

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI**  
**EN CONVENIO CON UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR**  
**CARRERA DE ENFERMERÍA**



**PERFIL EPIDEMIOLÓGICO RELACIONADO CON LOS HÁBITOS**  
**SALUDABLES DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD**  
**POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI EN EL PERÍODO DE MAYO-**  
**SEPTIEMBRE DEL 2013**

**AUTORAS: Guachán Arévalo Mónica Yolanda**  
**Ojeda Calderón Lizeth Carolina**

Tesis de grado previa la obtención del título de Licenciada en Enfermería

**Directora de tesis: Lic. Paz Germania Benavides**

Tulcán, Octubre de 2013

## DEDICATORIA

Dedicamos nuestro esfuerzo y trabajo que día a día realizamos a nuestro Dios todo poderoso, que guía nuestras vidas, a nuestras queridas hijas, quien nos da fuerzas para seguir luchando, a pesar de no brindarles el tiempo necesario, a nuestros queridos padres, porque son ellos quienes siempre han sido el pilar fundamental, dándonos su apoyo, recomendaciones, enseñanzas y sus palabras de aliento que nos dan para seguir adelante y el orgullo de ellos, que nosotros culmináramos con nuestra tarea diaria.

De la misma manera, a toda nuestra familia y amigos, quienes con sus consejos, experiencias nos han apoyado en los momentos más oportunos, ya que ellos han estado durante todo nuestro proceso de formación, hasta el momento de culminar nuestra carrera profesional.

A nuestra tutora de tesis quien fue una guía para que nosotros culmináramos con éxito nuestro proyecto de tesis.

Guachán Mónica

Ojeda Lizeth

## **AGRADECIMIENTO**

A nuestros padres, familiares, amigos, esposo y todas las personas, quienes nos apoyaron durante nuestra formación profesional. Al personal Docente y Administrativo de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, Escuela de Enfermería, a la licenciada Germania Benavides, coordinadora del Programa de Internado Rotativo, ya que nos dio la oportunidad de realizar nuestras pasantías en diferentes lugares y de esta manera reforzar nuestro conocimientos, tanto teóricos, como prácticos.

A todos nuestros docentes; que con su buena disposición de trabajo, nos impartieron sus enseñanzas; a ellos por tenernos paciencia, carisma y lograr que nosotros fuésemos receptores de sus conocimientos y así poderlos llevar en práctica.

A nuestro tutora de tesis Ms. Germania Benavides por su apoyo en el desarrollo de nuestro trabajo de tesis.

Al señor vicerrector de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, por darnos su acogida y autorización para realizar el trabajo de investigación en esta institución y a todas las personas que conforman el alma mater, por su buena predisposición de tiempo para poder realizar las actividades planeadas.

**AUTORAS**

## CESIÓN DE DERECHOS

Nosotras MONICA YOLANDA GUACHAN AREVALO, con cédula de ciudadanía 0401887815 y LIZETH CAROLINA OJEDA CALDERON, con cédula de ciudadanía 1088592457, declaramos ser autoras del presente trabajo a fin de Carrera por lo tanto, cedemos Derechos y eximimos expresamente a la Universidad Central Del Ecuador en convenio con Universidad Politécnica Estatal Del Carchi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

-----  
Mónica Yolanda Guachán

C.I. 0401887815

-----  
Lizeth carolina Ojeda

CI. 1088592457

## ÍNDICE GENERAL

CARATULA.....	I
DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO.....	III
CESIÓN DE DERECHOS.....	IV
ÍNDICE GENERAL.....	V
ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS.....	IV
RESUMEN.....	XVI
ABSTRACT.....	XVIII
INTRODUCCIÓN.....	XX

## CAPÍTULO I

### 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 ENUNCIADO DEL TEMA.....	1
1.2 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	1
1.3 ENUNCIADO DEL PROBLEMA.....	2
1.4 JUSTIFICACIÓN.....	2
1.5 OBJETIVOS.....	4
<b>1.5.1 Objetivo general.....</b>	<b>4</b>
<b>1.5.2 Objetivos específicos.....</b>	<b>4</b>

## CAPÍTULO II

### 2.MARCO TEÓRICO

2.1 MARCO INSTITUCIONAL.....	5
2.1.1 Ubicación geográfica.....	5
2.2.2 Reseña histórica.....	6
2.1.2 Características físicas.....	13
2.1.3 Funcionamiento.....	15
2.1.4 Talento humano .....	16
2.1.5 Oferta académica.....	16
2.1.6 Demanda poblacional.....	20
2.2 MARCO CONCEPTUAL.....	23
2.2.1 Perfil epidemiológico.....	23
2.2.2 Hábitos saludables.....	28
2.2.3 Actividad física.....	36
2.2.4 Recreación.....	41
2.2.5 Descanso.....	44
2.3 Hipótesis.....	47
2.3.1 Hipótesis General.....	47
2.3.2 Asociación De Variables.....	47

## CAPÍTULO III

### 3. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE ESTUDIO.....	48
3.2 UNIVERSO Y MUESTRA.....	48
<b>3.2.1 muestra</b> .....	49
3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	51
3.4 DISEÑO DEL INSTRUMENTO.....	51
3.5 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	51

## CAPÍTULO IV

### 4. PRESENTACIÓN ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN Y PLAN DE INTERVENCIÓN

4.1 PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS.....	53
4.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	53
4.3 ANÁLISIS Y CRUCE DE VARIABLES.....	128
4.4 PLAN DE INTERVENCIÓN.....	146

## CAPÍTULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES.....	156
5.1 RECOMENDACIONES.....	157

## CAPÍTULO VI

### 6. BIBLIOGRAFÍA

6.1 Bibliografía citada .....	158
6.2 bibliografía consultada .....	160
6.3 REFERENCIAS ELECTRÓNICAS.....	161

## CAPÍTULO VII

### 7. APÉNDICES Y ANEXOS

7.1 ASOCIACIÓN EMPÍRICA DE VARIABLES.....	161
<b>7.1.1 variable independiente</b> .....	161
<b>7.1.2 variable dependiente</b> .....	161
7.2 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	162
7.3 AUTORIZACIÓN INSTITUCIONAL.....	164
7.4 CUESTIONARIO.....	165
7.5 CONSENTIMIENTO INFORMADO .....	174
7.6 FOTOGRAFÍAS.....	175
7.7 GLOSARIO.....	177
Anexos.....	180



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Nº1. ¿Cuál es su edad?.....	54
Nº2. ¿Género?.....	55
Nº3. ¿A qué escuela pertenece?.....	58
Nº4. ¿Presión Arterial?.....	59
Nº5. ¿IMC?.....	61
Nº6. ¿Utilizan algún tipo de transporte para ir a la Universidad?.....	63
Nº7. ¿Qué transporte utiliza a diario?.....	64
Nº8. ¿Durante los últimos 10 días a conducido bicicleta sin propósito de recreación y deporte?.....	66
Nº9. ¿Número de días?.....	67
Nº10. ¿Ha caminado en los últimos 10 días sin propósito de hacer deportes?.....	69
Nº11. ¿Cuántos días a la semana?.....	70
Nº12. ¿Ud. Camina, trota, baila por recreación y deporte?.....	72
Nº13. ¿Cuántos días a la semana?.....	73
Nº14. ¿Ud. Considera que la recreación mantienen hábitos de deporte diario?.....	75
Nº15. ¿Ud. Cuenta con tiempo libre y zonas para realizar recreación?..	77
Nº16. ¿Lugar donde puede hacer recreación y deporte?.....	78
Nº17. ¿Cuántos días a la semana?.....	79
Nº18. ¿De las siguientes actividades que practica frecuentemente?.....	81
Nº19. ¿Cómo se practica mejor la recreación?.....	83

N°20. ¿Si practica en grupo con que personas lo haces?.....	85
N°21. ¿Cuántas veces a la semana?.....	86
N°22. ¿Qué beneficios crees tú que te da la recreación?.....	88
N°23. ¿Cuántos días a la semana?.....	90
N°24. ¿Cuántos días a la semana come verduras?.....	92
N°25. ¿En qué comida del día come los vegetales?.....	93
N°26. ¿Ud. Diariamente cuanto consume de agua?.....	95
N°27. ¿Cree ud. cree que una buena alimentación influye en su desempeño universitario?.....	97
N°28. ¿Desayuno a diario?.....	98
N°29.¿Cuántos días almuerza en casa?.....	100
N°30.¿Cuál comida es tu favorita?.....	102
N°31.¿Frecuencia de comidas?.....	104
N°32.¿Consume bebidas alcohólicas ?.....	106
N°33.¿Cómo te consideras?.....	108
N°34.¿Crees que comes según la pirámide de alimentos?.....	110
N°35.¿Cuántas horas crees que hay que descansar luego de una jornada diaria?.....	112
N°36.¿Cuánto tiempo crees que es bueno hacer la siesta?.....	114
N°37.¿ Ud. Como estudiante cree que un descanso adecuado es bueno para su desarrollo académico?.....	116
N°38.¿ Los Fines de semana cuantas horas descansas en el día?.....	117

N°39.¿ Cuántas horas diarias estudias?.....	119
N°40.¿ Ud. cree que comer poco en la noche influye en Conciliar el Sueño?.....	121
N°41.¿ Cuántas horas viaja al día para llegar a la universidad?.....	123
N°42¿ Trabajas o estudias?.....	125
N°43.¿ Cuántos días a la semana?.....	126

## ÍNDICE DE TABLAS

N°1 Patologías más frecuentes en estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi.....	27
N°2 Patrón De Alimentación Para Estudiantes.....	33
N°3 Clasificación IMC.....	35
N°4 Clasificación de la presión arterial según la OMS.....	39
N°5. Muestra estratificada.....	49
N°6. ¿Cuál es su edad?.....	53
N°7. ¿Género?.....	55
N°8. ¿A qué escuela pertenece?.....	57
N°9. ¿Presión Arterial?.....	59
N°10. ¿IMC?.....	61
N°11. ¿Utilizan algún tipo de transporte para ir a la Universidad?.....	63
N°12. ¿Qué transporte utiliza a diario?.....	64
N°13. ¿Durante los últimos 10 días a conducido bicicleta sin propósito de recreación y deporte?.....	66
N°14. ¿Número de días?.....	67
N°15. ¿Ha caminado en los últimos 10 días sin propósito de hacer deportes?.....	69
N°16. ¿Cuántos días a la semana?.....	70
N°17. ¿Ud. Camina, trota, baila por recreación y deporte?.....	72
N°18. ¿Cuántos días a la semana?.....	73
N°19. ¿Ud. Considera que la recreación mantienen hábitos de deporte diario?.....	75

N°20. ¿Ud. Cuenta con tiempo libre y zonas para realizar recreación?....	77
N°21. ¿Lugar donde puede hacer recreación y deporte?.....	78
N°22. ¿Cuántos días a la semana?.....	79
N°23. ¿De las siguientes actividades que practica frecuentemente?.....	81
N°24. ¿Cómo se practica mejor la recreación?.....	83
N°25. ¿Si practica en grupo con que personas lo haces?.....	85
N°26. ¿ Cuántas veces a la semana?.....	86
N°27. ¿Qué beneficios crees tú que te da la recreación?.....	88
N°28. ¿Cuántos días a la semana?.....	90
N°29. ¿Cuántos días a la semana come verduras?.....	92
N°30. ¿En qué comida del día come los vegetales?.....	93
N°31. ¿Ud.diariamente cuanto consume de agua?.....	95
N°32. ¿Cree ud. cree que una buena alimentación influye en su desempeño universitario?.....	97
N°33. ¿Desayuno a diario?.....	98
N°34. ¿Cuántos días almuerza en casa?.....	100
N°35. ¿Cuál comida es tu favorita?.....	102
N°36. ¿Frecuencia de comidas?.....	104
N°37. ¿Consume bebidas alcohólicas ?.....	106
N°38. ¿Cómo te consideras?.....	108
N°39. ¿Crees que comes según la pirámide de alimentos?.....	110
N°40. ¿Cuántas horas crees que hay que descansar luego de una jornada diaria?.....	112

N°41. ¿Cuánto tiempo crees que es bueno hacer la siesta?.....	114
N°42. ¿ Ud. Como estudiante cree que un descanso adecuado es bueno para su desarrollo académico?.....	116
N°43. ¿ Los fines de semana cuantas horas descansas en el día?.....	117
N°44. ¿ Cuántas horas diarias estudias?.....	119
N°45. ¿ Ud. Cree que comer poco en la noche influye en conciliar el sueño?.....	121
N°46. ¿ Cuántas horas viaja al día para llegar a la universidad?.....	123
N°47 ¿ Trabajas o estudias?.....	125
N°48. ¿ Cuántos días a la semana?.....	126

## ANÁLISIS CRUCE DE VARIABLES

N°49.IMC-Género.....	128
N°50.IM-Edad.....	129
N°51.Género-Edad.....	130
N°52.Género -¿Durante los últimos 10 días a conducido bicicleta sin propósito de recreación y deporte?.....	131
N°53.Edad-¿Durante los últimos 10 días a conducido bicicleta sin propósito de recreación y deporte?.....	132
N°54.Género-¿Ud. Camina, Trota, Baila por recreación y deporte?.....	133
N. 55 Género-¿De Las Siguietes Actividades Que Practica Frecuentemente?.....	135
N. 56 Edad-¿De Las Siguietes Actividades Que Practica Frecuentemente?.....	137
N. 57 Género-Consumo De Vegetales.....	139
N. 58 Género -Consumo De Frutas.....	140
N. 59 IMC-Consumo De Vegetales.....	141
N. 60 Género-Consumo De Agua.....	142
N. 61 Género-Consumo De Alcohol.....	143
N. 62 Consumo De Alcohol-¿Ud. Camina, Trota, Baila, Por Recreación Y Deporte?.....	144
N. 63 Horas De Descanso En Fines De Semana –Edad.....	145
N. 64. Edad Y Trabaja Y Estudia.....	146

## RESUMEN

El objetivo de la investigación, fue elaborar un perfil epidemiológico en estudiantes universitarios UPEC, por lo cual se planteó el siguiente tema: Perfil epidemiológico relacionado con la práctica de hábitos saludables en la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi, en el periodo de abril–septiembre 2013, el estudio aplicado fue observacional y descriptivo, con diseño trasversal, con una población de 591 estudiantes en total y de estos fueron escogidos al azar a 313, en las diferentes escuelas de la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi, a ellos se les aplico una encuesta, para obtener datos estadísticos, siendo el objeto de la investigación.

Mediante un perfil epidemiológico podemos sistematizar el conjunto de categorías y a la vez expresa la relación salud – enfermedad; identificándose, primeramente el perfil epidemiológico establecido por parte del departamento de bienestar universitario de las instalaciones universitarias, donde presentan las 9 patologías, en los estudiantes universitarios UPEC, estando de ellas las 5 más frecuentes IVU, Hipertrigliceridemia, Amigdalitis Crónica, Epigastralgia y Parasitosis Intestinal; lo que es referente a nuestro perfil epidemiológico, existen alteraciones físicas, como lo es el sobrepeso, obesidad, fisiológicas hipertensión (presión alta), hipotenso (presión baja). Ya que los hábitos saludables, son parámetros que son adaptables por la población, para mejorar su estilo de vida, es por esto que se los considera todas aquellas



conductas y comportamientos, que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Lo cual lo determinamos como una adecuada nutrición, recreación, actividad física, y descansó que generen bienestar.

El análisis y la interpretación de los resultados, se realizaron con base a estadística descriptiva y científica. Se pudo evidenciar la edad, sexo porcentaje de peso ideal, alteraciones en la presión arterial y alteraciones en el desarrollo psicosocial del individuo, dentro de la *línea de investigación basa en: salud integral, prevención, promoción, curación, rehabilitación y salud mental*, este proyecto se basa en prevención, promoción y curación ya que buscamos un cambio en los hábitos saludables de los estudiantes UPEC así mismo prevenir la aparición de enfermedades como *hipertensión* .

Los hábitos saludables en los estudiantes de educación superior , es de importancia social, ya que algunos de ellos no adecuan una alimentación sana, alteraciones físicas; ejemplo: Sobrepeso y la obesidad, en lo que respecta a descanso y recreación, es probable que los estudiantes, no cuenten con tiempo determinado para poder mantenerlos, debido a la carga horaria o el cumplimiento de sus actividades, por lo que, cada uno de ellos, establecerá un tiempo determinado para que realicen cada actividad, dejando tiempo para su salud.

## ABSTRACT

The aim of the research was to develop an epidemiological profile UPEC university students, thus raised the following issue: Epidemiological profile related to the practice of healthy habits in the Carchi State Polytechnic University, in the period April to September 2013 , applied study was observational and descriptive, cross-sectional design, with a population of 591 students in total and these were randomized to 313, in the different schools Polytechnic State University Del Carchi, we applied them to a survey , to obtain statistical information, the object of the investigation.

Using an epidemiological profile can systematize the set of categories and also expresses the relationship health - disease , identifying , first established by the epidemiological profile of the university welfare department , the university facilities , which have 10 pathologies that occur in college students, all 5 of them being more frequent UTI , hypertriglyceridemia , chronic tonsillitis , epigastric and Intestinal Parasites , what our profile is concerning epidemiological , there are physical changes , such as overweight , obesity , physiological hypertension ( high blood pressure) , hypotensive ( low blood pressure ) . Since healthy habits are parameters that are suitable for people to improve their lifestyle , which is why they are considered all conduct and behavior , we have taken as their own and that impact practically on our physical, mental and social .

Which we determine as proper nutrition , recreation, physical activity , and rested to generate wellbeing .

The analysis and interpretation of the results were made based on descriptive statistics and scientific. The fragility age, sex, percentage of ideal weight, alterations in blood pressure and changes in the psychosocial development of the individual.

Healthy habits in college students, is social, as some of them do not fit healthy eating, physical alterations, such as: Overweight and obesity in regard to rest and recreation, it is likely that students , have not given time to keep, due to workload or the performance of their activities, so that each of them, set a specific time to perform each activity, allowing time for your health.

## INTRODUCCIÓN

Un perfil epidemiológico, es una dimensión de la epidemiología, que sistematiza el conjunto de categorías y a la vez expresa la relación salud - enfermedad y su comportamiento en las poblaciones humanas. Según Bornas, X. (2009) en la actualidad por el desarrollo de una sociedad se van modificando sus hábitos y prácticas en especial en la población de estudiantes universitarios, se modifican por el tiempo que les ocupan sus carreras, los estilos de vida saludables que, además, tienen un valor preventivo indudable y por ello, contribuyen a reducir costos sanitarios y a mejorar la calidad de vida de las personas. Pues bien, ha esto llamamos "estilos de vida saludables" (pág.10). Tiene mucho significativo; en la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi, existe una demanda poblacional de estudiantes, la cual presenta un número aceptable para iniciar un estudio, acerca de los hábitos saludables los mismos que practican o no los estos hábitos. Desde nuestro punto de vista, los hábitos saludables son importantes para el desempeño de la vida diaria, ya que estos conllevan una alimentación adecuada, en conjunto con lo que es la práctica de diferentes actividades como son ejercicio, alimentación, recreación y descanso, esto contempla que una alimentación adecuada como son: El consumo de alimentos según la pirámide de alimentación establece un grado de porcentaje de peso ideal , según su peso y talla, sin dejar de menos la edad de cada persona, por lo cual, se puede determinar si la persona es sedentaria, levemente activa, moderadamente activa, muy activo e

hiperactiva, al mantener hábitos saludables, se evitara alteración fisiológicas, como es más frecuente, presión Arterial alta esta práctica obtendrá como resultados una vida activa y menor riesgo de alteración físicas y fisiológicas. Es así como estudiantes de enfermería próximos a obtener el título de licenciadas en enfermería, planteamos el siguiente tema de investigación: Perfil epidemiológico relacionado con los hábitos saludables de los estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, en el periodo de Mayo-Septiembre del 2013. Según Casimiro AJ (2009).

Los hábitos saludables, son parámetros adaptables por una cierta población para mejorar su estilo de vida, que se los considera todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dentro de esta propuesta desarrollaremos los hábitos a nivel individual y colectivo; los hábitos alimenticios; y los hábitos saludables, en el deporte, descanso y recreación. Planteamos que la relación de la práctica de hábitos saludables como adecuada nutrición, recreación, actividad física, y descansó influye en los estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi, en el periodo mayo a septiembre de 2013. El presente trabajo, se lo hace con el fin de determinar el porcentaje del Perfil epidemiológico, relacionado con la práctica de hábitos saludables como: Una adecuada nutrición, recreación, actividad física, y descansó que generen bienestar en los estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi, en el periodo mayo a septiembre de 2013.

## **CAPÍTULO I**

### **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Perfil epidemiológico relacionado con la práctica de hábitos saludables, en los estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, en el periodo mayo a septiembre de 2013.

#### **1.1 ENUNCIADO DEL TEMA**

Perfil epidemiológico relacionado con la práctica de hábitos saludables, en los estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, en el periodo mayo a septiembre de 2013.

#### **1.2 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

Las condiciones de Salud, de los estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi, están basadas en la práctica de hábitos saludables como: una adecuada nutrición, recreación, actividad física, y descansó que generen bienestar.

Mediante el la elaboración del perfil epidemiológico del departamento de bienestar universitario de la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi, se presentan las 10 patologías más frecuentes en los estudiantes y son IVU, Hipertrigliceridemia, Amigdalitis Crónica, Epigastralgia Y Parasitosis Intestinal, relacionadas por falta de conocimientos en la práctica de hábitos saludables, generando morbilidad en ellos.

De los 306 pacientes que se atendieron 101 hombres y 205 mujeres, lo que significa que la población con mayor incidencia en adquirir enfermedades, es el sexo femenino comprendidas entre las edades desde los 15 a 30 años.

La manifestación de estas enfermedades, afecta negativamente a los estudiantes, ya que disminuye su rendimiento académico, debido a las posibles consecuencias como son: el cansancio, agotamiento mental y desnutrición, que a pesar de observar a los estudiantes aparentemente bien, podría existir una carencia de los requerimientos que el organismo necesita para mantenerse activo.

### 1.3 ENUNCIADO DEL PROBLEMA

¿La práctica de hábitos saludables determina el perfil epidemiológico en los estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, en el periodo mayo a septiembre de 2013?

### 1.4 JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo, se lo hace con el fin de determinar, si el perfil epidemiológico está relacionado con la práctica de hábitos saludables como: una adecuada nutrición, recreación, actividad física, y descanso, que generen bienestar en los estudiantes de la universidad politécnica estatal del Carchi, en el periodo mayo a septiembre de 2013, de esta manera identificar el conjunto de conductas adquiridas por un individuo en la cotidianidad de sus hábitos, como aquellos comportamientos que tenemos asumidos como

propios y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

De acuerdo al perfil epidemiológico establecido por el departamento de bienestar universitario UPEC, se presentan las primeras 9 causas de morbilidad, dentro de éstas se seleccionaron las 5 más frecuentes como son: Ivu, hipertrigliceridemia, amigdalitis crónica, epigastralgia y parasitosis intestinal, por estar relacionadas con la falta de la práctica de hábitos saludables

Como tal este trabajo hace que los beneficiarios directos sean los estudiantes UPEC, los indirectos son sus familias, con lo que se pretende lograr una concientización de la importancia de cambiar sus hábitos repercutiendo directamente en el buen vivir, como por ejemplo: Tratar de mejorar su alimentación, lo que llevara a disminuir riesgos de aparición de enfermedades cardiovasculares o el aumento de peso.

Cabe resaltar que este proyecto tiene viabilidad ya que la población a estudiar se encuentra accesible y concentrada en un solo lugar a los cuales se les hará concientizar sobre sus hábitos mediante la educación; así mismo es factible por cuanto existe el material y recursos para poder desarrollarlo, ya que explícitamente no se necesita de recursos económicos agregando que el problema se encuentra aquí mismo en la ciudad de Tulcán.



## 1.5 OBJETIVOS

### 1.5.1. Objetivo General:

Determinar el perfil epidemiológico y su relacionado con la práctica de hábitos saludables, en los estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi.

### 1.5.2. Objetivos Específicos:

- ✓ Identificar los hábitos alimentación, ejercicio, recreación y descanso en estudiantes de educación superior.
- ✓ Fortalecer la práctica de hábitos saludables en estudiantes superiores, por medio de la educación generando cambios en sus hábitos.
- ✓ Elaborar un plan de intervención juntamente con la entrega de una guía donde se indicara la práctica de hábitos saludables.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1 MARCO INSTITUCIONAL

##### 2.1.1 Ubicación Geográfica

Ecuador, en la Provincia del Carchi, Cantón Tulcán la misma que es la ciudad capital de la provincia antes mencionada. Se encuentra ubicada en los Andes Septentrionales del Ecuador en la frontera con Colombia, a una altura de 2.980 msnm, constituyéndose en la capital de provincia más alta del Ecuador, manteniendo un clima de frío andino. En esta ciudad se encuentra ubicada la universidad más importante de la Provincia, Universidad Politécnica Estatal Del Carchi.

#### UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI

El campus está ubicado al noroccidente de la ciudad de Tulcán, entre las avenidas Universitaria y Antisana. El ingreso principal a la universidad cuenta con un boulevard, construido con el propósito de integrar la universidad y el Instituto Tecnológico Vicente Fierro, con el Parque del Civismo.



**Fuente:** Departamento de admisión

**Elaborado por:** autoras

### 2.1.2 Reseña Histórica

En el año de 1995, nació la idea de fundar una universidad en la provincia del Carchi, por parte del actual rector de la universidad, el 29 de mayo de 2003 el Dr. Hugo Ruiz Enríquez, en su calidad de Diputado de la República en ese entonces, representando a la provincia del Carchi presentó en el congreso nacional el proyecto de " ley de creación de la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi", el 5 de marzo de 2004, la Dra. Guadalupe Larriva, Presidenta de la Comisión de Educación del Congreso Nacional, conoció el proyecto de creación de la universidad en la provincia, el 16 de marzo de 2004, el ingeniero Vinicio Baquero, Presidente de CONESUP, Concejo Nacional de Educación Superior, acoge el proyecto y apoya la creación de la universidad, el 20 de diciembre de 2005, en el segundo debate del Congreso Nacional, se da la aprobación de la creación de la universidad. El 29 de marzo del 2006, el Presidente de la República Alfredo Palacio, pone en ejecución a la ley No 2006-36, publicada en el segundo suplemento del registro oficial No 244 del 5 de abril del 2006, donde se promulgó la creación de la universidad en la provincia del Carchi.

El día miércoles 26 de abril de 2006, inicia la apertura de la universidad, en la primera oficina en el tercer piso del gobierno municipal de Tulcán, en la actualidad, Gobierno Autónomo Descentralizado de Tulcán, con inmobiliaria prestada por las mismas oficinas del Gobierno

Municipal de Tulcán, con 3 computadoras prestadas por la UNE del Carchi, Unión Nacional de Educadores.

El 11 de Julio de 2006 se abren las inscripciones para el pre-universitario, para las diferentes escuelas, las cuales serán nombradas más adelante, pero estas se abren en el edificio del Club Gimnástico Obrero el Martillo, el cual era la nueva sede de la universidad, estaba ubicado en las calles Panamá y Bolívar frente al parque Isidro Ayora, el 1 de agosto de 2006, inician clases el pre-universitario, con 19 paralelos, distribuidos según la escuela, aproximadamente con 153 estudiantes provinieses de todas las ciudades y parroquias de la provincia del Carchi.

Desde marzo del 2011, funciona en sus propias instalaciones, que se ubican la avenida Estudiantil y Antisana, donde se ubican aproximadamente 591 estudiantes de las diferentes escuelas.

La Universidad Politécnica Estatal Del Carchi, es un avance para la provincia y para sus habitantes, ya que esta abrió las puertas de superación a muchas personas, incluso a colombianos, ya que por la distancia de las Universidades Nacionales, no podían hacerlo, tal vez por circunstancias económicas o familiares se los impedían, de tal manera que esta universidad presta una oferta académica a disposición de todas las personas, las cuales decidan seguir una carrera profesional, esta universidad cuenta con instalaciones adecuadas a las necesidades de cada escuela, para las posteriores prácticas de sus estudiantes como

ejemplo . La escuela de enfermería cuenta con un laboratorio amplio y con los requerimientos para la práctica de sus estudiantes.

### **2.1.2.1 Misión Y Visión De La Universidad Politécnica Estatal Del Carchi**

#### **a). Misión**

“Formar profesionales humanistas, emprendedores y competentes, poseedores de conocimientos científicos y tecnológicos; comprometida con la investigación y la solución de problemas del entorno para contribuir con el desarrollo y la integración fronteriza”.

#### **b). Visión**

“Ser una Universidad Politécnica acreditada por su calidad y posicionamiento regional”.

### **2.1.2.2 Principios Institucionales**

- a) Autonomía:** Capacidad de autogobernarse de manera responsable. **Cogobierno:** Participación de todos los actores universitarios en el proceso de administración de la institución.
- b) Pertinencia:** Amor propio por la institución que se demuestra mediante la dedicación dada a las actividades que se llevan a cabo.
- c) Calidad:** Mejoramiento continuo para la acreditación institucional y de carreras para el cumplimiento de las grandes líneas de acción universitaria
- d) Cumplimiento** de las normas, estatutos, reglamentos y leyes de la Educación Superior para lograr el bienestar colectivo.

- e) Trabajo En Equipo: Participación conjunta de los actores universitarios en actividades de desarrollo y crecimiento institucional.
- f) Integración Y Desarrollo: Condición que permite la sinergia académica y de investigación con instituciones públicas y privadas a nivel local, regional e internacional en procura del mejoramiento económico y social y los propósitos del Plan Nacional del Buen Vivir.

### **2.1.2.3 Valores Institucionales**

- a) Respeto: Es el reconocimiento pleno de los derechos de las personas, de la naturaleza, de la institución y la diversidad de pensamiento. Responsabilidad. Comportamiento consciente de los seres humanos, para asumir el cumplimiento oportuno de sus obligaciones y asumir las consecuencias de sus actos. Puntualidad: Comportamiento y cumplimiento con respeto al tiempo de los demás, generador de eficiencia.
- b) Equidad. Igualdad de oportunidades y derechos para todos, teniendo en cuenta las diferencias individuales de las personas y de los grupos, en procura de la justicia social.
- c) Solidaridad: Demostración humana de interés sobre el bien común hacia los demás, favoreciendo el crecimiento personal y profesional.
- d) Lealtad: Actitud transparente, determinación y voluntad de corresponder, conforme al código de convivencia institucional.

- e) **Disciplina:** Capacidad de actuar de forma ordenada en el cumplimiento del direccionamiento estratégico y normativa de la institucional.

#### **2.1.2.4 Políticas Institucionales:** Son directrices para lograr

- a) Participación proactiva de la comunidad universitaria en la planificación y autoevaluación de los procesos de institucionalización, des categorización, acreditación institucional y carreras, con trabajo integrado en equipos inter y multidisciplinarios.
- b) Cultura de innovación de cara al cambio de época, que implica desaprender, reaprender y aprender en función de la movilidad de normas, procesos, criterios de calidad, excelencia y sostenibilidad que proyecten a la universidad hacia el liderazgo académico.  
Flexibilidad en la planificación, aplicación, verificación y modificación del Plan, facilitando los reajustes pertinentes para el mejoramiento continuo, el crecimiento, desarrollo y fortalecimiento institucional.
- c) Desarrollo que dota de infraestructura física y equipamiento en correspondencia a las necesidades de Bienestar Universitario, Investigación Científica y Tecnológica, cultural y deportiva.
- d) Fortalecimiento de las funciones universitarias adscritas a los criterios y estándares de calidad establecidos por los organismos

rectores de la educación superior para la des categorización y acreditación.

- e)** Atención a las necesidades de desarrollo de la sociedad y la zona de integración fronteriza ecuatoriano-colombiana con formación de profesionales de tercero y cuarto nivel.
- f)** Impulso la construcción de la infraestructura y equipamiento para favorecer la investigación científica, tecnológica y formativa como responsabilidad de todos los docentes, orientada con preferencia a la solución de los problemas del entorno.
- g)** Creación y reestructuración de la oferta académica sobre la base de la investigación y planificación en concordancia con el Plan del Buen Vivir, Plan Regional y fronterizo, lograr una educación para el desarrollo y la integración, con práctica del idioma inglés y utilización de las Tecnologías de la información y la Comunicación.
- h)** Ampliarlas relaciones institucionales a nivel local, nacional e internacional por medio de convenios, acuerdos y proyectos de vinculación con la sociedad.
- i)** Fomentode la cultura de evaluación al desempeño institucional y profesional, y el impacto social de la labor universitaria en la comunidad.



### **2.1.2.5 Objetivos Estratégicos Institucionales**

El Plan de Desarrollo y Fortalecimiento Institucional gestiona cuatro objetivos que están en relación con las cuatro funciones universitarias: Gestión Administrativa, Docencia, Investigación y Vinculación con la Colectividad.

#### **2.1.2.6 Gestión Administrativa:**

Garantizar los procesos de calidad en la educación superior a través de la gestión objetiva de los recursos universitarios y la dotación de infraestructura y equipamiento que respondan a las exigencias del Sistema de Educación Superior y consoliden el proceso de institucionalización.

##### **a) Función Docencia:**

Desarrollar procesos de formación académica y humana de excelencia a través de programas, políticas y proyectos que sustenten el mejoramiento continuo, contribuyendo al desarrollo productivo y social en la provincia y el país.

##### **b) Función Investigación:**

Impulsar la investigación a través del desarrollo de proyectos de investigación aplicada, formativa y social, que se constituyan en propuestas de solución a los problemas socio-económicos del entorno.

##### **c) Vinculación con la Colectividad:**

Participar con la comunidad universitaria y la colectividad en espacios de análisis, discusión y propuestas de solución a los problemas ambientales, económicos, sociales y de integración.

