividad física



Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

Se encontró de los 110 sujetos del estudio, 84 estudiantes realizan actividad física. De ellos el 16,67% que presenta sobrepeso practica caminata como actividad, el 7,14% bailo terapia y el 3,53% futbol. Realizando actividad considerada de baja intensidad, lo que no contribuye a mejorar su estado nutricional.

Gráfico N° 22. Correlación Imc-Actividad de tiempo libre



Fuente: Encuesta realizada a los sujetos de estudio

Finalmente, se encontró que de los 110 estudiantes encuestados, el 13,63 % que presenta sobrepeso dedica su tiempo libre al uso de celular/computadora, el 10,91% a estudiar, el 7,27% a ver televisión y 3,64% escuchar música. Poniendo en riesgo su salud al dedicar más tiempo a actividades de ocio. Asociándose el sobrepeso en gran proporción a la inactividad y la falta de ejercicio físico.

CONCLUSIONES

- Los hábitos de vida que influyen en el sobrepeso de los estudiantes es el bajo consumo de legumbres y hortalizas, así como un alto consumo de comidas rápidas y practicar actividad física de baja intensidad.
- Una vez aplicado el indicador IMC se puso en evidencia que el estado nutricional que predomina en los estudiantes es normal, seguido del sobrepeso con un porcentaje que no deja de ser alarmante en incita a intervenir en este problema de salud pública desde la academia, predominando esta problemática en el sexo femenino, datos que no difiere de la realidad a nivel nacional y de Latinoamérica.
- Los hábitos alimenticios y las actividades que practican los estudiantes predominó el consumo de alimentos entre tres y cuatro veces al día. Así como el consumo de alimentos hervidos, el consumo de carbohidratos tres veces a la semana, consumo de frutas todos los días, consumo de legumbres, hortalizas, verduras, carnes y lácteos tres veces por semana, alimentos de mayor consumo en la universidad son las salchipapas y el consumo de comidas rápidas una o dos veces por semana. Como actividad física un porcentaje considerable de los estudiantes practican caminata, futbol y bailoterapia. Como actividad de tiempo libre prefieren estudiar, usar celular o computadoras para redes sociales y escuchar música.
- Al comprobar la correlación entre Imc, los hábitos alimentarios y el tipo de actividad. En relación al consumo de legumbres, hortalizas y verduras, obtuvimos como resultado una correlación positiva moderada. En correspondencia al tipo de actividad física obtuvimos una correlación positiva muy alta. Finalmente en relación al tipo de actividad de tiempo libre obtuvimos una correlación positiva muy alta.
- Con la ejecución de intervenciones direccionadas a los estudiantes, sustentadas la teoría del autocuidado de Orem y el modelo de promoción de salud de Pender. Se logrará abordar de manera integral esta problemática, propiciando en esta comunidad la práctica de hábitos saludables que les permita mantener y/o mejorar su estado de salud, evitando conductas de riesgo a nivel individual, familiar y comunitario.

RECOMENDACIONES

- Promover en la comunidad universitaria hábitos de vida saludables, induciendo a los estudiantes a seleccionar alimentos inocuos, de calidad y cantidad suficientes, a través del expendio alimentos equilibrados nutricionalmente, variados y asequibles en cada uno de los lugares de expendio de comida dentro de los predios universitarios. Así mismo promover la realización de actividad física, a través de espacios de actividad física de baja y moderada intensidad aplicando pausas activas por cada hora de permanencia la academia y la provisión de equipos y/o herramientas como balones de fútbol, balones de básquet, bicicletas estáticas, etc.
- Las autoridades dar paso a la ejecución de la propuesta del presente trabajo investigativo contribuyendo así a prevenir y reducir esta epidemia de salud pública como lo es el sobrepeso con acciones desde la academia.
- A los estudiantes, modificar los malos hábitos alimentarios, generando y manteniendo hábitos saludables dándose la oportunidad en lo posterior de ser profesionales saludables, educando a la familia y comunidad con el ejemplo de conductas adecuadas. Siendo parte activa de la matriz productiva del país. Así como aprovechar el espacio de permanencia en la academia para la realización de la actividad física que más guste o motive a cada uno.

CAPITULO V

PROPUESTA

5.1 TEMA

Proyecto de promoción de hábitos saludables para mitigar el sobrepeso en los estudiantes del segundo semestre de la escuela de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo.

5.2 FUNDAMENTACIÓN

El presente proyecto de promoción dirigida a los estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo, tiene como fundamentación la promoción de salud impulsada desde la OMS para mitigar el sobrepeso y obesidad como problema de salud pública y a su vez tomando como referente las universidades de Latinoamérica y del país que cuentan con escuelas promotoras de salud y forman parte de la red Iberoamericana de universidades promotoras de salud.

“De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es el cuarto factor de riesgo para desarrollar una ENT, en el 2010 más de 3 millones de muertes fueron asociadas a este factor. La actividad física constituye un factor protector contra el estrés oxidativo, se ha observado en las ENT un desbalance entre el ingreso (ingesta de alimento) y la salida (gasto energético), esta es una de las razones para considerar inactividad física como un factor determinante para la aparición de dichas enfermedades”. (Tovar, 2016)

Por lo tanto, teniendo como base la teoría del autocuidado de Dorotea Orem y el Modelo de Promoción de Salud de Nola Pender, se pretende abordar al ser humano como un ente integral

capaz de conocerse, pensar y reflexionar sobre sus propias experiencias y hechos colaterales a fin de llevar a cabo acciones de autocuidado dependiente. Considerando que en nuestra profesión, somos los primeros promotores de salud, por lo tanto debería ser el autocuidado una característica intrínseca de cada enfermero/a.

Del mismo modo se busca modificar la conducta y actitudes de los estudiantes, lo que permitirá promover la salud, trabajando con los cuatro requisitos básicos que menciona en el primer postulado el MPS: atención (estar expectante ante lo que sucede), retención (recordar lo que uno ha observado), reproducción (habilidad de reproducir la conducta) y motivación (una buena razón para querer adoptar esa conducta). Y también nos basaremos en la intencionalidad que tenga cada uno de los estudiantes para mejorar su propia salud. (Aristizabal, et al 2011)

5.3 JUSTIFICACIÓN

El sobrepeso como problema de salud pública debe ser abordado desde todos los ámbitos posibles, la academia no puede ser la excepción. Según los resultados de la presente investigación el 37,27 % de los estudiantes de segundo semestre de la escuela enfermería presenta sobrepeso, patología que predomina en el sexo femenino. Los estudiantes con sobrepeso tiene como hábito el consumo alimentos de 3-4 veces al día. El 7,27% consume alimentos de 1-2 veces al día. Y el 2,73% manifestó ingerir alimentos más de 4 veces al día y el consumo legumbres, hortalizas y verduras tres veces por semana, el 14,55% todos los días y un 3,64% nunca. Por otra parte consumen frecuentemente salchipapas, el 9,09% consume papi pollo. Finalmente, 84 estudiantes realizan actividad física, de ellos el 16,67% que presenta sobrepeso practica caminata como actividad, el 7,14% bailo terapia y el 3,53% futbol.