## 2.1.3 Características físicas

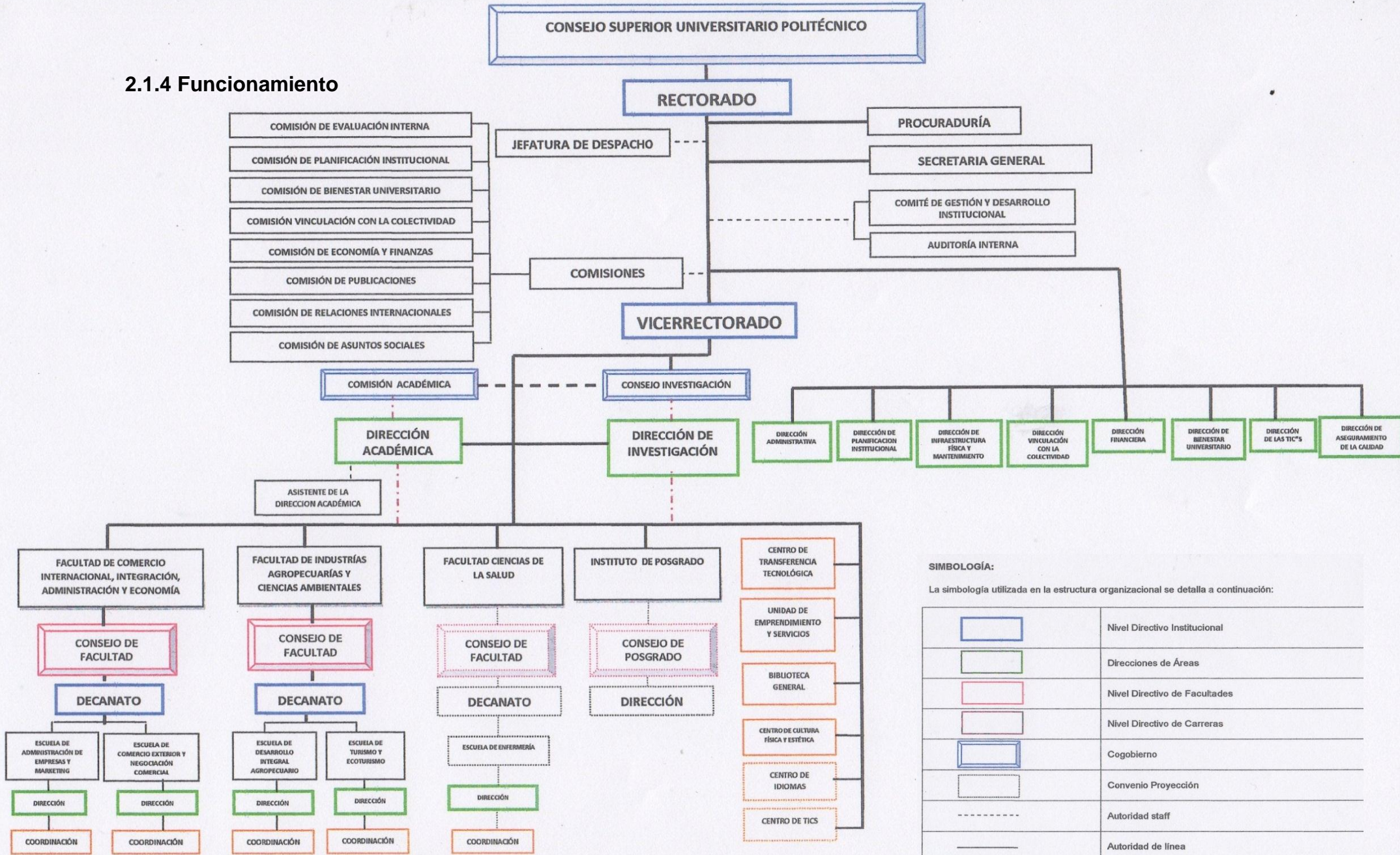
INFRAESTRUCTURA CIVIL	1. Número de casas con las que cuenta la Institución	
	. MATRIZ	
	Campus Universitario	0
	Finca San Francisco	1
	Finca Alonso Tadeo	1
	. EXTENSIONES	0
	.UNIDADES ACADÉMICAS	0
	<b>Total</b>	<b>2</b>
	2 . Número de edificios con los que cuenta la Institución	
	. MATRIZ	
	Campus Universitario	5
	Finca San Francisco	1
	Finca Alonso Tadeo	0
	. EXTENSIONES	0
.UNIDADES ACADÉMICAS	0	
<b>Total</b>	<b>6</b>	
DATOS GENERALES	10. AREA	
	Tipo de área donde se encuentra ubicado el campus: Urbana, Rural	
	Campus Universitario	URBANO
	Finca San Francisco	RURAL
	Finca Alonso Tadeo	RURAL
	11. COORDENADAS LATITUD	
	Coordenadas (decimales) de ubicación del campus: LATITUD	
	Campus Universitario	89500-N
	Finca San Francisco	68800-N
	Finca Alonso Tadeo	63500-N
	12. COORDENADAS LONGITUD	
	Coordenadas (decimales) de ubicación del campus: LONGITUD	
Campus Universitario	195900-E	
Finca San Francisco	194000-E	
Finca Alonso Tadeo	819400-E	
	1. TIPO DE PROPIEDAD	
	Tipo de propiedad del campus:	
	Campus Universitario	A NOMBRE DE LA INSTITUCION
	Finca San Francisco	COMODATO
	Finca Alonso Tadeo	A NOMBRE DE LA INSTITUCION
	2. TIPO DE EDIFICACION	
	Campus Universitario	EDIFICIO
	Finca San Francisco	EDIFICIO - CASA
	Finca Alonso Tadeo	CASA
	3. NUMERO DE EDIFICIOS	
	Número de edificios en el campus:	
	Campus Universitario	5
Finca San Francisco	1	

DATOS DE  
INFRAESTRUCTURA  
CIVIL

	Finca Alonso Tadeo	0
	<b>Total</b>	<b>6</b>
<b>4. NUMERO DE CASAS</b>		
	Número de casas en el campus:	
	Campus Universitario	0
	Finca San Francisco	1
	Finca Alonso Tadeo	1
	<b>Total</b>	<b>2</b>
<b>10. NUMERO DE AULAS</b>		
	Número de aulas disponibles en el campus:	
	Campus Universitario	57
	Finca San Francisco	3
	Finca Alonso Tadeo	0
	<b>Total</b>	<b>60</b>
<b>11. METROS CUADRADOS AULAS</b>		
	Número de metros cuadrados construidos en aulas en el campus:	
	Campus Universitario	3571,08
	Finca San Francisco	173,80
	Finca Alonso Tadeo	0,00
	<b>Total</b>	<b>3744,88</b>
<b>13. NUMERO DE LABORATORIOS COMPUTACION</b>		
	Número de laboratorios de computación en el campus:	
	Campus Universitario	9
	Finca San Francisco	0
	Finca Alonso Tadeo	0
	<b>Total</b>	<b>9</b>
<b>14. METROS CUADRADOS LABORATORIOS COMPUTACION</b>		
	Número de metros cuadrados construidos en laboratorios de computación en el campus:	
	Campus Universitario	674,86
	Finca San Francisco	0,00
	Finca Alonso Tadeo	0,00
	<b>Total</b>	<b>674,86</b>
<b>15. NUMERO OTROS LABORATORIOS</b>		
	Número de otros laboratorios en el campus (No incluye laboratorios de computación)	
	Campus Universitario	14
	Finca San Francisco	1
	Finca Alonso Tadeo	0
	<b>Total</b>	<b>15</b>
<b>16. METROS CUADRADOS OTROS LABORATORIOS</b>		
	Número de metros cuadrados construidos en otros laboratorios en el campus ( No incluye laboratorios de computación)	
	Campus Universitario	1179,37
	Finca San Francisco	27,00
	Finca Alonso Tadeo	0,00
	<b>Total</b>	<b>1.206,37</b>
<b>17. NUMERO PUESTOS PERSONAL ACADEMICO</b>		
	Número de puestos de trabajo (espacios destinados para personal académico) en el campus:	
	Campus Universitario	76
	Finca San Francisco	0
	Finca Alonso Tadeo	0
	<b>Total</b>	<b>76</b>
<b>18. M2 PERSONAL ACADEMICO</b>		

Fuente: documentos originales 2012.depttemento de admisiones UPEC. Recopilado junio 2013

2.1.4 Funcionamiento



**SIMBOLOGÍA:**

La simbología utilizada en la estructura organizacional se detalla a continuación:

	Nivel Directivo Institucional
	Direcciones de Áreas
	Nivel Directivo de Facultades
	Nivel Directivo de Carreras
	Cogobierno
	Convenio Proyección
	Autoridad staff
	Autoridad de línea
	Proyecciones
	Unidades Operativas Dependientes de las Direcciones

### 2.1.5 Talento humano

<b>PERSONAL DE TRABAJO EN GENERAL DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI</b>	
Hombres	33
Mujeres	5
<b>Total Del Personal</b>	<b>38</b>

**Fuente:** Departamento de talento humano UPEC

**Elaborado por:** Autoras

<b>PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI</b>	
Hombres	28
Mujeres	27
<b>Total Del Personal</b>	<b>55</b>

**Fuente:** Departamento de talento humano UPEC

**Elaborado por:** Autoras

<b>PERSONAL DOCENTE DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI</b>	
Hombres	68
Mujeres	24
Docente N.N	1 (El docente N.N es un docente el cual se lo contrata por una sola materia y por un tiempo determinado)
<b>Total Del Personal</b>	<b>93</b>

**Fuente:** Departamento de talento humano UPEC

**Elaborado por:** Autoras

### 2.1.6 Oferta académica

La Universidad Politécnica Estatal Del Carchi tiene una página web que contiene la siguiente oferta académica:

a). Escuela De Administración De Empresas Y Marketing

✓ Misión

Formar profesionales líderes en la Gestión Empresarial, humanistas, emprendedores, con espíritu innovador capaces de influir de manera decisiva sobre el desarrollo de la zona fronteriza usando sus conocimientos científicos, tecnológicos y valores éticos.

✓ Visión

Ser un referente en la formación de profesionales con un alto nivel competitivo.

b). Escuela De Comercio Exterior Y Negociación Comercial Internacional

✓ Misión

Formar profesionales en gestión de procesos de comercio exterior y negociación comercial internacional, con pensamiento crítico y valores; emprendedores y comprometidos con la investigación para el desarrollo y la integración.

✓ Visión

Ser una carrera acreditada y referente en la formación de profesionales de comercio exterior y negociación comercial internacional, con enfoque a la solución de problemas y generación de oportunidades comerciales

### C). Escuela De Desarrollo Integral Agropecuario

#### ✓ Misión

La Escuela de Desarrollo Integral Agropecuario contribuye al desarrollo Provincial, Regional y Nacional, entregando profesionales que participan en la producción, transformación, investigación y dinamización del sector agropecuario y agroindustrial, vinculados con la comunidad, todo esto con criterios de eficiencia y calidad

#### ✓ Visión

Liderar a nivel regional el proceso de formación y lograr la excelencia académica, generando profesionales competentes en Desarrollo Integral Agropecuario, con un sólido apoyo basado en el profesionalismo y actualización de los docentes, en la investigación, criticidad y creatividad de los estudiantes, con una moderna infraestructura que incorpore los últimos adelantos tecnológicos, pedagógicos y que implique un ejercicio profesional caracterizado por la explotación racional de los recursos naturales, producción limpia, principios de equidad, participación, ancestralidad, que den seguridad y consigan la soberanía alimentaria.

### d). Escuela De Turismo Y Ecoturismo

#### ✓ Misión

Formar profesionales competentes con valores éticos y morales comprometidos con la colectividad y el desarrollo sustentable de turismo y ambiente

✓ Visión

Ser una escuela acreditada y posicionada por su calidad

e). Escuela De Enfermería

✓ Misión

La Carrera de Enfermería es un centro académico pionero y líder en la docencia, investigación, extensión que forma profesionales de enfermería críticas, responsables para el cuidado integral e integrado de la salud, con un enfoque intercultural, basados en los principios de verdad, justicia, equidad, solidaridad; promueve y genera procesos educativos con rigurosidad científica y mantiene procesos de mejoramiento continuo que aportan al desarrollo sustentable a nivel local y nacional.

✓ Visión

La Carrera de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Central del Ecuador será un centro educativo que liderará la formación de profesionales Enfermeras/ Enfermeros, con un perfil de formación acorde a la realidad epidemiológica del país, para proporcionar cuidados integrales humanizados y de calidad en los ámbitos de la promoción de la salud, prevención, recuperación y rehabilitación de las personas, familias y comunidad; generando conocimiento y metodologías apropiadas para el cuidado de la salud.



### 2.1.7 Demanda poblacional

#### a). Escuela de administración de empresas y marketing

Hombres	55	
Mujeres	115	
<b>Total De estudiantes</b>	<b>170</b>	
Nivel	Número de paralelos	Jornada
Primer nivel	3 paralelos  Paralelo A: 25 estudiantes H: 4 M: 21  Paralelo B: 26 estudiantes H: 3 M: 23  Paralelo c: 25  H: 7 M: 18	Matutina
Quinto nivel	1 paralelo  Paralelo A: 11 estudiantes H: 6 M: 5	Nocturno
Sexto nivel	2 paralelos  Paralelo a: 14 estudiantes	Tarde

	H: 4 M: 10  Paralelo b : 12  H: 5 M: 6	
Octavo nivel	1 paralelo  Paralelo a: 30  H: 11 M: 19	

**Fuente:** Departamento de talento humano UPEC

**Elaborado por:** Autoras

**b). Escuela De Comercio Exterior Y Negocios Internacionales**

Hombres	57	
Mujeres	108	
<b>Total De estudiantes</b>	<b>165</b>	
Nivel	Número De Paralelos	Jornada
Primer nivel	3 paralelos Paralelo a: 25 H: 15 M: 10	MAÑANA
	Paralelo b: 25 H: 13 M: 12	
	Paralelo c: 22 H: 7 M: 15	TARDE
Sexto nivel	1 paralelo Paralelo a: 22 H: 7 M:15	MAÑANA
Octavo nivel	1 paralelo	TARDE

	Paralelo a: 19 M: 15 H: 3	
--	------------------------------	--

**Fuente:** Departamento de talento humano UPEC

**Elaborado por:** Autoras

**c). Escuela De Desarrollo Integral Agropecuario**

Hombres	60	
Mujeres	46	
<b>Total De estudiantes</b>	<b>106</b>	
Nivel	Número De Paralelos	Jornada
Primero	2 paralelos Paralelo a: 21 H: 10 M: 11 Paralelo b: 21 H: 10 M: 11	Mañana
Sexto	1 paralelo Paralelo a: 20 H:12 M: 8	Tarde
Octavo	1 paralelo 8 H: 6 M: 2	Mañana

**Fuente:** Departamento de talento humano UPEC

**Elaborado por:** Autoras

**d). Escuela De Turismo Y Ecoturismo**

Hombres	22	
Mujeres	43	
<b>Total De estudiantes</b>	<b>65</b>	
Nivel	Número de paralelos	Jornada
Primer nivel	Paralelo a: 30 H: 12 M: 18	MAÑANA
Sexto nivel	Paralelo a: 13	MAÑANA

	H: 4 M: 9	
Octavo nivel	Paralelo a: 9 H:4 M: 5	MAÑANA

**Fuente:** Departamento de talento humano UPEC

**Elaborado por:** Autoras

#### e). Escuela De Enfermería

Hombres	14	
Mujeres	76	
<b>Total De estudiantes</b>	<b>90</b>	
Nivel	Número de paralelos	Jornada
Quinto nivel	1 paralelo Paralelo a: 24 H: 3 M: 21	
Sexto nivel	1 paralelo Paralelo a: 30 H: 2 M: 28	

**Fuente:** Departamento de talento humano UPEC

**Elaborado por:** Autoras

En las anteriores tablas se da a conocer sobre la cantidad de estudiantes, sexo, cursos, paralelos y de las diferentes escuelas que posee la institución a investigar en total de estudiantes de toda la universidad es de 591 estudiantes de marzo a agosto de 2013

## 2.2 MARCO CONCEPTUAL

### 2.2.1 Perfil Epidemiológico

Es una dimensión de la epidemiología que sistematiza el conjunto de categorías y a la vez expresa la relación salud - enfermedad y su comportamiento en las poblaciones humanas, así mismo este es la

expresión de la carga de enfermedad (estado de salud) que sufre la población, y cuya descripción requiere de la identificación de las características que la definen. Entre estas características están la mortalidad, la morbilidad y la calidad de vida. También se ocupa de los estados sanitarios más positivos y de los medios para mejorar la salud. Actualmente la epidemiología se ocupa de la salud y la enfermedad en grupos poblacionales, así como de los factores incluyendo los servicios de salud que la determinan, y también como “la ciencia que se ocupa de la ocurrencia, distribución y determinantes” que afectan a la salud y la enfermedad. (Dever, G. Alan.2006).

El objetivo final de un perfil epidemiológico del estado de salud de una colectividad es poder identificar los determinantes y factores de riesgo asociados a la ocurrencia de nuevos eventos de enfermedad o su concurrencia en una comunidad determinada, este ya identificadas se procede a definir estrategias de intervención poblacional y Focalizadas que eviten la presencia de situaciones similares, teniendo en cuenta el tipo de población la cual está siendo víctima, es decir si es infantil, juvenil, adultos, embarazadas y grupos de tercera edad.

A través del uso de un perfil epidemiológico podemos observar el estado de salud de manera que se mide indirectamente a través del conjunto de problemas de salud que afectan al bienestar de la población que se conoce como morbilidad. Es importante realizar un análisis integral del perfil de la morbilidad que incluye no sólo a las enfermedades, sino también a otros

problemas de salud como aquellos que afectan la salud mental, consumo de alcohol, tabaco, la presencia de algunas enfermedades a causa de una mala alimentación y falta de ejercicio físico en los estudiantes. (OPS. 2002. pág. 7).

El estado de salud, habitualmente se mide indirectamente a través del conjunto de problemas de salud que afectan al bienestar de la población y que se ha convenido en denominar morbilidad. Es importante considerar, sin embargo, que un análisis integral del perfil de la morbilidad incluye no sólo a las enfermedades, sino también a otros problemas de salud mental. (OPS. 2002. pág. 7).

El perfil epidemiológico como ya se nombró anteriormente para realizar su estudio este tiene en cuenta lo siguiente dentro de la comunidad a estudiar:

- a) Salud: Según *OMS* define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social; y no solo la ausencia de enfermedad o dolencia, es decir que el ser humano para gozar de salud debe existir un equilibrio en sus tres esferas ya mencionadas, lo que lograra que disminuya el riesgo de adquirir de una enfermedad.
  
- b) Enfermedad: Es el proceso y la fase que atraviesan los seres vivos cuando padecen una afección contra su bienestar al modificar su condición ontológica de *salud*. Esta situación puede desencadenarse por múltiples razones, ya sean de carácter intrínseco o extrínseco al organismo. (Estanislao Navarro-Neltran,2007), el ser humano está

expuesto a presentar alteraciones en su bienestar lo que se presenta con la aparición de una enfermedad la misma que va a modificar su estilo de vida y acciones cotidianas.

- c) Frecuencia: Es una magnitud que mide el número de repeticiones por unidad de tiempo de cualquier fenómeno o suceso periódico. (Océano mosby 2012), es decir evaluara la aparición de una enfermedad, el tiempo que se presenta y la población que más a presentado esta enfermedad.
- d) Prevalencia: Es la proporción de individuos de una población que presentan un determinado trastorno en un momento dado. (Océano mosby 2012), es así como una enfermedad se mantiene presente durante un tiempo determinado en una cierta comunidad, tal vez por tratamientos no correspondientes.
- e) Incidencia: Frecuencia de aparición de casos nuevos de un trastorno en un periodo de tiempo ( $n^{\circ}$  de nuevos casos) (Océano mosby 2012), es decir la aparición de nuevas enfermedades en un tiempo y comunidad determinada.
- f) Mortalidad: La mortalidad es el resultado final de una serie de acontecimientos de índole social, económica, ambiental y biológica, entre otros; la validez depende de la calidad del cuidado médico, cobertura de los servicios y calidad del sistema de información
- g) Morbilidad: Señala la cantidad de personas o individuos considerados enfermos o víctimas de una enfermedad en un espacio y tiempo

determinados, son las consecuencias de una enfermedad la cual fue tratada, pero pudo dejar daños en cualquiera de las tres esferas del ser humano.

Cabe resaltar que la población estudiada se visualiza a los estudiantes desarrollando cinco enfermedades más frecuentes de las cuales su causa es una mala alimentación y poco ejercicio físico, generando morbilidad en su cuerpo, mente o social

La población de estudiantes y demás beneficiarios por su parte tendrán conocimiento que por medio de la investigación la relación entre un perfil epidemiológico y hábitos saludables, se obtendrá como resultado que mantener una mala práctica de hábitos conlleva a obtener enfermedades una de ellas tan grave como la *obesidad* que en nuestra institución si se manifiesta en un porcentaje considerable influyendo en el aspecto social, nutricional, físico y emocional.

**Tabla N°1**

**Patologías más frecuentes en estudiantes de la Universidad Politécnica  
Estatad Del Carchi**

<b>PATOLOGÍAS</b>	<b>CASOS</b>
Amigdalitis crónica	12
Dermatitis	4
Hipertrigliceridemia	11
Amigdalitis aguda	7



Parasitosis intestinal	12
Infección de vías urinarias	12
Infección intestinal	3
Epigastralgia	6
Varicela	2

**Fuente:** Departamento de talento humano UPEC

**Elaborado por:** Autoras

### **2.2.2 Hábitos Saludables**

Son todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dentro de esta propuesta son a desarrollar los hábitos alimenticios, actividad física, la recreación y descanso a nivel individual y colectivo. (Adler, N. y Matthews, K. 2004).

Podemos señalar que si realizamos una adecuada práctica de hábitos saludables en nuestras familias, reduciremos considerablemente las posibilidades de enfermar y mejoraremos la calidad de vida de los seres humanos.

#### **2.2.2.1 Nutrición Adecuada**

##### **a) Alimentación**

Se define como un acto voluntario de cada ser humano y por lo general, es llevado a cabo ante las necesidades fisiológica o biológica de incorporar nutrientes y energía para el organismo y así funcione mejor. (Ministerio de Sanidad y Consumo 2007).

Podemos decir que mantener una alimentación sana y equilibrada debe contener alimentos de calidad, en las cantidades adecuadas con la adecuada frecuencia, en el entorno adecuado y de una forma correcta.

#### **b) Nutrición**

La formación de los hábitos alimentarios en la infancia empieza en la familia, con las costumbres y tradiciones del entorno familiar. El ámbito escolar se presenta como lugar prioritario e idóneo para fomentar conocimientos y facilitar habilidades en alimentación, nutrición y actividad física, que responsabilicen a los chicos y chicas para ejercer un mayor control sobre su salud. (Del Pozo S, 2012)

#### **c) Estado nutricional**

El estado nutricional es una condición que requiere el organismo y resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales como la ingestión, la absorción y la utilización biológica de los nutrientes contenidos en los diferentes alimentos. (Arteaga A, 2004).

Podemos señalar que un estado nutricional influye en tener los componentes más importantes de la salud, ya que cuando se encuentra alterado afecta el rendimiento físico, mental y social de los seres humanos.

#### d) **Necesidades Nutricionales**

- ✓ **Energéticas:** Cada una dependen del consumo diario de energía. Este gasto tiene dos componentes, la energía que se gasta para mantener las funciones básicas como la respiración o el bombeo del corazón esta es la energía basal y la otra la energía que se consume por la actividad física. Las necesidades diarias energéticas de una persona son de 50 Kcal por Kg de peso. (Recommended Dietary Allowance, 2009). Podemos señalar que la energía que acumulamos en el organismo cada ser humano como reserva se almacena en forma de grasas en el cuerpo. Los alimentos que consumimos se queman para producir energía, y otra parte de ellos se usan para reconstruir las estructuras del organismo o facilitar sus funciones para el mantenimiento de vida.
- ✓ **Estructurales:** El cuerpo humano tiene diferentes componentes bioquímicos derivados del carbono, como son los hidratos de carbono o glúcidos, las grasas o lípidos y las proteínas. Pero su gran mayoría se compone de agua para construir las membranas celulares y algunas sales minerales que forman parte del esqueleto humano. (Diabetes y Metabolismo, 2001).
- ✓ **Funcionales y reguladoras:** Las vitaminas y sales minerales son responsables de que los órganos funcionen con normalidad y para que exista una buena coordinación del organismo para que se

lleven a cabo correctamente los procesos vitales. Mediante estas necesidades nutricionales podemos ayudar a nuestro organismo a que se mantenga saludable. (Diabetes y Metabolismo, 2001).

- ✓ **Metabolismo basal:** Es una cantidad de energía mínima que nuestro organismo necesita, aunque este en completo reposo el cuerpo humano para llevar a cabo los procesos vitales.

**2.2.2.2 Los aminoácidos esenciales:** Los 8 aminoácidos restantes de 20 existentes que no pueden ser formados por nuestro organismo y han de incorporarse en cantidades suficientes a través de los alimentos que son distribuidos para diferentes funciones que realiza el cuerpo humano.

#### **2.2.2.3 Clasificación de las vitaminas:**

- ✓ Liposolubles: Solubles en lípidos pero insolubles en agua: A, D.
- ✓ Hidrosolubles: Solubles en agua pero insolubles en lípidos: B1, b2, B12, C. (Machlin LJ,2004).

#### **2.2.2.4 Los 7 Grupos En Los Que Se Pueden Clasificar Los**

##### **Alimentos**

- 1-Leches y derivados
- 2-carnes, pescados y huevos
- 3- Legumbres, tubérculos y derivados
- 4-Hortalizas y verduras
- 5-Frutas y derivados

6-Cereales, pastas y azúcar

7- grasas y aceites

### **2.2.2.5 Dieta Alimentaria**

La cantidad y el tipo de alimentos que una persona consume diariamente para que su organismo realice las diferentes funciones y pueda cumplir sus actividades.

#### **a) Dieta Equilibrada**

- ✓ Diversificar los alimentos que se ingieren
  - ✓ Realizar varias comidas al día
  - ✓ Tomar entre un 10% y un 15% de alimentos proteicos (origen animal y vegetal) y aportar nutrientes energéticos de diversas fuentes
  - ✓ No muy abundantes, en el lugar de una o dos muy copiosas tomar alimentos vegetales frescos
  - ✓ Consumir alimentos frescos en fibra
  - ✓ Evitar alimentos precocinados y refinados
  - ✓ Consumir cereales integrales que conservan las vitaminas, las sales minerales y la fibra que se pierden en el producto refinado.
  - ✓ Incluir grasas insaturadas en proporción adecuada y reducir el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y colesterol.
- (Ministerio de Sanidad y Consumo.2007)

### b) Enfermedades Causadas Por Una Mala Alimentación

- ✓ **Obesidad:** Evitar el consumo abusivo de azúcares, grasas, bebidas alcohólicas y practicar deporte.
- ✓ **Enfermedad del aparato circulatorio:** Disminuir la ingesta de alimentos ricos en colesterol como carnes y quesos grasos, huevos, grasas animales, y pescado azul.
- ✓ **Cáncer:** No tomar aceites que se hayan utilizado varias veces y alimentos ahumados.
- ✓ Estimular el movimiento intestinal, ingerir alimentos ricos en fibra.
- ✓ Podemos afirmar que mantener una adecuada alimentación tanto sana como equilibrada cada uno de los estudiantes generara un estado saludable en su alimentación. (Del Pozo S,2012.)

#### 2.2.2.6 Patrón De Alimentación Para Estudiantes

Tabla N°2

Alimento	Mujeres	Hombres
Leche	2 tazas	2 tazas
Verdura	2 a 3 tazas	3 tazas
Fruta	4 piezas	6-8 piezas
Carne, pescado ó pollo	80-100 grs.	120-150 grs.
Pan ó tortilla	4-6 piezas	6-8 piezas
Sopas	½ a 1 taza	1 taza

Cereales	1 taza	1 ½ taza
Leguminosas	½ a 1 taza	1 taza
Azúcares	4 cuch.	6 cuch.
Grasas	4 cuch.	6 cuch.

**Fuente:** Departamento de talento humano UPEC

**Elaborado por:** Autoras

**NOTA:** Este es un patrón promedio para estudiantes de Preparatoria y Universidades, considerando personas sin problemas con el peso corporal y sin ningún padecimiento.

### 2.2.2.7 Índice de Masa Corporal

Indica el estado nutricional de las personas considerando dos factores elementales como peso actual y altura.

Mediante el índice podemos conocer el estado nutricional de cualquier persona. Su cálculo nos da como resultado un valor que indica si la persona se encuentra por debajo, dentro o excedida del peso establecido como normal para su tamaño físico.

La ecuación matemática utilizada es la siguiente:

IMC= peso actual / (altura<sup>2</sup>). (Medición del Cambio del Estado Nutricional, 2009).

**Tabla N°3**

<b>CLASIFICACIÓN</b>	<b>IMC</b>
BAJO PESO	MENOR 18.5 Kg
RANGO NORMAL	18.5-24.9 Kg
PREOBESO	25-29.9 Kg
OBESO GRADO I	30-34.9 Kg
OBESO GRADO 2	35-39.9Kg
OBESO GRADO 3	IGUAL O MAYOR A 40 Kg

**Fuente:** (Medición del Cambio del Estado Nutricional, 2009).

**Elaborado por:** Autoras

### **2.2.2.8 Beneficios de consumir agua**

Tomar agua es vital, sin ella el organismo no funciona adecuadamente. No olvides tomar de un litro a dos diarios porque gracias a ella nos sentimos mejor y nos vemos más bonitas, te decimos por qué. (Del Pozo S, 2012).

- ✓ Incrementa tu habilidad para concentrarte y enfocarte.
- ✓ Te sientes menos cansada y agotada.
- ✓ Tu piel se ve y se siente más sana porque elimina toxinas e impurezas.
- ✓ Ayuda tu digestión.
- ✓ Reduce posibilidades de algunos tipos de cáncer.
- ✓ Ayuda a tu cuerpo a absorber mejor algunos nutrientes como Vitamina C.
- ✓ Ayuda a mantener tus dietas más sanos y limpios.
- ✓ Si te tomas un vaso cuando te despiertas, ayuda a que te despiertes más rápido.
- ✓ Ayuda a controlar el hambre.



- ✓ Regula la temperatura del cuerpo.
- ✓ Ayuda a darle brillo y fuerza a tu pelo.
- ✓ Limpia el aire que entra a tus pulmones.
- ✓ Le da energía a tus músculos.

### **2.2.3 Actividad Física**

La importancia del ejercicio físico, como elemento esencial para la salud y el bienestar; el ejercicio regularmente ha demostrado muchos beneficios para la salud y mantener un estilo saludable. Pero conforme avanza la ciencia las investigaciones también nos van mostrando, que promueven el buen desempeño educativo, el ejercicio físico tiene gran influencia en el rendimiento académico de los estudiantes. (Salud Mundial –Deporte para toda la vida. 2005).

Es por eso que la siguiente investigación se ha dedicado a dar a mostrar la influencia del ejercicio físico como hábito saludable. Decimos que la actividad física es un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía.

**2.2.3.1 Dos Tipos De Ejercicio** La fisiología del ejercicio se divide en dos clases de ejercicio, estos ejercicios son los isotónico y los isométrico.

### **a) Ejercicio Isotónico**

Ese tipo de ejercicio isotónico es más beneficioso para el sistema cardiovascular: aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos. (Salud Mundial –Deporte para toda la vida. 2005).

### **b) Ejercicio Isométrico**

En el ejercicio isométrica los músculos de mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible. Este tipo de ejercicio es mejor para desarrollar los músculos largos. (Salud Mundial – Deporte para toda la vida. 2005)

#### **2.2.2.3 Beneficios del ejercicio físico en la persona:**

**A). Sobre los aspectos psicológicos:** El ejercicio físico aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental, Mediante la liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura al de la morfina que segrega el cerebro que nos hacen sentir bien después del ejercicio, disminuye el grado de agresividad, disminuye la sensación de fatiga. Las endorfinas son sustancias producidas sólo por el cerebro, que son importantes para el control del dolor, como para regular la presión sanguínea y

la temperatura corporal. (TERCEDOR, P. 2001). Decimos que el ejercicio físico influye en la autoestima mediante agentes como la adopción de conductas saludables, experiencias sociales y estabilidad emocional, de la imagen corporal positiva, del bienestar del rendimiento académico, de la creatividad y de la confianza.

**B). Sobre el corazón:** En el caso del corazón el ejercicio físico disminuye la frecuencia cardíaca, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido, además estimula la circulación dentro del musculo cardíaco favoreciendo la alimentación del corazón. (Clínicas Cardiológicas de Norteamérica 2006)

#### ✓ **Presión Arterial**

Consiste en que su corazón late y bombea sangre hacia las diferentes arterias y crea presión en ellas. La presión es la que hace que la sangre circule por todo el cuerpo.

Cada vez que le toman la tensión le dan dos cifras. La primera de ellas registra la presión sistólica (aquella que se produce en las arterias cuando late el corazón) y la segunda, la presión diastólica (aquella que se registra cuando el corazón descansa entre latidos). (Vesely DL. 2007; p.147-52).

Podemos decir que la presión arterial determina el funcionamiento adecuado de las venas , arterias y el corazón de alguna forma u otra se manifiestan alteraciones en su gran

mayoría son por problemas de alimentación, falta de ejercicio físico, consumo de alcohol, falta de descansó.

### ✓ **Hipertensión Arterial**

Se lo denomina como un síndrome que se caracteriza por la elevación de la presión arterial (PA) y sus consecuencias.

La HTA es un factor de riesgo muy importante para el desarrollo de enfermedad vascular (enfermedad cerebrovascular, cardiopatía coronaria, insuficiencia cardíaca ó renal). (Michael K. 2003; p.853-858).

**Tabla\_N ° 4**  
**Clasificación de la presión arterial según la OMS.**

	Sistólica (mm Hg)	Diastólica (mm Hg)
<b>Presión arterial óptima</b>	< de 120	< de 80
<b>Presión arterial normal</b>	120-129	80 a 84
<b>Presión arterial normal alta</b>	130-139	85 a 89
<b>HTA etapa 1</b>	140-159	90 a 99
<b>HTA etapa 2</b>	160-179	100 a 109
<b>HTA etapa 3</b>	=180	=110
<b>Hipertensión sistólica aislada</b>	>140	<90

**Fuente:** Departamento de talento humano UPEC

**Elaborado por:** Autoras

### **C). Sobre el metabolismo**

Contribuye a la reducción de la presión arterial, aumenta la circulación en todo los músculos, disminuye la formación de

coágulos dentro de las arterias, con lo que se previene la aparición de infartos, y de trombosis cerebrales, y también mejora en el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices. Disminución del colesterol mejora a la tolerancia a la glucosa, colabora en el mantenimiento de una vida sexual plena y mejora las respuestas inmunológicas ante infecciones o agresiones. (BLASCO, 2000)

#### **D). Sobre el aparato locomotor**

Aumenta la elasticidad muscular, y articular, incrementa la fuerza y resistencia de los músculos, previene la aparición de osteoporosis, más bien lo fortalece y previene el deterioro muscular a través de los años, facilita los movimientos de la vida diaria.

#### **2.2.2.4 Diferencia entre deporte y ejercicio**

Como anterior mente redactamos, el ejercicio es cualquier actividad que involucra movimientos corporales ya sean programados o no, o simplemente las actividades diarias que realizamos como caminar. En cambio el deporte es una actividad física programada ejercida como juego o competición cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. También como recreación, pasatiempo, placer, diversión. (Saavedra C. 2010 Pag. 60).

#### **2.2.2.5 Beneficios de montar en bicicleta**

- a)** Ayuda a que el ejercicio cardiovascular fortalezca nuestro corazón y la participación de los músculos y de las articulaciones es máxima en número e intensidad.
- b)** Está comprobado que la intensidad del ejercicio realizado al montar en bicicleta nos aporta excelentes beneficios a la salud.
- c)** Pedaleando al menos media hora se entrenan al máximo los cuádriceps y se tonifican y endurecen los glúteos.
- d)** Montar en bicicleta nos ayuda a ejercitar la parte superior (pecho, espalda, hombros) y la parte inferior del cuerpo (muslos, nalgas, pantorrillas) esto nos aporta beneficios directos sobre nuestra salud.
- e)** Los mayores beneficios de la bicicleta se encuentran en un uso regular, aquellos que acuden al trabajo a diario en bicicleta gozan de unas ventajas para su salud mayores que quien practica deporte solamente los fines de semana.

**2.2.4. Recreación.** Es divertirse, deleitar, disfrutar, haciendo algo, refrescar la mente y el cuerpo después del trabajo, con una actividad divertida. Puede reducir el aislamiento físico, social y psicológico para algunos individuos. (Tabares, J. F. 2007).

a. La Actitud Del Individuo:

- ✓ **Sujeto activo:** El individuo participa la actividad realizada, disfrutando de la misma.
- ✓ **Sujeto pasivo:** La persona no es parte de la recreación, no participa directamente.

**2.2.4.1 La Orientación a la que esté destinada la actividad recreativa:**

- ✓ **Recreación Motriz:** Está relacionada con la actividad física, algunos ejemplo podrían ser la realización de cualquier deporte, caminatas, juegos, bailes y danzas.
- ✓ **Recreación Cultural:** Se vincula con la actividad cultural. Algunos ejemplos podrían ser la realización de actividades como teatro, pintura, lectura, asistir a espectáculos, museos, entre otros.
- ✓ **Recreación Social:** se relaciona al contacto con otras personas, pueden ser realizadas muchas cosas como asistir a debates, charlas, debates, salidas, encuentros.
- ✓ **Recreación al aire libre:** son aquellas actividades en las que se entra en relación con el medio ambiente. Algunos ejemplos podrían ser visita a parques y reservas naturales, campamentos, excursiones.