En calidad de docente de la carrera de enfermería considero imprescindible la ejecución de actividades y estrategias de intervención que promuevan en nuestros estudiantes la práctica de hábitos saludables, permitiéndoles modificar conductas de riesgo y mejorar su calidad de vida. Por lo antes expuesto es importante el desarrollo de un proyecto que busque mitigar los malos hábitos y la falta de actividad física en pro de la salud de nuestros estudiantes, reduciendo la carga de morbi-mortalidad en la provincia y el país.

5.4 OBJETIVOS

Objetivo General

Desarrollar un proyecto de promoción de hábitos saludables y actividad física para mitigar el sobrepeso en los estudiantes del segundo semestre de la escuela de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo.

Objetivos Específicos

- Publicar los resultados de la investigación a través de exposición en las aulas del segundo semestre
- Elaborar las unidades con los temas de capacitación fomentando hábitos saludables y promoción de actividad física.
- Evaluar la ejecución del proyecto con los parámetros de autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación

5.5 UBICACIÓN

- **Lugar:** Aula virtual-Cancha deportiva, “Universidad Técnica de Babahoyo”
- **Provincia:** Los Ríos
- **Cantón:** Babahoyo
- **Institución:** Estatal

Las capacitaciones se realizarán en 20 sesiones de 2 horas diarias en cada sección, con un total 4 semanas con horarios establecidos.

5.6 ESTUDIO DE FACTIBILIDAD

Las autoridades de la Universidad facilitan sus recursos para la elaboración y distribución de materiales que necesita la estrategia de promoción de hábitos saludables y actividad física para mitigar el sobrepeso en los estudiantes, así como el aprovechamiento de los espacios y recursos

humano expertos en los contenidos establecidos para la ejecución de los talleres y materiales de los que dispone esta institución de educación superior.

De los datos obtenidos en la investigación se evidenció que los estudiantes necesitan de capacitación con temas relacionados a la salud, por tal razón se diseña un proyecto de promoción de hábitos saludables y actividad física para mitigar el sobrepeso en los estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo.

La propuesta consiste en un aporte significativo para mejorar la calidad de vida de los estudiantes, su entorno familiar y comunidad propiciando desde la academia la reducción del sobrepeso como problema de salud pública y a su vez se busca reducir la carga de morbi-mortalidad en la provincia y el país.

5.7 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

El presente proyecto de promoción de hábitos saludables y actividad física busca mitigar el sobrepeso en los estudiantes de segundo semestre de la escuela de enfermería de la facultad ciencias de la salud de la universidad Técnica de Babahoyo. Para tal efecto se han diseñado unidades de trabajo a través de la puesta en marcha de talleres que incluyen: objetivos, actividades estratégicas, recursos y tiempo de duración e indicadores de desempeño que permitan alcanzar la intencionalidad del mismo.

A continuación, se nombran los temas de los talleres:

Clase	Tema	Carga Horaria
1	Generalidades de alimentación saludable y equilibrada	6 horas
2	Alimentación por ciclo de vida	6 horas
3	Actividad física, sedentarismo y sobrepeso	6 horas
4	Jornadas de Integración – actividad física	6 horas

Actividades

Con el interés que se cumplan con los objetivos propuestos en pro de la salud de la comunidad de la escuela de enfermería, los talleres buscan mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Debido a la cantidad de estudiantes a ser capacitados, se deberá formar grupos de trabajo, para cubrir tanto jornada matutina como vespertina en un cronograma. Siendo la capacidad del aula virtual 30 estudiantes, se establecerán 3 grupos a ser capacitados, 2 matutinos y 1 vespertino, a los cuales se impartirán 2 horas diarias de taller durante 4 semanas, por tanto, necesitando 4 semanas para capacitar la totalidad de estudiantes.

Estas sesiones serán evaluadas de la siguiente forma:

Autoevaluación	10% (1 punto)
Coevaluación	15% (1.5 puntos)
Heteroevaluación <ul style="list-style-type: none">• Participación individual y grupal fundamentada• Tareas individuales y grupales• Trabajo final• Asistencia a las sesiones presenciales	25% (2.5 puntos) 25% (2.5 puntos) 20% (2 puntos) 5% (0.5 puntos)
TOTAL	100% (10 puntos)

UNIDAD N° 1	
RESPONSABLE: DOCENTE FACILITADOR 1 - DOCENTE FACILITADOR 2	
CURSO: SEGUNDO SEMESTRE	
FECHA: SEMANA DEL 06 AL 10 DE MAYO DEL 2019	TIEMPO: 6 HORAS (360 MINUTOS)
CONOCIMIENTO: GENERALIDADES SOBRE LA ALIMENTACION SALUDABLE Y EQUILIBRADAD	

OBJETIVO	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Brindar conocimientos acerca de la alimentación saludable y equilibrada con énfasis en la promoción y prevención de la salud	• Socialización: introducción y orientación a la practica de hábitos saludables	Actividad inicial o pre-requisito.	Laptop.	Sistematización de ideas y socialización de producción intelectual
	• Alimentación saludable	• Presentación del tema y del objetivo de la clase.	Infocus.	Autoevaluación
	• Características de una alimentación saludable		Diapositivas.	Coevaluación
	• Pirámide nutricional		Pizarra Acrílica	Heteroevaluación
	• Alimentos energéticos, plásticos y reguladores		Tiza Líquida	
	• Alimentos fuentes de micronutrientes y macronutrientes	• Explicar la temática.	Borrador De pizarra	
	• Cantidad de alimentos recomendado por grupo de alimentos	• Clase magistral		
	• Pautas de una dieta saludable y equilibrada	• Entregar material de lectura a los grupos de clase.		
		• Taller grupal y posterior socialización del producto de cada grupo.		
		Actividades de transferencia del conocimiento o consolidación		
	• Plenaria de conclusiones			

UNIDAD N° 2	
RESPONSABLE: DOCENTE FACILITADOR 1 - DOCENTE FACILITADOR 2	
CURSO: SEGUNDO SEMESTRE	
FECHA: SEMANA DEL 13 AL 17 DE MAYO DEL 2019	TIEMPO: 6 HORAS (360 MINUTOS)
CONOCIMIENTO: ALIMENTACION POR CICLO DE VIDA	

OBJETIVO	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
conocer el tipo de alimentacion adecuada de acuerdo a cada ciclo de vida	• Socialización: introducción al tema anterior	Actividad inicial o pre-requisito.	Laptop.	Sistematización de ideas y socialización de producción intelectual
	• Alimentacion de la mujer embarazada	• Presentación del tema y del objetivo de la clase.	Infocus.	Autoevaluacion
	• Alimentacion durante la lactancia		Diapositivas.	Coevaluacion
	• Alimentacion del preescolar, escolar y adolescente		Pizarra Acrílica	Heteroevaluacion
	• Alimentacion del adulto		Tiza Liquida	
	• Alimentacion del adulto mayor	• Explicar la temática.	Borrador De pizarra	
		• Clase magistral		
		• Entregar material de lectura a los grupos de clase.		
		• Taller grupal y posterior socializacion del producto de cada grupo.		
		Actividades de transferencia del conocimiento o consolidación		
	• Plenaria de conclusiones			

UNIDAD N° 3	
RESPONSABLE: DOCENTE FACILITADOR 1 - DOCENTE FACILITADOR 2	
CURSO: SEGUNDO SEMESTRE	
FECHA: SEMANA DEL 20 AL 24 DE MAYO DEL	TIEMPO: 6 HORAS (360 MINUTOS)
CONOCIMIENTO: ACTIVIDAD FISICA, SEDENTARISMO Y SOBREPESO	

OBJETIVO	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
conocer acerca de la actividad física, el sedentarismo y el sobrepeso	• Socialización: introducción al tema anterior	Actividad inicial o pre-requisito.	Laptop.	Sistematización de ideas y socialización de producción intelectual
	• Actividad fisica	• Presentación del tema y del objetivo de la clase.	Infocus.	Autoevaluacion
	• Condicion fisica			
	• Ejercicio fisico		Diapositivas.	Coevaluacion
	• Tipos de ejercicio			
	• Intensidad del ejercicio			
	• Deporte		Pizarra Acrílica	Heteroevaluacion
	• Sedentarismo		Tiza Liquida	
	• Sobrepeso	• Explicar la temática.	Borrador De pizarra	
	• Causas	• Clase magistral		
• Consecuencias	• Entregar material de lectura a los grupos de clase.			
• Prevencion	• Taller grupal y posterior socializacion del producto de cada grupo.			
• Tratamiento				
	Actividades de transferencia del conocimiento o consolidación			
	• Plenaria de conclusiones			

UNIDAD N° 4	
RESPONSABLE: DOCENTE FACILITADOR 1 - DOCENTE FACILITADOR 2	
CURSO: SEGUNDO SEMESTRE	
FECHA: SEMANA DEL 27 AL 31 DE MAYO DEL 2019	TIEMPO: 6 HORAS (360 MINUTOS)
CONOCIMIENTO: JORNADAS DE INTEGRACION - ACTIVIDAD FISICA	

OBJETIVO	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Brindar a los estudiantes distintas opciones de practicar actividad física dentro de los predios universitarios	• Socialización: introducción a los diferentes tipos de actividad física	Actividad inicial o pre-requisito.	Parlante	Autoevaluación
	• Caminata rápida	• Presentación del tema y del objetivo de la actividad	Microfono	
	• Bailar		Bicicletas	
	• Ciclo paseo	Actividades de transferencia del conocimiento consolidación	Balon de futbol	
	• Futbol		Balon de Basquet	
	• Basquet		Balon de Voleybol	
	• Voleybol			

Recursos, análisis financiero

Recursos

Recursos Humanos.

- ✓ Un docente de cultura física especialista en la materia.
- ✓ Un coordinador del proyecto.
- ✓ Un Nutricionista
- ✓ Una Enfermera

Recursos Materiales.

- ✓ Pliegos de papel bond
- ✓ Marcadores
- ✓ Lápices

- ✓ Computadora
- ✓ Trípticos
- ✓ Recursos audiovisuales
- ✓ Proyector
- ✓ Aula virtual
- ✓ TICs
- ✓ Bibliografía
- ✓ Material didáctico elaborado para la capacitación
- ✓ Recursos deportivos

Material didáctico.

- ✓ Guía didáctica. - Describe los componentes curriculares: los objetivos generales y específicos del programa, contenidos, actividades estratégicas, tiempo y recursos.

Análisis financiero

DESCRIPCION	CANTIDAD	HORAS	HONORARIOS	VALOR TOTAL
A.- PERSONALES				
Docente Facilitador	1	40	0	0
Docente Coordinador	1	40	0	0
Nutricionista	1	40	0	0
Enfermera	1	40	0	0
B.- MATERIALES				

DESCRIPCION	CANTIDAD	HORAS	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Pliego de papel bond	45	-	0,50	22,50
Marcadores tiza líquida	10	-	0,75	7,50
Computadora	1	-	0	0
Trípticos	258	-	0,60	154,8
Material didáctico para la capacitación	172	-	0,5	86
Proyector	1	-	0	0
Recursos deportivos(balones de básquet y fútbol)	10	-	18	180
TOTAL				184,80

Impacto

La aplicación de la presente propuesta contribuirá a la reducción del sobrepeso como problema de salud pública, en los estudiantes del segundo semestre, y a su vez servirá como referente para las demás unidades académicas de nuestra Universidad y las Ies de la Provincia.

La ejecución de los talleres de promoción de hábitos saludables y actividad física para mitigar el sobrepeso en los estudiantes del segundo semestre de la escuela de enfermería, generará un gran cambio en los hábitos de vida y actividad física en los estudiantes. Esta estrategia se desarrolla basada en los resultados obtenidos en esta investigación, la que los hábitos alimenticios y las actividades físicas y de tiempo libre que realizan los estudiantes.

Cronograma

Actividades	Abril		Mayo					
Difusión del plan de capacitación	X							
Inscripciones para la capacitación	X							
Seleccionar y designar a los capacitadores	X							
Planificar el curso de capacitación		X						
Seleccionar y reproducir los materiales de la capacitación		X						
Ejecucion de las unidades programadas			X	X	X	X	X	
Evaluacion de la propuesta								X

Lineamiento para evaluar la propuesta

Se plantea lineamientos de evaluación permanente, de manera que en el momento oportuno se puedan tomar decisiones respecto al proceso o a los resultados mantener la propuesta como solución al problema.

BIBLIOGRAFIA

- Alvarez Castaño, L. (2014). *Modelos determinantes sociales y económicas de la salud . asuntos teoricos y metodologicos implicados en el analisis*. Rev. Geren. Polit. Salud. 2014; 13(27): 28-40. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.rgyps13-27.dses>
- Aristizabal Hoyos Gladys, B. B. (2011). *Modelo de promoción de salud de Nola Pender: Una reflexion en torno a su comprensión*. 8. Mexico
- Asamblea Constituyente. (2008). *Constitución del ecuador*. Registro Oficial, (20 de Octubre), 173. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Ataucure mendoza, C & Gomez Mendoza, Y. (2018). *Relacion entre estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de enfermería de primer a cuarto año*. Universidad andina Nestor Caceres Velazquez. Arequipa, Perú. http://190.116.50.20/bitstream/handle/UANCV/1457/T036_45468810.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bastías Arriagada, Elizabeth Magdalena, & Stiepovich Bertoni, Jasna. (2014). *Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos*. *Ciencia y enfermería*, 20(2), 93-101. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>
- Betsy, J. A. (2018). *Estilos de vida según la teoría Nola Pender en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villareal*. Lima - Perú.
- Borrell, C. (2015). *Epidemiología social: la persona, la población y los determinantes sociales de la salud*. *Quaderns de la Fundació Dr. Antoni Esteve*, (32), 33-37.
- Cadena Estrada., Gonzalez Otegra, Y. (2017). *Cuidado de enfermería en pacientes con riesgo cardiovascular sustentado en la teoría de Nola Pender*. *Investigacion en enfermería: Imagen y desarrollo*. Bogota, Colombia. Vol. 9. Num.1
- Cambizaca Mora Grace, A. R. (2016). *Factores que predisponen al sobrepeso y obesidad en estudiantes de colegios fiscales del canton Loja- Ecuador*. 15, 2, 163-176