**2.2.4.2 Las Actividades Recreativas Pueden Ser Clasificadas Según Los Beneficios Que Otorgan:**

- **En relación a la psiquis:** permite estimular la mente (puede bajar los niveles de ansiedad, de estrés, depresión), un progreso personal pueden ser generadores de confianza en uno mismo, abandonar la dependencia, resaltar dotes de líder, mejorar capacidades físicas y estéticas, bienestar personal pueden servir de estimulantes, como fuente de desafíos, permite la expresión de la creatividad, apreciar nuevos aspectos o elementos. (Pérez Lovelle, R. (2006) p.1.)
- **Beneficios en cuanto a la salud:** podemos enlistar algunos ejemplos que mejoran el sistema cardíaco, en diabetes, hipertensión, colesterol, control de sobrepeso.
- **Beneficios culturales y sociales:** Mediante la vinculación con individuos nuevos que generen cierta armonía o coordinación y a su vez el dialogo que permitan comprender y colaborar con los demás, integración dentro de la comunidad.
- **Económicos:** Se reducen los gastos por salud, descienden los niveles de ausencia y accidentes laborales, aumenta la productividad.
- **Beneficios en el medioambiente:** genera el medio que habitamos y el compromiso público por la protección y conservación.



### 2.2.5 Descanso

Ritmo de vida actual hace que las actividades le roban horas al sueño. En el caso de los estudiantes universitarios, es un problema muy frecuente. En épocas de exámenes muchos jóvenes pasan noches enteras sin dormir, aun sabiendo del deterioro que la falta de sueño implica para la salud. Y la presencia de algunas consecuencias negativas que acarrea el no descansar como corresponde. (Kozier B, 2004.p. 1004 – 1023).

- **Falta de concentración**

Una noche mal dormida se refleja al día siguiente en una menor capacidad de concentración resulta muy perjudicial para los estudiantes, que deben estar atentos en clase para que el tiempo les rinda.

Podemos decir que la falta de sueño a menudo viene de la mano con desórdenes alimenticios: como no dormir, todos los horarios se trastocan, comemos cualquier cosa a cualquier hora o nos saltamos comidas. Esto aumenta el malestar y puede darnos dolores de cabeza. Una mala conducta es abusar de los estimulantes, como el café o las bebidas energizantes, buscando permanecer despiertos durante más horas. Esto hace mucho daño, no solamente al hígado sino al mismo sistema nervioso.

Durante el tiempo de estudio (esas 2 o 3 horas al día) hay que establecer descansos regulares para despejarse y tomar nuevas

fuerzas. Cada hora se puede establecer un breve descanso de 5 minutos.

Decimos que hay estudiantes que no realizan descansos pensando que así aprovechan más el tiempo pero ocurre justo al contrario, sin darse cuenta van acumulando cansancio disminuyendo notablemente su nivel de rendimiento académico. Se puede realizar alguna actividad relajante andar por la casa, asomarse a la ventana, charlar con algún familiar, regar las plantas algo que exija poco esfuerzo mental.

El estudiante debe ser muy riguroso en el cumplimiento del tiempo de descanso no prolongándolo ni un minuto más de lo establecido. Si durante la sesión de trabajo uno se nota muy cansado, ve que rinde poco, es preferible parar, aunque no se hayan completado las horas diarias de estudio. Si más tarde se siente más relajado podrá continuar con su trabajo, y si no deberá recuperar otro día las horas perdidas.

El estudiante debe respetar las horas de sueño. Las horas de sueño (mínimo 7, preferiblemente 8). No se pueden sacrificar pensando que uno resiste bien y así puede estudiar más ya que a la larga termina cansado.

De forma imperceptible el alumno va acumulando cansancio y el rendimiento intelectual se reduce considerablemente. Mientras no sea época de exámenes los fines de semana se podrán dedicar prioritariamente a descansar y a otras actividades de ocio.

Sin embargo, ya próximos los exámenes el estudiante debe tener la fortaleza suficiente para renunciar a estas actividades más placenteras

y concentrarse plenamente en los estudios. Durante el curso es bueno realizar actividades complementarias (deporte, idiomas, música, o cualquier otra) y no estar centrado exclusivamente en los estudios.

Estas actividades se pueden realizar tanto los fines de semana como entre semana siempre y cuando no sean incompatibles con el cumplimiento del plan de estudio es sólo cuestión de organización. Por último, señalar que es bueno que el estudiante conozca algún ejercicio de relajación que le puedan ayudar a rebajar la tensión, especialmente en épocas de examen.

**Fuente:** recuperado el 25 de septiembre del 2013 desde <http://www.aulafacil.com/Tecestud/Lecciones/Lecc20.htm>.

#### o **Ejercicios de respiración**

Se pueden realizar por la noche, antes de acostarse, de pie, con los músculos relajados. Hay que cerrar los ojos, intentar dejar la mente en blanco, y realizar movimientos de inspiración y de expiración muy lentos, manteniendo unos segundos el aire en los pulmones. Este ejercicio dura unos 5 minutos.

#### o **Ejercicios de relajación**

Se acuesta uno en la cama o sobre una alfombra y cierra los ojos, realizando inspiraciones profundas y soltando el aire lentamente, intentando dejar la mente en blanco. Se trata de ir tensionando y relajando todos los músculos del cuerpo, uno a uno, empezando por los pies. (Ley, R. 1987, pp. 191-210).

## **2.3. PLANTEAMIENTO DE HIPÓTESIS**

### 2.3.1 Hipótesis General

La práctica de hábitos saludables como: adecuada nutrición, recreación, actividad física, y descansó, determina el perfil epidemiológico en los estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi en el periodo mayo a septiembre de 2013.

### 2.3.2 Asociación De Variables

- Variable dependiente: Práctica de hábitos saludables
- Variable independiente: Perfil epidemiológico.

## **CAPÍTULO III**

### **3. DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **3.1. TIPO DE ESTUDIO**

Es un estudio prospectivo ya que este estudio posee una característica fundamental, que es la de iniciarse con la exposición de una supuesta causa, y luego seguir a través del tiempo a una población determinada, hasta determinar o no la aparición del efecto. Es un estudio trasverso que es estadístico y demográfico, utilizado en ciencias sociales y ciencias de la salud -estudio epidemiológico. Es un tipo de estudio observacional y descriptivo, que mide a la vez la prevalencia de la exposición y del efecto en una muestra poblacional en un solo momento temporal; es decir, permite estimar la magnitud y distribución de una enfermedad o condición en un momento dado

#### **3.2. UNIVERSO Y MUESTRA**

La institución en la cual se realizará la investigación está formada por 591 estudiantes de toda la universidad aproximadamente, de los cuales están distribuidos en cinco escuelas, son mayores de edad, que comprenden entre las edades de 18-30 años , de este grupo de estudiantes 350 son mujeres y 241 son hombres.

La población total está conformada de primero a octavo semestre siendo excluidos estudiantes de noveno y décimo semestre, debido a su permanencia en el campus universitario no es a tiempo completo.

Tabla N°5

## Muestra estratificada

<b>ESCUELA</b>	<b>Total de la población</b>	<b>Muestra</b>
Administración De Empresas	170	97
Comercio Exterior	165	88
Desarrollo Integral Agropecuario	105	53
Turismo Y Ecoturismo	62	34
Enfermería	89	41
	<b>591</b>	<b>313</b>

**Fuente:** Departamento de talento humano UPEC

**Elaborado por:** Autoras

✓ **Fórmula para obtener la muestra**

$$n = \frac{N d^2 Z^2}{(N-1) E^2 + d^2 Z^2}$$

**n=** Tamaño de la muestra

**N=** Población a estudiarse

**d<sup>2</sup>**= Varianza de la población respecto a las características que van a estudiarse en una población. Es un valor constante que equivale a 0.25, ya que la desviación típica tomada como referencia es de 0.5

**N-1**= Corrección que se usa para muestras mayores a 30 unidades.

**E**= Limite aceptable de error de muestra que varía entre 0.01-0.09 (1%-9%)

**Z**= Valor obtenido mediante niveles de confianza con el que se va a realizar el tratamiento de estimaciones. Es un valor constante que si se lo toma en relación al 95% equivale a 1.96

$$n = \frac{(591) (0.25) (2.58)^2}{(591-1) (0.05)^2 + (0.25) (2.58)^2}$$

$$n = \frac{(591) (0.25) (6.65)}{(591-1) (0.0025) + (0.25) (6.65)}$$

$$n = \frac{982}{(590) (0.0025) + (0.25) (6.65)}$$

$$n = \frac{982}{1.475 + 1.66}$$

$$n = \frac{982}{3.135}$$

$$n = 313$$

### 3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Establecer un perfil epidemiológico necesita la realización de una investigación, la cual utiliza el método analítico y sintético, es el caso de nuestra investigación, donde establecimos una encuesta para los estudiantes de las diferentes escuelas de la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi, de la ciudad de Tulcán, con el motivo de saber e identificar hábitos que ellos mantienen dentro y fuera de la universidad, teniendo en cuenta sus cargas horarias, se tomó en cuenta: alimentación, actividad física, actividades de recreación y descanso . Se utilizó un modelo de encuesta para evaluar sus hábitos, la cual es una línea base de la institución activa y saludable, la misma que fue elaborada por las autoras.

### 3.4. DISEÑO DEL INSTRUMENTO

Como ya se ha mencionado anteriormente nuestra investigación se enfocara en realizar, un perfil epidemiológico relacionado con los hábitos saludables de los estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi en el periodo de mayo-septiembre del 2013 para lo cual se establecimos una encuesta para línea base de la institución activa y saludable, la cual nos ayuda a elaborar el Perfil Epidemiológico.

### 3.5. PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Se utilizaron los programas de SPSS y Microsoft Excel para realizar la tabulación de datos estadísticos, los mismos que se obtuvieron al realizar la encuesta a los estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi,



de la ciudad de Tulcán. Estos datos al ser ingresados al programa SPSS, instauraron resultados con porcentajes acerca de cada una de las preguntas que se encontraban en la encuesta, así mismo se analizó e interpreto los datos obtenidos según la encuesta aplicada.

## CAPÍTULO IV

### 4. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS e INTERPRETACIÓN Y PLAN DE INTERVENCIÓN

#### 4.1. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS

Análisis e interpretación de datos, de acuerdo a la encuesta realizada en los estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi de la ciudad de Tulcán.

#### 4.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

**Tabla N°6**

**¿Cuál Es Su Edad?**

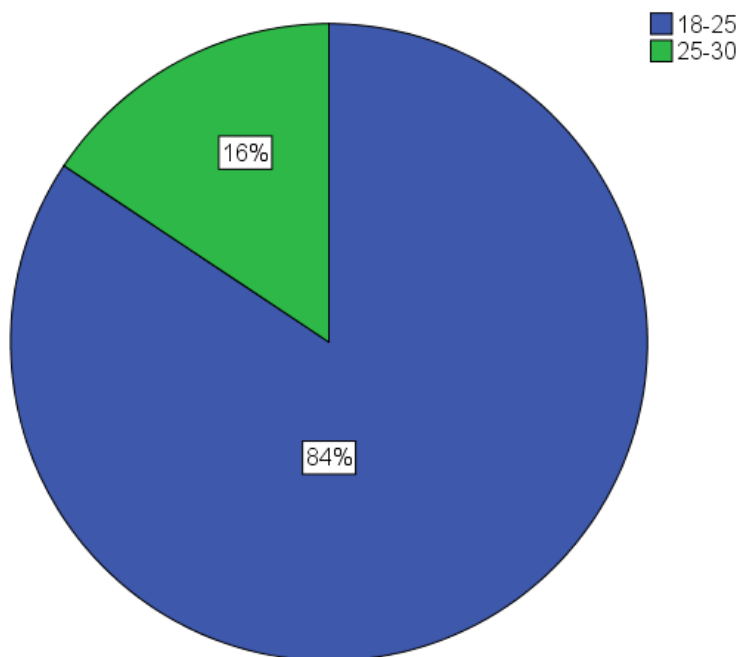
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	18-25	264	84,3	84,3	84,3
	25-30	49	15,7	15,7	100,0
	Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Departamento de talento humano UPEC

**Elaborado por:** Autoras

Gráfico N° 1

¿Cuál es su edad?



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras

### Análisis e interpretación

El gráfico anterior muestra que se establecieron parámetros de edades entre 18-25 años y de 25-30 años de edad, donde la mayoría de estudiantes se encuentran entre las edades de 18-25.

Tabla N° 7

¿Género?

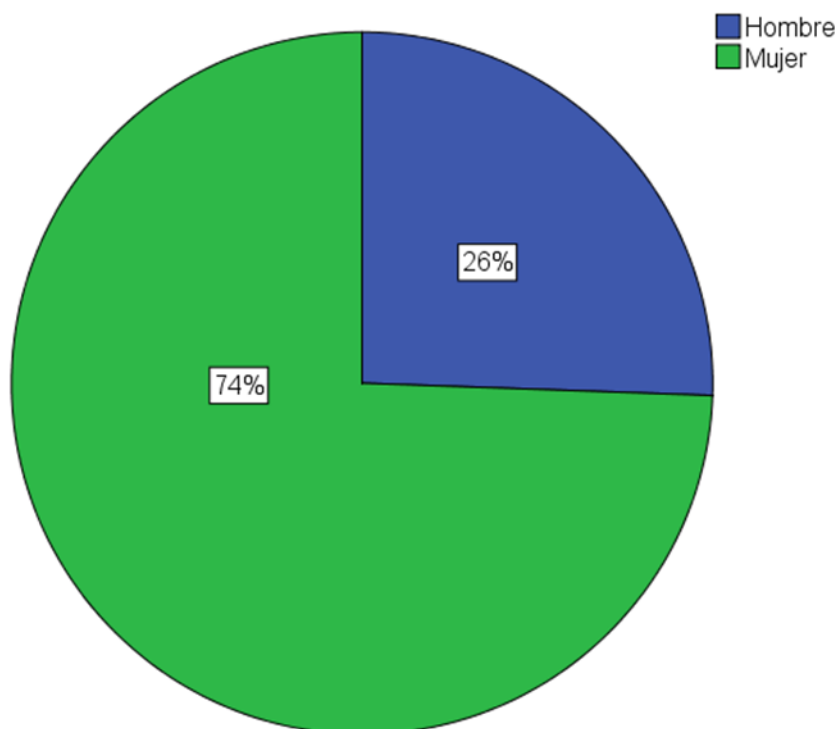
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Hombre	80	25,6	25,6	25,6
	Mujer	233	74,4	74,4	100,0
	Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autoras

Gráfico N. 2

¿Género?



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autoras

## **Análisis e interpretación**

El gráfico anterior muestra que en la UPEC existe una gran afluencia de estudiantes universitarios, independientemente del país de origen, ya que también se pueden encontrar estudiantes colombianos, los cuales están reasentados por el género femenino, este tiene un mayor porcentaje frente al masculino, es decir que se puede encontrar 1 hombre por 3 mujeres, lo que demuestra que el total de los estudiantes universitarios son mujeres. Es así que la mujer ha logrado destacarse en diferentes campos de estudios y diferentes trabajos, de tal manera que la proporción de mujeres se incrementa entre todos los titulados universitarios.

Tabla N° 8

## ¿A Qué Escuela Pertenece?

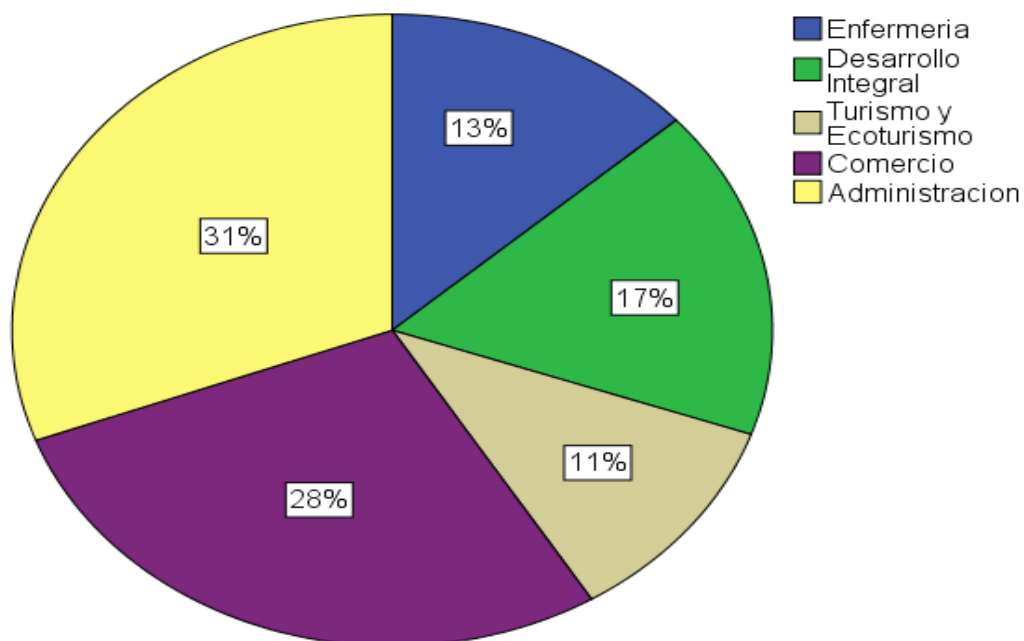
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Enfermería	42	13,4	13,4	13,4
	Desarrollo Integral	53	16,9	16,9	30,4
	Turismo y Ecoturismo	34	10,9	10,9	41,2
	Comercio	88	28,1	28,1	69,3
	Administración	96	30,7	30,7	100,0
	Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autoras

Gráfico N. 3

## ¿A Qué Escuela Pertenece?



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autoras

## **Análisis e interpretación**

Como tal la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi, como su mismo nombre lo dice, está ubicada en la provincia de Carchi, por lo mismo que tiene a disposición una oferta académica para el gusto de cada una de las personas que desean ingresar, el gráfico anterior muestra que existe una gran afluencia de estudiantes en la carrera de administración de empresas y marketing, esta es una carrera la cual se puede desempeñar con facilidad, en este caso por la ubicación con frontera ofrece la iniciativa de crear su propia empresa o avanzar en sus escalones profesionales.

Tabla N° 9

## ¿Presión Arterial?

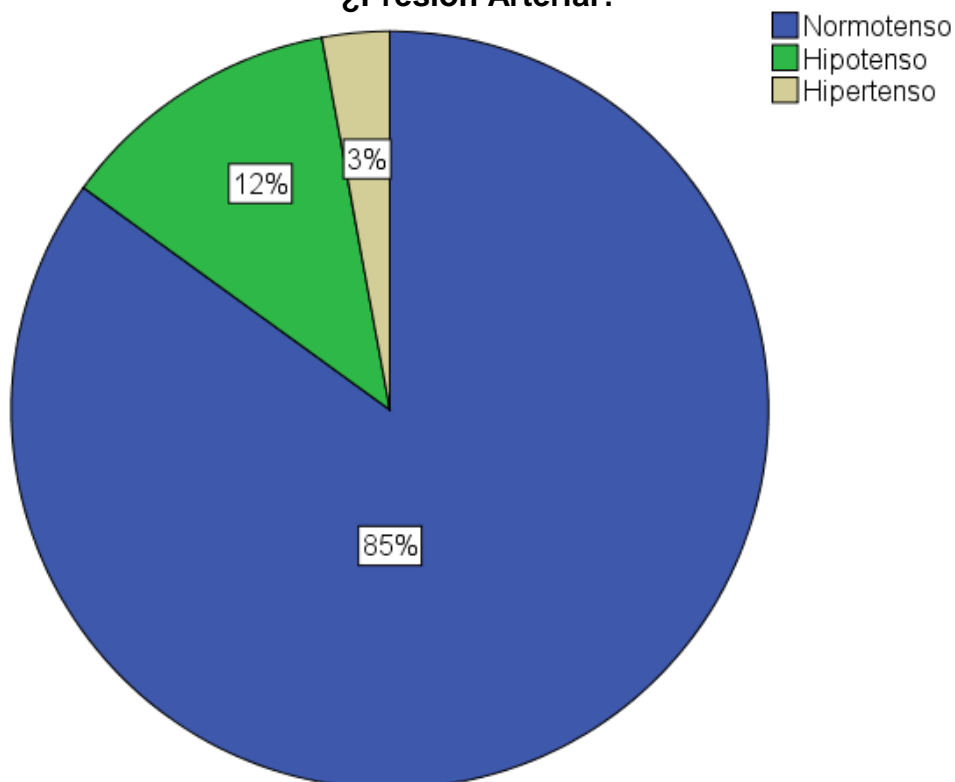
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Normotenso	266	85,0	85,0	85,0
	Hipotenso	38	12,1	12,1	97,1
	Hipertenso	9	2,9	2,9	100,0
	Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autoras

Gráfico. N° 4

## ¿Presión Arterial?



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autoras



## **Análisis e interpretación**

El anterior grafico muestra que se establecieron parámetros para evaluar los valores de presión arterial en estudiantes universitarios UPEC, donde el parámetro de normotensos es el mayor porcentaje, (Según la OMS, y el Séptimo Reporte del Comité Nacional de prevención, detección, evaluación y tratamiento de la hipertensión): se establece que parámetros como: Normotensos (presión arterial normal) se encuentran  $<120/<80$  mmHg, considerando hipertensión niveles  $\geq 130/90$  mmHg, hipotensión  $90/60$  mmHg. Por lo que, instaurar programas de promoción podrían ayudar a prevenir la aparición de alteraciones en la presión arterial a temprana edad, sin dejar de menos los que están con alteraciones como lo es hipertensión e hipotensión, aunque son porcentajes bajos no dejan de indicar que estudiantes universitarios ya presentan alteraciones fisiológicas.

Tabla N° 10

## IMC (índice de masa corporal)

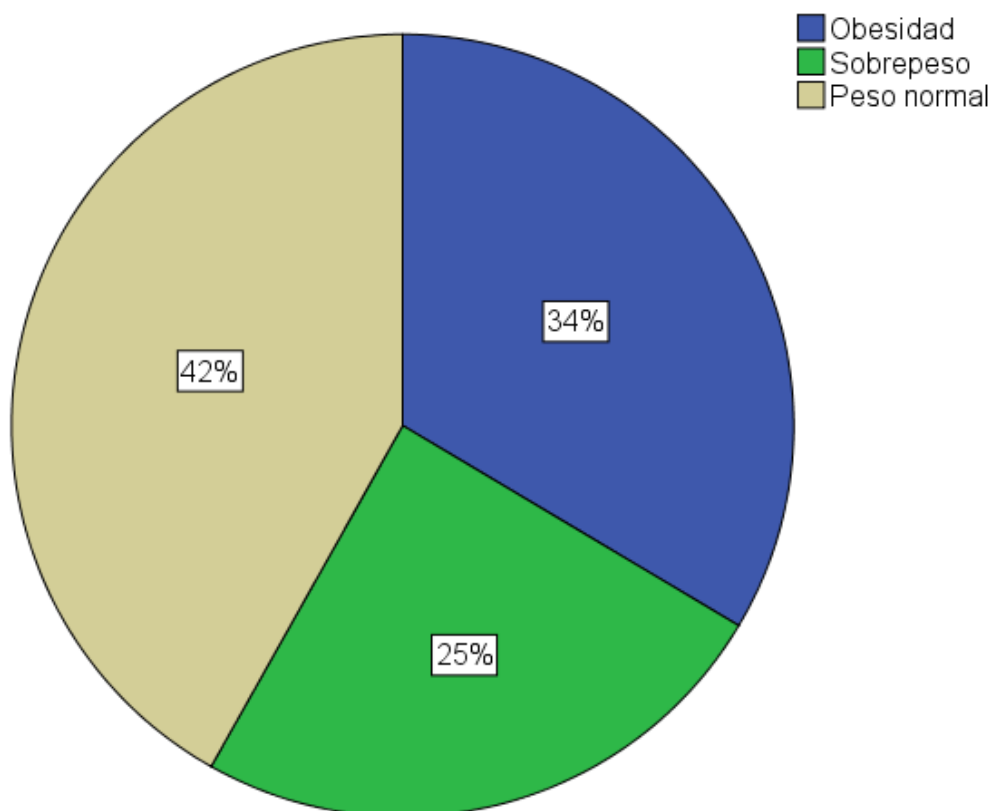
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
Obesidad	105	33,5	33,5	33,5
Sobrepeso	77	24,6	24,6	58,1
Peso Normal	131	41,9	41,9	100,0
Total	313	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

Elaborado por: Autoras

Gráfico N° 5

## IMC (índice de masa corporal)



Fuente: Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

Elaborado por: Autoras

## **Análisis e interpretación**

El gráfico anterior indica que el mayor porcentaje de los estudiantes universitarios UPEC están en un peso normal según su talla y peso, cabe aclarar que el peso es una medida antropométrica la cual menciona a la cantidad de masa que alberga el cuerpo de una persona y la talla es al igual una medición antropométrica la cual mide la distancia entre la cabeza y los pies es decir el crecimiento, el IMC lo que relaciona es el peso, por talla<sup>2</sup>, el resultado de esta relación será el porcentaje de peso ideal, sin dejar por demás a las demás categorías ,como lo es el sobrepeso y la obesidad estas son una epidemia que afecta a individuos de todas las edades, sexos, razas, lo que demuestra que estos estudiantes pueden mantener un mayor consumo que los demás en comidas no saludables (comidas chatarras).

Tabla N°11

¿Utiliza Algún Tipo De Transporte Para Ir A La Universidad?

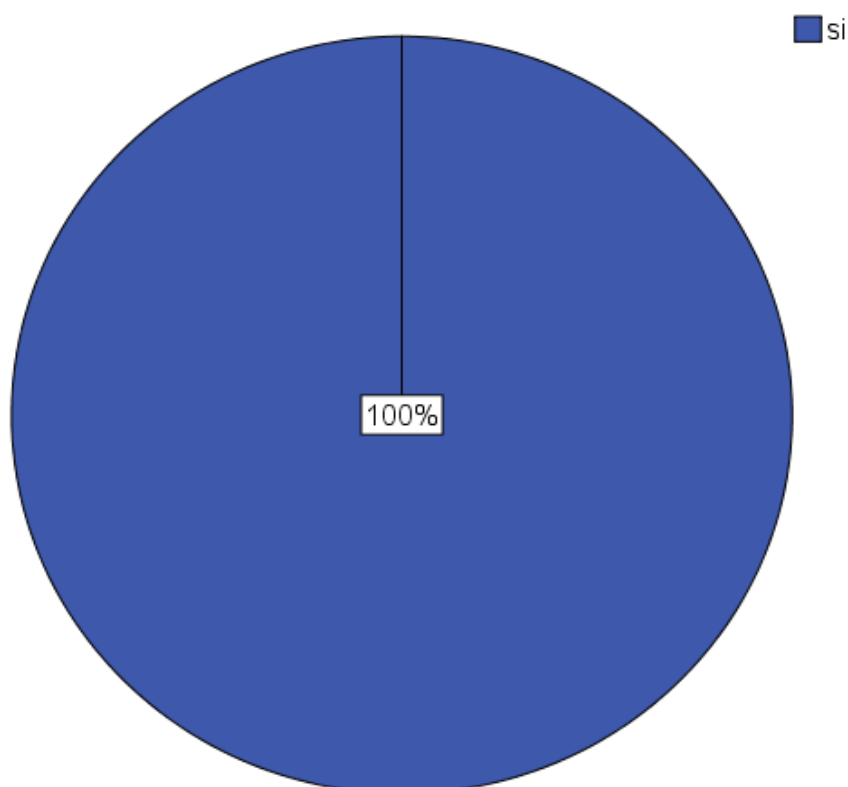
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	313	100,0	100,0	100,0

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autoras

Gráfico N° 6

¿Utiliza Algún Tipo De Transporte Para Ir A La Universidad?



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autoras

Tabla N°12

## ¿Qué Transporte Utiliza A Diario?

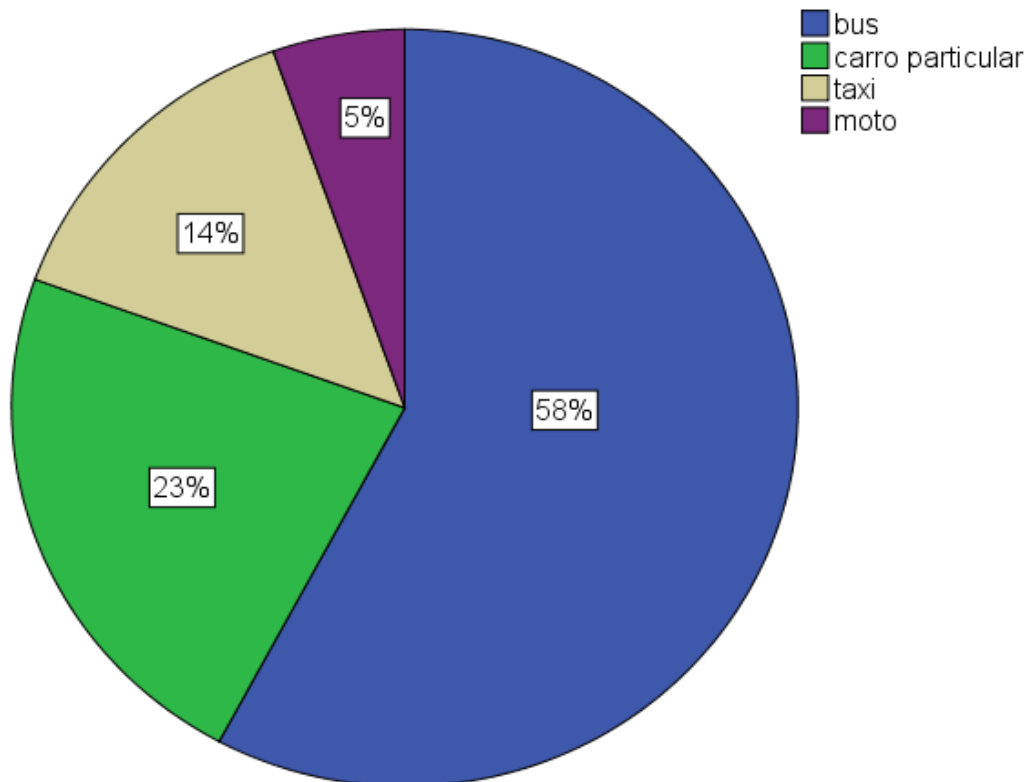
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bus	181	57,8	57,8	57,8
	Carro Particular	71	22,7	22,7	80,5
	Taxi	44	14,1	14,1	94,6
	Moto	17	5,4	5,4	100,0
	Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autoras

Gráfico N. 7

## ¿Qué Transporte Utiliza A Diario?



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autoras

## **Análisis e interpretación**

Lo que es referente a los gráficos N. 6 y N.7, podemos resaltar que todos los estudiantes escogen un tipo de transporte para ir de la casa a la universidad, ya que todos los habitantes (estudiantes) de una ciudad sea grande o por más pequeña que sea, dentro de sus necesidades básicas, está la de movilizarse o trasladarse de un lugar a otro, estas sociedades hacen uso de diversos medios como: Taxi, bus, carro particular etc.. Estos medios de transporte los escogen ya sea por tiempo, comodidad y economía del estudiante. Por regla general los campus universitarios se encuentran alejados del casco urbano, pero en este caso la UPEC está ubicada en la ciudad. En la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi la mayoría de los estudiantes opta por el uso del bus, ya que este el transporte adecuado a la economía de los mismos.

Tabla N °13

**¿Durante Los Últimos 10 Días Ha Conducido Bicicleta Sin Propósito De  
Recreación Y Deporte?**

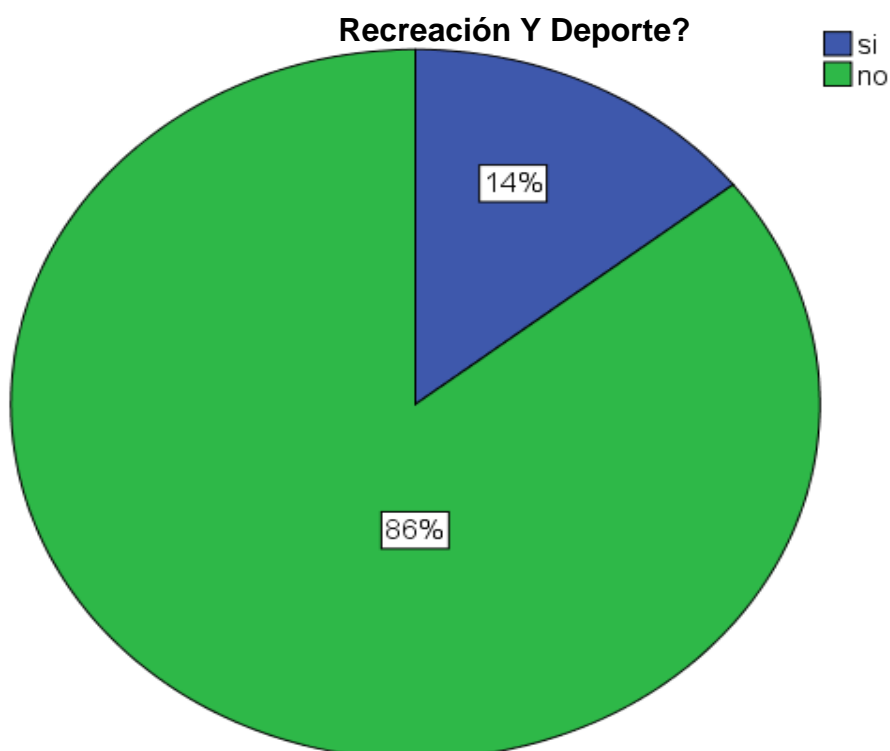
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	45	14,4	14,4	14,4
	No	268	85,6	85,6	100,0
	Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autoras

Gráfico N° 8

**¿Durante Los Últimos 10 Días A Conducida Bicicleta Sin Propósito De**



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autoras

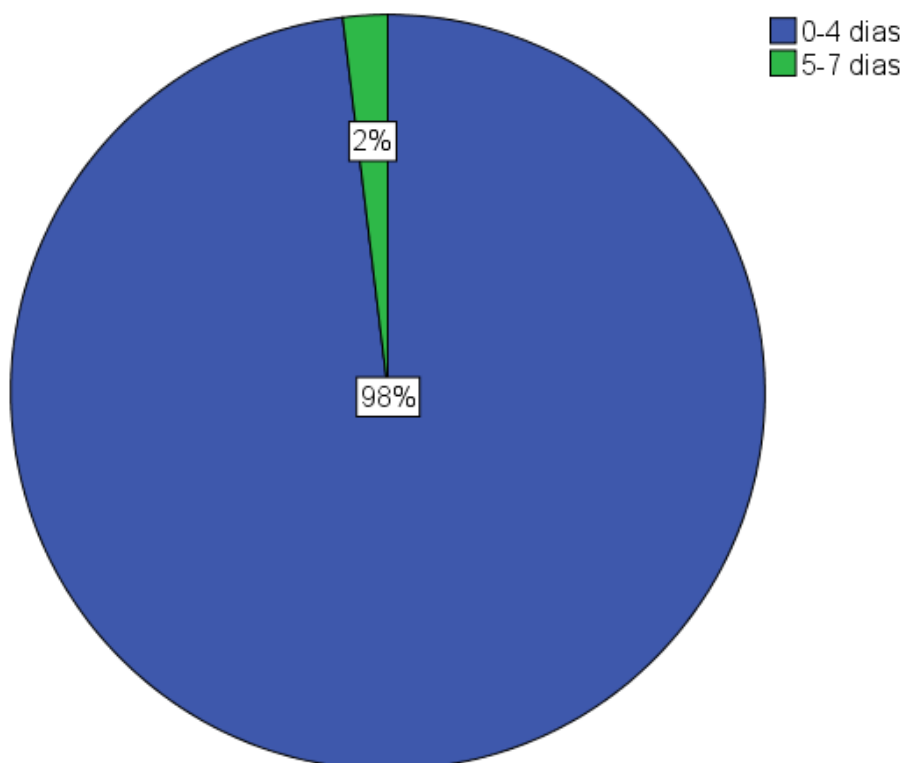
**Tabla N°14**  
**¿Número De Días?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 0-4 Días	307	98,1	98,1	98,1
5-7 Días	6	1,9	1,9	100,0
Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras

**Gráfico N° 9**

**¿Número De Días?**



**Elaborado por:** Autoras.

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable



## **Análisis e interpretación**

Con referencia a los gráficos N.8 y N. 9. Muestran que su mayoría de los estudiantes UPEC no mantienen este tipo de actividad lo que es montar en bicicleta, ya que la OMS establece que el hacer bicicleta es un magnífico ejercicio cardiovascular que fortalece nuestro corazón debido a que este trabaja de la misma forma que todo el cuerpo en especial el sistema circulatorio evitando así placas de ateromas, esto que indica que dentro de los estudiantes universitarios muchos están en riesgos de padecer una alteración cardiaca, infarto de miocardio, por presentar un bajo porcentaje un nivel de sedentarismo sin conocimiento.

Tabla N° 15

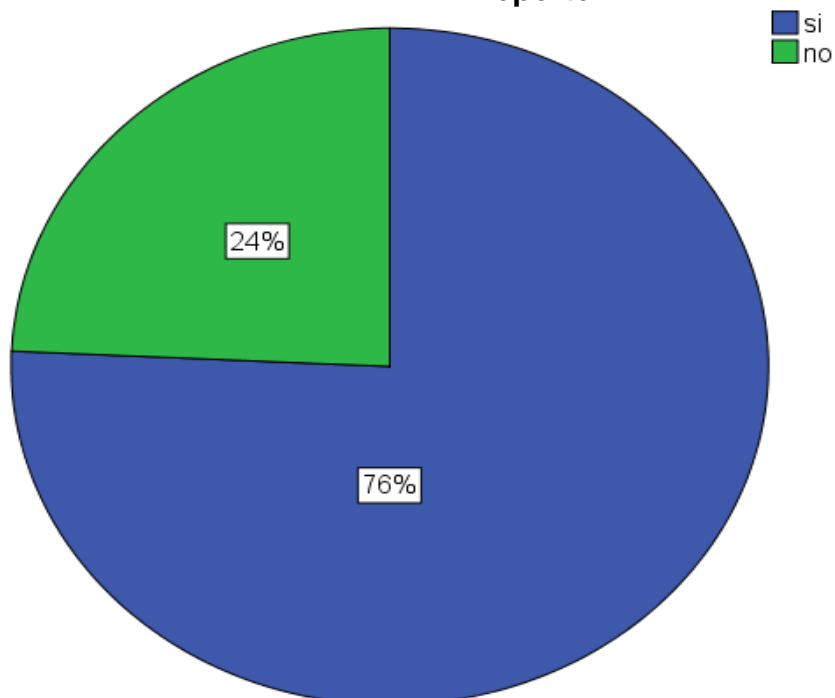
**¿Ha Caminado En Los Últimos 10 Días Sin Propósito De Hacer  
Deporte?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	237	75,7	75,7	75,7
	No	76	24,3	24,3	100,0
	Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras

Gráfico N° 10

**¿Ha Caminado En Los Últimos 10 Días Sin Propósito De Hacer  
Deporte?**



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras

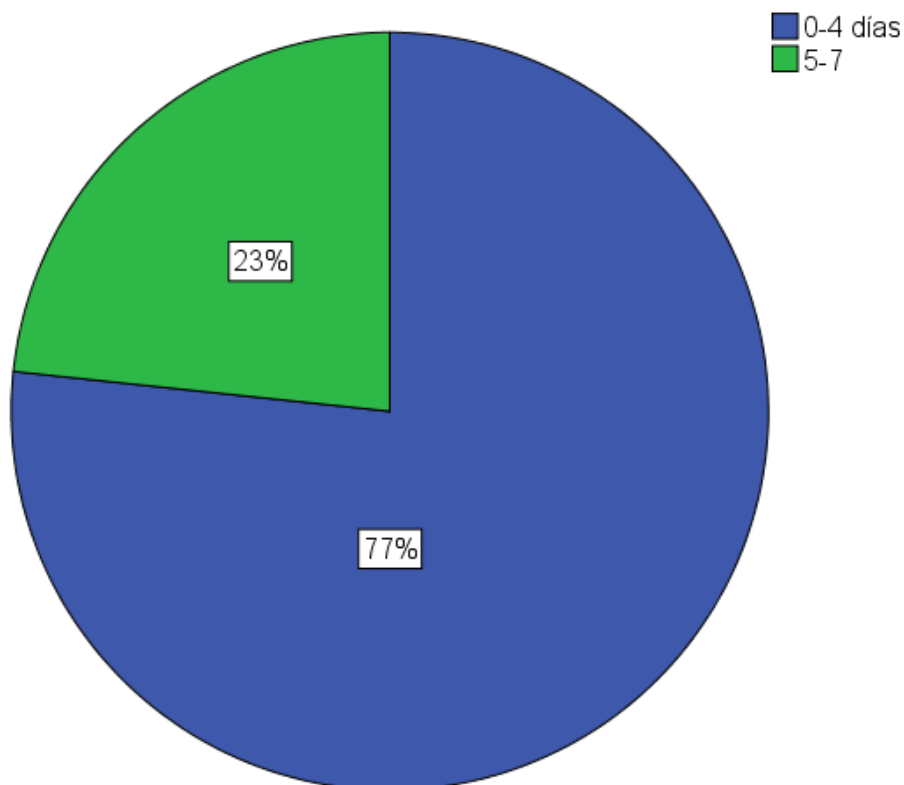
**Tabla N°16**  
**¿Cuántos Días A La Semana?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 0-4 Días	240	76,7	76,7	76,7
5-7 Días	73	23,3	23,3	100,0
Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras

**Gráfico N° 11**

**¿Cuántos Días A La Semana?**



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras

## **Análisis e interpretación**

Respecto a los gráficos N. 10 y N. 11 nos muestra que el porcentaje más representativo de los estudiantes de UPEC caminan pero no como una alternativa de ejercicio si como una rutina de cada día, según OMS La importancia del ejercicio físico, como elemento esencial para la salud y el bienestar; promueve el buen desempeño educativo, el ejercicio físico tiene gran influencia en el rendimiento académico de los estudiantes. El caminar es accesible para todas las personas indistintamente de su edad y sexo, cualquiera que sea su condición física inicial es decir activa o sedentaria. Por lo cual deducimos que el hacer una actividad física requiere de tiempo y esfuerzo a la vez encontramos que el caminar debe ser mínimo 30 minutos diarios, hallamos pocos estudiantes hacen caminata como deporte en días diarios esto implica que en los universitarios el caminar no está tomada como una actividad de ejercicio si no como una rutina para ir de un lado a otro.

Tabla N°17

¿Ud. Camina, Trota, Baila, Por Recreación Y Deporte?

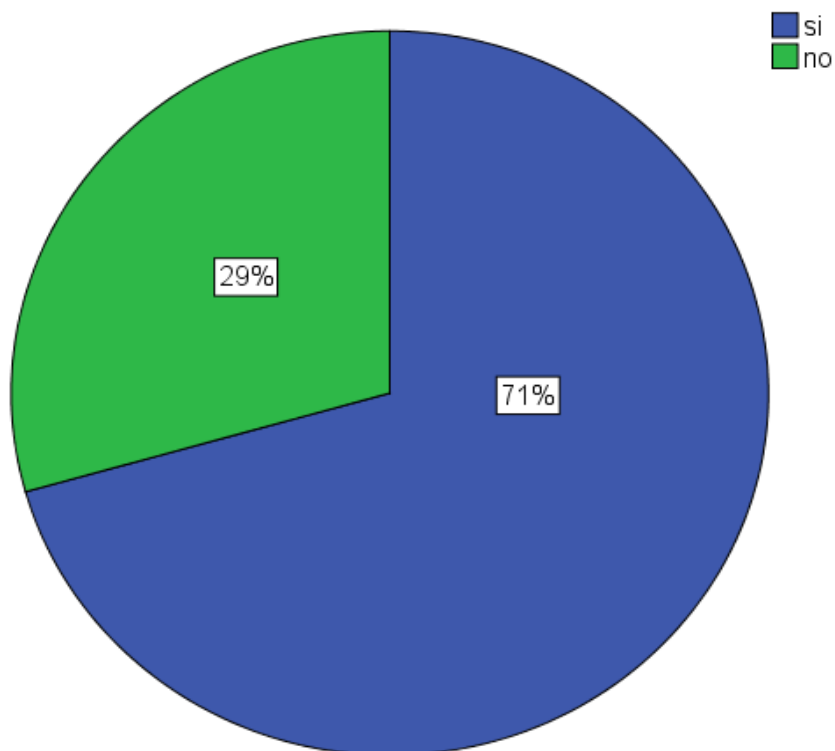
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	221	70,6	70,6	70,6
No	92	29,4	29,4	100,0
Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autoras

Gráfico N° 12

¿Ud. Camina, Trota, Baila, Por Recreación Y Deporte?



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autoras

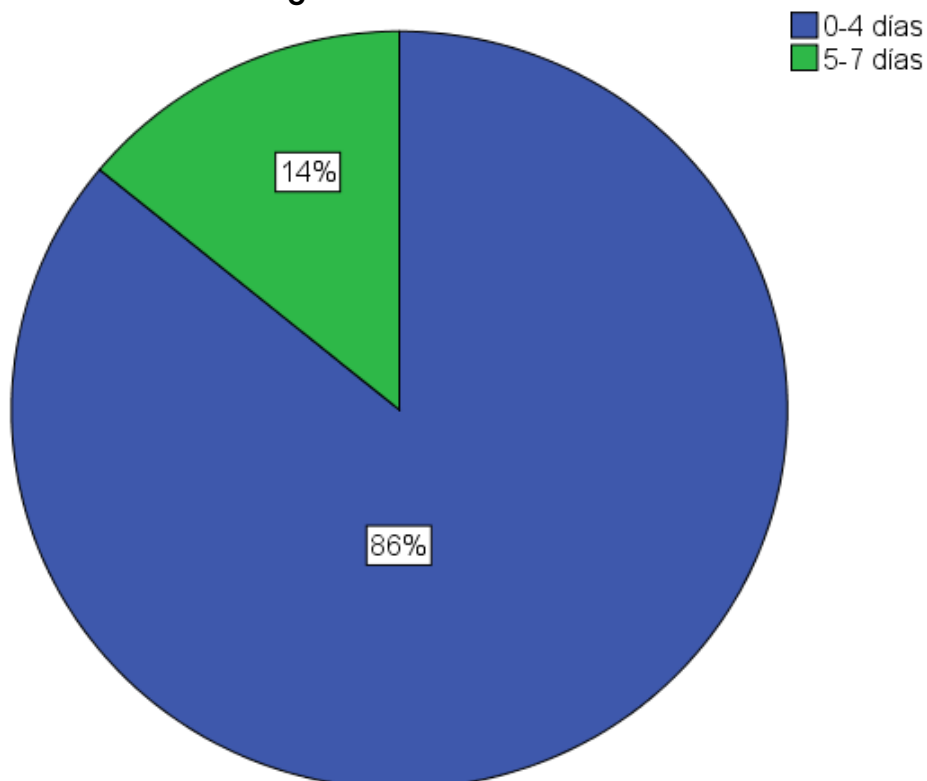
**Tabla N° 18**  
**¿Cuántos Días A La Semana?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 0-4 Días	269	85,9	85,9	85,9
5-7 Días	44	14,1	14,1	100,0
Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras

**Gráfico N° 13**

**¿Cuántos Días A La Semana?**



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras

## **Análisis e interpretación**

Referente a los gráficos N.12 y N. 13, Evís y Cols en el 2011 plantean que "Actividad Física como" cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal que nos permite interactuar con los seres y el ambiente, por lo cual existirá un equilibrio en nuestro organismo como en la mente, como ya se mencionó anteriormente cualquier tipo de actividad física necesita de tiempo y dedicación, encontramos que la mayoría de los estudiantes universitarios UPEC practican algún tipo de actividad física, lo hacen ya sea por recreación o deporte, pero a la misma vez el tiempo que lo hacen no es suficiente ya que cabe recalcar, que La Organización Mundial de la Salud (OMS) confirma que realizar actividad física de forma regular (5-7 días a la semana) es uno de los principales componentes en la prevención del creciente aumento de enfermedades crónicas.

Tabla N° 19

**¿Ud. Considera Que La Recreación Mantienen Hábitos De Deporte Diario?**

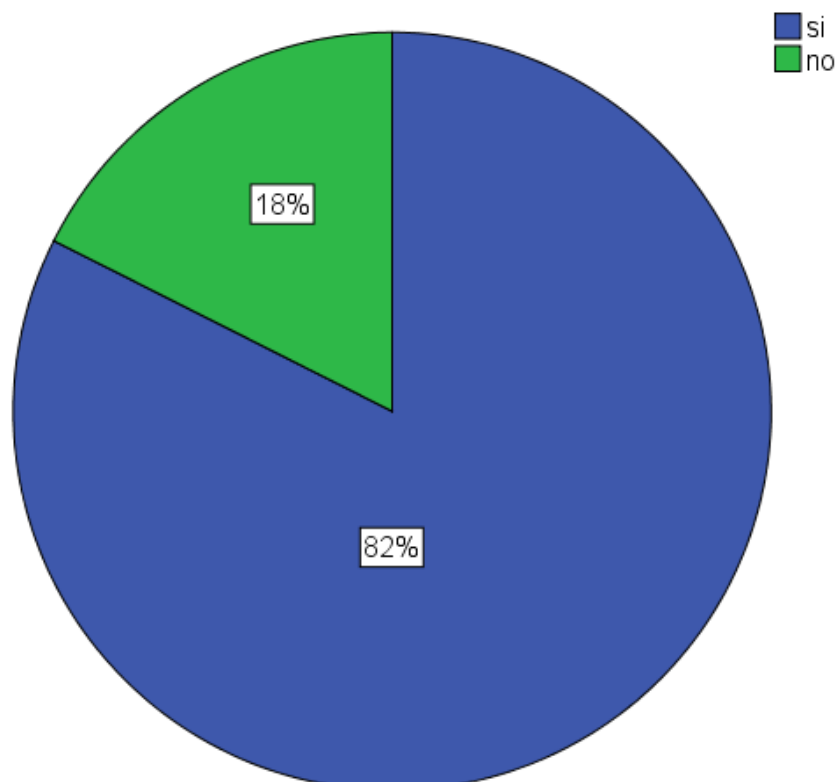
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	258	82,4	82,4	82,4
	No	55	17,6	17,6	100,0
	Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autoras

Gráfico N°14

**¿Ud. Considera Que La Recreación Mantienen Hábitos De Deporte Diario?**



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autoras



## **Análisis e interpretación**

El anterior gráfico nos muestra que la mayoría de los estudiantes de UPEC creen que mantener actividades de recreación hace que se mantengan hábitos de deporte, ya que mediante la vinculación con individuos nuevos que generen cierta armonía o coordinación y a su vez el diálogo que permitan comprender y colaborar con los demás, integración dentro de la comunidad haciendo que esto facilite la iniciativa de practicar algún tipo de deporte. Por lo que la recreación es una actividad importante en la sociedad ya que contribuye a brindar bienestar físico y fisiológico, de tal forma que la recreación tiene como misión promover la actividad deportiva para mantener un estado de salud adecuado.

Tabla N° 20

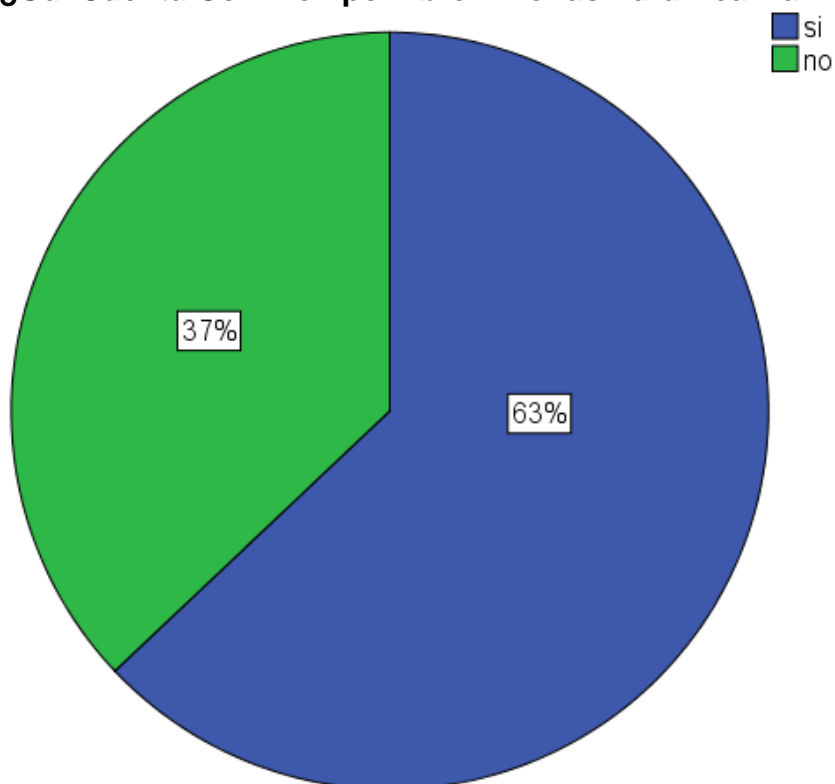
¿Ud. Cuenta Con Tiempo Libre Y Zonas Para Realizar Recreación?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	197	62,9	62,9	62,9
No	116	37,1	37,1	100,0
Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras

Gráfico N. 15

¿Ud. Cuenta Con Tiempo Libre Y Zonas Para Realizar Recreación?



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras

Tabla N° 21

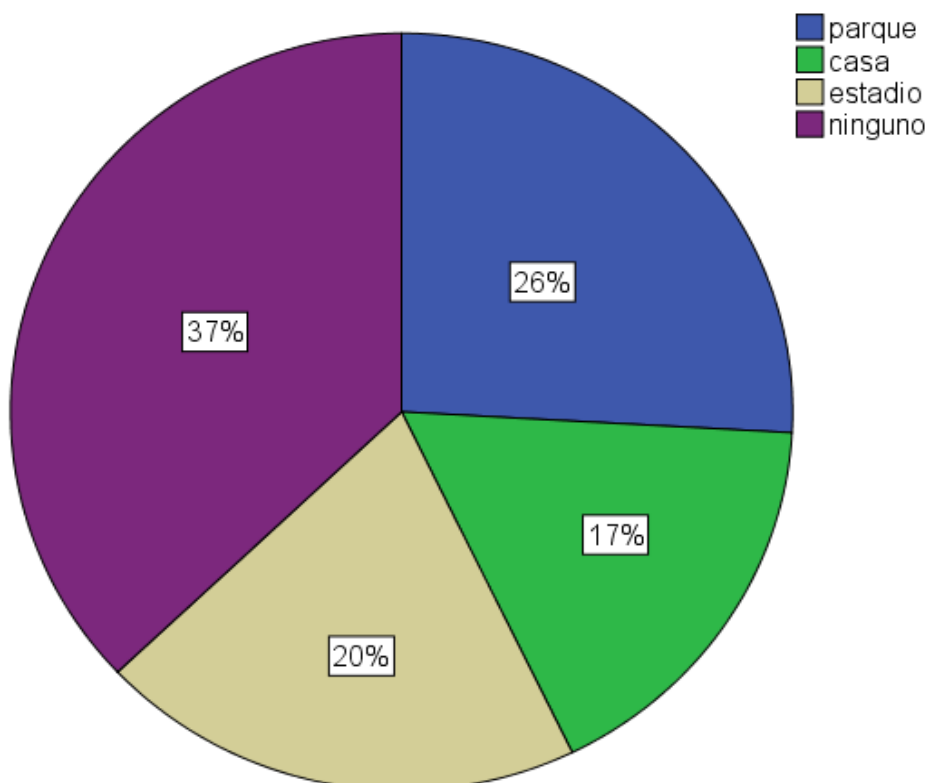
## ¿Lugar Donde Puede Hacer Recreación, Y Deporte?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Parque	81	25,9	25,9	25,9
	Casa	53	16,9	16,9	42,8
	Estadio	63	20,1	20,1	62,9
	Ninguno	116	37,1	37,1	100,0
	Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras

Gráfico N° 16

## ¿Lugar Donde Puede Hacer Recreación, Y Deporte?



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras

Tabla N° 22

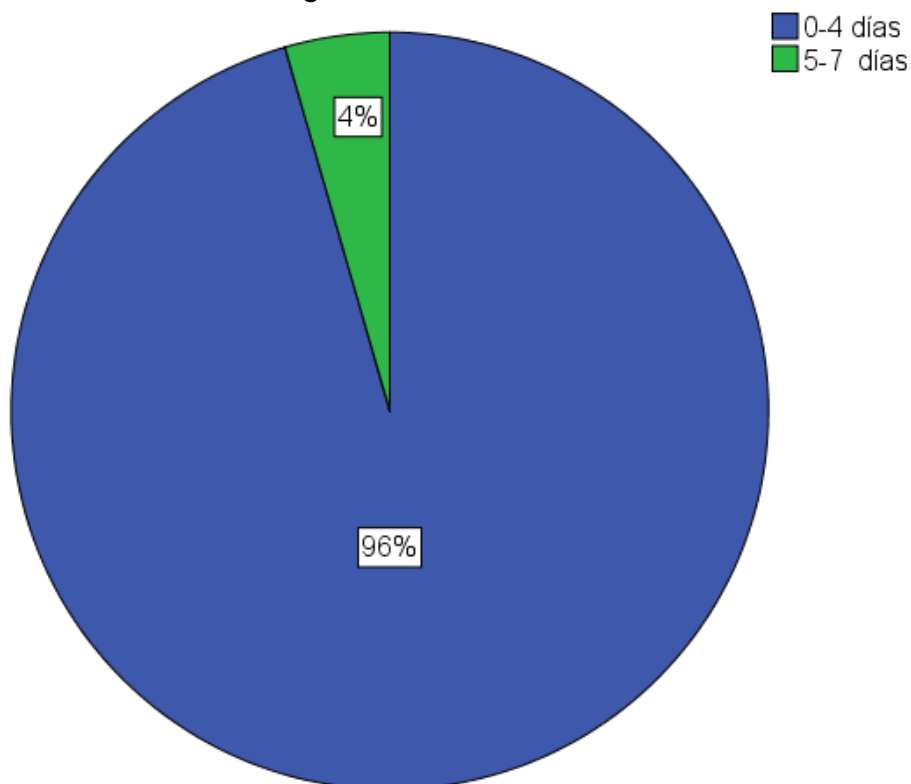
## ¿Cuántos Días A La Semana?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 0-4 Días	299	95,5	95,5	95,5
5-7 Días	14	4,5	4,5	100,0
Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras

Gráfico N°17

## ¿Cuántos Días A La Semana?



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras

## **Análisis e interpretación**

Los gráficos anteriores indican que la mayoría de los estudiantes UPEC organizan su tiempo para poder practicar actividades de recreación, la misma que está relacionada con la actividad física, algunos ejemplos podrían ser la realización de cualquier deporte, caminatas, juegos, bailes y danzas. Esto se vincula con la actividad cultural y social. Algunos ejemplos podrían ser la realización de actividades como teatro, pintura, lectura, asistir a espectáculos, museos, entre otros. Estas actividades los estudiantes optan por practicarlas en lugares como los parques, es así que las hacen con una frecuencia de 4 días a la semana, pero como se habló anteriormente es necesario practicarlas de 5 a 7 días a la semana, ya que estas son actividades de ejercicio físico, que ayudan a disminuir la carga de estrés, angustia y el mal humor

Tabla N° 23

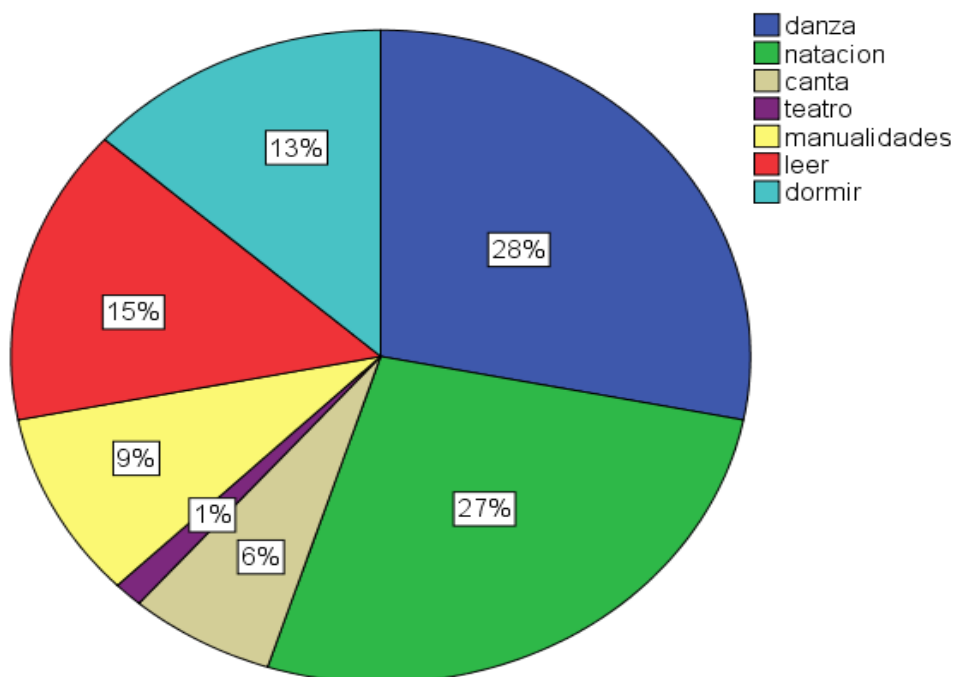
¿De Las Sigüientes Actividades Que Práctica Frecuentemente?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Danza	88	28,1	28,1	28,1
	Natación	84	26,8	26,8	55,0
	Canta	20	6,4	6,4	61,3
	Teatro	4	1,3	1,3	62,6
	Manualidades	29	9,3	9,3	71,9
	Leer	46	14,7	14,7	86,6
	Dormir	42	13,4	13,4	100,0
	Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras

Gráfico N° 18

¿De Las Sigüientes Actividades Que Práctica Frecuentemente?



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras

## **Análisis e interpretación**

El grafico anterior indica que los estudiantes de la UPEC practican con mayor frecuencia la danza como una actividad de recreación, esta actividad como tal trae beneficios para la salud y salud física como lo es el esparcimiento al aire libre. Cabe resaltar que la actividad física ayuda a reducir el estrés, previene algunos casos de depresión y reduce la ansiedad. Hay estudios que demuestran que las personas que hacen ejercicio de forma habitual duermen más horas, con un sueño más profundo y reparador. Esto se traduce en una mayor energía y lucidez al día siguiente.

Tabla N° 24

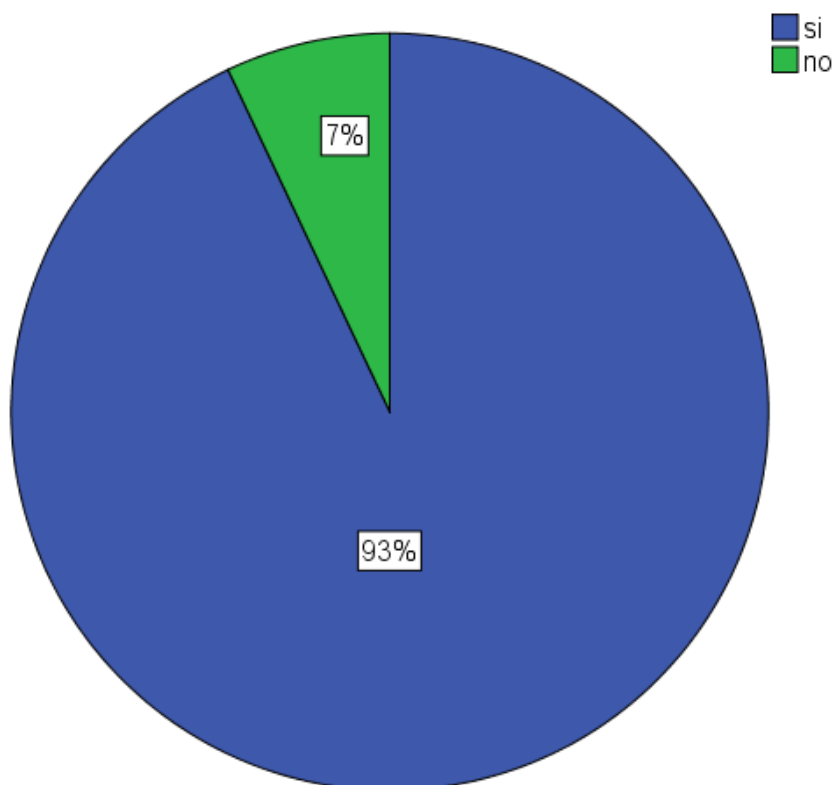
## ¿Cómo Se Practica Mejor La Recreación?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Grupo	291	93,0	93,0	93,0
	Individual	22	7,0	7,0	100,0
	Total	313	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
Elaborado por: Autoras

Gráfico N° 19

## ¿Cómo Se Practica Mejor La Recreación?



Fuente: Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
Elaborado por: Autoras



## **Análisis e interpretación**

En estudiantes universitarios UPEC, la mayoría practica actividades de recreación en grupo ya que la práctica de actividades de recreación se recomienda que sean practicadas con algunos amigos, con miembros de familia o con un gran equipo local, por lo cual las actividades físicas, deportivas y recreativas, son de gran importancia, pues a través de ellas se aprende a relacionarse de manera sana y alegre con los demás, ayudan a la formación de hábitos y fortalecen la seguridad, confianza y autoestima. Con actividades y deportes como natación, danza, lectura, y otras muchas actividades, ya que Formar parte de un equipo ayudará a construir amistades, compañerismo con personas que compartan una pasión por las actividades al aire libre

Tabla N° 25

## ¿Si Prácticas En Grupo Con Qué Personas Lo Haces?

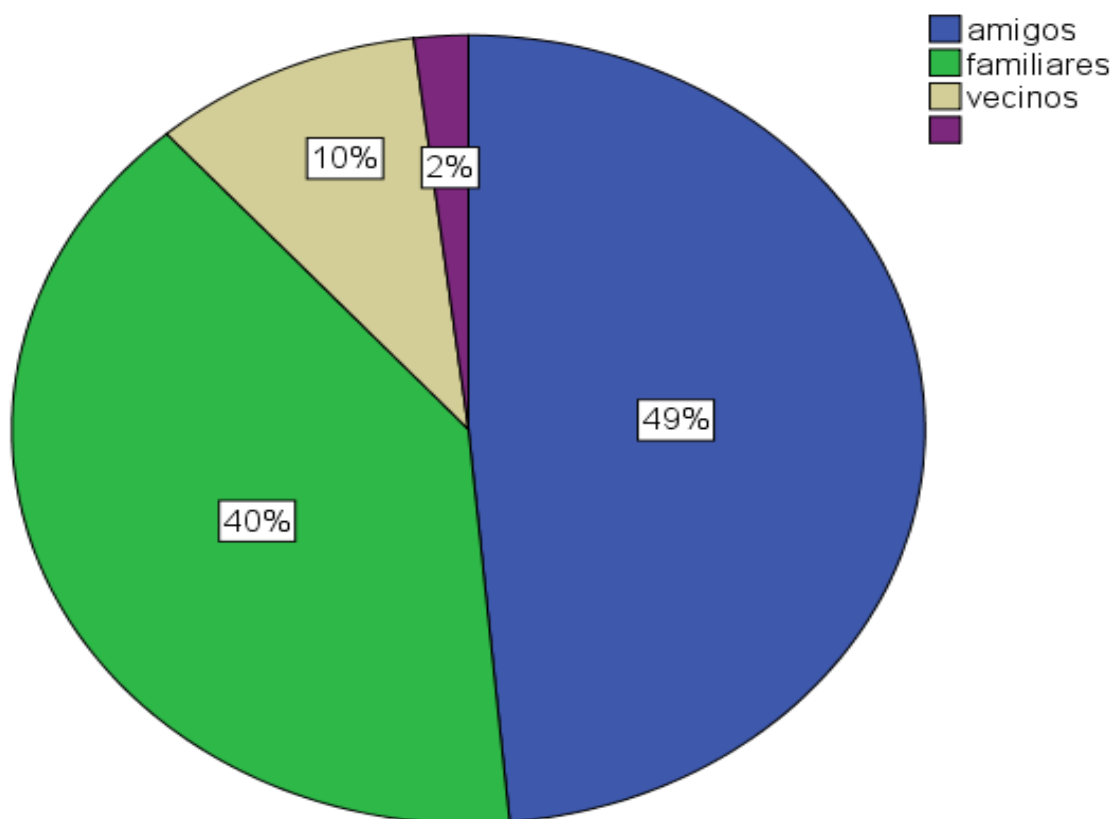
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Amigos	152	48,6	48,6	48,6
Familiares	125	39,9	39,9	88,5
Vecinos	30	9,6	9,6	98,1
Solo	6	1,9	1,9	100,0
Total	313	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

Elaborado por: Autoras

Gráfico N° 20

## ¿Si Prácticas En Grupo Con Que Personas Lo Haces?



Fuente: Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

Elaborado por: Autoras

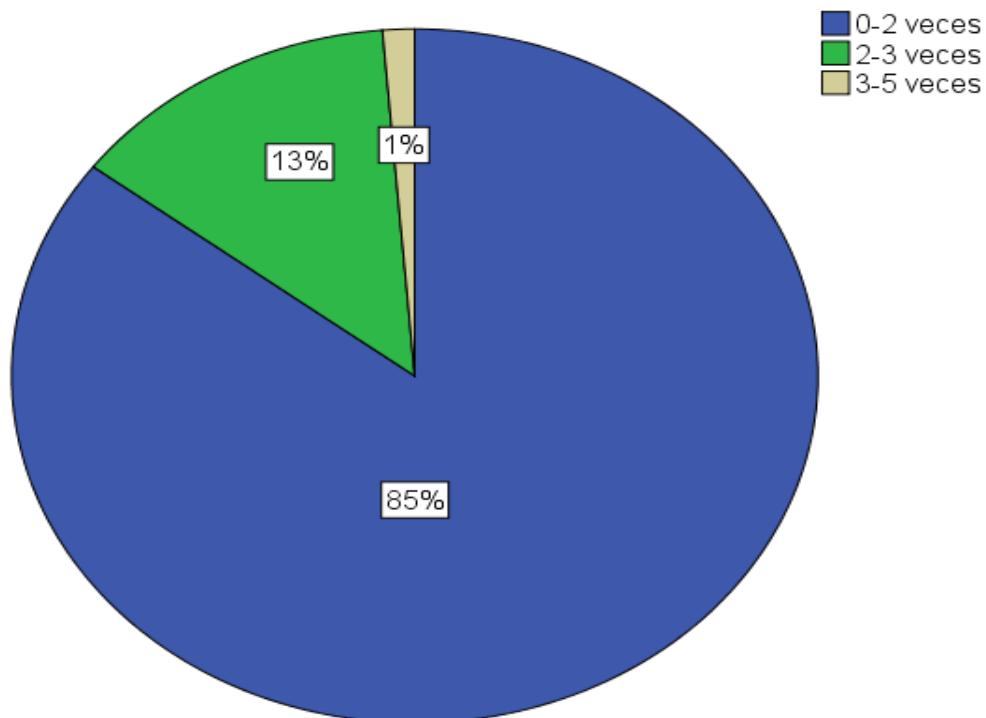
**Tabla N° 26**  
**¿Cuántas Veces A La Semana?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 0-2 Veces	267	85,3	85,3	85,3
2-3 Veces	42	13,4	13,4	98,7
3-5 Veces	4	1,3	1,3	100,0
Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras

**Gráfico N° 21**

**¿Cuántas Veces a La Semana?**



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras

## **Análisis e interpretación**

El grafico anterior muestra que la mayoría de los estudiantes UPEC practican actividades de recreación con sus amigos con una frecuencia 2 veces a la semana, recalando que la Recreación toma en cuenta todo el concepto de integralidad del hombre como un ente psicológico - social en toda su extensión y aspectos donde se desenvuelve la persona, siendo la Recreación una necesidad del ser humano, se considera fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida del hombre y su vida social. El realizar recreación en grupo es una manera de disminuir el estrés, es cierto que es opcional con quien se las desea realizar, si se las realiza grupo obtendrá una vida social más activa lo cual conlleva mantener comunicación con las demás personas.