- Carvajar Azcona, A. (2018). *Manual de nutrición y dietética*. Universidad Complutense. Madrid, España. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-01-10-cap-14-alimentos-2018.pdf>
- Cardozo, L. A., Cuervo, Y. A., & Murcia, J. A. (2016). Nutrición clínica y Dietética Hospitalaria. *Porcentaje de grasa corporal y prevalencia de sobrepeso - obesidad en estudiantes universitarios de rendimiento deportivo de Bogotá, Colombia*, 36, 68-75. Bogotá, Colombia. doi:10.12873/363cardozo
- Centro para el control y la prevención de enfermedades. (2015). *Los efectos del sobrepeso y la obesidad en la salud*. <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/effects.html>
- Celada, P., & Sánchez-Muniz, F. J. (2016, June). *¿Es el consumo de carne y derivados peligroso para la salud? Relación con el riesgo de cáncer colorrectal y otras enfermedades degenerativas*. In *Anales de la Real Academia Nacional de Farmacia* (Vol. 82, No. 1).
- Coral R del C & Vargas D, L. (2014). *Rev. U.D.C.A Act. & Div. Cient. Estrategias que promueven estilos de vida saludables*. 17(1), 35-43. Bogotá, Colombia.
- Choque Zurita, R., Daza Cazana, L., Philco Lima, P., Gonzáles, L., & Alanes Fernández, Á. (2018). *Factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de medicina de la universidad mayor de san Andrés (umsa), la paz-Bolivia 2015*. *Revista Médica La Paz*, 24(1), 5-12.
- Dominguez Granda, J. B (2015). *Manual de metodología de investigación científica – Chimbote*. Peru. 120p.
- Duarte Cuervo, C. Y., Ramos Caballero, D.M., Latorre Guapo, A.C., Gonzalez Robayo, P.N (2015). *Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá*. *Rev. Salud pública*. Vol. 7. N6,p. Colombia. <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n6.38368>
- Ecuador, M. d. (2018). *Manual del modelo de Atención Integral de Salud* (Tercera ed.). Quito, Ecuador

- Encuesta nacional de salud y nutrición: *ENSANUT-ECU 2011-2013*, resumen ejecutivo. 1a. ed. Quito, Ecuador: Instituto Nacional de Estadística y Censos: Ministerio de Salud Pública; 2013. 1 p.
- Fernández, M. C. P., Uribe, D. E. B., García, J. P. Z., Gaviria, J. D. M., & Padilla, L. M. R. (2018). Prevalencia de migraña y caracterización de una población estudiantil universitaria, Medellín, 2014. *Medicina UPB*, 37(2), 107-115.
- Ferrari, E. P., Martins, C. R., Pelegrini, A., Matheus, S. C., & Petrosky, E. L. (2018). *Índice de masa corporal y suma de pliegues de la piel: ¿ cuál es el mejor predictor de insatisfacción con la imagen corporal en los adolescentes?* . *Revista andaluza de medicina del deporte*, 11(3), 6.
- García, Susana. (2019). *Salud ambiental en las comunidades vulnerables de latinoamerica*. *Revista Salud ambiental*, 2019:19(1): 104-106
- Gonzalez Zapata, Laura. Carreño Aguirre Alejandro. Monsalve Alvarez Julia. Luz, S. A. (2017). *Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios*, 44.
- Kuzmar Isaac, Consuegra Jose, Cortez Ernesto, Rizo Mercedes et al. (2018). *Habitos y estado nutricional relacionados con las diferentes carreras universitarias*. *Revista latinoamericana de hipertension*. Vol. 13. N° 4.
- Marcos Espino MP, Tizón Bouza E. *Aplicación del modelo de Dorothea Orem ante un caso de una persona con dolor neoplásico*. 2013 24(4). <http://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2013000400005>
- Ministerio de salud pública. (2012). *Modelo de atención integral del sistema nacional de salud*. Quito, Ecuador
- Ministerio de salud pública. (2018). *Plan intersectorial de alimentación y nutrición 2018-2025*. Quito, Ecuador
- Ministerio de salud pública. (2018). *Guía de actividad física*. Uruguay, Artengina. https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307

- Naranjo Hernandez, Ydalsys; Concepción Pacheco, José Alejandro y Rodriguez Larreynaga, Miriam. *La teoría Déficit de autocuidado*. Dorothea Elizabeth Orem. Gac Méd Espirit. 2017, vol.19, n.3, pp.89-100. ISSN 1608-8921.
- Navarrete Mejia, P. J., Parodi García, J. F., Vega García, E., Pareja Cruz, A., & Benites Azabache, J. C. (2019). Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017. *Horizonte Médico (Lima)*, 19(1), 46-52.
- Nieto, R., Ignacio, C., Pérez, M., David, J., Freire, M., Paula, D., ... Cristhian, R. (2015). *Prevalencia de síndrome metabólico y factores de riesgo asociados en jóvenes universitarios ecuatorianos*.
- Organizacion Mundial de la Salud. (1948). <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- Organizacion Mundial de la Salud. (16 de 02 de 2018). Datos y cifras. *Obesidad y Sobrepeso*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organizacion Mundial de la Salud. (2018). Datos y cifras. *Actividad fisica*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Estadísticas sanitarias mundiales 2014*, Ginebra, Suiza.
- Organización Mundial de la Salud, (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*, Ginebra, Suiza. Obtenido de https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf
- Organizacion Mundial de la Salud. (2016). *Promoción de la salud*. <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>
- Organizacion Mundial de la Salud. (2004). *Estrategia Mundial sobre regimen alimentario, actividad física y salud*, 24. Obtenido de <https://www.who.int/publications/list/9241592222/es/>