Tabla N° 27

## ¿Qué Beneficios Crees Tú Que Te Da La Recreación?

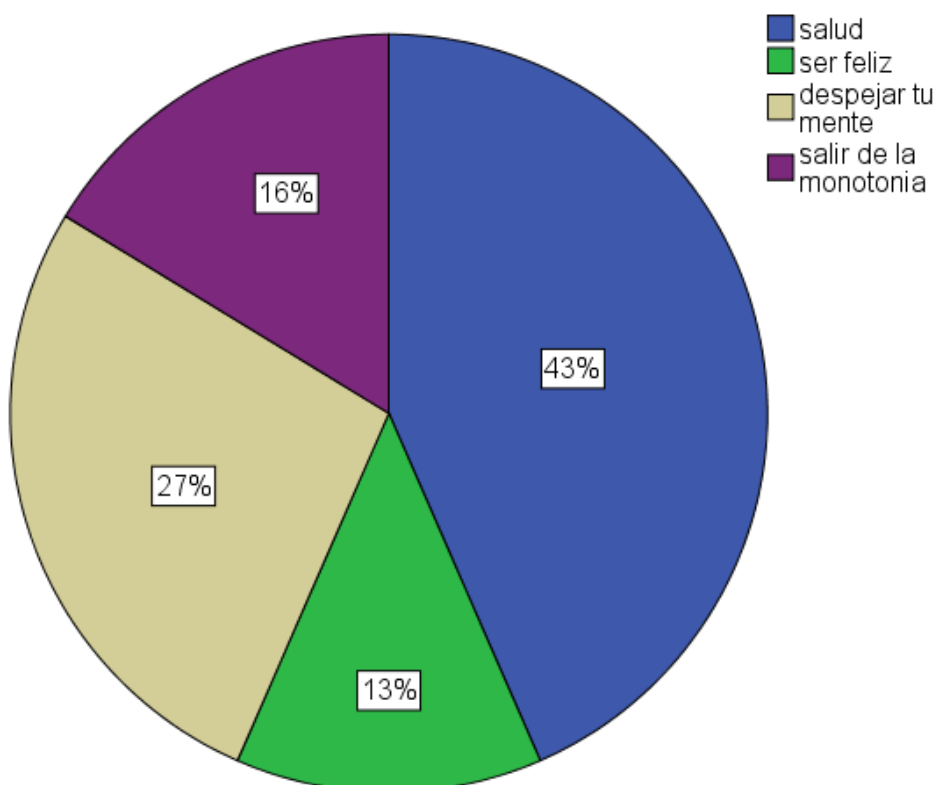
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Salud	136	43,5	43,5	43,5
	Ser Feliz	41	13,1	13,1	56,5
	Despejar Tu Mente	85	27,2	27,2	83,7
	Salir De La Monotonía	51	16,3	16,3	100,0
	Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autoras

Gráfico N° 22

## ¿Qué Beneficios Crees Tú Que Te Da La Recreación?



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autoras

## **Análisis e interpretación**

En el gráfico anterior muestra que los estudiantes de la UPEC opinan que el beneficio más importante es de mantener salud ya que es una técnica de tratamiento terapéutico para el cuerpo y la mente, al realizar actividad física. Las actividades deportivas y recreativas adquieren una especial importancia, ya que en esta etapa de la vida ocurren una serie de cambios físicos, psicológicos y emocionales, como por ejemplo: su apariencia física les importa más que lo sentimental, pero que en gran medida influyen en su vida cotidiana.

Tabla N° 28

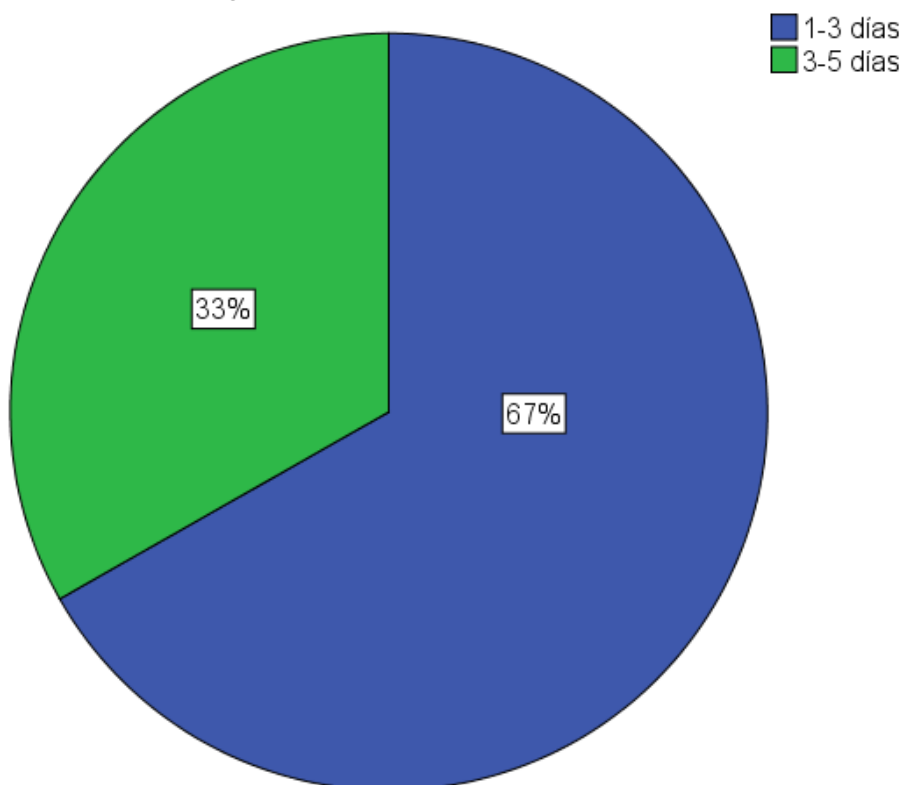
## ¿Cuántos Días A La Semana Come Frutas?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 1-3 Días	209	66,8	66,8	66,8
3-5 Días	104	33,2	33,2	100,0
Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras

Gráfico N° 23

## ¿Cuántos Días A La Semana Come Frutas?



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras

## **Análisis e interpretación**

El anterior gráfico nos muestra que los estudiantes UPEC incluyen frutas dentro de su alimentación las cuales consumen de 1-3 días a la semana, se recalca que el consumo de estas debe ser diario, por lo que la OMS (2009) recomienda que los estudiantes universitarios deben incrementar el consumo de frutas, debido a que estudios realizados por esta organización revelan una disminución importante en el consumo de estos alimentos. Las frutas logran reducir el colesterol en forma natural, aumenta la excreción de colesterol y triglicéridos circulantes, reduce la formación de placas de ateromas, mejora la circulación sanguínea, mejorando la irrigación cardíaca y cerebral, de tal manera que se reduciría riesgos cardiovasculares en personas que se encuentran en adulto joven.



Tabla N° 29

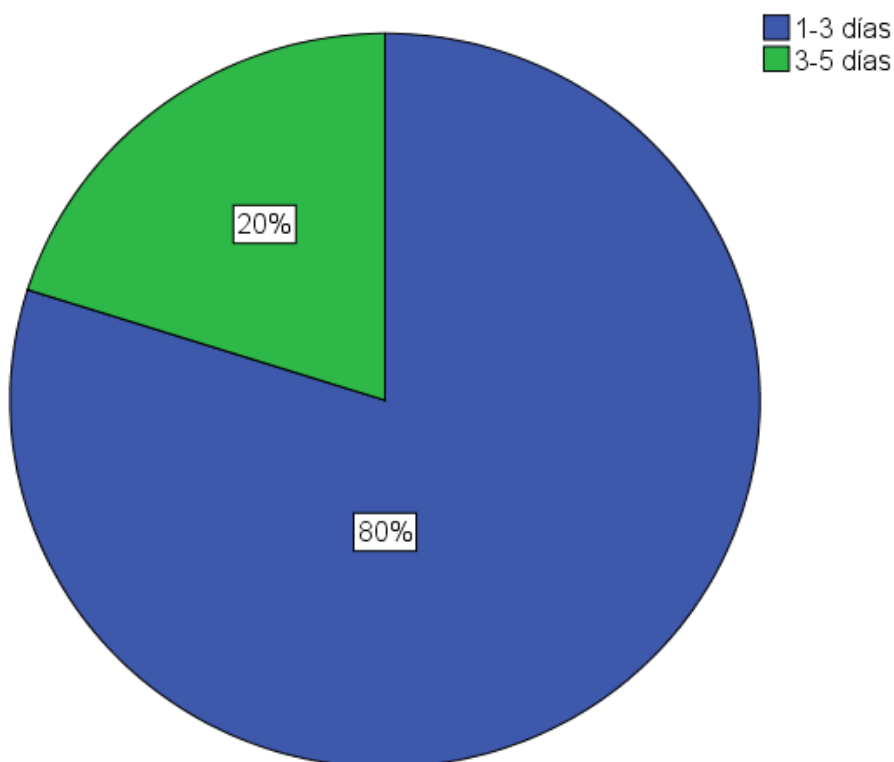
## ¿Cuántos Días A La Semana Come Verduras?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 1-3 Días	250	79,9	79,9	79,9
3-5 Días	63	20,1	20,1	100,0
Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras

Gráfico N° 24

## ¿Cuántos Días A La Semana Come Verduras?



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autora

Tabla N° 30

## ¿En Qué Comida Del Día Come Los Vegetales?

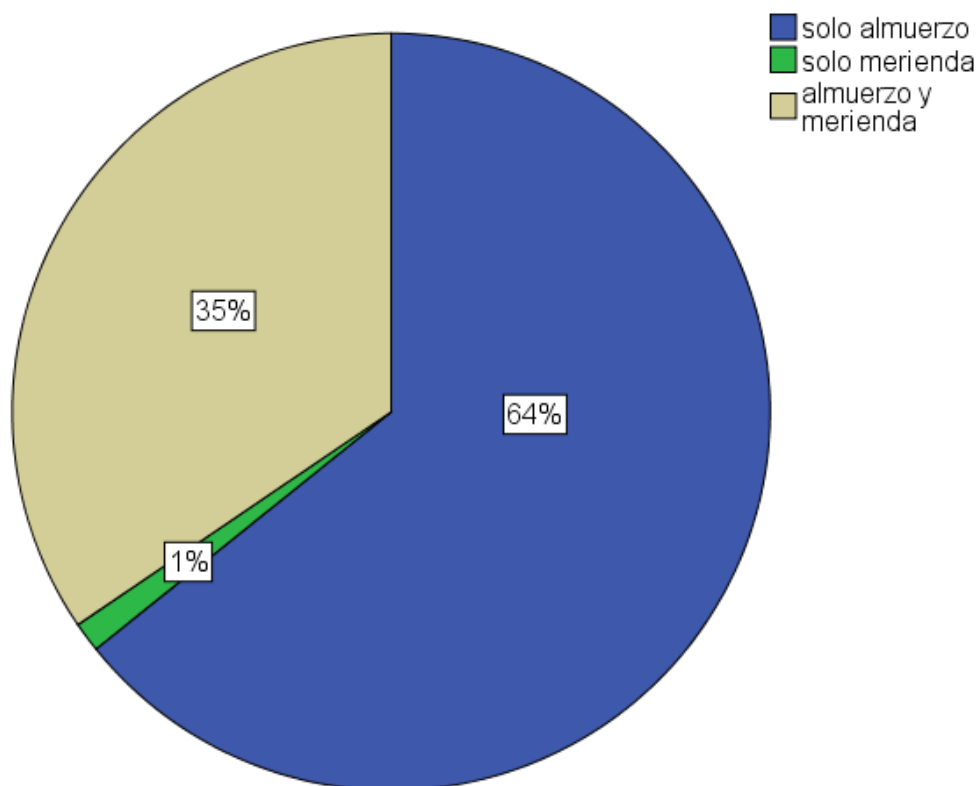
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Solo Almuerzo	201	64,2	64,2	64,2
	Solo Merienda	4	1,3	1,3	65,5
	Almuerzo Y Merienda	108	34,5	34,5	100,0
	Total	313	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

Elaborado por: Autora

Gráfico N° 25

## ¿En Qué Comida Del Día Como Los Vegetales?



Fuente: Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

Elaborado por: Autora

## **Análisis e interpretación**

Referente al gráfico N. 24, se presenta su mayor porcentaje que los estudiantes UPEC consumen vegetales de 1-3 días a la semana, los vegetales ayudan a limpiar el organismo puesto que son excelentes antioxidantes y algunos tienen funciones diuréticas, los cuales ayudarán a eliminar toxinas y a no retener líquidos en el organismo, según la OMS establecieron que todo tipo de vegetales es saludable si se los consume por lo menos 3 veces en semana.

Referente al gráfico N. 5 muestra que los estudiantes consumen los vegetales en gran proporción en una comida el día que el almuerzo, el consumo de vegetales ayuda a mejorar y fortalecer las defensas, dando las armas necesarias para combatir enfermedades, estos son de fácil digestión. La recomendación de la OMS es que se deben de comer en las dos comidas al día para obtener resultados favorables.

Tabla N° 31

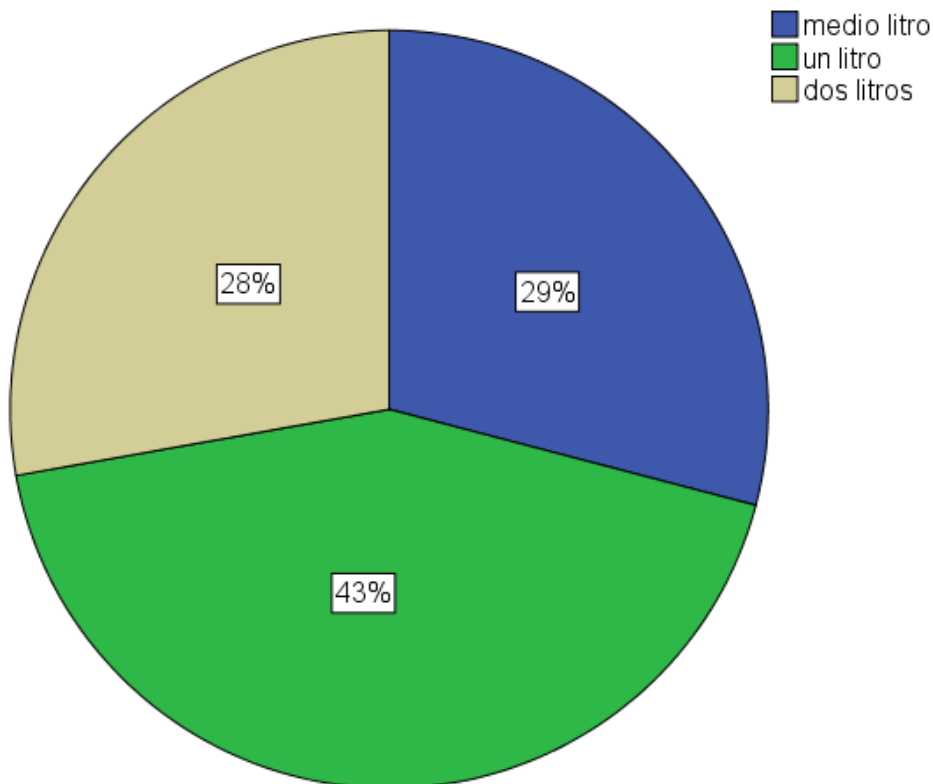
## ¿Ud. Diariamente Cuanto Consume De Agua?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Medio Litro	91	29,1	29,1	29,1
Un Litro	135	43,1	43,1	72,2
Dos Litros	87	27,8	27,8	100,0
Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autora

Gráfico N° 26

## ¿Ud. Diariamente Cuanto Consume De Agua?



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autora

## **Análisis e interpretación**

El anterior grafico muestra que la mayoría de los estudiantes UPEC consumen agua pero no la cantidad que se necesita para nuestro organismo, ya que el ser humano mantiene perdidas insensibles, por lo cual es importante recordar que la vida sin agua indudablemente desaparecería por lo que diariamente disminuye la humedad de nuestro organismo, necesaria para funcionar bien. Lo recomendable es, tomar 2 litros de agua al día para restablecer y mantener la hidratación de nuestro cuerpo manteniendo funciones como: El mantenimiento del volumen sanguíneo, el transporte de nutrientes y oxígeno, sirve como solvente en muchos procesos metabólicos y participa en forma activa como reactivo en muchas reacciones químicas, en la regulación de la temperatura corporal y la eliminación de productos de desecho..

Tabla N° 32

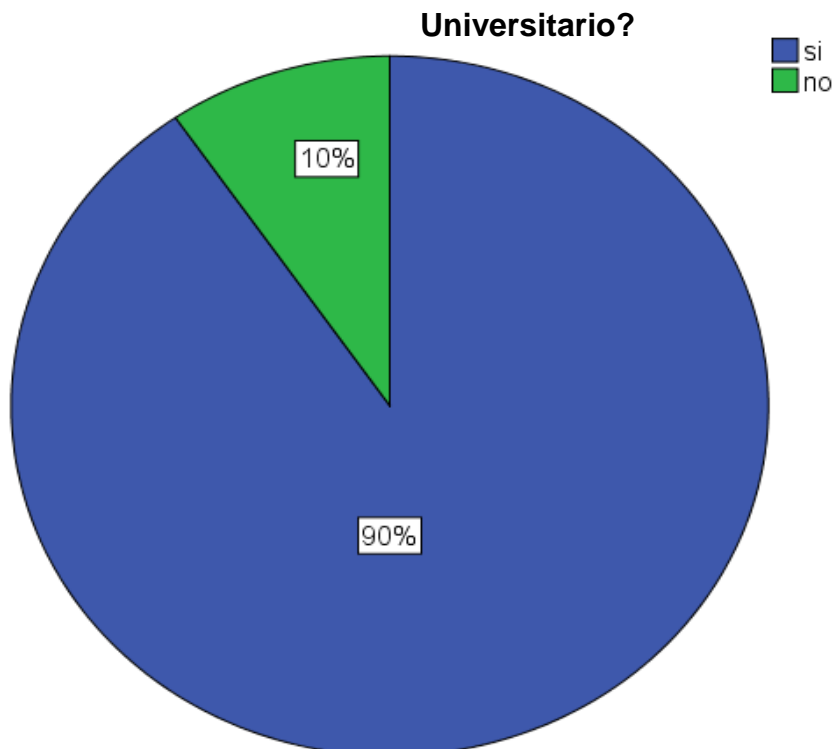
**¿Cree Ud. Que Una Buena Alimentación Influye En Su Desempeño  
Universitario?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	283	90,4	90,4	90,4
No	30	9,6	9,6	100,0
Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autora

Gráfico N° 27

**¿Cree Ud. Que Una Buena Alimentación Influye En Su Desempeño  
Universitario?**



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autora

Tabla N° 33

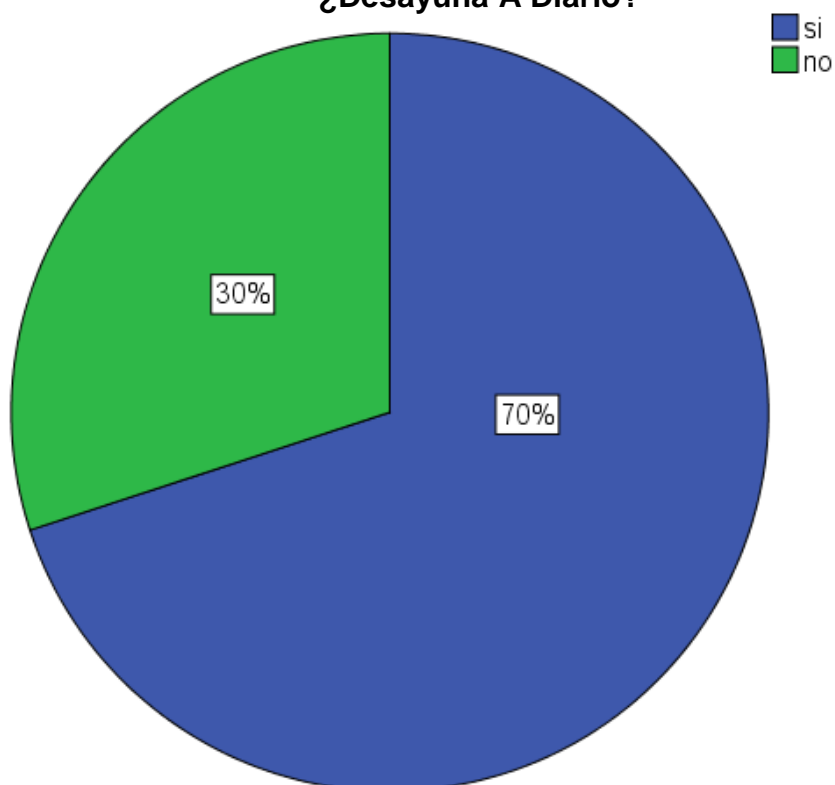
## ¿Desayuna A Diario?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	219	70,0	70,0	70,0
	No	94	30,0	30,0	100,0
	Total	313	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
Elaborado por: Autora

Gráfico N° 28

## ¿Desayuna A Diario?



Fuente: Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
Elaborado por: Autora

## **Análisis e interpretación**

Referente al gráfico N. 27, la mayoría de los estudiantes UPEC consideran que una alimentación saludable ayudara a mantener un rendimiento académico adecuado a los requerimientos de cada una de sus carreras, uno de los beneficios de comer saludablemente es que es la mejor manera de tener energía durante todo el día, conseguir las vitaminas y minerales que se necesitan, el mantenerse fuerte para realizar deportes y otras actividades como lo es estudios universitarios ya que estos implican un mayor desempeño laboral.

Referente al gráfico N. 28, el porcentaje más alto de los estudiantes encuetados muestra que desayunan a diario, el desayuno es una de las comidas más importantes, ya que es posterior a un proceso de ayuno fisiológico. Cuando uno se levanta tiene que cargar el cuerpo de energía, porque durante la noche el metabolismo sigue trabajando la desayunar se ven favorecidas la concentración, la memoria, la atención, disminuye la probabilidad de subir de peso y se consumen menos calorías en el almuerzo.



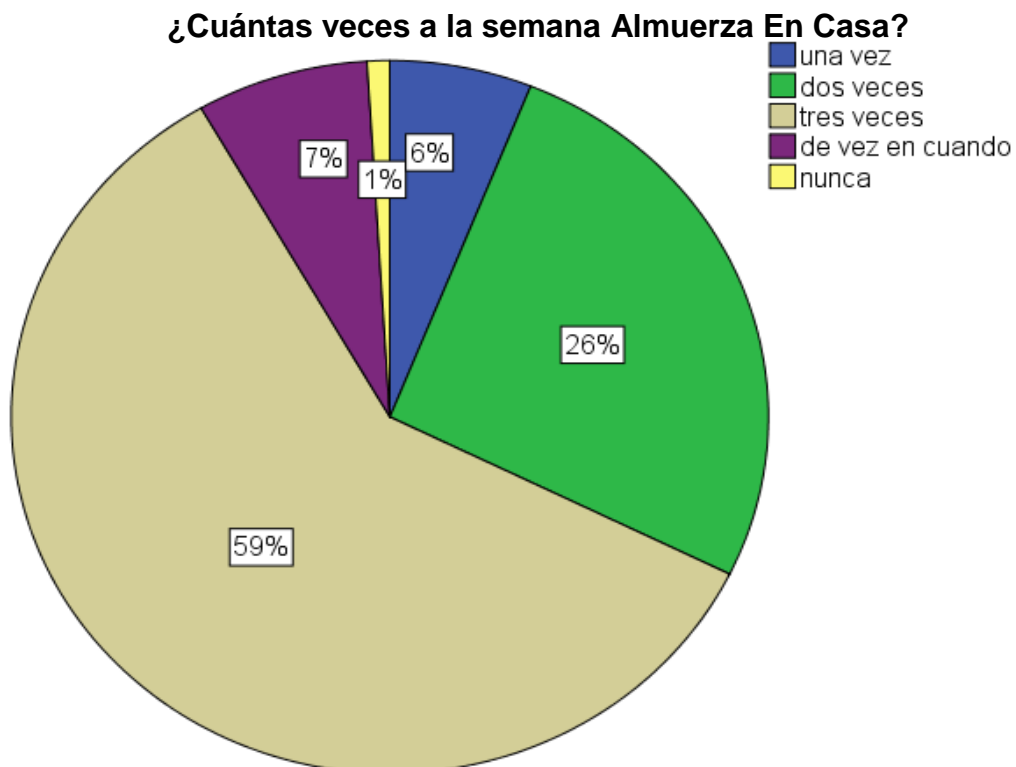
Tabla N° 34

## ¿Cuántas veces a la semana Almuerza En Casa?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Una Vez	19	6,1	6,1	6,1
Dos Veces	82	26,2	26,2	32,3
Tres Veces	186	59,4	59,4	91,7
De Vez En Cuando	23	7,3	7,3	99,0
Nunca	3	1,0	1,0	100,0
Total	313	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
Elaborado por: Autora

Gráfico N ° 29



Fuente: Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
Elaborado por: Autora

## **Análisis e interpretación**

En el gráfico anterior muestra que los estudiantes universitarios UPEC almuerzan 3 veces a la semana en casa ya que el almuerzo es uno de los momentos del día que se ve más afectado. Ya sea por el estudio o el trabajo, ya que no se puede dedicar un tiempo al 100%. En otro contexto, si el almuerzo es en casa el tiempo será más prolongado ya que este ambiente es donde cada una de las personas pueden sentirse en comodidad y por ende disfrutar de la comida, en el caso de estudiantes universitarios muchos de ellos pueden asistir al almuerzo en casa pero otros no lo pueden hacer tal vez por la distancia de casa a la universidad.

Tabla N° 35

## ¿Cuál Comida Es Tú Favorita?

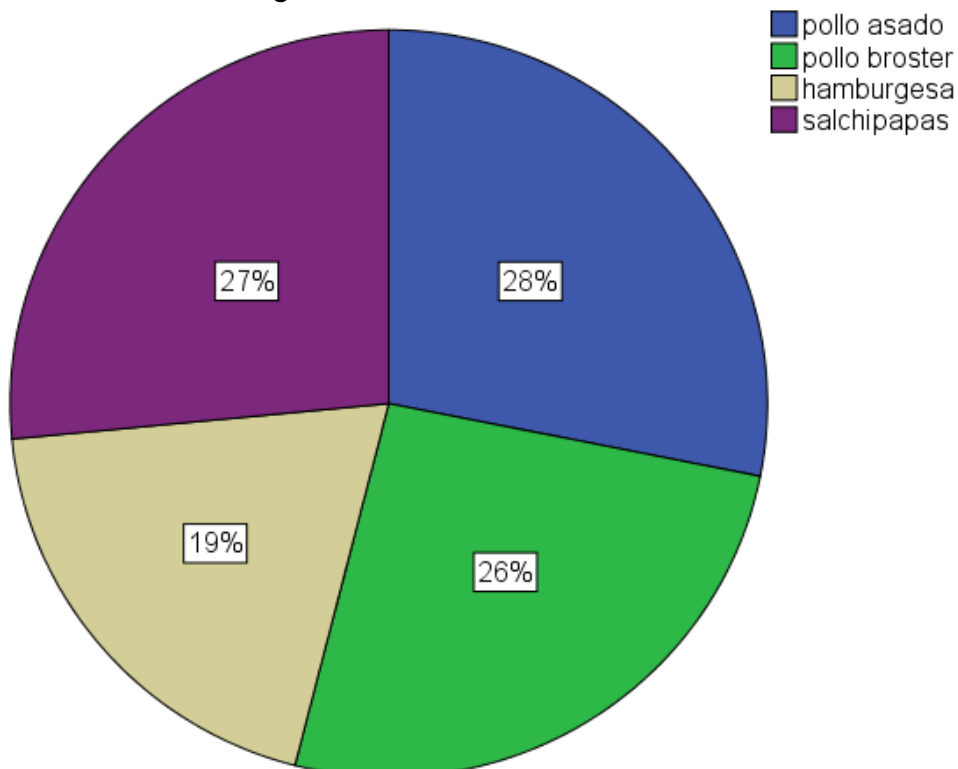
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Pollo Asado	88	28,1	28,1	28,1
Pollo Broster	81	25,9	25,9	54,0
Hamburguesa	61	19,5	19,5	73,5
Salchipapas	83	26,5	26,5	100,0
Total	313	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

Elaborado por: Autora

Gráfico N° 30

## ¿Cuál Comida Es Tú Favorita?



Fuente: Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

Elaborado por: Autora

## **Análisis e interpretación**

El gráfico nos muestra que la mayoría de los estudiantes de UPEC la comida rápida de su preferencia es el pollo broster, hay que recalcar que la comida rápida se hace a menudo con los ingredientes formulados para alcanzar un cierto sabor o consistencia y para preservar frescura. Esto requiere un alto grado de ingeniería del alimento, el uso de añadidos y las técnicas de proceso que alteran substancialmente el alimento de su forma original y reducen su valor alimenticio. Esto hace que sea habitualmente calificada de comida basura o comida chatarra, durante la etapa de vida universitaria son las comidas más frecuentes, ya sea por economía o por facilidad del estudiante, ya que estas comidas son de primera opción al momento de consumir algún tipo de comida durante la jornada académica.

Tabla N. 36

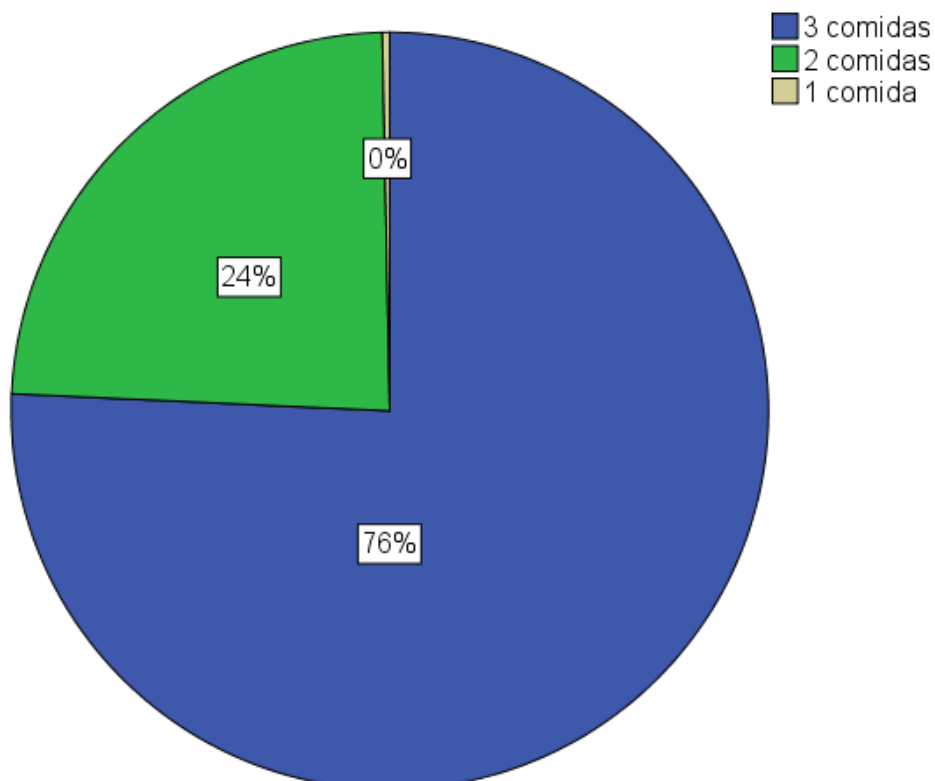
## ¿Frecuencia de comidas?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 3 Comidas	237	75,7	75,7	75,7
2 Comidas	75	24,0	24,0	99,7
1 Comida	1	,3	,3	100,0
Total	313	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
Elaborado por: Autora

Gráfico N °31

## ¿Frecuencia de comidas?



Fuente: Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
Elaborado por: Autora

## **Análisis e interpretación**

En el grafico anteriores muestra que la mayoría de los estudiantes universitarios UPEC mantienen las 3 comidas del día, es importante conocer que las tres comidas del día son muy importante ya que el cerebro requiere de glucosa para funcionar adecuadamente, la nutricionista Milagros Agurto (Peruana), explicó que esto produce una carencia de nutrientes necesarios para el normal funcionamiento del organismo. Asimismo advirtió que si una persona no se alimenta en el horario adecuado, puede que su cuerpo utilice sus reservas destinadas para momentos de esfuerzo físico.

**Tabla N° 37**

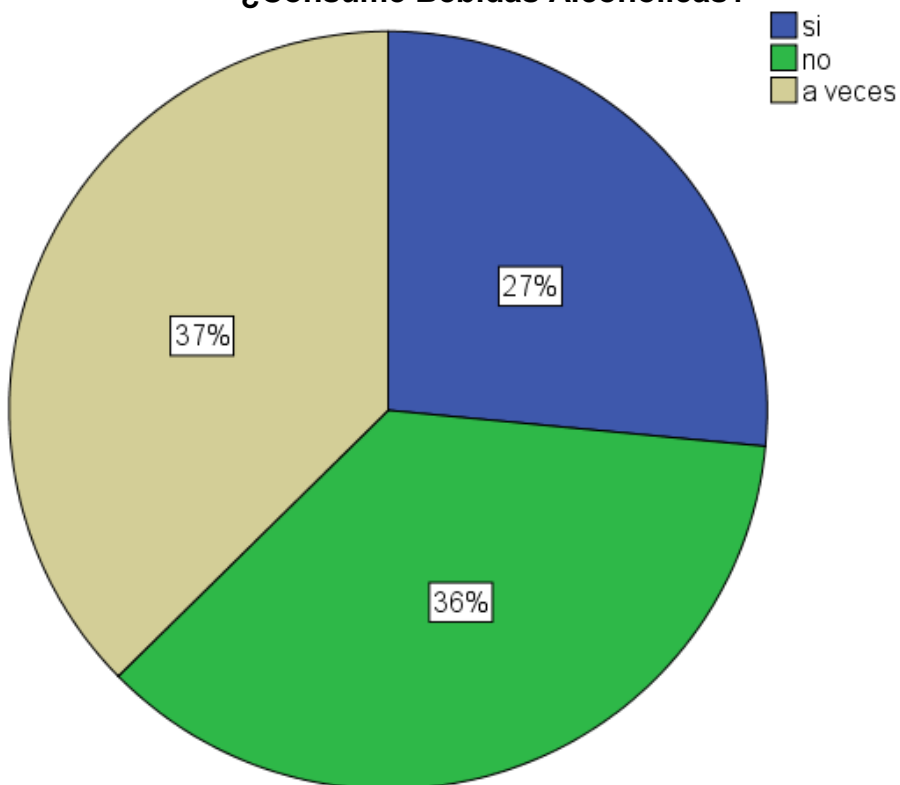
**¿Consume Bebidas Alcohólicas?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	83	26,5	26,5	26,5
No	113	36,1	36,1	62,6
A veces	117	37,4	37,4	100,0
Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autora

**Gráfico N°32**

**¿Consume Bebidas Alcohólicas?**



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autora

## **Análisis e interpretación**

La mayoría de los estudiantes universitarios UPEC ha consumido alcohol por lo menos una vez en su vida y quizá, haya tomado de más en alguna ocasión, se deduce que esto puede ser normal, pues el que un estudiante universitario puede tomar bebidas alcohólicas son caracteres típicos de su edad, al igual que lo son los conflictos generacionales, la confrontación de ideas y actitudes, y todo lo típico de esa edad, ya que está rodeado de amigos, compañeros y demás personas las cuales influyen en un cierto porcentaje.



Tabla N° 38

## ¿Cómo Te Consideras?

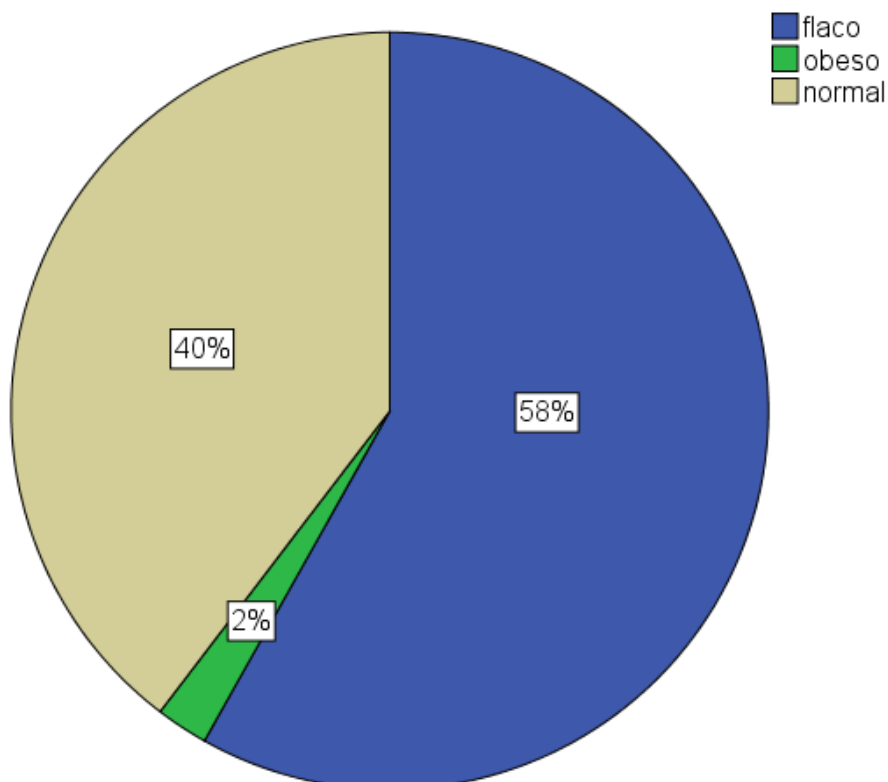
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Flaco	182	58,1	58,1	58,1
Obeso	7	2,2	2,2	60,4
Normal	124	39,6	39,6	100,0
Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autora

Gráfico N° 33

## ¿Cómo Te Consideras?



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autora

## **Análisis e interpretación**

En el gráfico anterior muestra que los estudiantes UPEC respecto a su apariencia física se consideran flacos, es importante conocer acerca de la apariencia personal esta se refiere al aspecto exterior de una persona. Aunque hay rasgos que son innatos, como, por ejemplo, la forma de la cara, la estructura del cuerpo, el color de los ojos, del pelo, etc. Cada persona tiene su concepto personal dominado por la mente.

Tabla N° 39

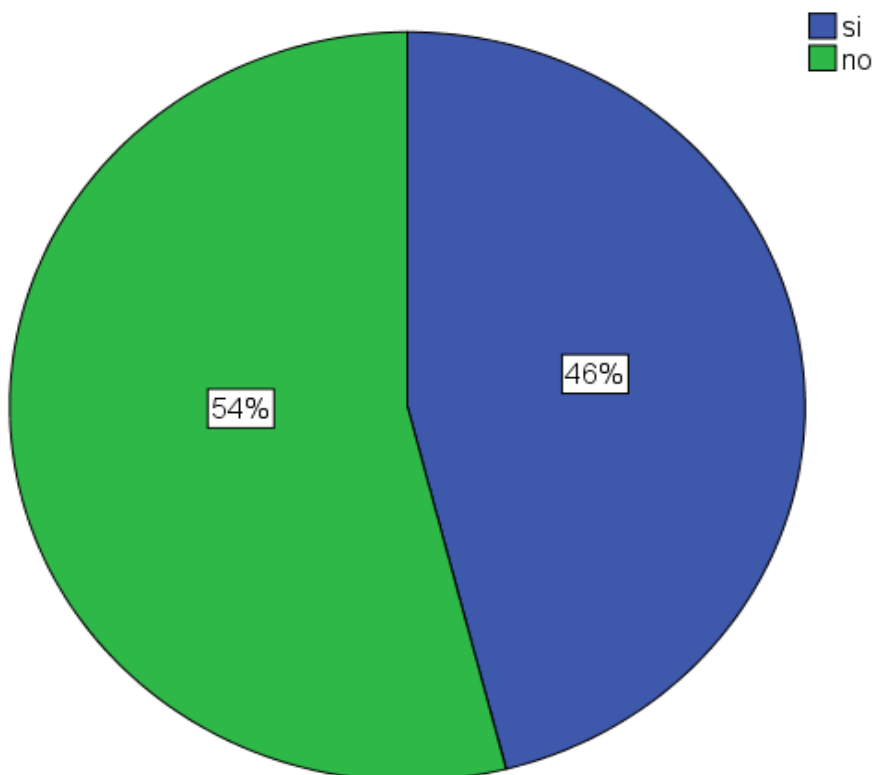
## ¿Crees Que Comes Según La Pirámide De Alimentos?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	144	46,0	46,0	46,0
No	169	54,0	54,0	100,0
Total	313	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
Elaborado por: Autora

Gráfico N° 34

## ¿Crees Que Comes Según La Pirámide De Alimentos?



Fuente: Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
Elaborado por: Autora

## **Análisis e interpretación**

El gráfico nos muestra que los estudiantes UPEC no tienen una alimentación basada en la pirámide de alimentación por lo que esta se ve modificada día a día, es claro que las pirámides alimenticias son usadas para enseñarles a las personas cómo comer una dieta saludable y balanceada. Las personas tienen que comer diferentes alimentos de cada grupo para asegurarse de obtener todos los nutrientes que sus cuerpos necesitan. Por ejemplo, comer un "arco iris" de frutas y vegetales.

Tabla N° 40

**¿Cuántas Horas Crees Que Hay Que Descansar Luego De Una Jornada Diaria?**

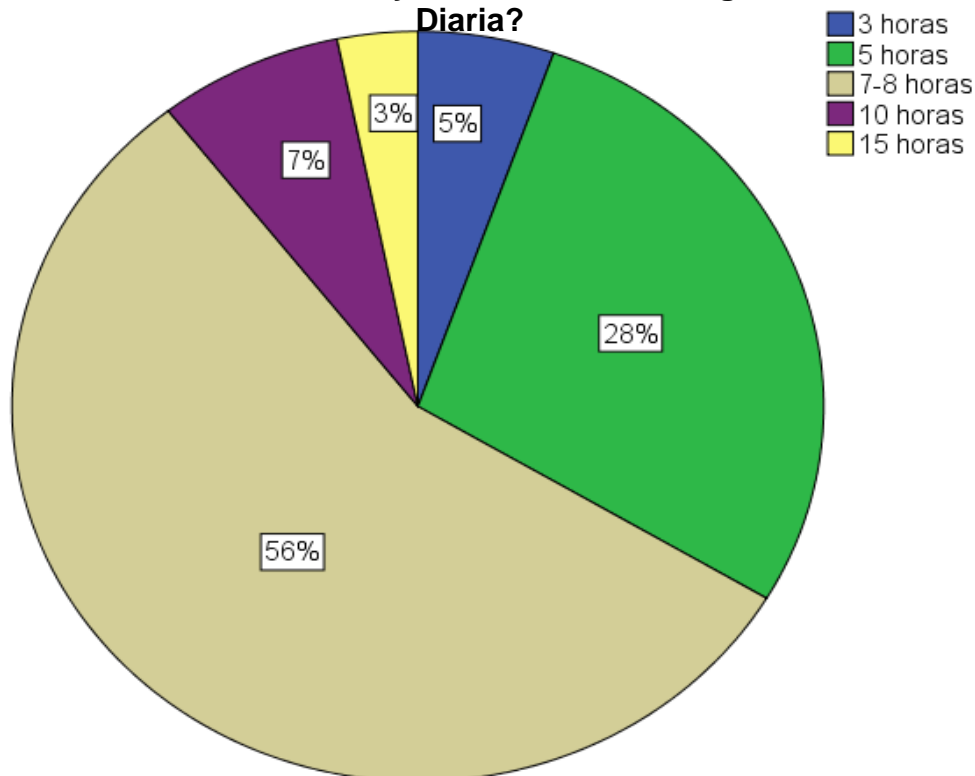
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 3 horas	17	5,4	5,4	5,4
5 horas	88	28,1	28,1	33,5
7-8 horas	175	55,9	55,9	89,5
10 horas	23	7,3	7,3	96,8
15 horas	10	3,2	3,2	100,0
Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autor

Gráfico N° 35

**¿Cuántas Horas Crees Que Hay Que Descansar Luego De Una Jornada Diaria?**



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autor

## **Análisis e interpretación**

En los estudiantes de UPEC su mayoría opta por un descanso luego de una jornada diaria entre 7-8 horas, ya que el organismo tiene horarios, la hora del sueño es sagrada para la reposición celular, para rebobinar el cerebro y permitir el rejuvenecimiento, el metabolismo basal se pone al mínimo, en marcha lento, permitiendo el reposo y la restauración. Según señala el Dr. Eduard Estivill director de la Unidad de Alteraciones de Sueño del Instituto Dexeus de Barcelona, no todas las personas requieren la misma cantidad de horas para lograr un sueño reparador, influyen las características físicas y mentales de cada individuo así como la edad.

Tabla N° 41

## ¿Cuánto Tiempo Crees Que Es Bueno Hacer La Siesta?

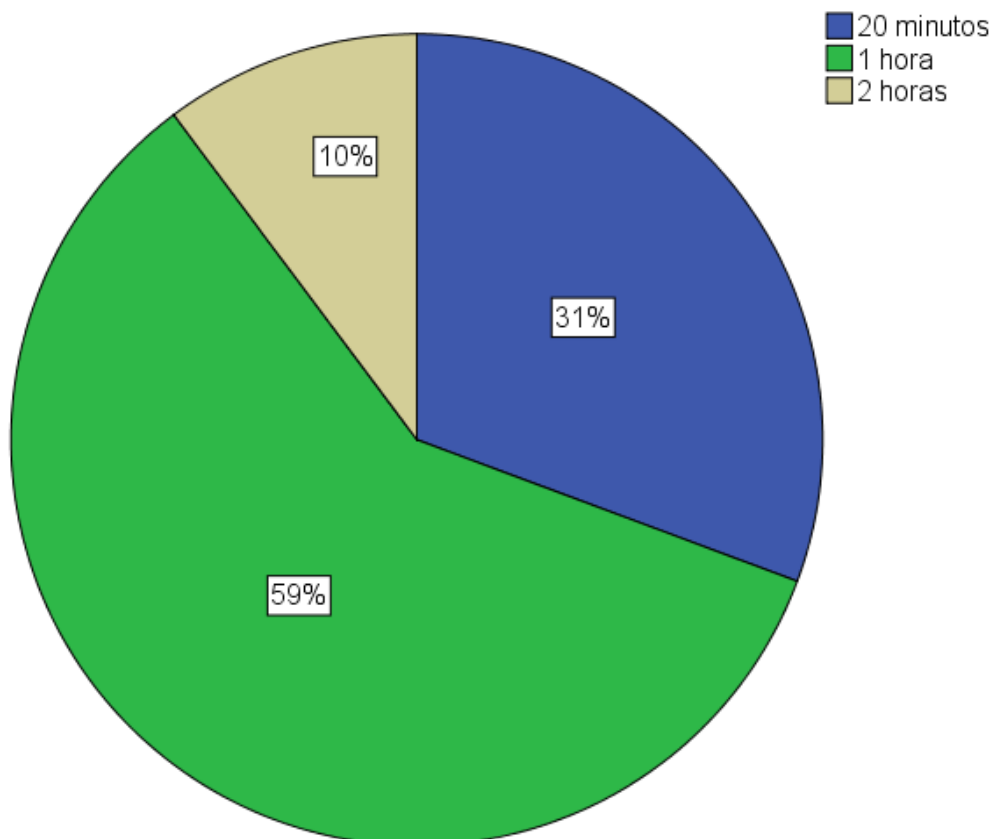
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 20 minutos	96	30,7	30,7	30,7
1 hora	185	59,1	59,1	89,8
2 horas	32	10,2	10,2	100,0
Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autor

Gráfico N °36

## ¿Cuánto Tiempo Crees Que Es Bueno Hacer La Siesta?



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autor

## **Análisis e interpretación**

Los estudiantes universitarios UPEC opinan que lo recomendable de hacer un siesta en de 1 hora, un estudio reciente ha demostrado que cuando las personas duermen una siesta entre las 20 minutos y 1 hora obtienen un mejor rendimiento en su trabajo –estudios y no tienen problemas para conciliar el sueño en la noche. Una reciente investigación por parte del Dr. Eduard Estivill director de la Unidad de Alteraciones de Sueño del Instituto Dexeus de Barcelona reveló que los estudiantes universitarios que dormían la siesta mejoraban su rendimiento en las clases frente a aquellos que preferían mantenerse despiertos. Los estudios indican que la siesta protege los circuitos cerebrales de un sobrecalentamiento y permiten que las neuronas puedan consolidar lo que han aprendido durante el día.



Tabla N° 42

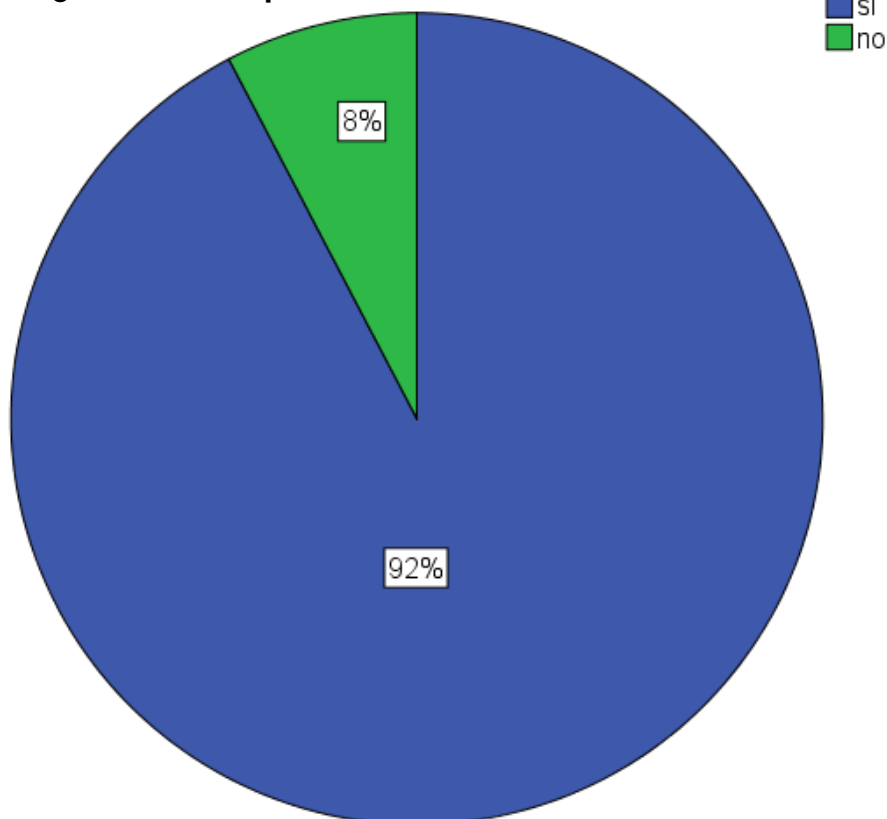
## ¿Cuánto Tiempo Crees Que Es Bueno Hacer La Siesta?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	289	92,3	92,3	92,3
No	24	7,7	7,7	100,0
Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autor

Gráfico N° 37

## ¿Cuánto Tiempo Crees Que Es Bueno Hacer La Siesta?



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autor

Tabla N° 43

## ¿Los Fines De Semana Cuantas Horas Descansas En El Día?

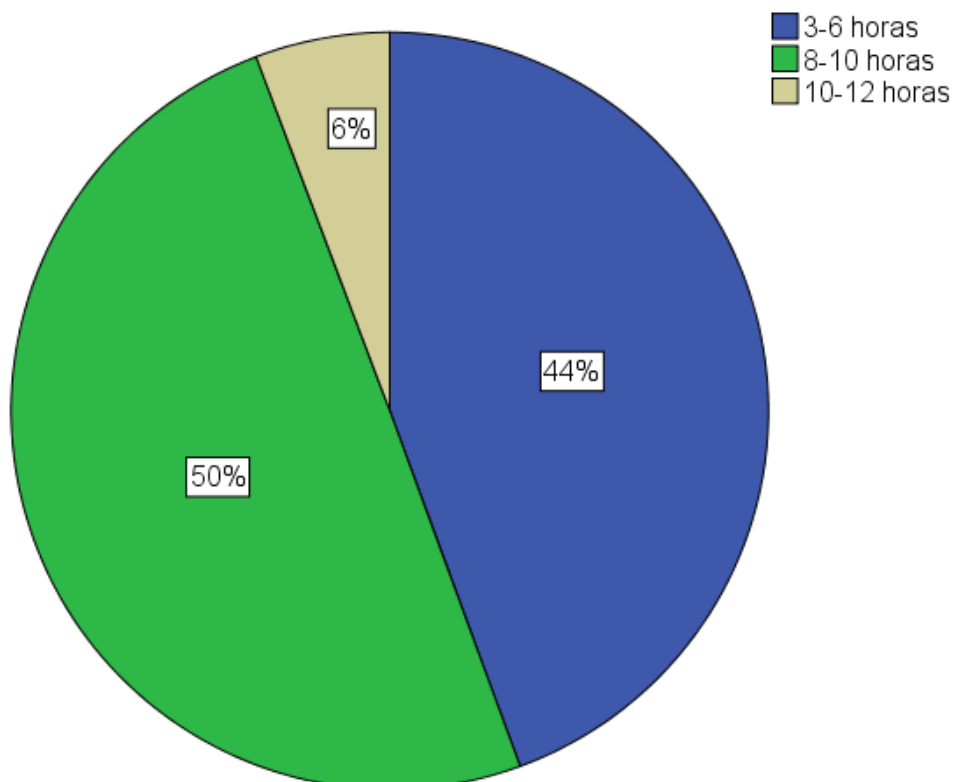
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 3-6 horas	139	44,4	44,4	44,4
8-10 horas	156	49,8	49,8	94,2
10-12 horas	18	5,8	5,8	100,0
Total	313	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

Elaborado por: Autor

Gráfico N° 38

## ¿Los Fines De Semana Cuantas Horas Descansas En El Día?



Fuente: Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

Elaborado por: Autor

## **Análisis e interpretación**

Gráfico N. 37, los estudiantes UPEC opinan que un descanso adecuado influye en su rendimiento académico ya que, estudiar sin un descanso adecuado puede ser contraproducente. Un tiempo adecuado de sueño y descanso ayudan a retener más los conocimientos adquiridos. Investigaciones recientes, incluso, sugieren que es posible aprender mientras se duerme. El descanso es una herramienta importante al momento de estudios universitarios como ya se mencionó anteriormente este es uno de los cuales exige mayor rendimiento de los estudiantes puesto que de eso depende su aprendizaje.

Gráfico N. 38, los estudiantes UPEC en los fines de semana descansan en un promedio de 8-10 horas reiteramos que en el caso de los estudiantes universitarios, es un problema muy frecuente el no tener un descanso. En épocas de exámenes muchos jóvenes pasan noches enteras sin dormir, aun sabiendo del deterioro que la falta de sueño implica para la salud, por lo que es recomendable establecer intervalos de descanso.

Tabla N°44

## ¿Cuántas Horas Diarias Estudias?

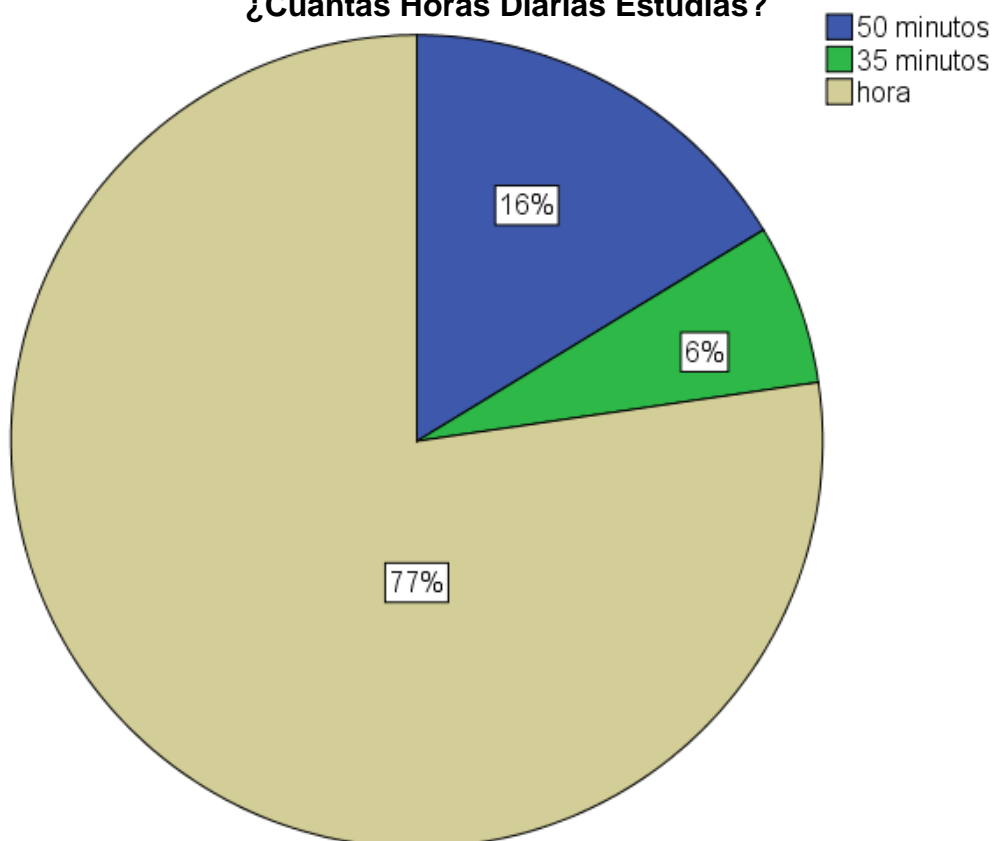
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 50 minutos	51	16,3	16,3	16,3
35 minutos	20	6,4	6,4	22,7
hora	242	77,3	77,3	100,0
Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autor

Grafico N°39

## ¿Cuántas Horas Diarias Estudias?



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autor

## **Análisis e interpretación**

En el anterior gráfico muestra que los estudiantes de UPEC estudian una hora diaria de cada una de sus materias, una reciente encuesta en *CHRONICLE OF HIGHER EDUCATION (España)* sugería que los estudiantes no estudian lo suficiente. Los estudios universitarios es una profesión a tiempo completo, entonces se debería pasar unas 40 horas a la semana dedicado a ello entre clase y estudio, es decir se debería estudiar mínimo 5 horas por materia.

Tabla N ° 45

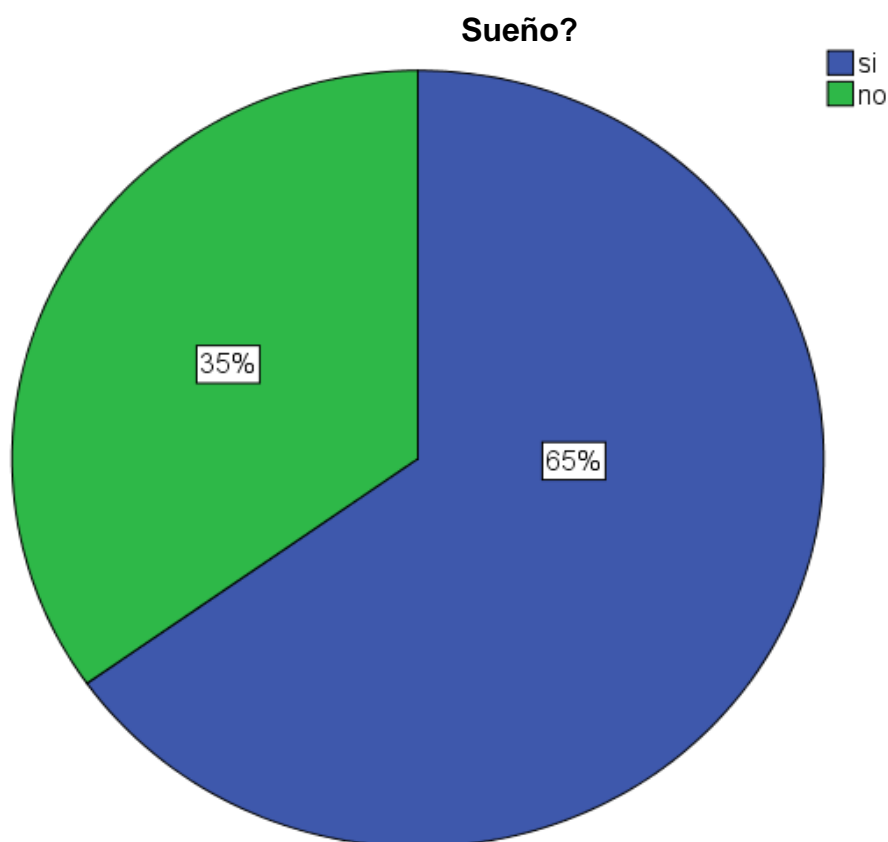
¿Ud. Cree Que Comer Poco En La Noche Influye En La Conciliar El  
Sueño?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	204	65,2	65,2	65,2
	No	109	34,8	34,8	100,0
	Total	313	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
Elaborado por: Autor

Gráfico N° 40

¿Ud. Cree Que Comer Poco En La Noche Influye En La Conciliar El



Fuente: Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
Elaborado por: Autor

## **Análisis e interpretación**

El anterior gráfico muestra que los estudiantes universitarios opinan que el comer poco en la noche les afecta en poder conciliar el sueño, ya que está claro que el sueño es un factor que influye directamente en nuestro desempeño durante el día, en nuestro humor por eso resulta importante descansar lo mejor posible, uno de los factores que más influye en los diversos trastornos del sueño es la alimentación, en los estudiantes universitarios existe un agotamiento mental por lo que influye en un gasto de energía mayor, esto hace que el consumo de comida de aumente por lo que se puede presentar alteraciones como el sobrepeso.

Tabla N° 46

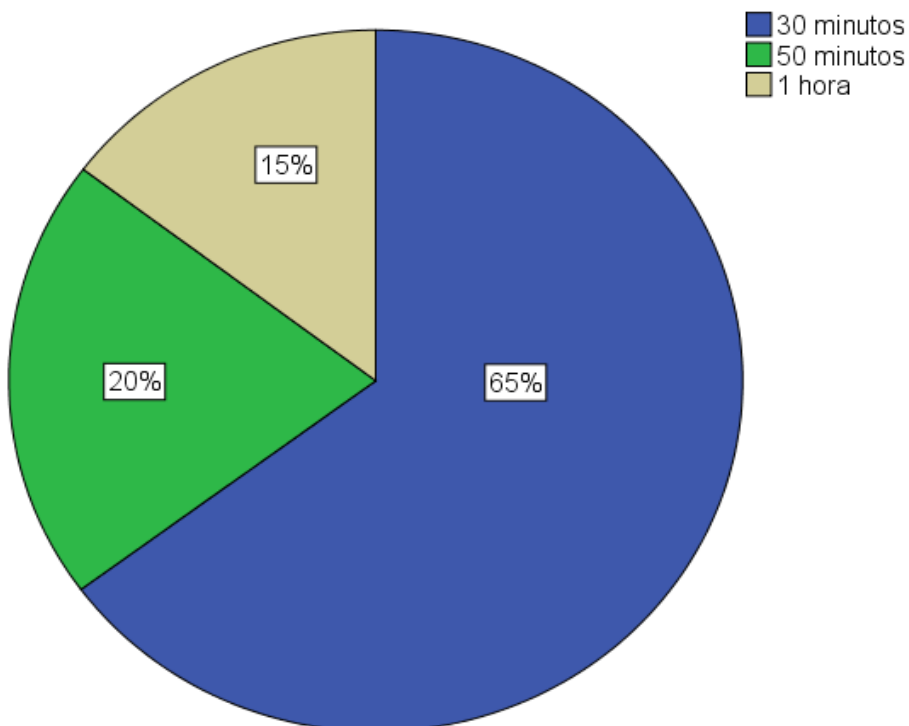
## ¿Cuántas Horas Viaja Al Día Para Llegar A La Universidad?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	30 minutos	203	64,9	64,9	64,9
	50 minutos	64	20,4	20,4	85,3
	1 hora	46	14,7	14,7	100,0
	Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autor

Grafico N°41

## ¿Cuántas Horas Viaja Al Día Para Llegar A La Universidad?



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autor



## **Análisis e interpretación**

Según el anterior gráfico la mayoría de los estudiantes UPEC tiene que viajar de su casa a la universidad en un tiempo de 30 minutos, ya sea porque vive en otra ciudad o el campus universitario está retirado de su hogar, como anteriormente ya se había mencionado que la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi como bien dice su nombre es perteneciente la provincia del Carchi , por lo cual acuden estudiantes de diferentes partes de la misma provincia, de la ciudad de Ipiales Colombia y de Tulcán, entonces el viajar para llegar a las instalaciones universitarias siempre implica un determinado tiempo al trasladarse de casa hacia la universidad.

Tabla N° 47

## ¿Trabajas O Estudias?

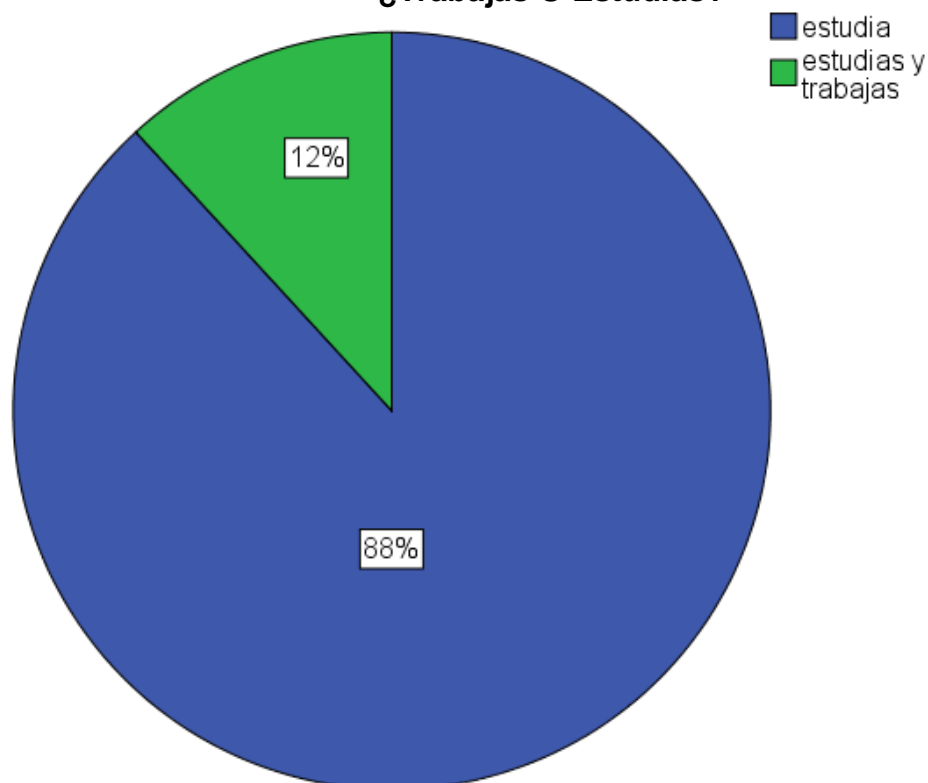
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Estudia	276	88,2	88,2	88,2
	Estudias Y Trabajas	37	11,8	11,8	100,0
	Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autor

Gráfico N° 42

## ¿Trabajas O Estudias?



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autor

Tabla N° 48

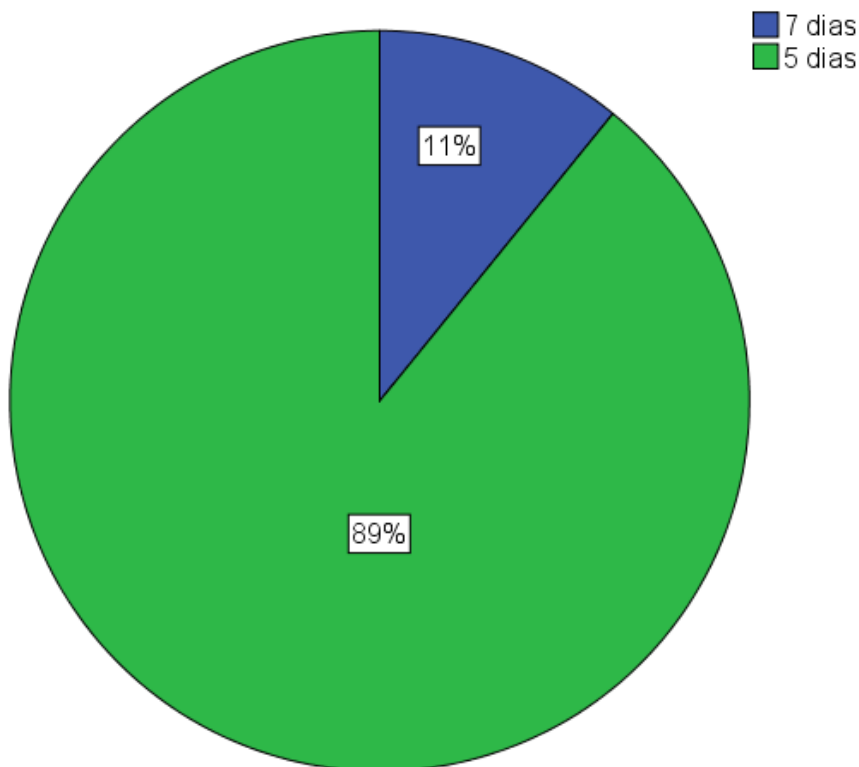
## ¿Cuántos Días A La Semana?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 7 días	34	10,9	10,9	10,9
5 días	279	89,1	89,1	100,0
Total	313	100,0	100,0	

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autor

Gráfico N. 43

## ¿Cuántos Días A La Semana?



**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autor

## **Análisis e interpretación**

Referente al gráfico N. 42 muestra que la mayoría de los estudiantes solo se dedican a estudiar, teniendo en cuenta que la mayor parte de los jóvenes cuando inician estudios en la universidad o en casos diferentes ya están por terminar, por necesidad o buscando independencia económica de su grupo familiar, se encuentra frente al problema de continuar sus estudios, y a la vez, ocuparse en un empleo, así que la mejor manera de continuar con los dos es de estudiar.