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2014). *Sobrepeso y obesidad.* <http://www.fao.org/about/meetings/icn2/preparations/document-detail/es/c/253843/>
- Organización Panamericana de la Salud. (2018). *Sobrepeso afecta casi a la mitad de la población de América Latina y el Caribe.* https://www.paho.org/cor/index.php?option=com_content&view=article&id=348:sobrepeso-afecta-poblacion-america-latina-y-caribe&Itemid=314
- Organización Panamericana de la Salud. Plan de acción de desarrollo y salud de adolescentes y jóvenes en las Américas, 1998-2001. Washington, D.C.: OPS/OMS,1998.
- Pallo Oña, Carmen, Rodríguez Vasquez, Mery. *Relación entre la frecuencia de consumo de frutas y verduras, actividad física con el nivel de estrés académico en estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Vida Nueva, Quito- Ecuador, 2016*
- Pereda Acosta M. *Explorando la teoría general de enfermería de Orem.* Enf Neurol (Mex). 2011 .10(3):163-67. <http://new.medigraphic.com/cgi-bin/contenido.cgi?IDREVISTA=221&IDPUBLICACION=3438>
- Pi, R., Vida, P., Brassesco, B., Viola, L., & Aballay, L. (2015). *Nutrición Hospitalaria. Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias y el consumo de macronutrientes, 31, 1748-1756*
- Sampieri, R. H. (1998). *Metodología de Investigación(4ta)*. Colombia: McGRAW-Hill Interamericana
- Sánchez-Ojeda, María Angustias, & Luna-Bertos, Elvira De. (2015). *Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutrición Hospitalaria, 31(5), 1910-1919.* <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Tamayo, M., Besoán, Á., & Rebolledo, J. (2018). *Determinantes sociales de la salud y discapacidad: actualizando el modelo de determinación. Gaceta Sanitaria, 32, 96-100.*
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación* La búsqueda de significados.

Tovar, G. (2016). Universidad y Salud. *Actividad física y consejería en estudiantes universitarios de primero y quinto año de medicina de Bogota, Colombia, 18*, 16-23. Bogota, Colombia.

Valle, U., Teresa, M., Cristina, I., Andrés, J., & Valle, U. (2011). *Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia : prácticas , motivos y recursos para realizarlas*.

Zurro, AM., Jodar, G. (2014). *Atencion familiar y salud comunitaria*. Barcelona. Elsevier

ANEXOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por la Licenciada Blanca Álvarez Macías Estudiante de la maestría de Salud Pública de la Universidad Estatal de Milagro. La misma que trata sobre: **“Hábitos de vida y su influencia en sobrepeso. Estudiantes segundo semestre. Escuela enfermería. Universidad Técnica de Babahoyo. 2017 – 2018”**.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista (o completar una encuesta, o participar en un grupo focal, lo que fuera según el caso). Esto tomará aproximadamente entre 20 y 30 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por la Licenciada Blanca Álvarez Macías. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es **Hábitos de vida y su influencia en sobrepeso. Estudiantes segundo semestre. Escuela enfermería. Universidad Técnica de Babahoyo. 2017 – 2018”**.

Me han indicado también que tendré que responder un cuestionario.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a la Licenciada Blanca Álvarez Macías. Al teléfono 0982717232.

-
Nombre del Participante

(En letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha

Babahoyo, 13 de diciembre del 2018

Maestr,
Fanny Suarez Cunuhu
Decana de la Facultad Ciencias de la Salud
En su despacho -

Fanny Suarez


De mis consideraciones:

Yo, Blanca Cecilia Álvarez Macías, docente de la carrera enfermería. Me dirijo a usted en calidad de maestrante de la Universidad Estatal de Milagro, para solicitarle el respectivo permiso para la ejecución de mi proyecto de tesis titulado "HABITOS DE VIDA Y SU INFLUENCIA EN EL SOBREPESO DE ESTUDIANTES. SEGUNDO SEMESTRE. CARRERA ENFERMERIA. UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHoyo". En cuya ejecución se aplicará una encuesta y se levantará peso y tallas de los estudiantes el segundo semestre paralelo a, b y c.

Por la apertura que se digne en dar al presente, le quedo agradecida.

Atentamente,



Lda. Blanca Álvarez Macías, Msc

Maestrante - UNEMI



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
INSTITUTO DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
MAESTRÍA DE SALUD PÚBLICA**

CUESTIONARIO PARA ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES

OBJETIVO: Determinar los hábitos de vida que influyen en el sobrepeso de los estudiantes de la carrera de enfermería de la facultad ciencias de la salud Universidad Técnica de Babahoyo 2017 -2018

Instrucciones: Para lo cual agradeceremos a Ud. contestar las siguientes preguntas ubicando una (X) en la alternativa que sea su respuesta de antemano muchas gracias.

1. DATOS DE IDENTIFICACION

Edad:

Sexo:

Lugar de procedencia:

Fecha:

2. Hábitos alimentarios

2.1 ¿Cuántas veces comes al día? Includo el refrigerio

- De 1-2 veces
- De 3-4 veces
- Más de 4 veces al día

2.2¿De qué forma consumes o preparas los alimentos?

- Hervidos
- Fritos
- Asados

2.3¿Cuántas veces a la semana ingieres pan, fideo y arroz?

- Todos los días
- Tres veces por semana
- Nunca

2.4 ¿Cuántas veces a la semana ingieres frutas?

- Todos los días
- Tres veces por semana
- Nunca

2.5 ¿Cuántas veces a la semana ingieres legumbres, hortalizas y verduras?

- Todos los días
- Tres veces por semana
- Nunca

2.6 ¿Cuántas veces a la semana ingieres pollo, pescado, carne?

- Todos los días
- Tres veces por semana
- Nunca

2.7 ¿Cuántas veces a la semana ingieres leche, queso, yogurt?

- Todos los días
- Tres veces por semana
- Nunca

2.8 ¿Cuál de los alimentos enlistados consumes frecuentemente en la universidad?

- Hamburguesa
- Salchipapas
- Empanadas
- Bolón
- Papi pollo

2.9 ¿Cuántas veces por semana consumes comidas rápidas?

- De 1 o 2 veces por semana
- De 2 o 4 veces por semana
- De 4 o 6 veces por semana
- De 6 o más veces por semana

3. Actividad que practican

3.1 ¿Realizas actividad física (ejercicio, deporte, caminata)? De ser su respuesta SI continúe con las preguntas 3.2-3.3. Si su respuesta es NO Siga con la pregunta 3.4

Si

No

3.2 ¿Qué actividad física (deporte) realizas?

Ciclismo

Natación

Bailo terapia

Básquet

Futbol

Caminata

3.3 ¿Cuántas veces a la semana realizas la actividad (deporte)?

1 vez por semana

2 veces por semana

3 veces por semana

4 veces por semana

Nunca

3.4 ¿Qué tipo de actividad realizas en los tiempos libres?

Ver televisión

Juegos en internet

Escuchar música

Uso de celular/computadoras (redes sociales)

Estudiar

3.5 ¿Cuántas veces por semana realizas la actividad de tiempo libre?

1-2 veces por semana

3-4 veces por semana

5-6 veces por semana

Todos los días

Elaborado por: Lic. Blanca Álvarez Macías



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
INSTITUTO DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
MAESTRÍA DE SALUD PÚBLICA

HERRAMIENTA PARA LEVANTAR ANTROPOMETRIA A LOS ESTUDIANTES

OBJETIVO: Determinar los hábitos de vida que influyen en el sobrepeso de los estudiantes de la carrera de enfermería de la facultad ciencias de la salud Universidad Técnica de Babahoyo 2017 -2018

1. Estado nutricional

Edad:

Sexo:

Peso:

Talla:

Clasificación del estado nutricional según el IMC (OMS)

CLASIFICACIÓN	VALORES
Delgadez severa	< 16.0
Delgadez moderada	16.0 - 16,9
Delgadez aceptable	17.0 - 18.4
Normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	25.0 - 29.9
Obesidad Grado I	30.0 - 34.9
Obesidad Grado II	35.0 - 39.0
Obesidad Mórbida	>40.0

Fuente: Organización Mundial de la Salud

Elaborado por: Lic. Blanca Álvarez Macías

ANALISIS DE JUECES O EXPERTOS			
VALIDACION			
CUESTIONARIO	VALIDEZ	PERTINENCIA	COHERENCIA
¿Cuántas veces comes al día? Includo el refrigerio <input type="checkbox"/> De 1-2 veces <input type="checkbox"/> De 3-4 veces <input type="checkbox"/> Más de 4 veces al día	100	100	100
¿De qué forma consumes o preparas los alimentos? <input type="checkbox"/> Hervidos <input type="checkbox"/> Fritos <input type="checkbox"/> Asados	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres pan, fideo y arroz? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres frutas? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres legumbres? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres pollo, pescado, carne? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100

<p>¿Cuántas veces a la semana ingieres leche, queso, yogurt?</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días</p> <p><input type="checkbox"/> Tres veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p>	100	100	100
<p>¿Cuál de los alimentos enlistados consumes frecuentemente en la universidad?</p> <p><input type="checkbox"/> Hamburguesa</p> <p><input type="checkbox"/> Salchipapas</p> <p><input type="checkbox"/> Empanadas</p> <p><input type="checkbox"/> Bolón</p> <p><input type="checkbox"/> Papi pollo</p>	100	100	100
<p>¿Cuántas veces por semana consumes comidas rápidas?</p> <p><input type="checkbox"/> De 1 o 2 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> De 2 o 4 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> De 4 o 6 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> De 6 o más veces por semana</p>	100	100	100
<p>¿Realizas actividad física (ejercicio, deporte, caminata)? De ser su respuesta SI continúe con las preguntas 11-12. Si su respuesta es NO Siga con la pregunta 13-14</p> <p><input type="checkbox"/> Si</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>	100	100	100
<p>¿Qué actividad física (deporte) realizas?</p> <p><input type="checkbox"/> Ciclismo</p> <p><input type="checkbox"/> Natación</p> <p><input type="checkbox"/> Bailo terapia</p> <p><input type="checkbox"/> Básquet</p> <p><input type="checkbox"/> Futbol</p> <p><input type="checkbox"/> Caminata</p>	100	100	100
<p>¿Cuántas veces a la semana realizas la actividad (deporte)?</p> <p><input type="checkbox"/> 1 vez por semana</p> <p><input type="checkbox"/> 2 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> 3 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> 4 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p>	100	100	100

¿Qué tipo de actividad realizas en los tiempos libres? <input type="checkbox"/> Ver televisión <input type="checkbox"/> Juegos en internet <input type="checkbox"/> Escuchar música <input type="checkbox"/> Uso de celular/computadoras (redes sociales) <input type="checkbox"/> Estudiar	100	100	100
¿Cuántas veces por semana realizas la actividad de tiempo libre? <input type="checkbox"/> 1-2 veces por semana <input type="checkbox"/> 3-4 veces por semana <input type="checkbox"/> 5-6 veces por semana <input type="checkbox"/> Todos los días	100	100	100

EXCELENTE	100
LEVES CAMBIOS	50
CAMBIOS	25

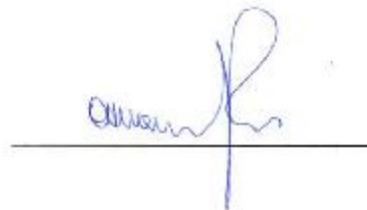
NOMBRE: ROSARIO CHUQUIMARCA CHUQUIMARCA.

TITULO ACADEMICO: DOCTOR EN CIENCIAS DE LA SALUD PHD.

TRABAJA: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BAHIA

CI: 1802192755

R. PROF. COD:



ANALISIS DE JUECES O EXPERTOS			
VALIDACION			
CUESTIONARIO	VALIDEZ	PERTINENCIA	COHERENCIA
¿Cuántas veces comes al día? Includo el refrigerio <input type="checkbox"/> De 1-2 veces <input type="checkbox"/> De 3-4 veces <input type="checkbox"/> Más de 4 veces al día	100	100	100
¿De qué forma consumes o preparas los alimentos? <input type="checkbox"/> Hervidos <input type="checkbox"/> Fritos <input type="checkbox"/> Asados	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres pan, fideo y arroz? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres frutas? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres legumbres? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres pollo, pescado, carne? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100

<p>¿Cuántas veces a la semana ingieres leche, queso, yogurt?</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días</p> <p><input type="checkbox"/> Tres veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p>	100	100	100
<p>¿Cuál de los alimentos enlistados consumes frecuentemente en la universidad?</p> <p><input type="checkbox"/> Hamburguesa</p> <p><input type="checkbox"/> Salchipapas</p> <p><input type="checkbox"/> Empanadas</p> <p><input type="checkbox"/> Bolón</p> <p><input type="checkbox"/> Papi pollo</p>	100	100	100
<p>¿Cuántas veces por semana consumes comidas rápidas?</p> <p><input type="checkbox"/> De 1 o 2 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> De 2 o 4 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> De 4 o 6 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> De 6 o más veces por semana</p>	100	100	100
<p>¿Realizas actividad física (ejercicio, deporte, caminata)? De ser su respuesta SI continúe con las preguntas 11-12. Si su respuesta es NO Siga con la pregunta 13-14</p> <p><input type="checkbox"/> Si</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>	100	100	100
<p>¿Qué actividad física (deporte) realizas?</p> <p><input type="checkbox"/> Ciclismo</p> <p><input type="checkbox"/> Natación</p> <p><input type="checkbox"/> Bailo terapia</p> <p><input type="checkbox"/> Básquet</p> <p><input type="checkbox"/> Futbol</p> <p><input type="checkbox"/> Caminata</p>	100	100	100
<p>¿Cuántas veces a la semana realizas la actividad (deporte)?</p> <p><input type="checkbox"/> 1 vez por semana</p> <p><input type="checkbox"/> 2 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> 3 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> 4 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p>	100	100	100