Referente al gráfico 43, En el periodo de educación universitaria existen diferentes horarios los cuales son establecidos según el número de materias que impliquen, en el caso de que el estudiante solo se dedique a lo que son sus estudios sus labores serán de 5 días, la mayoría de estudiantes mantienen este orden solo sus estudios en lo que corresponde a los 5 días hábiles de la semana.

### 4.3 Análisis Cruce De Variables

**Tabla N° 49**

**IMC-Género**

	2. ¿genero?	
	hombre	mujer
	% del N de la columna	% del N de la columna
5.IMC obesidad	7,5%	42,5%
sobrepeso	38,8%	19,7%
peso normal	53,8%	37,8%
desnutrición leve	,0%	,0%
Total	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras.

#### **Análisis e Interpretación**

En la tabla N° 49 nos muestra que El IMC es una medida antropométrica la cual menciona la cantidad de masa que alberga el cuerpo de una persona y la talla es al igual una medición antropométrica la cual mide la distancia entre la cabeza y los pies es decir el crecimiento. El IMC relaciona el peso, por talla<sup>2</sup>; el resultado de esta relación será el porcentaje de peso

ideal, encontramos que 53% de hombres y un 37. 8% de mujeres mantiene un peso normal, así mismo encontramos alteraciones como sobrepeso, hombres con 38.8% y mujeres 19.7% y obesidad donde los hombres 7.5% y mujeres 42.5%. Por los valores estadísticos obtenidos podemos evidenciar que las mujeres tienen mayor tendencia a tener alteraciones físicas como la obesidad.

**Tabla N. 50**

**IMC-Edad**

		1. ¿cuál es su edad?	
		18-25	25-30
		% del N de la columna	% del N de la columna
5.IMC	Obesidad	33,0%	36,7%
	Sobrepeso	22,7%	34,7%
	Peso Normal	44,3%	28,6%
	Desnutrición Leve	,0%	,0%
	Total	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable.  
**Elaborado por:** Autoras.

**Análisis e Interpretación**

En la tabla N° 50 nos muestra que, El IMC normal o saludable se encuentra entre 18 y 25kg, sin embargo estos valores de normalidad pueden variar con el paso de los años. Encontramos que entre la edades de 18-25

años se presenta un peso normal representado en 44.3%, 25-30 años es el 28.6%, en alteraciones como es la obesidad en 18-25 años es el 33,0%,25-30 años es el 36.7% y sobrepeso en las edades de 18-25 años es el 22,7%, 25-30 años es el 34,7%. Por los valores estadísticos obtenidos podemos evidenciar que las personas de 25-30 años tienen mayor tendencia a tener alteraciones físicas.

**Tabla N.51**

**Género-Edad**

		1. ¿cuál es su edad?	
		18-25	25-30
		% del N de la columna	% del N de la columna
2. ¿genero?	Hombre	25,4%	26,5%
	Mujer	74,6%	73,5%
	Total	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable.  
**Elaborado por:** Autoras.

**Análisis e Interpretación**

En la tabla N° 51 nos muestra que, El 54,3% del total de los estudiantes universitarios son de sexo femenino, encontramos que la edad adecuada para ingresar a la universidad es entre los 18-22 años ya que es una edad promedio para egresar de las educación secundaria, en la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi los estudiantes de 18-25 años hombres se

representa en el 25,4% y de 25-30 años en 26,5%, mujeres de 18-25 años en el 74,6% y de 25-30 años 73,5%.

**Tabla N. 52**

**Género- ¿Durante Los Ultimos10 Días A Conducido Bicicleta Sin Propósito De Recreación Y Deporte?**

		8.¿duarnte los ultimos10 días a conducido Bicicleta sin propósito de recreación y deporte?	
		si	no
		% del N de la columna	% del N de la columna
2. ¿genero?	hombre	44,4%	22,4%
	mujer	55,6%	77,6%
	Total	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable.  
**Elaborado por:** Autoras.

**Análisis e Interpretación**

En la tabla N° 52 nos muestra que, El hacer una actividad física hace que nuestro cuerpo mantenga un cierto habito de energía para evitar la aparición de enfermedades a temprana edad, como lo muestra la tabla el género femenino en un 55,6% si realiza actividad física bicicleta pero sin propósitos de hacer algún tipo de ejercicio es decir tan solo por ir de un lugar a otro, el 77,6% no realiza esta actividad sin fin de hacer deporte, en el caso



de los hombres el 44,4% si hace bicicleta sin motivos de hacer deporte, mientras que el 22,4% lo realizan por mantener una actividad de ejercicio, lo que deduce que son pocos los estudiantes que no lo adoptan como un ejercicio continuo.

**Tabla N. 53**

**Edad-¿Durante Los Ultimos10 Días A Conducida Bicicleta Sin Propósito De Recreación Y Deporte?**

		8.¿duarnte los ultimos10 días a conducido bicicleta sin propósito de recreación y deporte?	
		si	no
		% del N de la columna	% del N de la columna
1. ¿cuál es su edad?	18-25	44,4%	91,0%
	25-30	55,6%	9,0%
	Total	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable.  
**Elaborado por:** Autoras.

**Análisis e Interpretación**

En la tabla N° 53 nos muestra que, El conducir bicicleta hace se mantenga un ritmo de ejercicio adecuado tanto para el sistema cardiovascular, inmunológico y respiratorio, de tal manera que un parámetro impórtate en esta actividad es la edad en caso de los universitarios es más fácil debido a que las edades son aptas para poder hacer bicicleta encontramos que

estudiantes de 18-25 años si realizan actividad física como bicicleta pero sin propósitos de hacer algún tipo de ejercicio físico lo que representa 44,4%, de 25-30 años un 55,6% no mantienen es tipo de ejercicio, mientras el 55,65%, entre las edades de 25-30 años realizan esta actividad sin un fin de hacer deporte, el 9,0% lo hacen como una actividad regular de hacer ejercicio.

**Tabla N°. 54.**

**Género-.Ud. Camina, Trota, Baila, Por Recreación Y Deporte?**

		12. ¿ud camina, trota, baila, por recreación y deporte?	
		si	no
		% del N de la columna	% del N de la columna
2. ¿genero?	hombre	25,3%	26,1%
	mujer	74,7%	73,9%
	Total	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable.

**Elaborado por:** Autoras.

### **Análisis e Interpretación**

En la tabla N° 54 nos muestra que, La forma de vivir que adopta una persona o grupo, la manera de ocupar su tiempo libre, de esta manera, entre las principales variables que forman parte de los estilos de vida saludables es mantener una actividad física diaria por lo que en Ecuador el género femenino tiende a practicar mayor ejercicio que los hombres, en los estudiantes de la universidad politécnica estatal del Carchi se muestra que

el género femenino el 74,7% realiza bicicleta sin motivo de hacer ejercicio, el 73,9% realizan esta actividad como un hábito de mantener un ejercicio diario, en lo que respecta al género masculino el 25,3% hace bicicleta pero no con fines de hacer ejercicio, el 26,1% lo hacen por mantener hábitos saludables de actividad física.

Tabla N. 55

## Género-¿De Las Sigüientes Actividades Que Practica Frecuentemente?

		18. ¿de las siguientes actividades que practica frecuentemente?						
		Danza	Natación	Canta	Teatro	Manualidades	Leer	Dormir
		% del N de la columna	% del N de la columna	% del N de la columna	% del N de la columna	% del N de la columna	% del N de la columna	% del N de la columna
2. ¿genero?	Hombre	38,6%	25,0%	15,0%	,0%	,0%	34,8%	14,3%
	Mujer	61,4%	75,0%	85,0%	100,0%	100,0%	65,2%	85,7%
	Total	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable.

**Elaborado por:** Autoras.

## **Análisis e Interpretación**

En la tabla N° 55 nos muestra que, El género, es un factor importante a tomar en cuenta lo que tiene que ver con el ocio y con la recreación ya que en el aspecto de estudiantes universitarios es importante mantener este tipo de actividades por el nivel de estrés el cual es acumulado por la carga horaria, podemos identificar que el 61,4% practica la danza, 75,0% practica natación, el 85% practica el canto, teatro 100% esta es una actividad de mayor practica debido que es una de las cuales permite la expresión verbal y corporal tal como es la persona, 100% manualidades, 65,2% lee, y dormir 85,7% lo que indica que el género femenino mantiene un tiempo mayor para practicar actividades de recreación.

En lo que respecta al género masculino encontramos que 38,6% práctica danza, 25,0% natación, 15,0 canta, 34,8% lee, 14,3% duerme, lo que muestra que este género no mantiene un cierto tiempo de practicar este tipo de actividades.

Tabla N. 56

## Edad-¿De Las Sigüientes Actividades Que Practica Frecuentemente?

	18. ¿de las siguientes actividades que práctica frecuentemente?						
	Danza	Natación	Canta	Teatro	Manualidades	Leer	Dormir
	% del N de la columna	% del N de la columna	% del N de la columna	% del N de la columna	% del N de la columna	% del N de la columna	% del N de la columna
1. ¿cuál es su edad?							
18-25	75,0%	78,6%	60,0%	100,0%	100,0%	100,0%	97,6%
25-30	25,0%	21,4%	40,0%	,0%	,0%	,0%	2,4%
Total	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable

**Elaborado por:** Autoras.

## **Análisis e Interpretación**

En la tabla N° 56 nos muestra que, Una gran mayoría de estudiantes practican diferentes actividades de recreación las cuales son fáciles de practicar que ayudara a mantener actividad física evitando el sedentarismo, dentro de las edades 18-25 años 75,0% danza, 78,6% natación, 60% canto, 100% teatro, 100% manualidades, 100% lectura, 97,6% dormir.

Entre las edades de 25-30 años se presenta un descenso en la práctica de actividades de recreación, 25,0% danza, 78,6% natación, 60,0% canto, 2,4% dormir. Se muestra que en las primeras edades existe mayor actividad de recreación por parte de los estudiantes universitarios.

Tabla N. 57

## Género-Consumo De Vegetales

		24. ¿cuantos días a la semana come verduras?	
		1-3 días	3-5 días
		% del N de la columna	% del N de la columna
2. Género?	hombre	22,0%	39,7%
	mujer	78,0%	60,3%
	Total	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras.

## Análisis e interpretación

En la tabla N° 57 nos muestra que, Se define a los hábitos alimentarios como un conjunto de reglas sobre el acto de comer, que han sido elaborados por el medio en el que vivimos a lo largo del tiempo, En este sentido los patrones de alimentación cambian a lo largo de la vida del individuo en especial cuando se cursa algún tipo de estudio académico como requerimientos energéticos. De manera particular, los estudiantes universitarios se caracterizan por ser una etapa de intenso gasto energético y desarrollo intelectual, por lo cual se necesita mayor aporte de energía, en los estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi, se muestra que los hombres consumen vegetales de 1.3 días con un 22,0%, de 3-5 días



con 39, %, con respecto a las mujeres el 78,0% consumen de 1-3 días, 39,7% consumen de 3-5 días.

**Tabla N. 58**

**Género -Consumo De Frutas**

		23. ¿cuantos días a la semana come frutas?	
		1-3 días	3-5 días
		% del N de la columna	% del N de la columna
2. ¿genero?	Hombre	28,2%	20,2%
	Mujer	71,8%	79,8%
	Total	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras.

**Análisis e Interpretación**

En la tabla N° 58 nos muestra que, El consumo de frutas es indispensable para tener una dieta balanceada y beneficio de nuestro organismo así mismo el funcionamiento cerebral estas contiene un cierto grado de azúcar el cual ayuda mantener alerta el sistema nervioso, también es una fuente para eliminación de toxinas y reducción de colesterol, encontramos que hombres en el 28,2% consumen frutas de 1-3 días a la semana y el 20,2% con una frecuencia de 3-5 veces en la semana, en contraposición las mujeres el 71,8% consumen frutas 1-3 veces a la

semana, 79,8% de 3-5 veces a la semana lo que lleva a recomendar que los hombres deben de mantener un consumo mayor de frutas en la semana.

**Tabal N. 59**

**IMC-Consumo De Vegetales**

		24. ¿cuantos días a la semana come verduras?	
		1-3 días	3-5 días
		% del N de la columna	% del N de la columna
5.IMC	Obesidad	30,0%	47,6%
	Sobrepeso	26,4%	17,5%
	Peso Normal	43,6%	34,9%
	Desnutrición Leve	,0%	,0%
	Total	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras.

**Análisis e Interpretación**

En la tabla N° 59 nos muestra que, Los estudiantes universitarios constituyen uno de los grupos donde no mantienen una alimentación saludable por la carga horaria y las de estudio que dedican a cada materia Por lo que se presenta que el 30,0% de estudiante con obesidad comer vegetales 1-3 días, el 47,6% 3-5 días, sobrepeso el 26,4% consumen de 1-3 días, 17,5% consumen de 3-5 días, y el peros normal 43,6% consumen 1-3

días, 34,9% consumen de 3-5 días. Lo que muestra que los estudiantes que consumen ms vegetales presentan un peso normal.

**Tabla N. 60**

**Género-Consumo De Agua**

		26. ¿ud diariamente cuanto consume de agua?			
		medio litro	un litro	dos litros	ninguno
		% del N de la columna	% del N de la columna	% del N de la columna	% del N de la columna
2.	Hombre	29,7%	15,6%	36,8%	,0%
¿genero?	Mujer	70,3%	84,4%	63,2%	,0%
	Total	100,0%	100,0%	100,0%	,0%

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras.

**Análisis e Interpretación**

En la tabla N° 60 nos muestra que, Señalamos que el agua representa entre el 50 y el 70% del peso corporal, según el sexo, edad y la composición de cada cuerpo. Normalmente, los hombres contienen más agua corporal que las mujeres, debido a que poseen mayor cantidad de masa muscular. Por ende encontramos en el género masculino que el 29,7% consume medio litro de agua, el 15,6% un litro diario y el 36,8% dos litros de agua, en el caso de género femenino el 70,3% consume medio litro de agua, 84,4%un litro de agua, 63,2%dos litros de agua. Por ende con respecto al género masculino

consume dos litros de agua al día pero no supera la cantidad que toma el género femenino lo cual es 63,2%, se interpreta ya que los hombres contienen una reserva mayor de agua que el género femenino.

**Tabla N. 61**

**Género-Consumo De Alcohol**

		32. ¿Consume Bebidas Alcohólicas?		
		Si	No	A Veces
		% del N de la columna	% del N de la columna	% del N de la columna
2.	Hombre	73,5%	,0%	16,2%
¿genero?	Mujer	26,5%	100,0%	83,8%
	Total	100,0%	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras.

**Análisis e Interpretación**

En la tabla N° 61 nos muestra que, Un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS) reveló que en Ecuador se ubica en el segundo lugar con una particularidad, es el único país en el que las mujeres toman más bebidas alcohólicas más que los hombres, el caso de los estudiantes universitarios muestra que el género masculino consume más bebidas alcohólicas con un 73,5%, mientras las mujeres consumen en un 26,5%. Lo que evidencia que el mayor consumo es por parte de los hombres en el caso de los estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi.

Tabla N. 62

**Consumo De Alcohol-¿Ud. Camina, Trota, Baila, Por Recreación Y  
Deporte?**

	12. ¿Ud. camina, trota, baila, por recreación y deporte?		
	Si	no	
	% del N de la columna	% del N de la columna	
32. ¿Consumes Bebidas Alcohólicas?	Si	32,6%	12,0%
	No	40,3%	26,1%
	A Veces	27,1%	62,0%
	Total	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras.

### **Análisis e Interpretación**

En la tabla N° 62 nos muestra que, El consumo de bebidas alcohólicas representa una problemática durante la educación universitaria debido a que estas pueden retrasar los estudios de los individuos, por lo cual se relaciona también con los hábitos de hacer o mantener una actividad física regular, el consumo de alcohol limita el hacer ejercicio físico puesto que modifica los procesos de cada uno de nuestros sistemas en especial el sistema nervioso, en la tabla nos muestra que estudiantes los cuales

mantienen hábitos de ejercicio consumen bebidas alcohólicas en un 32,6%, los que no hacen ejercicio 40,3% y a veces 27,1%,. Entre los estudiantes que no hacen deporte y consumen alcohol en un 12,0, no hacen deporte ni consumen alcohol 26,1%.

**Tabla N. 63**

**Horas De Descanso En Fines De Semana -Edad**

	1. ¿cuál es su edad?	
	18-25	25-30
	% del N de la columna	% del N de la columna
38. ¿los fines de semana cuantas horas descansas en el día?	44,3%	44,9%
3-6 horas	44,3%	44,9%
8-10 horas	49,2%	53,1%
10-12 horas	6,4%	2,0%
Total	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras.

**Análisis e Interpretación**

En la tabla N° 63 nos muestra que, El descanso como tal es una frecuencia la cual se debe mantener durante la etapa de estudios universitarios debido a que la exigencia de los mismos hace que si no se descansa de forma adecuada su rendimiento no será el adecuado, las horas de descanso dentro de los fines de semana 3-6 horas de edades de 18-25 años mantiene un 44,3%, 8-10 horas 49,2%, 10-12horas 6,4%, mientras

que de 25-30 años 3-6 horas 44,9%, 8-10 horas 53,1%, 10-12 horas 2.0% lo cual es que la mayoría de universitarios mantienen un descanso en fines de semana adecuado que ayudará a su regeneración celular y su cerebro tendrá mejor rendimiento.

**Tabla N. 64.**

**Edad Y Trabaja Y Estudia**

	42. ¿trabajas o estudias?		
	estudia	trabaja	estudias y trabaja
	% del N de la columna	% del N de la columna	% del N de la columna
1. ¿cuál es su edad?			
18-25	85,9%	,0%	73,0%
25-30	14,1%	,0%	27,0%
Total	100,0%	,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta realizada para línea base de la institución activa y saludable  
**Elaborado por:** Autoras.

**Análisis e Interpretación**

En la tabla N° 64 nos muestra que, La edad adecuada para iniciar a la educación universitaria es entre los 18 y 22 años, muchos de ellos por mantener sus estudios optan por trabajar en lo que encontramos que muchos de ellos inician su educación por el apoyo económico de sus padres en el caso de los estudiantes universitarios encontramos que las edades de 18-25 años 85,9% estudia en su totalidad, el 73,0% estudia y trabaja, en

edades de 25- 30 años estudia 14,1%, estudia y trabaja 27,0%, lo que indica que las edades de 18-25 años tienen más oportunidades para priorizar lo que son sus estudios puesto que cuentan con apoyo para hacerlo es, mientras la edades de 25-30 años por X o Y razón deben de mantener 2 actividades la de seguir con sus estudios y la de trabajar.

**Tabla N. 65**

<b>PRUEBAS DE CHI-CUADRADO</b>			
	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	13,473 <sup>a</sup>	2	,001
Razón de verosimilitudes	13,950	2	,001
Asociación lineal por lineal	9,621	1	,002
N de casos válidos	313		

## **4.4 PLAN DE INTERVENCIÓN**

### **4.4.1 Introducción:**

Los hábitos saludables, son todas aquellas conductas y comportamientos que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social. La práctica de hábitos saludables



en la familia, reduce considerablemente las posibilidades de enfermarse y mejorar la calidad de vida de los seres humanos.

Sin embargo, pocas veces nos ponemos a pensar sobre la influencia que tienen en nuestro estado de salud las diferentes acciones y comportamientos que adoptamos en el día a día. Nuestra forma de alimentarnos, el modo en que nos relacionamos con los diferentes ámbitos en los que desarrollamos nuestra vida, los vínculos familiares y sociales, nuestros hábitos de actividad física y de recreación.

Elaborado Por: Autoras

#### 4.4.2 Objetivos:

- ✓ Indicar las actividades que se llevaron a cabo con propósito de desarrollar nuestro proyecto de tesis.
  
- ✓ Lograr que por medio de este plan se puedan cambiar los hábitos de los estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi.

<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>FECHA</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLE</b>
Enviar un oficio a la comisión de investigación sobre el cambio de tema de investigación	Esperar la aprobación del nuevo tema por la comisión de investigación	30 de abril del 2013	Computadora Internet Hojas impresora	Mónica Guachan Carolina Ojeda
Recibir la aprobación del nuevo tema de investigación	Planificar las actividades a realizar para el desarrollo del tema a investigar.	8 de mayo 2013	Computadora Internet Hojas Impresora	Mónica Guachan Carolina Ojeda
Proponer al vicerrector de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, de la ciudad de Tulcán, el tema de investigación sobre perfil	Dirigirse al señor vicerrector para solicitarle la aprobación, para realizar el tema de investigación y el desarrollo de las actividades para la	20 de mayo del 2013	Computadora Internet Hojas impresora	Mónica Guachan Carolina Ojeda

epidemiológico relacionado con hábitos saludables y las actividades que se desarrollaran en la institución.	obtención de la información.			
Recibir la respuesta por parte del señor vicerrector de la universidad, la cual fue positiva donde aprueba el desarrollo de la investigación en las instalaciones de la universidad.	Nos informan que se ha aprobado la investigación por medio de la entrega del oficio.	22 de mayo de 2013	Hojas	Mónica Guachan Carolina Ojeda
Plantear la encuesta que se utilizara en los estudiantes	Corrección de la encuesta por parte de la tutora Lic. Paz		Computadora Internet	Mónica Guachan Carolina Ojeda

de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, para la obtención de datos estadísticos.	Benavides		Hojas impresora	
Aplicar la prueba piloto en los estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, de la ciudad de Tulcán.	Obtención de datos estadísticos significativos en las encuestas aplicadas.		Computadora Internet Hojas Impresora Memori flash	Mónica Guachan Carolina Ojeda
Realizar la distribución de la encuesta estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, para obtener datos estadísticos	Distribuir la entrevista en las diferentes escuelas en 313 estudiantes al azar de los diferentes cursos.		Computadora Internet Hojas Impresora Memori flash	Mónica Guachan Carolina Ojeda

sobre hábitos saludables.			esferos	
Realizar la tabulación de las diferentes encuestas que fueron llenadas por estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi.	Analizar una a una las preguntas para el análisis e interpretación de datos estadísticos.		Internet Hojas Impresora Memori flash esferos	Mónica Guachan Carolina Ojeda
Todos los estudiantes se deben de mantener informados acerca de las actividades las cuales pueden mejorar sus hábitos	Impartir diariamente charlas de educación sobre lo que es una alimentación balanceada y la importancia de mantener una actividad física con el fin		Careles y trípticos	Mónica Guachan Carolina Ojeda

<p>saludables y por ende sus estilo de vida por lo cual proponemos:</p>	<p>de que los estudiantes de la institución, conozcan acerca del tema, el cual los lleve a modificar su alimentación sana y la disminución de comidas chatarras, donde ellos puedan mantener o mejorar su alimentación ya sea dentro o fuera de sus hogares.</p>			
<p>La motivación del cambio debe ser insiste por lo que los estudiantes deben sentir perseverancia hacia el cambio.</p>	<p>Creación de un sitio en la página web de la universidad donde se relacionara con hábitos saludables de alimentación, ejercicio,</p>		<p>Presentación de material didáctico sobre los resultados de la</p>	<p>Mónica Guachan Carolina Ojeda</p>

	recreación y descanso , mostrando los resultados del proyecto de investigación con respecto al perfil de hábitos saludables en estudiantes de la Universidad Politécnica Estatat del Carchi		investigación.	
Todas las personas que están en contacto directo con los estudiantes como son docentes y demás autoridades de la institución deben de estar bien	Establecer una guía de alimentación con respecto a la etapa de educación universitaria, donde se destacaran diferentes aspectos relacionado con		Hojas Impresora Memory flash	Mónica Guachan Carolina Ojeda

informadas acerca del tema y como colaborar para que se lleva a cabo el cambio.	ejercicio, descanso, recreación y alimentación, esta se dejara en departamentos, como lo es centro médico y bienestar universitario.			
Para iniciar el cambio debe de mantener la iniciativa por medio de la perseverancia por lo que proponemos:	Establecer ciertos días a la semana donde el estudiante realiza un cierto tiempo de ejercicio, como lo es aerobicos, éste será un tipo de ejercicio donde se estimularan diferentes sistemas de nuestro organismo, de tal manera que su cuerpo podrá eliminar		Trípticos	Mónica Guachan Carolina Ojeda



	toxinas y grasas corporales, este tipo de actividades se las debe realizar por lo menos 3 veces a la semana.			
--	---	--	--	--

## CAPITULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. CONCLUSIONES

- a)** El perfil epidemiológico realizado por parte de bienestar universitario encuentra dentro de las 5 primeras causas de morbilidad, 3 de ellas, están relacionadas a una mala alimentación como son; la epigastralgia, hipertrigliciremia y parasitosis.
- b)** Las Alteraciones físicas por una mala alimentación como lo son: obesidad y sobrepeso en los estudiantes de UPEC se debe al consumo de comidas chatarras y limitada actividad física, argumentado la falta de tiempo por la sobrecarga horaria.
- c)** La práctica de hábitos saludables como actividad física, recreación, descanso, está determinada por las rutinas cotidianas sin tener una organización de su tiempo libre, para la práctica de algún deporte.
- d)** La dieta hipercalórico e hidrocarbonada y el bajo consumo de agua favorece el aumento de peso.
- e)** El consumo de bebidas alcohólicas es parte de una cultura universitaria mal formada donde considerada el consumo de alcohol como una actividad recreativa.
- f)** El desconocimiento de la pirámide alimenticia, conlleva al consumo de comidas chatarras, restándole importancia a una adecuada nutrición.

## 5.2 RECOMENDACIONES

- a) Realizar un cronograma específico dentro de la institución, para desempeñar diferentes actividades, para así fomentar el interés en adquirir conocimientos, sobre cuáles son los hábitos saludables que deben desarrollar en el día a día.
- b) Establecer unos programas donde determine los parámetros que encierra los hábitos saludables, como ejercicio físico, alimentación, descanso y recreación que debe conocer cada individuo.
- c) Es importante que se siga desarrollando charlas educativas, proyectos, programas con el respaldo de las autoridades de la institución, para incentivar los hábitos saludables.
- d) Realizar actividades de ejercicio incrementando lugares específicos donde cada uno de los estudiantes puedan realizarlas.
- e) Establecer un sitio en la página web de la UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI donde se hablen de los efectos perjudiciales a largo plazo por el consumo de bebidas alcohólicas.

## CAPITULO VI

### 6. BIBLIOGRAFÍA

#### 6.1. BIBLIOGRAFÍAS CITADAS

- Adler, N. y Matthews, K. (2004). *Health psychology: Why do some people get sick and some stay well?* Editorial ,Annual Review of Psychology
- Arteaga A, Maiz A y Velasco N.( 2004). *Manual de Nutrición Clínica del Adulto*. Editorial ,Dpto de Nutrición,
- BLASCO, Tomás. (2000). *Actividad física y salud*. Editorial. Martínez Roca. Barcelona-España.
- Bornas ,Tomas. (2009). *Fundación Española de la Nutrición*. Editorial. Martínez Roca. Barcelona-España.
- Boynton-Jarrett R, Thomas TN, Peterson KE, Wiecha J, Sobol AM, Gortmaker SL., ( 2005) . *Impact of television viewing patterns on fruit and vegetable consumption among adolescents*. Editorial Pediatrics.
- Casimiro AJ, Velasco N.( 2009). *Manual de Nutrición del Adulto*. Editorial ,Dpto de Alimentacion.
- *Clínicas Cardiológicas de Norteamérica* (2006). Editorial Interamericana.
- Del Pozo S, García V, Cuadrado C, Ruiz E, Valero T, Ávila J y Varela-Moreiras G. (2012). *Fundación Española de la Nutrición*.

- Dever, G. Alan. (2005). *Epidemiología y Administración de Servicios de Salud*. Editorial, Aspen Publisher.
- Diabetes y Metabolismo. (2001). *Dietary variety, energy regulation, and obesity. Psychol Bull.* Escuela de Medicina. P. Universidad Católica de Chile. Editorial, Raynor HA, Epstein LH.
- Diccionario de medicina océano mosby (2012). Editorial oceano.
- Estanislao Navarro-Neltran, Domingo Rauno Gil, Celestino Berástegui Almagro (2007). *Diccionario terminológico de ciencias médicas*. Editorial Salvat Editores. Barcelona, España.
- Hassapidou M, Bairaktan M., ( 2006) . *Diatery intake of pre-adolescent children in Greece*. Editorial ,Nutr Food Science.
- Kozier B, Erb G, Olivieri R. (2007). *Enfermería Fundamental, Conceptos ,procesos y práctica*. Editorial. Interamericana. Madrid-España.
- Ley R.,Panic disorder (2006). A hyperventilation interpretation. *Cognitive-behavioral assessment and treatment of anxiety disorders*. Editorial Guilford Press. New York-U.S.A.
- Marbán.amir. (2013). *Enfermería*. Editorial océano.
- Medición del Cambio del Estado Nutricional, (2009). *Organización Mundial de la Salud*. Ginebra, España.
- Michael K. (2003). *New Developments in the Management of Hypertension*. Editorial American Family Physician. p.853-858.
- Ministerio de Sanidad y Consumo. (2007). *La alimentación en la Educación Secundaria Obligatoria*. Editorial Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

- Ministerio de Sanidad y Consumo.Machlin LJ, (2004) *Nutritional, Biochemical and Clinical Aspects*. Editorial, Handbook of Vitamins, Nueva York.
- OPS, (2002). *Boletín Epidemiológico*.
- Pérez Lovelle, R. (2006) *.La psiquis como determinante de la salud*. Editorial Cub. de Psicología.
- Recommended Dietary Allowance (2009). *Food and Nutrition Board. National Research Council*. editorial . National Academy Press. Washington DC.
- Sabedra, Boynton.(2008) . *Enfermería Fundamental, Conceptos ,procesos y práctica*. Editorial. Interamericana.
- Salud Mundial (2005). *Deporte para toda la vida*. Editorial Organización Mundial de la Salud.
- Tabares, J. F. (2001). *El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad*. Editorial funlibre .Colombia-Bogota.
- TERCEDOR, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Editorial Wanceulen .Sevilla-Spain.
- Vesely DL. (2007). *Urodilatin a better natriuretic peptide?* Editorial Curr Heart Fail.

## 6.2BIBLIOGRAFIA CONSULTADA.

- Fundación Española de la Nutrición (2007).Recuperado de <http://www.aulafacil.com/Tecestud/Lecciones/Lecc20.htm>.

- OMS/OPS (2001). Seguridad, Calidad E Inocuidad Alimentaria. Recuperado de [ftp://ftp.fao.org/es/ESA/policybriefs/pb\\_02\\_es.pdf](ftp://ftp.fao.org/es/ESA/policybriefs/pb_02_es.pdf).

## 6.3 REFERENCIAS ELECTRONICAS

- 7 OMS (2013). EN [www.oms.com](http://www.oms.com).
- 8 UPEC (2013). En <http://www.upec.edu.ec/>.

# CAPÍTULO VII

## 7. APÉNDICES Y ANEXOS

### 7.1. ASOCIACIÓN EMPÍRICA DE VARIABLES

#### 7.1.1. Variables independientes

- Edad
- Sexo
- Nutrición
- Desarrollo de actividades
- Estado emocional

#### 7.1.2. Variable dependiente

Perfil epidemiológico relacionado con los hábitos saludables de los estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi, en el periodo de mayo-septiembre del 2013

## 7.2 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE	DIMENSION	INDICADOR	FRECUENCIA	EVIDENCIA
<p><b>PERFIL EPIDEMIOLÓGICO</b></p> <p>El perfil epidemiológico es la expresión de la carga de enfermedad (estado de salud) que sufre la población, y cuya descripción requiere de la identificación de las características que la definen. Entre estas características están la mortalidad, la morbilidad y la calidad de vida.</p>	<p>Las 10 primeras causas de morbilidad en los estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi.</p>	<p>AMIGDALITIS CRÓNICA</p> <p>IVU</p> <p>PARASITOSIS INTESTINAL</p> <p>HIPERTRIGLICERIDEMIA</p> <p>EPIGASTRALGIA</p>	<p>12 casos</p> <p>12 casos</p> <p>12 casos</p> <p>4 casos</p> <p>6 casos</p>	<p>Departamento medico</p>
<b>Hábitos saludables</b>	Alimentación	Estado Nutricional	Hiperproteica	(Morris, 1978,



<p><b>en los estudiantes.</b></p> <p>Todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dentro de esta propuesta voy a desarrollar los hábitos higiénicos a nivel individual y a nivel colectivo; los hábitos alimenticios; y los hábitos saludables en el deporte.</p>	<p>ACTIVIDAD FÍSICA</p> <p>RECREACIÓN</p> <p>Descanso</p>	<p>Camina, corre, trota, baila por recreación, deporte.</p> <p>Natación</p> <p>Danza</p> <p>Natación</p> <p>Canta</p> <p>Teatro</p> <p>Manualidades</p> <p>Leer</p> <p>Dormir</p> <p>La siesta</p>	<p>Hipercalórico</p> <p>Hipo sódica</p> <p>Hidrocarbonada</p> <p>General</p> <p>Normal</p> <p>Si</p> <p>No</p> <p>1 vez al mes</p> <p>2 veces al mes</p> <p>3 veces al mes.</p> <p>2 veces al mes</p> <p>20 minutos</p> <p>Una hora</p> <p>Dos horas</p>	<p>p.1090).</p>
--	---	--	--	-----------------

## 7.3 AUTORIZACIÓN INSTITUCIONAL



### UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI

Ley No. 2006-36 Publicada en el Segundo Suplemento del Registro Oficial No. 244 del 5 de abril del 2006

Memorando Nro. UPEC-VR- 2013- 0867- M  
Tulcán, 22 de mayo de 2013

**PARA:** Srta. Mónica Yolanda Guanchan Arévalo  
Srta. Lizeth Carolina Ojeda Calderón

#### ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA

**ASUNTO:** Autorización

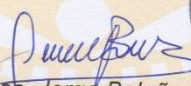
De mi consideración:

En referencia a la comunicación recibida con fecha 20 de mayo de 2013, mediante la cual solicitan se les permita desarrollar el trabajo de Tesis de Grado en la Institución con el tema de investigación denominado "Perfil epidemiológico relacionado con hábitos saludables de los estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi en el periodo de mayo/ septiembre de 2013".

Al respecto me permito indicarles que se autoriza la ejecución del tema de investigación en la UPEC, esperando que el trabajo realizado contribuya a mejorar el estilo de vida de los estudiantes con la ejecución de procesos saludables.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines pertinentes.

Atentamente,

  
Msc. Jorge Bolaños  
VICERRECTOR UPEC



C.C// Directora de Escuela de ENF.  
JB/sh.