¿Qué tipo de actividad realizas en los tiempos libres? <input type="checkbox"/> Ver televisión <input type="checkbox"/> Juegos en internet <input type="checkbox"/> Escuchar música <input type="checkbox"/> Uso de celular/computadoras (redes sociales) <input type="checkbox"/> Estudiar	100	100	100
¿Cuántas veces por semana realizas la actividad de tiempo libre? <input type="checkbox"/> 1-2 veces por semana <input type="checkbox"/> 3-4 veces por semana <input type="checkbox"/> 5-6 veces por semana <input type="checkbox"/> Todos los días	100	100	100

EXCELENTE	100
LEVES CAMBIOS	50
CAMBIOS	25

NOMBRE: *Jeaneth Hurtado Astudillo*
TITULO ACADEMICO: *Dr. Ciencias de la Salud*
TRABAJA: *Universidad Ecuatoriana de Babahoyo*
CI: *1001823562*
R. PROF. COD:



ANALISIS DE JUECES O EXPERTOS			
VALIDACION			
CUESTIONARIO	VALIDEZ	PERTINENCIA	COHERENCIA
¿Cuántas veces comes al día? Includo el refrigerio <input type="checkbox"/> De 1-2 veces <input type="checkbox"/> De 3-4 veces <input type="checkbox"/> Más de 4 veces al día	100	100	100
¿De qué forma consumes o preparas los alimentos? <input type="checkbox"/> Hervidos <input type="checkbox"/> Fritos <input type="checkbox"/> Asados	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres pan, fideo y arroz? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres frutas? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres legumbres? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres pollo, pescado, carne? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100

<p>¿Cuántas veces a la semana ingieres leche, queso, yogurt?</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días</p> <p><input type="checkbox"/> Tres veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p>	100	100	100
<p>¿Cuál de los alimentos enlistados consumes frecuentemente en la universidad?</p> <p><input type="checkbox"/> Hamburguesa</p> <p><input type="checkbox"/> Salchipapas</p> <p><input type="checkbox"/> Empanadas</p> <p><input type="checkbox"/> Bolón</p> <p><input type="checkbox"/> Papi pollo</p>	100	100	100
<p>¿Cuántas veces por semana consumes comidas rápidas?</p> <p><input type="checkbox"/> De 1 o 2 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> De 2 o 4 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> De 4 o 6 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> De 6 o más veces por semana</p>	100	100	100
<p>¿Realizas actividad física (ejercicio, deporte, caminata)? De ser su respuesta SI continúe con las preguntas 11-12. Si su respuesta es NO Siga con la pregunta 13-14</p> <p><input type="checkbox"/> Si</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>	100	100	100
<p>¿Qué actividad física (deporte) realizas?</p> <p><input type="checkbox"/> Ciclismo</p> <p><input type="checkbox"/> Natación</p> <p><input type="checkbox"/> Bailo terapia</p> <p><input type="checkbox"/> Básquet</p> <p><input type="checkbox"/> Futbol</p> <p><input type="checkbox"/> Caminata</p>	100	100	100
<p>¿Cuántas veces a la semana realizas la actividad (deporte)?</p> <p><input type="checkbox"/> 1 vez por semana</p> <p><input type="checkbox"/> 2 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> 3 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> 4 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p>	100	100	100

¿Qué tipo de actividad realizas en los tiempos libres? <input type="checkbox"/> Ver televisión <input type="checkbox"/> Juegos en internet <input type="checkbox"/> Escuchar música <input type="checkbox"/> Uso de celular/computadoras (redes sociales) <input type="checkbox"/> Estudiar		100	100	100
¿Cuántas veces por semana realizas la actividad de tiempo libre? <input type="checkbox"/> 1-2 veces por semana <input type="checkbox"/> 3-4 veces por semana <input type="checkbox"/> 5-6 veces por semana <input type="checkbox"/> Todos los días		100	100	100

EXCELENTE	100
LEVES CAMBIOS	50
CAMBIOS	25

NOMBRE: CARLOS ETILIO PAZ SANCHEZ

TITULO ACADEMICO: DOCTOR EN CIENCIAS DE LA SALUD PH.D.

TRABAJA: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BARAHONA

CI: 0908455603

R. PROF. COD:



ANALISIS DE JUECES O EXPERTOS			
VALIDACION			
CUESTIONARIO	VALIDEZ	PERTINENCIA	COHERENCIA
¿Cuántas veces comes al día? Includo el refrigerio <input type="checkbox"/> De 1-2 veces <input type="checkbox"/> De 3-4 veces <input type="checkbox"/> Más de 4 veces al día	100	100	100
¿De qué forma consumes o preparas los alimentos? <input type="checkbox"/> Hervidos <input type="checkbox"/> Fritos <input type="checkbox"/> Asados	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres pan, fideo y arroz? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres frutas? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres legumbres? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres pollo, pescado, carne? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100

<p>¿Cuántas veces a la semana ingieres leche, queso, yogurt?</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días</p> <p><input type="checkbox"/> Tres veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p>	100	100	100
<p>¿Cuál de los alimentos enlistados consumes frecuentemente en la universidad?</p> <p><input type="checkbox"/> Hamburguesa</p> <p><input type="checkbox"/> Salchipapas</p> <p><input type="checkbox"/> Empanadas</p> <p><input type="checkbox"/> Bolón</p> <p><input type="checkbox"/> Papi pollo</p>	100	100	100
<p>¿Cuántas veces por semana consumes comidas rápidas?</p> <p><input type="checkbox"/> De 1 o 2 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> De 2 o 4 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> De 4 o 6 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> De 6 o más veces por semana</p>	100	100	100
<p>¿Realizas actividad física (ejercicio, deporte, caminata)? De ser su respuesta SI continúe con las preguntas 11-12. Si su respuesta es NO Siga con la pregunta 13-14</p> <p><input type="checkbox"/> Si</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>	100	100	100
<p>¿Qué actividad física (deporte) realizas?</p> <p><input type="checkbox"/> Ciclismo</p> <p><input type="checkbox"/> Natación</p> <p><input type="checkbox"/> Bailo terapia</p> <p><input type="checkbox"/> Básquet</p> <p><input type="checkbox"/> Futbol</p> <p><input type="checkbox"/> Caminata</p>	100	100	100
<p>¿Cuántas veces a la semana realizas la actividad (deporte)?</p> <p><input type="checkbox"/> 1 vez por semana</p> <p><input type="checkbox"/> 2 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> 3 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> 4 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p>	100	100	100

¿Qué tipo de actividad realizas en los tiempos libres? <input type="checkbox"/> Ver televisión <input type="checkbox"/> Juegos en internet <input type="checkbox"/> Escuchar música <input type="checkbox"/> Uso de celular/computadoras (redes sociales) <input type="checkbox"/> Estudiar		100	100	100
¿Cuántas veces por semana realizas la actividad de tiempo libre? <input type="checkbox"/> 1-2 veces por semana <input type="checkbox"/> 3-4 veces por semana <input type="checkbox"/> 5-6 veces por semana <input type="checkbox"/> Todos los días		100	100	100