<b>RECIBIDO</b>	
ESCUELA DE ENFERMERÍA	
FECHA:	28-05-2013
PROCEDENCIA:	VR
HORA:	15:30
	Dul

## 7.4. CUESTIONARIO

## ENCUESTA PARA LÍNEA BASE DE LA INSTITUCIÓN ACTIVA Y SALUDABLE

A. DATOS GENERALES		
a.1 ¿Qué edad tiene?.....	a.2 sexo Hombre..... Mujer.....	a.3 ¿Qué nivel cursa y de que escuela?
b. datos antropométricos	P/A:..... PESO..... TALLA.....	IMC.....
sección c1: actividad física relacionada con transporte ( encuestado por favor encierre la respuesta en un círculo, o escriba las horas las cuales realiza algún tipo de actividad )		
Ahora piense en cómo se desplazó usted como pasajero o conductor de un lugar a otro. por ejemplo ida y vuelta de la universidad, del banco, pagar cuentas, comprar mercado		
1. durante el tiempo que se ha desplazado algún lugar como pasajero o conductor en cualquiera de los siguientes vehículos: bus, carro particular, taxi, moto y trolebús	Si..... No.....	

recuerde: no se incluye bicicletas	
Encuestado: en la siguiente casilla que corresponde a días los cuales usted ha caminado de un lugar hacia	
Las preguntas que vienen a continuación se refieren si.... Condujo una bicicleta para ir de un lugar a otro, incluyendo trabajo, estudio, tiendas entre otras, sin propósito de recreación o deporte. Pero NO incluya actividades ya mencionadas por usted.	
<p>2. Durante los últimos 10 días condujo bicicleta para ir de un lugar a otro, sin propósitos de recreación y deporte? Incluya ir a lugares como su trabajo, supermercado, estudios, bancos entre otros.</p>	<p>Si..... No.....</p>
<p>3. Por favor indique cuantos días condujo bicicleta para ir de un lugar a otro. Sin propósitos de recreación y deporte, Incluya ir a lugares como su trabajo, supermercado, estudios, bancos entre otros,</p>	<p>Número de días:_____</p>

Ahora piense únicamente en las caminatas que realizo de un lugar a otro, ida y regreso, como ir de compras, pagar cuentas, ir a la universidad, ir a la tienda, sin propósito de hacer deporte y recreación	
Durante los últimos 10 días ha caminado de un lugar a otro	Si: _____ No: _____
Indique cuantos días camino para ir de un lugar a otro, sin propósito de recreación y deporte	Número de días: _____
SECCION C II: actividad física relacionada con deporte, recreación y tiempo libre	
En el caso que corresponda, encierre la o las respuestas con un circulo, en las casillas que corresponda a horas ( si ud solo camino 30 minutos en el casillero correspondiente de horas colocar cero, y en la casilla correspondiente a minutos colocar 30)	
Ahora piense en actividades físicas que realiza únicamente por recreación, deporte, tiempo libre. No incluya actividades que ya haya mencionado	
1. Usted camina, corre, trota, baila por recreación, deporte, tiempo libre	Si: _____ No: _____
Indique cuantos días camino, corrió o troto para ir de un lugar a otro.	Número de días: _____

SECCIÓN C VI : actividades de recreación la cuales practica durante su tiempo libre , por favor marque las actividades y el tiempo que las practica	
<p>1. ¿Considera usted que la recreación relacionada con las actividades ayudan en su formación cultural?</p> <p>Si_____ no_____</p>	<p>2. Cuenta Ud. con tiempo libre y zonas para realizar actividades de recreación?</p> <p>Si_____</p> <p>no_____</p> <p>Si la respuesta es si-Donde_____</p> <p>cuantos días_____</p>
<p>3. Dentro de las siguientes actividades que practicas con frecuencia</p> <p>Danza_____</p> <p>Natación_____</p> <p>Canta_____</p> <p>Teatro_____</p> <p>Manualidades_____</p> <p>Leer_____</p>	<p>4. ¿De qué forma crees que se practica mejor las actividades de recreación?</p> <p>En grupo_____</p> <p>individual_____</p>

<p>Dormir_____</p> <p>Otra_____ cual_____</p> <p>No practica ninguna de las anteriores_____</p> <p>Cuantas veces en la semana_____</p>	<p>5. ¿con quién practicas estas actividades?</p> <p>Amigos_____</p> <p>Familiares_____</p> <p>Vecinos_____</p>
--	---

<p>6. Que beneficios crees que tiene para tu vida el tener actividades de recreación</p> <p>Salud_____</p> <p>Ser feliz_____</p> <p>Despejar tu mente_____</p> <p>Salir de la monotonía_____</p>
--

### CONSUMO DE ALIMENTOS

<p>Ahora le hare unas preguntas sobre las frutas y las verduras que suele consumir en una semana típica.</p>	
<p>1. En la semana, ¿Cuántos días come frutas?</p>	<p>Número de días:_____</p>

2. En la semana, ¿Cuántos días usted como verduras (vegetales)?.	Número de días:_____
5. En el día usted come vegetales en:	a) Solo almuerzo b) Solo merienda c) Almuerzo y merienda d) Otros cual_____?
6. Usted diariamente cuantos litros de líquido consume señale la opción?  a) Medio litro  b) Un litro  c) Dos litros  d) Ninguno  7. Usted como estudiante cree que una buena alimentación influye en su desempeño académico y porque?  Si ____ No ____ Porque_____	



<hr/>	
<p>8. Desayuna diariamente antes de salir hacer sus actividades laborales?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Si</li><li>• No</li><li>• Porque _____</li></ul>	<p>9. Cuantos días almuerza en casa?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Una vez</li><li>b) Dos veces</li><li>c) Tres veces</li><li>d) De vez en cuando</li><li>e) Nunca</li></ul>

10. Cuál es tu comida favorita?

- a) Pollo asado
- b) Pollo broster
- c) Hamburguesa
- d) Salchipapas
- e) Otros

11. Numero de comidas al día?

- 3 comidas
- 2 comidas
- 1 comida
- Nada

12. ¿Consumes bebidas alcohólicas?

- Sí
- No
- A veces

13. ¿Cómo te consideras?

- Flaco
- Obeso
- Normal

14. ¿Crees que comes según la pirámide alimentaria?

- a) sí
- b) no

**DESCANSO**

<p><b>1. ¿Cuántas Horas Hay Que Dormir Después De una Jornada Diaria?</b></p> <p>a) 3 Horas</p> <p>b) 5 Horas</p> <p>c) 7 A 8 Horas</p> <p>d) 10 Horas</p> <p>e) 15 Horas</p>	<p><b>2. ¿Es bueno hacer la siesta?</b></p> <p>1. 20 MINUTOS</p> <p>2. UNA HORA</p> <p>3. DOS HORAS</p>
<p>3. Usted como estudiante cree que el descansar adecuadamente es bueno para su desarrollo académico?</p> <p>a) SI</p> <p>b) NO</p>	<p>4. Los fines de semana cuántas horas descansa?</p> <p>_____</p>

Elaborado Por: Autoras

## 7.5. CONSENTIMIENTO INFORMADO

### 7.5.1 Declaración de consentimiento

Esp. Paz Germania Benavides Sujeto de investigación: Estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi de 18-25 y 25-30 años de edad, con domicilios en la provincia del Carchi Declaro. Que las estudiante de 8º semestre de la Escuela Nacional de Enfermería: Mónica Yolanda Guachan Arevalo y Lizeth Carolina Ojeda Calderón, me han informado de forma comprensible acerca de la investigación que van a realizar: Perfil epidemiológico relacionado con los hábitos saludables de los estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi, en el periodo de mayo-septiembre del 2013.He contestado a mis dudas y me ha dado tiempo suficiente para reflexionar sobre la información recibida; por ello; otorgo el presente consentimiento, del cual se me facilite una copia, sabiendo que lo puedo retirar en cualquier momento.

-----

**Firma**

## 7.6 FOTOGRAFÍAS

Figura N° 2

Estudiantes universitarios UPEC contestando la encuesta



**Fuente:** 15 julio 2013

**Elaborado por:** Autoras

Figura N° 3

Estudiantes UPEC en receso de clase

**Fuente:** 22 julio 2013**Elaborado por:** Autoras

Figura N° 4

Estudiantes UPEC lunch de la mañana

**Fuente:** 22 julio 2013**Elaborado por:** Autoras

## 7.7 Glosario

**ACTIVIDAD FÍSICA:** La importancia del ejercicio físico, como elemento esencial para la salud y el bienestar; el ejercicio regularmente ha demostrado muchos beneficios para la salud y mantener un estilo saludable. (Organización Mundial de la Salud 2005).

**ALIMENTACIÓN:** Siempre es un acto voluntario de cada ser humano y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nutrientes y energía para funcionar correctamente el organismo. (Seguridad alimentaria. 2006).

**DESCANSO:** Ritmo de vida actual hace que las actividades le roban horas al sueño. En el caso de los estudiantes universitarios, es un problema muy frecuente. (Kozier B, 2004.p. 1004 – 1023).

**EJERCICIO ISOMÉTRICO:** En el ejercicio isométrica los músculos de mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible. Este tipo de ejercicio es mejor para desarrollar los músculos largos. (Organización Mundial de la Salud, 2005).

**EJERCICIO ISOTONICO:** Ese tipo de ejercicio isotónico es más beneficioso para el sistema cardiovascular: aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos. (Organización Mundial de la Salud, 2005).

**ENFERMEDAD:** Se denomina enfermedad al proceso y a la fase que atraviesan los seres vivos cuando padecen una afección que atenta contra su bienestar al modificar su condición ontológica de salud. (Last, 1988).

**ESTADO NUTRICIONAL:** El estado nutricional es la condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales, la ingestión, la absorción y la utilización biológica de los nutrientes contenidos en los alimentos. (Maíz A y Velasco N.2004).

**HÁBITOS SALUDABLES:** Son todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dentro de esta propuesta son a desarrollar los hábitos alimenticios, actividad física, la recreación y descanso a nivel individual y colectivo. (Matthews, K. 1994).

**NUTRICIÓN:** La formación de los hábitos alimentarios en la infancia empieza en la familia, con las costumbres y tradiciones del entorno familiar. (Fundación Española de la Nutrición Año de publicación: 2012).

**OBESIDAD:** La OMS define como el exceso de peso dado por el aumento de la grasa corporal. Hasta hace poco se le daba poca importancia clínica, pero ha adquirido una gran trascendencia en nuestros días debido a su elevada prevalencia tanto en los países desarrollados como los que están en vías de serlo.



**PERFIL EPIDEMIOLOGICO:** Es una dimensión de la epidemiología que sistematiza el conjunto de categorías y a la vez expresa la relación salud - enfermedad y su comportamiento en las poblaciones humanas. (Last, 1988).

**RECREACIÓN:** Es divertirse, deleitar, disfrutar, haciendo algo, refrescar la mente y el cuerpo después del trabajo, con una actividad divertida. Puede reducir el aislamiento físico, social y psicológico para algunos individuos. (Tabares, J. F. 2007).





9	Análisis e interpretación de datos																																											10	Terminar últimos detalles de cada capítulo.																																											11	Presentación de 1 borrador de tesis																																											12	Presentación del 2 borrador de tesis.																																										
---	------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	-------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	---------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Elaborado por: Autoras

Tabla N° 65

## Presupuesto

Concepto	Cantidad	Unidad	V. Unitario (USD)	Total (USD)
Tiempo	960	horas	2,08	1996,80
<b>MATERIALES</b>				
Papel	5	Unidad	4,00	20,00
Tinta de Impresión	1	cartucho	5.00	5.00
Impresiones	1	Unidad	0,10	0.10
Copias de la impresión	320	Unidad	0.04	13.00
Bolígrafos (disponen cada uno de los estudiantes)	0	0	0	0
Internet (disponemos del servicio en casa)	400	Horas	0	30.00
Impresiones de las diferentes listas de estudiantes	100	Unidad	0.05	5.00
memory 8 GB	1	Unidad	20.00	20.00
Cámara digital y filmadora (se dispone en casa de la señorita Lizeth Ojeda)	1	Unidad	120.000	120.000
				<b>213.1</b>

<b>OTROS</b>				
Movilización (por cada día)	2	Persona	5.00	10.00
Gestiones para cada uno de los oficios	10	persona	0.50	10.00
				<b>20.00</b>
Imprevistos (10%)				
<b>TOTAL COSTO</b>				<b>433.1</b>

## Guía De Alimentación Universitaria

Hábitos saludables  
para toda la vida



 Planeta

 Planeta



Escuela de enfermería

Programa de internado rotativo

2012-2013

TRABAJO DE GRADO PREVIO A OBTENER EL TITULO DE LICENCIADA  
EN ENFERMERÍA-PLAN DE INTERVENCION

Autoras: GUACHAN AREVALO MONICA YOLANDA

OJEDA CALDERÓN LIZETH CAROLINA

BASADO EN :

**PERFIL EPIDEMIOLOGICO RELACIONADO CON LOS HÁBITOS  
SALUDABLES DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD  
POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI.**



## **PRESENTACIÓN**

El presente trabajo tiene como finalidad instruir a los estudiantes familia y comunidad en general acerca de la importancia de adoptar hábitos saludables en cada una de sus vidas como una fuente de prevención de enfermedades.

Educación a los estudiantes de cómo mantener una buena alimentación con el propósito de plantear la necesidad de tomar conciencia, y sobre todo en la conservación y mejora de la propia salud.

## INTRODUCCION

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Los importantes cambios que se han producido en las sociedades desarrolladas han afectado a nuestros hábitos de vida, y entre ellos a los alimentarios y a los relacionados con el ejercicio físico.

Por otra parte, una alimentación saludable y el ejercicio físico no demasiado exigente pero sí habitual pueden mejorar la calidad de vida de las personas jóvenes y ayudar a largo plazo a evitar algunas de las enfermedades con mayores índices de mortalidad como las cardiovasculares.

Con el fin de colaborar a que la población joven desarrolle, ya desde su adolescencia, prácticas que le aseguren una correcta alimentación y actividad física y que puedan ir evolucionando con el paso del tiempo una Guía de Hábitos Saludables para Jóvenes que espero satisfaga vuestras dudas y os proporcione toda la información necesaria para desarrollar con normalidad una vida sana por medio de pautas beneficiosas y fáciles de seguir por todos nosotros.

## 1. UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, recreación y descanso.

Como nuestra forma de alimentarnos, el modo en que nos relacionamos con los diferentes ámbitos en los que desarrollamos nuestra vida, los vínculos familiares y sociales, nuestros hábitos de actividad física y de consumo de sustancias como el tabaco o el alcohol.

### **RECUPERADO DE:**

[http://www.figuerspacheco.com/CEED/DEPARTAMENTOS/EDUCACIONFISICA/Educacionfisica1/Unidad\\_1/EF1\\_U1\\_T2\\_contenidos.pdf](http://www.figuerspacheco.com/CEED/DEPARTAMENTOS/EDUCACIONFISICA/Educacionfisica1/Unidad_1/EF1_U1_T2_contenidos.pdf)

Habitualmente escuchamos algunas frases con las que todas las personas podemos estar de acuerdo:

- ☀ Alimentarse bien es indispensable para alcanzar y mantener un buen estado de salud.
- ☀ Una nutrición sana y equilibrada es básica para que nuestros hijos e hijas puedan tener un adecuado desarrollo físico, psíquico y social.
- ☀ Las personas que tienen una vida activa son más saludables.
- ☀ El tabaco es perjudicial para la salud de los fumadores y de las personas que están en su entorno (fumadores pasivos).
- ☀ Tener un estilo de vida saludable es fundamental para disfrutar de una buena calidad de vida.

### 1.1 LOS 10 PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO CAUSANTES DE MUERTE.

1º Tabaquismo.
2º Hipertensión arterial.
3º sobrepeso y obesidad.
4º inactividad física.
5º Glucosa elevada (diabetes).
6º colesterol elevado
7º escaso consumo de frutas y vegetales.
8º polución del aire en las ciudades.
9º abuso de alcohol.
10º riesgos ocupacionales.

Decimos que la mayor parte de estos factores de riesgo afectan negativamente a nuestra salud, El Adoptar un estilo de vida saludable supone reducir al mínimo la presencia de factores de riesgo para nuestra salud, e incorporar en nuestro día a día factores de protección, que nos aporten bienestar y un mejor estado de salud.

## **1.2 FACTORES DE PROTECCIÓN**

Cada uno de estos factores de protección tienen que ver fundamentalmente con el desarrollo de una dieta sana y equilibrada, la prevención de trastornos en la conducta alimentaria, como pueden ser la obesidad, la anorexia y la bulimia; y la promoción de un estilo de vida activo, en el que el ejercicio y el deporte adquieran un lugar destacado en la familia.

## UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA



1.3

### IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL ADOLESCENTE Y EN EL ADULTO JOVEN

Los adolescentes están sometidos a una etapa de la vida vulnerable debido a que el organismo sigue sufriendo cambios, experimenta una aceleración en su crecimiento. Por ello, en esta etapa de la vida del joven la nutrición es especialmente importante para:

- a) Generar nutrientes necesarios para facilitar el crecimiento y desarrollo adecuado.
- b) Prevenir patologías como, la obesidad o la osteoporosis.

Terminada la adolescencia, empieza la etapa de adulto joven, durante la cual no se debe descuidar su nutrición. Debemos tener en cuenta que a los veinte años los hábitos de vida siguen jugando un papel esencial en la salud, también, en la salud del futuro. En esos años el joven se está jugando buena parte de su salud en las próximas décadas.

#### **1.4 ALIMENTACIÓN**

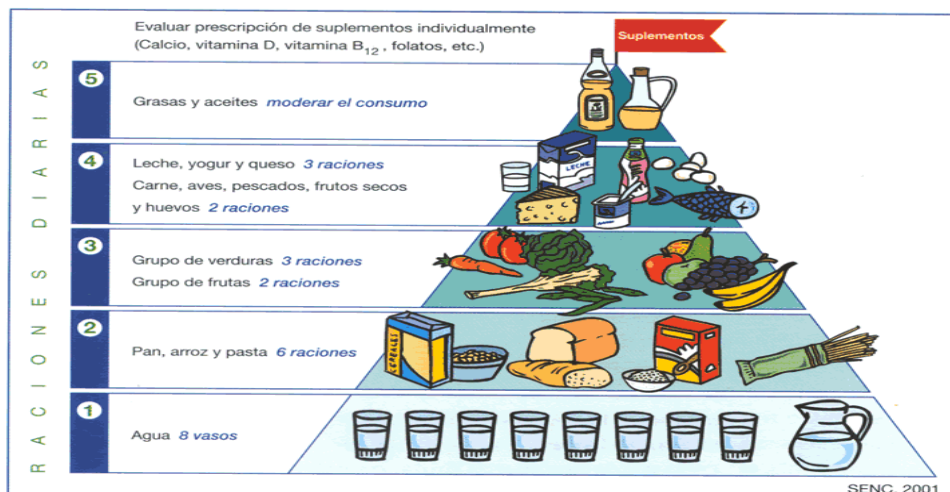
Mantener una alimentación adecuada es indispensable para alcanzar y mantener un buen estado de salud.

Una alimentación adecuada puede mantener una buena salud y calidad de vida, una mala alimentación es la causa de una serie de enfermedades que cada día nos afectan más y a edades más tempranas.

El sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer estamos hablando de las principales causas de enfermedad y muerte en nuestra sociedad, y todas ellas relacionadas directamente con lo que comemos.

Una buena alimentación debe ser sana y equilibrada. Esto significa que nuestra alimentación tiene que incorporar de forma variada los distintos nutrientes y grupos de alimentos, de acuerdo con las necesidades de cada persona en los distintos momentos evolutivos.

## 1.5 PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN



## 1.6 ALGUNOS EJEMPLOS:

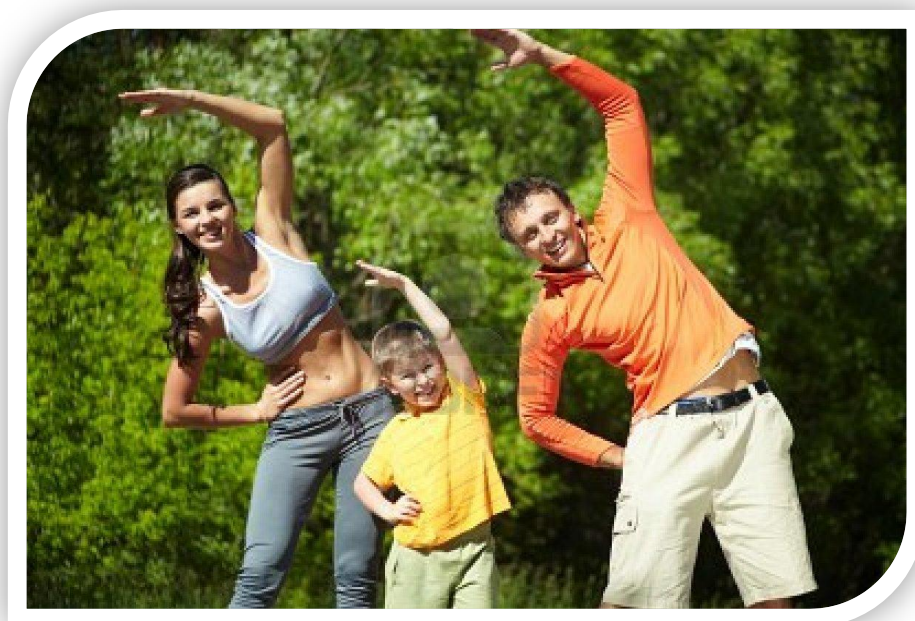
- Mediante las proteínas tendremos un aporte de calidad y minerales, como el calcio, que ayudan a construir el almacén de nuestro cuerpo y a formar los tejidos de las masas musculares.
- Los horarios establecidos para las comidas es un elemento fundamental de una buena alimentación estableciendo ciertas rutinas y horarios. Se aconseja que al momento de hacer diferentes actividades no haya que variar las rutinas de alimentación como desayuno, comida, merienda y cena.





- c)** El desayuno nos aporta la energía necesaria para empezar bien el día. Debe cubrir, al menos, el 25 por ciento de las necesidades nutritivas.
- d)** El almuerzo cubre entre el 35 y el 40 por ciento de las necesidades nutricionales diarias.
- e)** La merienda no debe ser excesiva ni tomarse muy tarde.
- f)** La cena debe aportar el 30 por ciento de la energía diaria.

# ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES.



## 2. ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio físico es importante, como elemento esencial para la salud y el bienestar, regularmente ha demostrado muchos beneficios para la salud y mantener un estilo saludable. Según investigaciones han demostrado, que promueven el buen desempeño educativo, el ejercicio físico tiene gran influencia en el rendimiento académico de los estudiantes.

Según Marcos Becerro señala que La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los

músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía.

## **2.1 DOS TIPOS DE EJERCICIO**

**La fisiología del ejercicio se divide en dos clases.**

### **a) Ejercicio Isotónico**

Ese tipo de ejercicio isotónico es más beneficioso para el sistema cardiovascular aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos.

### **b) Ejercicio Isométrico**

En este ejercicio isométrico los músculos se mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible. Este tipo de ejercicio es mejor para desarrollar los músculos largos.

## **2.2 BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA PERSONA:**

### **a) Sobre los aspectos psicológicos**

Ejercicio físico influye en la autoestima mediante la adopción de conductas saludables, experiencias sociales y sensaciones de bienestar somático provocando un aumento de la estabilidad emocional, de la imagen corporal positiva del autocontrol, del

bienestar, del rendimiento académico, de la creatividad y de la confianza.



#### **b) Sobre el corazón**

En el caso del corazón el ejercicio físico disminuye la frecuencia cardíaca, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido, además estimula la circulación dentro del musculo cardíaco favoreciendo la alimentación del corazón.

#### **c) Sobre el metabolismo**

Contribuye a la reducción de la presión arterial, aumenta la circulación en todo los músculos, disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias, con lo que se previene la aparición de infartos, y de trombosis cerebrales, y también mejora en el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices. Disminución del colesterol mejora a la tolerancia a la glucosa, colabora en el mantenimiento de una vida

sexual plena y mejora las respuestas inmunológicas ante infecciones o agresiones.

**d) Sobre el tabaquismo**

Los individuos que practican ejercicios físicos, dejan con, mayor facilidad este vicio y existe una relación inversa entre el ejercicio y el tabaquismo.

**e) Sobre el aparato locomotor**

Aumenta la elasticidad muscular, y articular, incrementa la fuerza y resistencia de los músculos, previene la aparición de osteoporosis, más bien lo fortalece y previene el deterioro muscular a través de los años, facilita los movimientos de la vida diaria.

**f) Diferencia entre deporte y ejercicio**

Como anterior mente dijimos que el ejercicio es, cualquier actividad que involucra movimientos corporales, ya sean programados o no, o simplemente las actividades diarias que realizamos, como caminar. En cambio el deporte es una actividad física, programada ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. También como recreación, pasatiempo, placer, diversión.

### **2.3 BENEFICIOS DE MONTAR EN BICICLETA**

**a)** Ayuda a que el ejercicio cardiovascular fortalezca nuestro corazón y la participación de los músculos y de las articulaciones es máxima en número e intensidad.

**b)** Está comprobado que la intensidad del ejercicio realizado al montar en bicicleta nos aporta excelentes beneficios a la salud.

**c)** Pedaleando al menos media hora se entrenan al máximo los cuádriceps y se tonifican y endurecen los glúteos.

**d)** Montar en bicicleta nos ayuda a ejercitar la parte superior (pecho, espalda, hombros) y la parte inferior del cuerpo (muslos, nalgas, pantorrillas) esto nos aporta beneficios directos sobre nuestra salud.

**e)** Los mayores beneficios de la bicicleta se encuentran en un uso regular, aquellos que acuden al trabajo a diario en bicicleta gozan de unas ventajas para su salud mayores que quien practica deporte solamente los fines de semana.

### **3. RECREACIÓN**

Es divertirse, deleitar, disfrutar, haciendo algo, refrescar la mente y el cuerpo después del trabajo, con una actividad divertida. Puede reducir el aislamiento físico, social y psicológico para algunos individuos. (Tabares, J. F. 2007).



### 3.1 La Actitud Del Individuo:

1. **Sujeto activo:** El individuo participa la actividad realizada, disfrutando de la misma.
2. Sujeto pasivo: La persona no es parte de la recreación, no participa directamente.

### 3.2 La Orientación a la que esté destinada la actividad recreativa:

- a) **Recreación Motriz:** está relacionada con la actividad física, algunos ejemplo podrían ser la realización de cualquier deporte, caminatas, juegos, bailes y danzas.



- b) Recreación Cultural:** se vincula con la actividad cultural. Algunos ejemplos podrían ser la realización de actividades como teatro, pintura, lectura, asistir a espectáculos, museos, entre otros.



- c) **Recreación Social:** se relaciona al contacto con otras personas, pueden ser realizadas muchas cosas como asistir a debates, charlas, debates, salidas, encuentros.
- d) **Recreación al aire libre:** son aquellas actividades en las que se entra en relación con el medio ambiente. Algunos ejemplos podrían ser visita a parques y reservas naturales, campamentos, excursiones.

### **3.3 LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PUEDEN SER CLASIFICADAS SEGÚN LOS BENEFICIOS QUE OTORGAN:**

- 1.** En relación a la psiquis: permite estimular la mente (puede bajar los niveles de ansiedad, de estrés, depresión), un progreso personal pueden ser generadores de confianza en uno mismo, abandonar la dependencia, resaltar dotes de líder, mejorar capacidades físicas y estéticas, bienestar personal pueden servir de estimulantes, como fuente de desafíos, permite la expresión de la creatividad, apreciar nuevos aspectos o elementos. (Pérez Lovelle, R. (2006) p.1.)
- 2.** Beneficios en cuanto a la salud: podemos enlistar algunos ejemplos que mejoran el sistema cardíaco, en diabetes, hipertensión, colesterol, control de sobrepeso.

- 3.** Beneficios culturales y sociales: mediante la vinculación con individuos nuevos que generen cierta armonía o coordinación y a su vez el dialogo que permitan comprender y colaborar con los demás, integración dentro de la comunidad.
- 4.** Económicos: Se reducen los gastos por salud, descienden los niveles de ausencia y accidentes laborales, aumenta la productividad.
- 5.** Beneficios en el medioambiente: genera el medio que habitamos y el compromiso público por la protección y conservación.

#### **4. DESCANSO**

Ritmo de vida actual hace que las actividades le roban horas al sueño. En el caso de los estudiantes universitarios, es un problema muy frecuente.



En épocas de exámenes muchos jóvenes pasan noches enteras sin dormir, aun sabiendo del deterioro que la falta de sueño implica para la salud. Y la

presencia de algunas consecuencias negativas que acarrea el no descansar como corresponde. (Kozier B, 2004.p. 1004 – 1023)

### **Falta de concentración**

Una noche mal dormida se refleja al día siguiente en una menor capacidad de concentración resulta muy perjudicial para los estudiantes, que deben estar atentos en clase para que el tiempo le rinda.

Podemos decir que la falta de sueño a menudo viene de la mano con desórdenes alimenticios: como no dormir, todos los horarios se trastocan, comemos cualquier cosa a cualquier hora o nos saltamos comidas.

Esto aumenta el malestar y puede darnos dolores de cabeza. Una mala conducta es abusar de los estimulantes, como el café o las bebidas energizantes, buscando permanecer despiertos durante más horas. Esto hace mucho daño, no solamente al hígado sino al mismo sistema nervioso.

Durante el tiempo de estudio (esas 2 o 3 horas al día) hay que establecer descansos regulares para despejarse y tomar nuevas fuerzas. Cada hora se puede establecer un breve descanso de 5 minutos.

Decimos que hay estudiantes que no realizan descansos pensando que así aprovechan más el tiempo pero ocurre justo al contrario, sin darse cuenta van acumulando cansancio disminuyendo notablemente su nivel de rendimiento académico. Se puede realizar alguna actividad relajante andar por la casa, asomarse a la ventana, charlar con algún familiar, regar las plantas algo que exija poco esfuerzo mental.



El estudiante debe ser muy riguroso en el cumplimiento del tiempo de descanso no prolongándolo ni un minuto más de lo establecido. Si durante la sesión de trabajo uno se nota muy cansado, ve que rinde poco, es preferible parar, aunque no se hayan completado las horas diarias de estudio. Si más tarde se siente más relajado podrá continuar con su trabajo, y si no deberá recuperar otro día las horas perdidas.

El estudiante debe respetar las horas de sueño. Las horas de sueño (mínimo 7, preferiblemente 8). No se pueden sacrificar pensando que uno resiste bien y así puede estudiar más ya que a la larga termina cansado.

De forma imperceptible el alumno va acumulando cansancio y el rendimiento intelectual se reduce considerablemente. Mientras no sea época de exámenes los fines de semana se podrán dedicar prioritariamente a descansar y a otras actividades de ocio.

Sin embargo, ya próximos los exámenes el estudiante debe tener la fortaleza suficiente para renunciar a estas actividades más placenteras y concentrarse

plenamente en los estudios. Durante el curso es bueno realizar actividades complementarias (deporte, idiomas, música, o cualquier otra) y no estar centrado exclusivamente en los estudios.

Estas actividades se pueden realizar tanto los fines de semana como entre semana siempre y cuando no sean incompatibles con el cumplimiento del plan de estudio es sólo cuestión de organización. Por último, señalar que es bueno que el estudiante conozca algún ejercicio de relajación que le puedan ayudar a rebajar la tensión, especialmente en épocas de examen.

**Fuente:** recuperado el 25 de septiembre del 2013 desde <http://www.aulafacil.com/Tecestud/Lecciones/Lecc20.htm>.

### **Ejercicios de respiración**

Se pueden realizar por la noche, antes de acostarse, de pie, con los músculos relajados. Hay que cerrar los ojos, intentar dejar la mente en blanco, y realizar movimientos de inspiración y de expiración muy lentos, manteniendo unos segundos el aire en los pulmones. Este ejercicio dura unos 5 minutos.

## Ejercicios de relajación

Se acuesta uno en la cama o sobre una alfombra y cierra los ojos, realizando inspiraciones profundas y soltando el aire lentamente, intentando dejar la mente en blanco. Se trata de ir tensionando y relajando todos los músculos del cuerpo, uno a uno, empezando por los pies. (Ley, R. 1987, pp. 191-210).

## RECUERDA...

**El Día Mundial de la Salud, que se celebra cada 7 de abril**, nos recuerda la importancia de cuidarnos pues, como hemos visto, son muchas las acciones que una persona puede tomar para asegurarse un estado de salud óptimo que implique no sólo la ausencia de enfermedad sino también un buen ánimo, con un nivel de vitalidad y energía que permita afrontar cada día de la mejor manera. Las personas que no cuidan estos aspectos es fácil que vean cómo su salud se deteriora, que se muestren decaídos, faltos de energía, que caigan en estados depresivos...

Cuida tu cuerpo, pero también la mente y las emociones que nos permitirán gozar de un óptimo estado de salud y mantenerlo en el tiempo. Adopta hábitos saludables e invierte en tu salud.

## BIBLIOGRAFÍA

- Adler, N. y Matthews, K. (2004). *Health psychology: Why do some people get sick and some stay well?* Editorial ,Annual Review of Psychology
- Arteaga A, Maiz A y Velasco N.( 2004). *Manual de Nutrición Clínica del Adulto*. Editorial ,Dpto de Nutrición,
- BLASCO, Tomás. (2000). *Actividad física y salud*. Editorial. Martínez Roca. Barcelona-España.
- Boynton-Jarrett R, Thomas TN, Peterson KE, Wiecha J, Sobol AM, Gortmaker SL., ( 2005) . *Impact of television viewing patterns on fruit and vegetable consumption among adolescents*. Editorial Pediatrics.
- *Clínicas Cardiológicas de Norteamérica* (2006). Editorial Interamericana.
- Del Pozo S, García V, Cuadrado C, Ruiz E, Valero T, Ávila J y Varela-Moreiras G. (2012). *Fundación Española de la Nutrición*.
- Dever, G. Alan. (2005). *Epidemiología y Administración de Servicios de Salud*. Editorial, Aspen Publisher.
- Diabetes y Metabolismo. (2001). *Dietary variety, energy regulation, and obesity*. *Psychol Bull*. Escuela de Medicina. P. Universidad Católica de Chile. Editorial, Raynor HA, Epstein LH.
- Diccionario de medicina océano mosby (2012). Editorial oceano.

- Estanislao Navarro-Neltran, Domingo Rauno Gil, Celestino Berástegui Almagro (2007). *Diccionario terminológico de ciencias médicas*. Editorial Salvat Editores. Barcelona, España.
- Hassapidou M, Bairaktan M., (2006) . *Dietary intake of pre-adolescent children in Greece*. Editorial ,Nutr Food Science.
- Kozier B, Erb G, Olivieri R. (2007). *Enfermería Fundamental, Conceptos ,procesos y práctica*. Editorial. Interamericana. Madrid-España.
- Ley R.,Panic disorder (2006). A hyperventilation interpretation. *Cognitive-behavioral assessment and treatment of anxiety disorders*. Editorial Guilford Press. New York-U.S.A.
- Marbán.amir. (2013). *Enfermería*. Editorial oceano.
- Medición del Cambio del Estado Nutricional, (2009). *Organización Mundial de la Salud*. Ginebra, España.
- Michael K. (2003). *New Developments in the Management of Hypertension*. Editorial American Family Physician. p.853-858.
- Ministerio de Sanidad y Consumo. (2007). *La alimentación en la Educación Secundaria Obligatoria*. Editorial Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.
- Ministerio de Sanidad y Consumo.Machlin LJ, (2004) *Nutritional, Biochemical and Clinical Aspects*. Editorial, Handbook of Vitamins, Nueva York.



- OMS, (2002). *Boletín Epidemiológico*.
- Pérez Lovelle, R. (2006) .*La psiquis como determinante de la salud*. Editorial Cub. de Psicología.
- Recommended Dietary Allowance (2009). *Food and Nutrition Board. National Research Council*. editorial . National Academy Press. Washington DC.
- Salud Mundial (2005). *Deporte para toda la vida*. Editorial Organización Mundial de la Salud.
- Tabares, J. F. (2001). *El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad*. Editorial funlibre .Colombia-Bogota.
- TERCEDOR, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Editorial Wanceulen .Sevilla-Spain.
- Vesely DL. (2007). *Urodilatin a better natriuretic peptide?* Editorial Curr Heart Fail.