EXCELENTE	100
LEVES CAMBIOS	50
CAMBIOS	25

NOMBRE: *Janine Toco*

TITULO ACADEMICO: *Magister en Nutrición Infantil*

TRABAJA: *Docente de Nutrición y Dietética*

CI: *0201844214*

R. PROF. COD:

Janine Toco

ANALISIS DE JUECES O EXPERTOS			
VALIDACION			
CUESTIONARIO	VALIDEZ	PERTINENCIA	COHERENCIA
¿Cuántas veces comes al día? Includo el refrigerio <input type="checkbox"/> De 1-2 veces <input type="checkbox"/> De 3-4 veces <input type="checkbox"/> Más de 4 veces al día	100	100	100
¿De qué forma consumes o preparas los alimentos? <input type="checkbox"/> Hervidos <input type="checkbox"/> Fritos <input type="checkbox"/> Asados	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres pan, fideo y arroz? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres frutas? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres legumbres? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres pollo, pescado, carne? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100

<p>¿Cuántas veces a la semana ingieres leche, queso, yogurt?</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días</p> <p><input type="checkbox"/> Tres veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p>	100	100	100
<p>¿Cuál de los alimentos enlistados consumes frecuentemente en la universidad?</p> <p><input type="checkbox"/> Hamburguesa</p> <p><input type="checkbox"/> Salchipapas</p> <p><input type="checkbox"/> Empanadas</p> <p><input type="checkbox"/> Bolón</p> <p><input type="checkbox"/> Papi pollo</p>	100	100	100
<p>¿Cuántas veces por semana consumes comidas rápidas?</p> <p><input type="checkbox"/> De 1 o 2 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> De 2 o 4 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> De 4 o 6 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> De 6 o más veces por semana</p>	100	100	100
<p>¿Realizas actividad física (ejercicio, deporte, caminata)? De ser su respuesta SI continúe con las preguntas 11-12. Si su respuesta es NO Siga con la pregunta 13-14</p> <p><input type="checkbox"/> Si</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>	100	100	100
<p>¿Qué actividad física (deporte) realizas?</p> <p><input type="checkbox"/> Ciclismo</p> <p><input type="checkbox"/> Natación</p> <p><input type="checkbox"/> Bailo terapia</p> <p><input type="checkbox"/> Básquet</p> <p><input type="checkbox"/> Futbol</p> <p><input type="checkbox"/> Caminata</p>	100	100	100
<p>¿Cuántas veces a la semana realizas la actividad (deporte)?</p> <p><input type="checkbox"/> 1 vez por semana</p> <p><input type="checkbox"/> 2 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> 3 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> 4 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p>	100	100	100

¿Qué tipo de actividad realizas en los tiempos libres? <input type="checkbox"/> Ver televisión <input type="checkbox"/> Juegos en internet <input type="checkbox"/> Escuchar música <input type="checkbox"/> Uso de celular/computadoras (redes sociales) <input type="checkbox"/> Estudiar	100	100	100
¿Cuántas veces por semana realizas la actividad de tiempo libre? <input type="checkbox"/> 1-2 veces por semana <input type="checkbox"/> 3-4 veces por semana <input type="checkbox"/> 5-6 veces por semana <input type="checkbox"/> Todos los días	100	100	100.

EXCELENTE	100
LEVES CAMBIOS	50
CAMBIOS	25

NOMBRE: KARLA VELASQUEZ PACCHA
TITULO ACADEMICO: MAGISTER EN NUTRICION CLINICA
TRABAJA: UNIVERSIDAD TECNICA DE ORIENTADO
CI: 0604817205
R. PROF. COD:



 0604817205

ANALISIS DE JUECES O EXPERTOS			
VALIDACION			
CUESTIONARIO	VALIDEZ	PERTINENCIA	COHERENCIA
¿Cuántas veces comes al día? Includo el refrigerio <input type="checkbox"/> De 1-2 veces <input type="checkbox"/> De 3-4 veces <input type="checkbox"/> Más de 4 veces al día	100	100	100
¿De qué forma consumes o preparas los alimentos? <input type="checkbox"/> Hervidos <input type="checkbox"/> Fritos <input type="checkbox"/> Asados	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres pan, fideo y arroz? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres frutas? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres legumbres? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100
¿Cuántas veces a la semana ingieres pollo, pescado, carne? <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> Tres veces por semana <input type="checkbox"/> Nunca	100	100	100

<p>¿Cuántas veces a la semana ingieres leche, queso, yogurt?</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días</p> <p><input type="checkbox"/> Tres veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p>	100	100	100
<p>¿Cuál de los alimentos enlistados consumes frecuentemente en la universidad?</p> <p><input type="checkbox"/> Hamburguesa</p> <p><input type="checkbox"/> Salchipapas</p> <p><input type="checkbox"/> Empanadas</p> <p><input type="checkbox"/> Bolón</p> <p><input type="checkbox"/> Papi pollo</p>	100	100	100
<p>¿Cuántas veces por semana consumes comidas rápidas?</p> <p><input type="checkbox"/> De 1 o 2 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> De 2 o 4 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> De 4 o 6 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> De 6 o más veces por semana</p>	100	100	100
<p>¿Realizas actividad física (ejercicio, deporte, caminata)? De ser su respuesta SI continúe con las preguntas 11-12. Si su respuesta es NO Siga con la pregunta 13-14</p> <p><input type="checkbox"/> Si</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>	100	100	100
<p>¿Qué actividad física (deporte) realizas?</p> <p><input type="checkbox"/> Ciclismo</p> <p><input type="checkbox"/> Natación</p> <p><input type="checkbox"/> Bailo terapia</p> <p><input type="checkbox"/> Básquet</p> <p><input type="checkbox"/> Futbol</p> <p><input type="checkbox"/> Caminata</p>	100	100	100
<p>¿Cuántas veces a la semana realizas la actividad (deporte)?</p> <p><input type="checkbox"/> 1 vez por semana</p> <p><input type="checkbox"/> 2 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> 3 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> 4 veces por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p>	100	100	100

¿Qué tipo de actividad realizas en los tiempos libres? <input type="checkbox"/> Ver televisión <input type="checkbox"/> Juegos en internet <input type="checkbox"/> Escuchar música <input type="checkbox"/> Uso de celular/computadoras (redes sociales) <input type="checkbox"/> Estudiar				100	100	100
¿Cuántas veces por semana realizas la actividad de tiempo libre? <input type="checkbox"/> 1-2 veces por semana <input type="checkbox"/> 3-4 veces por semana <input type="checkbox"/> 5-6 veces por semana <input type="checkbox"/> Todos los días				100	100	100

EXCELENTE	100
LEVES CAMBIOS	50
CAMBIOS	25

NOMBRE: Dr. Waldir González García
TITULO ACADEMICO: Magister en Alimentación y Nutrición
TRABAJA: U.T.B.
CI: 0905267209
R. PROF. COD:

