



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**FACTORES DE RIESGOS QUE INCIDEN EN EL SEDENTARISMO DE LOS  
ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA  
SIMÓN BOLÍVAR. SALINAS, 2023**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO  
DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTOR:**

**JENNIFER LOURDES CHALÉN TORRES**

**TUTOR:**

**Lic. AIDA GARCIA RUIZ MSc.**

**PERIODO ACADÉMICO**

**2023 – 1**

## **TRIBUNAL DE GRADO**

---

Lic. Milton González Santos, Mgt.  
DECANO DE LA FACULTAD DE  
CIENCIAS SOCIALES Y DE LA  
SALUD

---

Lic. Nancy Domínguez Rodríguez, MSc.  
DIRECTORA DE LA CARRERA  
DE ENFERMERÍA



---

Dra. Bertha Maggi Garcés, PhD  
DOCENTE DE ÁREA

---

Lic. Aida García Ruiz MSc.  
DOCENTE TUTOR

---

Ab. María Rivera González, Mgtr.  
SECRETARIO GENERAL

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de tutor del proyecto de investigación: FACTORES DE RIESGOS QUE INCIDEN EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLIVAR. SALINAS, 2023, elaborado por la Srta. JENNIFER LOURDES CHALÉN TORRES, estudiante de la CARRERA DE ENFERMERÍA, FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD. perteneciente a la UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, previo a la obtención del título de LICENCIADA EN ENFERMERÍA, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo APRUEBO en todas sus partes.

Atentamente,



Lic. AIDA GARCIA RUIZ Msc.

**DOCENTE TUTOR**

## **DEDICATORIA**

Dedico este presente trabajo a Dios que me ha guiado y bendecido siempre, a mi familia; especialmente a mi madre que ha sido mi pilar fundamental en mi vida brindándome su apoyo constantemente, a mi padre que desde el cielo me cuida y me guía para seguir adelante con mis proyectos, a mi esposo que ha estado a mi lado dándome aliento para seguir adelante, por ofrecerme su comprensión, cariño y sobre todo amor, por siempre creer en mí y apoyarme en mis estudios, a mis hijos que son mi más grande tesoro y mi mayor inspiración para superarme cada día más.

Jennifer Lourdes Chalén Torres

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mis docentes de la facultad de enfermería por las enseñanzas durante las horas de clases, por sus consejos y habilidades que nos han hecho desarrollar, agradezco a quienes colaboraron en la ejecución de este proyecto de investigación a la directora y estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Simón Bolívar Unidad Educativa Simón Bolívar, a mi tutora de tesis Lic. Aida García Ruiz.

A Dios por permitirme llegar con bien, a mi familia; mi madre, mi esposo e hijos, por su comprensión y su apoyo incondicional, a mi suegra por cuidar de mis hijos durante mis estudios y aquellas personas que me han brindado su apoyo para culminar con mis estudios.

Jennifer Lourdes Chalén Torres

## DECLARACIÓN

El contenido del presente estudio de graduación es de mi responsabilidad, el Patrimonio intelectual del mismo pertenece únicamente a la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Jennifer Chalén

---

JENNIFER LOURDES CHALÉN TORRES

C. I. 2400111486

# ÍNDICE GENERAL

TRIBUNAL DE GRADO .....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR .....	II
DEDICATORIA .....	IV
AGRADECIMIENTO .....	V
DECLARACIÓN.....	VI
ÍNDICE GENERAL .....	VII
ÍNDICE DE TABLAS.....	X
ÍNDICE DE FIGURAS .....	XI
RESUMEN .....	XII
ABSTRACT .....	XIII
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	2
1. EL PROBLEMA .....	2
1.1. Planteamiento del Problema .....	2
1.2. Formulación de problema .....	4
1.3. Objetivos .....	4
1.3.1. Objetivo General.....	4
1.3.2. Objetivos Específicos .....	4
1.4. Justificación .....	4
1.5. Viabilidad y Factibilidad.....	5
CAPÍTULO II.....	6
2. MARCO TEÓRICO .....	6
2.1. Fundamentación Referencial .....	6
2.2. Fundamentación Teórica.....	7
2.2.1. Factores de riesgos.....	7
2.2.1.1. Obesidad .....	7
2.2.1.2. Patologías cardíacas.....	8
2.2.1.3. Hipertensión.....	9
2.2.2. Sedentarismo de los estudiantes .....	9
2.2.2.1. Actividad Física .....	10
2.2.2.2. Malnutrición.....	11
2.2.2.3. Estilos de vida.....	11

2.2.2.4.	Exceso de tecnología.....	12
2.3.	Fundamentación Legal.....	13
2.3.1.	Constitución de la República del Ecuador.....	13
2.3.2.	Ley del deporte, educación física y recreación.....	13
2.3.3.	Ley Orgánica de Educación Intercultural y su Reglamento .....	15
2.3.4.	Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025 de Ecuador .....	15
2.4.	Fundamentación de Enfermería .....	15
2.5.	Formulación de la hipótesis .....	16
2.6.	Identificación y clasificación de variables .....	16
2.7.	Operacionalización de variables .....	17
CAPÍTULO III .....		18
3.	DISEÑO METODOLÓGICO .....	18
3.1.	Tipo de investigación.....	18
3.2.	Métodos de investigación .....	18
3.3.	Población y Muestra .....	18
3.4.	Tipo de Muestreo .....	19
3.4.1.	Criterios de inclusión:.....	19
3.4.2.	Criterios de exclusión: .....	19
3.5.	Técnicas recolección de datos.....	19
3.6.	Instrumentos de recolección de datos .....	21
3.7.	Aspectos éticos.....	22
CAPÍTULO IV .....		23
4.	PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	23
4.1.	Análisis e interpretación de resultados .....	23
4.2.	Comprobación de hipótesis.....	26
5.	CONCLUSIONES .....	27
6.	RECOMENDACIONES .....	28
7.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	29
8.	ANEXOS.....	31
Anexo 1:	Permiso .....	31
Anexo: 2:	Consentimiento Informado.....	32
Anexo: 2:	Consentimiento Informado.....	35
Anexo 3:	Encuestas .....	36
Anexo 4:	Fotos que avalan la investigación.....	38

Anexo 5: Fotos que avalan la investigación.....	44
Anexo 6: Reporte del sistema anti plagio.....	47

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Clasificación de la obesidad .....	8
<b>Tabla 2.</b> Operacionalización de las Variables.....	17
<b>Tabla 3.</b> .....	20
<b>Tabla 4.</b> Escala de Valoración para establecer el Índice de Masa Corporal.....	20
<b>Tabla 5.</b> Escala de Valoración de la Hipertensión .....	20
<b>Tabla 6.</b> Estadísticos de fiabilidad.....	21
<b>Tabla 7</b> Prevalencia del sedentarismo en los estudiantes .....	23
<b>Tabla 8</b> Factores de riesgo .....	24
<b>Tabla 9</b> Totales de cada Variable.....	25
<b>Tabla 10</b> Asociación entre los factores de riesgo de la obesidad y el sedentarismo .....	25

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Derivación de problemas cardíaco .....	9
Figura 2. Prevalencia del sedentarismo en los estudiantes .....	23
Figura 3. Factores de riesgo.....	24

## RESUMEN

En la actualidad existen una multiplicidad de factores de riesgos que conllevan al sedentarismo. Este trabajo tiene como finalidad el establecer los principales factores de riesgos que inciden en el sedentarismo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Simón Bolívar del cantón Salinas. La metodología de trabajo fue de enfoque cuantitativo, de campo, bibliográfica y descriptiva. La población de estudio estuvo conformada de 218 estudiantes, quienes se encuentran en bachillerato, donde se utilizará una muestra no probabilística de 35 estudiantes. Entre los principales resultados se evidencia la escasa participación de los estudiantes en la práctica deportiva lo que causa problemas respiratorios, fatiga, promoviendo el sedentarismo, que trae consigo la obesidad y el sobrepeso en personas de 15 a 18 años. Como instrumentos de recolección de datos se usó el programa estadístico SPSS 23 y Excel, generando una base de datos, para la elaboración de tablas y Figuras. La confiabilidad del instrumento estuvo en el rango de 0,873. Se concluye que al no llevar una rutina de ejercicios que permita a los estudiantes tener una calidad de vida saludable, se corre el riesgo de sufrir alteraciones en su organismo, lo que en su momento no le permitirá llevar a cabo actividades propias de la adolescencia. Esto permite recomendar a los directivos, docentes, padres de familia a llevar un mejor control tanto en la alimentación, desde casa como a la práctica de algún deporte en la institución a fin de evitar el sedentarismo. Al ser 0,751 el coeficiente de correlación, esta permite establecerla como Relación positiva alta y significativa

**Palabras claves:** Actividad física; Calidad de vida; Estudiantes; Factores de riesgos, Sedentarismo.

## ABSTRACT

Currently there are a multiplicity of risk factors that lead to a sedentary lifestyle. The purpose of this work is to establish the main risk factors that affect the sedentary lifestyle of high school students of the Simón Bolívar Educational Unit of the Salinas canton. The work methodology was quantitative, field, bibliographic and descriptive. The study population was made up of 218 students, who are in high school, where a non-probabilistic sample of 35 students will be used. Among the main results, the low participation of students in sports practice is evident, which causes respiratory problems, fatigue, promoting a sedentary lifestyle, which brings obesity and overweight in people between 15 and 18 years old. The statistical program SPSS 23 and Excel were used as data collection instruments, generating a database for the preparation of tables and figures. The reliability of the instrument was in the range of 0.873. It is concluded that by not having an exercise routine that allows students to have a healthy quality of life, there is a risk of suffering alterations in their body, which at the time will not allow them to carry out activities typical of adolescence. This makes it possible to recommend that managers, teachers, and parents take better control of both diet, from home, and the practice of sports at the institution in order to avoid a sedentary lifestyle. Since the correlation coefficient is 0.751, this allows it to be established as a high and significant positive relationship.

**Keywords:** Physical activity; quality of life; Students; Risk factors, Sedentary lifestyle.

## INTRODUCCIÓN

A nivel mundial se establece que el sedentarismo provoca una serie de patologías especialmente en los adolescentes quienes no llevan una rutina de ejercicios saludables y que en las Instituciones Educativas, en el pensum académico se la dejó de lado, para promover otras áreas educativas. Por lo que esta investigación cuyo tema es: “El presente trabajo de investigación está encaminado a determinar la relación de: “Factores de riesgos que inciden en el sedentarismo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Simón Bolívar, del cantón Salinas, 2023”, permite establecer acciones concretas sobre la temática de estudio, donde se menciona cuales pueden ser las mejores alternativas para disminuir el sedentarismo.

Por lo que se promueve como estrategia principal la práctica de algún deporte que al estudiante más le guste, pero que tenga relación con movimientos corporales, dejando de lado los deportes ciencia como el ajedrez, porque no incluyen la quema de calorías, propias del organismo a fin de evitar subir de peso, además de ser recreativas, donde se promueva la interacción con amigos, familiares, con el fin de mejorar nuestras capacidades físicas o liberar el estrés producido por otras actividades, también pueden practicarse por diversión o para el mejoramiento de nuestra salud, o de mejorar las relaciones comunicativas con personas del entorno.

Al conocerse de que manera la práctica de algún deporte puede disminuir el sedentarismo en la persona, y mejorar la calidad de vida, acompañada de una buena nutrición, es indudable que la persona (estudiante), podrá desarrollar y desenvolverse en ambientes saludables, se movilizará con facilidad en sus tareas diarias y en su vida en general, los cuales también son aspectos que la actividad física puede traer como uno de sus beneficios al practicarla con regularidad.

Esto evitará que los estudiantes desde temprana edad sean obesos y/o tengan sobrepeso, lo que les impedirá tener buenas relaciones personales, le evitará el estrés, problemas respiratorios, fatiga, y no será objeto de bullying de parte de sus compañeros, además de presentar problemas de salud que pueden ser asociados a enfermedades hereditarias, lo cual complicaría su cuadro clínico.

# CAPÍTULO I

## 1. EL PROBLEMA

### 1.1. Planteamiento del Problema

El sedentarismo provoca una serie de factores de riesgos tales como la Obesidad, enfermedades del corazón, presión arterial alta, colesterol, síndrome metabólico, diabetes tipo 2, aumento de sentimientos de depresión y ansiedad, especialmente en los jóvenes quienes practican estilos de vida poco saludables, acompañado por los teléfonos móviles instrumentos de conectividad celular que los aparta de la realidad e introduce a las redes sociales, asociados a la mala alimentación, falta de actividad física, que no permiten un buen desenvolvimiento en las actividades diarias de los jóvenes, lo que incide en la adquisición de enfermedades (OPS, 2020).

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), manifiesta que, aproximadamente un 60% de la población a nivel mundial, no realiza suficiente actividad física, lo que se denomina sedentarismo. Se considera uno de los principales factores de riesgo de mortalidad. En el 2007, se produjeron solo en América Latina 119000 defunciones vinculadas con estilos de vida sedentarios, que derivan en obesidad, sobrepeso enfermedades cardiacas, diabetes, acortando la vida de estas personas (OPS, 2020)

Los adolescentes son los más afectados por esta situación; una de las causas es por los adelantos de la tecnología, y por el incremento de teléfonos de alta gama en el mercado, lo que ocasiona “ocio, pérdida de tiempo, irritabilidad e inactividad”, generando serios factores de riesgos que no son tomados en cuenta, y se mantiene una actitud contraproducente, poco saludable e irritable cuando se les pide a estos jóvenes a que realicen una actividad física sostenida (Varela, 2018)

En el Ecuador, de acuerdo a datos del IENC, presenta cifras alarmantes de personas que llevan estilo de vida no recomendado por la inactividad física es así que “Según las encuestas realizadas por el Ministerio del Deporte del Ecuador en el año 2010,

el 11% de la población realiza actividad física lo que quiere decir que hay un nivel de sedentarismo del 89%” (INEC, 2018), con estos antecedentes, se busca desde el Ministerio de Educación, junto con el Ministerio del Deporte, Ministerio de Salud y de otras entidades afines, implementar programas para activar el movimiento corporal y la actividad física ya que se ha vuelto popular porque reúne a multitudes, jóvenes y adultos sin distinguir raza, religión, fronteras, peor aún nivel social, no se necesita nada más que predisposición (Díaz, 2020).

En Ecuador Las cifras del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) indican que en 2019 se han registrado 61.751 defunciones de adolescentes que presentaron obesidad, asociada a otros factores de riesgos como la hipertensión arterial de 11 a 19 años: 1.816 adolescentes de 12 a 14 años y 49.895 de adolescentes 15 a 19 años, esta situación genera incertidumbre, porque son datos reales que evidencian que los adolescentes atraviesan una etapa crítica y que, al no recibir las orientaciones adecuadas en el seno familiar y escolar, buscan información en otro lado lo que le induce a llevar una vida sedentaria acompañada de su “móvil”, quien lo acompaña durante las 24 horas del día. (Oviedo, 2019)

Esta investigación busca los factores de riesgos que inciden en el sedentarismo y como afecta a los adolescentes, además de promover la aplicación de estrategia de promoción de salud para disminuir y evitar el sedentarismo en los adolescentes que se educan en la Unidad Educativa Simón Bolívar del cantón Salinas. Las estrategias de promoción de la salud, tienen que ver con aspectos psicosociales, económicos, educativos, familiares, por lo que se debe visualizar ambientes agradables para llevar a cabo el trabajo que se debe desplegar con el profesional de enfermería, el cual debe tener bien claro cuáles son las metas a cumplir y así darles una mejor orientación a este grupo de adolescentes.

Este trabajo también, involucra a directivos, docentes y padres de familia, a quienes se les debe dar responsabilidades de cómo actuar ante una eventualidad de que los jóvenes solo pasen sin hacer absolutamente nada, especialmente en las horas de cultura física, donde el estudiante aprovecha las horas de relax y no realiza los ejercicios, poniendo de pretexto que está enfermo o que no puede realizar ningún tipo de actividad física que le permita realizar acciones corporales.

## **1.2. Formulación de problema**

- ¿Cuáles son los factores de riesgos que inciden en el sedentarismo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Simón Bolívar? Salinas, 2023?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo General**

- Establecer los factores de riesgos que inciden en el sedentarismo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Simón Bolívar. Salinas, 2023.

### **1.3.2. Objetivos Específicos**

1. Identificar la prevalencia del sedentarismo en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Simón Bolívar; Salinas, 2023
2. Determinar los factores de riesgos que inducen a la obesidad en los estudiantes de bachillerato
3. Determinar la asociación entre los factores de riesgo de la obesidad y el sedentarismo.

## **1.4. Justificación**

Es importante resaltar que el auge de las herramientas tecnológicas vino a facilitar el proceso de enseñanza aprendizajes, mejorando el rendimiento académico de los estudiantes, facilitando la gestión administrativa de las instituciones educativas, pero contribuyó a que los estudiantes se vuelvan sedentarios porque ellos se hayan inmersos en las redes sociales y la diversidad de plataformas virtuales a las que pueden acceder a través de los dispositivos móviles.

Esto ha generado una reacción en el seno familiar porque los factores de riesgos a las que están expuesto los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Simón Bolívar de Salinas, hacen que los profesionales de enfermería junto a los profesionales

educativos, especialmente de cultura física, busquen alternativas de solución a fin de reducir la alta tasa de morbi-mortalidad que azota al mundo entero debido a la incesante evolución de la ciencia y tecnología, esto nos hace reflexionar sobre la importancia de estas actividades y poder prevenir enfermedades, como el sedentarismo y sus distintos factores de riesgos.

La escasa actividad física que realizan los jóvenes de la Unidad Educativa Simón Bolívar de Salinas, preocupa a los directivos de esta entidad, junto con el profesional de la salud se quiere minimizar los niveles de sedentarismo, el cual está en constante aumento, lo que hace predecir que en poco tiempo se tendría que enfrentar a situaciones adversas producidas por este fenómeno.

Por lo que se requiere establecer cuáles son las razones que provocan este fenómeno social y cuáles son las posibles soluciones que se podrían aplicar para minimizar esta situación y así evitar escenarios que pondrían en riesgo la salud de los jóvenes; esto demuestra el impacto que provocaría en la sociedad al no contar con seres humanos activos, dinámicos y sobre todo responsables, por no dar autocuidado a su salud y generar bienestar.

### **1.5. Viabilidad y Factibilidad**

Este trabajo investigativo es viable de ser realizado porque permite conocer si se cumplen de manera satisfactoria la propuesta presentada de manera oportuna dentro de los plazos establecidos.

De igual forma, es factible de ser realizado porque va a generar el cumplimiento de los objetivos y metas, además de contar con los recursos humanos, técnicos, tecnológicos debidas en el tiempo y con los recursos necesarios.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Fundamentación Referencial

Es importante establecer acciones referenciales sobre la temática que se investiga para poder realizar más adelante comparaciones estadísticas y de otros aspectos sobre estudios que se han llevado a cabo en el contexto mundial, nacional y local sobre el trabajo investigativo que se lleva a cabo y así cumplir con las normas de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

En el contexto internacional se menciona un trabajo realizado en la Universidad César Vallejo de Perú, presentado por el egresado Valle (2022), donde prioriza el implementar un esquema de actividades físicas para la prevención de las consecuencias del sedentarismo durante la pandemia COVID-19. La metodología empleada es de diseño descriptivo propositivo, y mixta. La población motivo de estudio estuvo conformada por 103 estudiantes. La técnica usada fue la encuesta, donde se usa el cuestionario como herramienta para la recolección de datos. Los resultados obtenidos permitieron conocer que el 64.08% de los estudiantes no realiza actividad física alguna y el 75,24% le dedica un tiempo superior de dos horas diarias a los dispositivos electrónicos. Como conclusión se plantea como propuesta el diseño de una revista física digital informativa para la guía sobre mejores hábitos alimenticios y físicos (Valle, 2022) .

En el contexto nacional se menciona un trabajo presentado en la Universidad Técnica de Ambato por el egresado Manzano (2013), donde cuyo principal objetivo fue establecer la importancia de la aplicación de actividades recreativas para la prevención del sedentarismo en los jóvenes. En ella se aplicó una metodología descriptiva con enfoque cualitativo, no experimental. La población fue de 47 estudiante, aplicando una muestra no probabilística. La técnica empleada fue la encuesta, donde se establezca la importancia que es realizar actividad física recreativa para la salud. Luego de analizar los resultados se concluye que las actividades recreativas en las clases de cultura física permiten a los estudiantes ser una persona muy activa ya que permitirá a prevenir el sedentarismo y así ellos puedan recrearse en su tiempo libre que hoy en día ellos le dan

mal uso a ese tiempo con la finalidad de cambiar los hábitos de la sociedad (Manzano 2013).

En el contexto local se establece un trabajo de la autoría de Guaranda (2020), presentado en la Universidad Estatal Península de Santa Elena, quien propone como objetivo relacionar el sedentarismo y su efecto en el estilo de vida de los conductores profesionales de la Cooperativa Jesús del Gran Poder, del cantón La Libertad en el año 2020. La metodología de trabajo empleada fue no experimental, con enfoque cuantitativo, de diseño transversal, el estudio es de tipo correlacional con un método analítico – sintético. La población de estudio es 75 conductores de la Cooperativa Jesús del Gran Poder; el instrumento utilizado es el Cuestionario fantástico, que permite la medición de los estilos de vida. Los resultados obtenidos reflejaron que 63% (47) de los participantes realizan únicamente en ciertas ocasiones actividad física, así como el 12% (9) realizan ejercicios de forma activa al menos 20 minutos tan sólo 1 vez por semana (Guaranda, 2020).

## **2.2. Fundamentación Teórica**

### **2.2.1. Factores de riesgos**

Existen una serie de factores que inciden en la vida de la persona, para ello debemos analizar, cuáles son esos factores de riesgos que inciden en el sedentarismo de los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Simón Bolívar del cantón Salinas, cómo influyen en la no realización de una serie de actividades propias de la edad de estos adolescentes, por qué se resisten a llevar una vida normal y como puede afectar a su salud, generando malestar a las personas de su entorno familiar, social y académico, pues en cierto sentido no llevan a cabo una vida normal, lo que repercute en su bienestar la salud.

#### **2.2.1.1. Obesidad**

Es importante mencionar que un adolescente que no realiza ejercicios, no promueve o practica algún deporte o lleva a cabo alguna actividad propia de la adolescencia, va camino a ser obeso, porque no quema grasa, calorías que se encuentran en los alimentos y por lo tanto va a subir de peso, promoviendo el sedentarismo. La

obesidad se presenta cuando se ingieren más calorías que aquellas que quema; el equilibrio entre la ingesta de calorías y las que se pierden es diferente en cada persona; entre los factores que pueden afectar su peso se incluyen la constitución genética, el exceso de comida, el consumo de alimentos ricos en grasas y la falta de actividad física (OMS, 2020).

**Tabla 1**

*Clasificación de la obesidad*

<b>CLASIFICACIÓN</b>	<b>VALOR IMC</b>
Infra peso	< 18,5 kg/m <sup>2</sup>
Normopeso	18,5 – 24,9Kg/m <sup>2</sup>
Sobrepeso	25-29,9Kg/m <sup>2</sup>
<b>GRADO DE OBESIDAD</b>	-
Obesidad leve o clase I	30-34,9Kg/m <sup>2</sup>
Obesidad moderada o clase II	35-39,9Kg/m <sup>2</sup>
Obesidad grave, mórbida o clase III	≥ 40 kg/m <sup>2</sup>

NOTA: Tomado y Adaptado de: (Moreno, 2022)

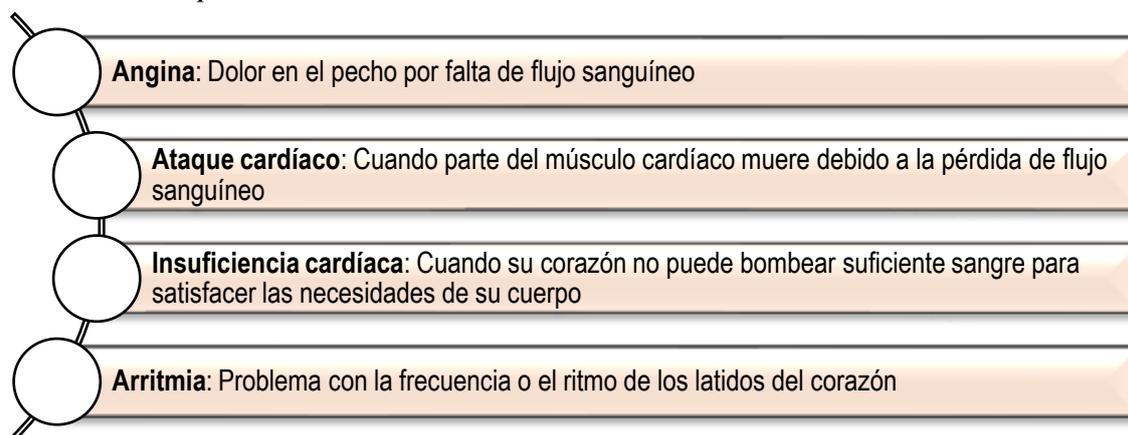
Es otras palabras, se entiende que la obesidad es una enfermedad que se puede tratar y que la persona que lo padece debe someterse a un tratamiento adecuado, regirse a una dieta alimenticia rigurosa, además de la práctica cotidiana de una rutina de ejercicios que debe ser llevada a cabo y así mejorar su salud, estableciendo la aplicación de estrategias que permitan llevar una vida tranquila, acorde a las exigencias de una buena alimentación. (Moreno, 2022).

### **2.2.1.2. Patologías cardiacas**

Las patologías cardiacas son una de las enfermedades más comunes que puede afectar la vida del ser humano: entre las principales causas, se menciona: estilo de vida, la genética, las infecciones, los medicamentos y otras enfermedades afines que complican sino son tratadas a tiempo; es importante mencionar que si este “problema” no es tratado a tiempo puede derivar otros problemas cardíacos, con lo que el cuadro de salud de la persona se complicaría a tal punto de llevarla a padecer situaciones extremas, hasta causar la muerte (MedlinePlus, 2023):

**Figura 1.**

*Derivación de problemas cardíaco*



**NOTA:** Tomado y Adaptado de (MedlinePlus, Enfermedades del corazón, 2022)

### **2.2.1.3. Hipertensión**

Es importante reconocer que la hipertensión arterial es un problema de salud muy serio y que constituye una de las principales causas de muerte y que provoca daños al corazón, riñones y la retina; lo que genera uno de los componentes del síndrome metabólico, indudablemente esta se encuentra asociada a la obesidad y el sedentarismo (Pinto Caballero, 2018).

Pero, el combate a la hipertensión arterial requiere ser tratada a tiempo porque modifica los estilos de vida, la ingesta progresiva de fármacos que en cierto sentido alivian una dolencia, pero es dañino para el organismo y provoca efectos secundarios. Pero, para evitar todo esto, se debe atacar el sedentarismo lo cual genera obesidad y sobrepeso, además que cambia los estilos de vida de las personas, quienes dejan de lado la práctica cotidiana de la actividad física, además de dejar de lado el consumo de tabaco (Balladares, 2020).

### **2.2.2. Sedentarismo de los estudiantes**

Durante los últimos años, se habla de la obesidad y sobrepeso en los estudiantes, pero, donde queda la práctica de la actividad física en las instituciones educativas, que se hace durante esta hora de clases, donde están las selecciones de fútbol, básquet, voleibol, en que quedo las competencias de salto alto, las carreras de postas y de otras actividades

que se ponían en práctica para los campeonatos intercolegiales y para las selecciones provinciales (Gómez, 2019).

(Giraldo Beltrán, 2019), expresa: La inactividad física es uno de los graves problemas de salud pública a nivel mundial; donde se establece que oscila entre 4% a 84% en los países desarrollados y de un 17% a 91% en los países en vías de desarrollo. Las consecuencias se expresan en enfermedades crónicas no transmisibles, como obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades pulmonares y cardiovasculares, así como algunos tipos de cáncer (p. 29)

Lo expresado, constituye una de las grandes incógnitas que deben ser aclaradas por las autoridades de Educación y que permitirían modificar en cierto sentido los estilos de vida de los estudiantes, evitando el sedentarismo, que es una de las causas principales para el presente trabajo donde se evidencia algunos factores de riesgos que afecta la vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Simón Bolívar del cantón Salinas.

#### **2.2.2.1. Actividad Física**

La práctica de la actividad física es una de las formas de tener “mente sana en cuerpo sano”, lo que permite ayudar a conseguir beneficios para la salud en el ser humano, desde cualquier edad, pero debe ser con la práctica constante, y con responsabilidad, para generar un buen desarrollo de los diversos órganos del cuerpo. En algunos casos, esto no se da por la falta de movimientos de las personas, quienes han cambiado sus estilos de vida, hacia modelos donde el sedentarismo es una de las principales motivaciones (Salvatierra, 2020).

A raíz de la crisis sanitaria, la sociedad cambió, los estilos de vida se modificaron y por ende, las personas se volvieron sedentarias y hoy pasan arraigadas a estilos de vida donde el uso continuo del celular, de la Tablet, hacen que se hallen inmerso en las redes sociales, algunos usan de manera constante del teléfono por asuntos de trabajo y no les queda tiempo para la práctica de una rutina de ejercicios de 15 minutos.

La sociedad se industrializó, y el desarrollo a pasos agigantados de las tecnologías, han hecho que las personas sean dependientes de las plataformas virtuales, por lo que

dedican mayor tiempo al manejo de estas herramientas, que no les da el tiempo para tomarse un descanso y algunas de las actividades locomotoras, ya no son indispensable debido al uso de la tecnología (Díaz, 2020).

Esto provoca a mediano tiempo que las personas se hallen inmerso con problemas de salud como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y otras que requieren ser tratadas a tiempo para evitar problemas más graves como el cáncer.

#### **2.2.2.2. Malnutrición**

Se hace necesario establecer que una deficiente alimentación aunado al sedentarismo provoca que la persona tenga una disminución a la sensibilidad de insulina y acumulación de tejido adiposo visceral; que, sumado a malos hábitos alimentarios, explican en parte el aumento global de sobrepeso y obesidad de la persona, generando una reacción negativa a su estilo de vida y a la inexistencia de la actividad física (Pinar del Río, 2020).

Se debe mencionar que en algunos hogares la mala alimentación se debe al sedentarismo, pero habría que conocer las causas de esta situación. Se conoce que los adolescentes cuando se hallan inmerso con los equipos tecnológicos, no comen a la hora indicada porque no quieren “dejar” los “juguetes” y expresan que están realizando tareas, lo que motiva a los padres a guardar el alimento para que ellos coman después; pero lo que no hacen en realidad es verificar si realmente los hijos se hallan realizando tareas, esto provoca que se coma a deshora, lo que provoca daño en el organismos por la ingesta de alimentos a horas que no corresponden (Balladares, 2020).

#### **2.2.2.3. Estilos de vida**

Los estilos de vida que llevan los adolescentes son muy dinámico y complejo a la vez, debido a múltiples factores que deben ser analizados y corregidos en algunos casos, porque a esta edad, los comportamientos deben ser moldeados porque en la edad adulta, estos ya no pueden ser corregidos y que en su momento provocan daños a la salud del ser humano, debido a lo desordenado que viven la vida y al descuido progresivo de como la encarar, provocando daños en el organismo (González Jiménez, 2020).

Los estilos de vida que llevan los adolescentes son variados, algunos practican estilos saludables, el cual incluye una alimentación balanceada rica en nutrientes y vitaminas, acompañados de la práctica de la actividad física, lo que ayuda a la quema de grasas y calorías. Otros prácticamente viven de forma desordenada y desenfrenada, que pareciera que el mundo se fuese a acabar (Pinto Caballero, 2018).

Por lo que, el sedentarismo hace su aparición y trastoca con ciertas acciones que llevan a cabo los adolescentes, lo que impide tener una vida sana, porque llevan a cabo una alimentación que no es la correcta, porque ingieren comidas chatarras, colas, hamburguesas, que, aunados al uso excesivo de los recursos tecnológicos, les impide llevar una vida activa y saludable (Gutiérrez J. , 2020).

#### **2.2.2.4. Exceso de tecnología**

Otra de las causas por la que se da el sedentarismo es el excesivo uso de las tecnologías, lo cual vuelve a los adolescentes a quedarse “sentado”, en un solo sitio, lo que genera adicción a estos equipos tecnológicos, promoviendo el uso de las redes sociales. Es de mencionar que el uso de la tecnología tiene sus beneficios positivos y negativos. En educación, la tecnología ayuda de manera progresiva a la investigación, generando una variedad de información para mejorar la calidad de la educación y proponer nuevos procesos de enseñanza aprendizaje (Oviedo, 2019).

Estos a su vez, promueven el uso interactivo de estrategias, donde se aplique juegos, video juegos u otras formas de relacionar las materias del pensum académico con alguna plataforma virtual, donde el adolescente debe generar resultados de la actividad, pero estas deben ser controladas y guiadas para que el estudiante no se desvíe de la acción que realiza (Valladares, 2020).

En el otro sentido, los estudiantes llegan a casa y con el asunto de que va a realizar alguna tarea, hace uso de la computadora y del teléfono celular, dejando de lado la parte académica, entrando en el mundo de las redes sociales, lo que provoca ocio, despreocupación, y se envuelve en situaciones ajenas al cumplimiento de sus responsabilidades; todo esto aunado a la falta de control de los padres (Balladares, 2020).

Es de mencionar que existen algunos equipos tecnológicos que ayudan a la práctica cotidiana de la actividad física, pero, siempre y cuando exista la voluntad de la persona de llevar a cabo estas rutinas de ejercicios, lo que ayudará a mantener un peso ideal o por lo menos evitará ganar peso que luego se volverá un problema al presentar sobrepeso y volver a tener un peso normal, va a requerir de la ayuda de otras personas y así evitar tener sobrepeso, debido al sedentarismo (Gonzabay Suárez, 2023).

## **2.3. Fundamentación Legal**

### **2.3.1. Constitución de la República del Ecuador**

#### **Sección Séptima: Salud**

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir (Asamblea Constituyente, 2008).

Se busca condiciones para una vida satisfactoria y saludable de las personas, familias. Para fortalecer y lograr una atención equilibrada, sustentable y creativa de las necesidades de los ciudadanos (Asamblea Constituyente, 2008).

### **2.3.2. Ley del deporte, educación física y recreación**

#### **Título 1: Preceptos fundamentales**

Art. 2.- Las disposiciones de la presente ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir (Asamblea Nacional, 2010).

Art. 90.- Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de

atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo (Asamblea Nacional, 2010).

#### Sección sexta: Cultura física y tiempo libre

**Art. 381.-** El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad (Asamblea Nacional, 2010).

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa (Asamblea Nacional, 2010).

**Art. 382.-** Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley (Asamblea Nacional, 2010).

**Art.383.-** Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales ya ambientales para su disfrute y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad (Asamblea Nacional, 2010).

**Art. 384.-** El sistema de comunicación social asegurará el ejercicio de los derechos de la comunicación, la información y la libertad de expresión, y fortalecerá la participación ciudadana. El sistema se conformará por las instituciones y actores de carácter público, las políticas y la normativa; y los actores privados, ciudadanos y comunitarios que se integren voluntariamente a él (Asamblea Nacional, 2010).

### **2.3.3. Ley Orgánica de Educación Intercultural y su Reglamento**

**Art. 3.-** literal B.- Desarrollar la capacidad física, intelectual, creadora y crítica del estudiante, respetando su identidad personal para que contribuya activamente en la formación moral, política, social, cultural y económica del país (Gutierrez, 2011).

### **2.3.4. Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025 de Ecuador**

**Objetivo 3:** Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades: Es un documento que integra una visión conjunta y la organiza sobre cinco ejes: Económico, Social, Seguridad Integral, Transición Ecológica e Institucional. De esa forma, proponemos al Ecuador una hoja de ruta para crear oportunidades para todos y vivir en libertad (Asamblea Nacional, 2021).

## **2.4. Fundamentación de Enfermería**

El Modelo de Virginia Henderson se encuentra entre aquellas fundamentaciones de enfermería que parten de la teoría de las necesidades humanas para la vida y la salud como núcleo central para la actuación enfermera y que permiten la recuperación del paciente bajo cuidados extremos y que generan bienestar (Giraldo Beltrán, 2019).

Por lo expuesto, se señala que, de acuerdo a este modelo, la persona es un ser integral, con componentes biológicos, psicológicos, socioculturales y espirituales que interactúan entre sí y tienden al máximo desarrollo de su potencial, para poder interactuar con él, desarrollando acciones de autocuidado para consigo mismo en beneficio de su salud (Gomez, 2019).

Henderson considera que el papel fundamental de enfermería es ayudar al individuo, sano o enfermo, a conservar o recuperar su salud (o bien asistirlo en los últimos momentos de su vida) para cumplir aquellas necesidades que realizaría por sí mismo si tuviera la fuerza, voluntad o los conocimientos necesarios. De este modo enfermería favorecerá la recuperación de la independencia de la persona de la manera más rápida posible, estableciendo estrategias que deben ser cumplidas a cabalidad por el paciente a

fin de mejorar de manera progresiva y así generar su propio cuidado, para así ir reincorporándose en sus actividades cotidianas (Díaz, 2020).

Florence Nightingale, nació en Italia y desde temprana edad se interesó por visitar sitios donde había personas de escasos recursos, enfermas, quienes necesitaban ayuda y desde entonces concibió su idea principal era que toda mujer debe recibir formación para poder cuidar un enfermo y que las enfermeras que proporcionan una atención sanitaria preventiva necesitan una formación aún más amplia. Las enfermeras debían ser excelentes observadoras de los pacientes y de su entorno (Florence Nightingale, la heroína de los hospitales, 2020).

Basado en este criterio, las profesionales de enfermería no solo deben conformarse con la enseñanza que reciben en el aula de clases, sino tener un mayor conocimiento, a través de capacitaciones permanentes que ayuden a conocer al enfermo, el entorno donde viven y otras acciones propias de la labor de enfermería. Este bagaje de conocimientos debía ser promovido para la adquisición de experiencia que le permita conocer mucha más allá de una enfermedad o de los cuidados preventivos que se debía dar al paciente al momento de ingresar al centro hospitalario (Valladares, 2020).

## **2.5. Formulación de la hipótesis**

- Los factores de riesgos inciden negativamente en el sedentarismo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Simón Bolívar; Salinas, 2023

## **2.6. Identificación y clasificación de variables**

- Variable Independiente: Factores de riesgos
- Variable Dependiente: Sedentarismo de los estudiantes

## 2.7. Operacionalización de variables

**Tabla 2.**

*Operacionalización de las Variables*

HIPÓTESIS	VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL		
			DIMENSIÓN	INDICADOR	TÉCNICA
Los factores de riesgos inciden negativamente en el sedentarismo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Simón Bolívar; Salinas, 2023	INDEPENDIENTE Factores de riesgos	Son riesgos a los que están expuestos los adolescentes: nutrición, actividad física, las patologías cardiovasculares, la hipertensión y de otras situaciones que padece la persona.	Índice de Masa Corporal	Si su IMC es entre 18.5 y 24.9, se encuentra dentro del rango de peso normal o saludable. Si su IMC es entre 25.0 y 29.9, se encuentra dentro del rango de sobrepeso. Si su IMC es 30.0 o superior, se encuentra dentro del rango de obesidad.	Escala de Likert
	DEPENDIENTE Sedentarismo de los estudiantes	Es cuando la persona permanece inactiva durante un tiempo prolongado porque no realiza actividades habituales o cotidianas	Patologías cardiacas Hipertensión Actividad Física Malnutrición Estilos de vida Exceso de tecnología	Causas – Consecuencias Hipertensión Grado 1 Hipertensión Grado 2 Hipertensión Grado 3 Alta - Media - Baja Tipo de alimentación Malnutrición: se mide a través de las medidas antropométricas: peso o talla y la edad. Saludable No saludables Redes sociales Video juegos	

Nota: Tomado y Adaptado de (Cabrera Cajamarca & Pallchisaca Lliguisupa, 2021)

## CAPÍTULO III

### 3. DISEÑO METODOLÓGICO

#### 3.1. Tipo de investigación

La modalidad de esta investigación se la describió como: de campo, bibliográfica y descriptiva. De campo, porque la recopilación de datos se lo hizo en el mismo lugar de los hechos, en el presente caso, en el establecimiento educativo Simón Bolívar de Salinas, 2023, cuya información esta apegada a la realidad circundante de la institución, la misma que fue proporcionada por la comunidad educativa.

Bibliográfica porque se buscó información de libros, revistas, páginas web e información científicas que hablen sobre la temática de estudio, páginas web y de otros medios digitales. Descriptiva porque se hizo una descripción pormenorizada de lo que se investigue y así poder establecer las causas que originan la problemática existente (Fernandez, 2019).

#### 3.2. Métodos de investigación

El enfoque fue el cuantitativo en este trabajo investigativo, porque es un método de investigación que utilizó herramientas de análisis matemático y estadístico para describir, explicar y predecir fenómenos mediante datos numéricos. Además, se buscó cuáles son los factores de riesgos que inciden en el sedentarismo y como afectó a las diversas actividades que deben realizar los estudiantes de la Unidad Educativa Simón Bolívar de la cabecera cantonal de Salinas, lo que ahondó más en la problemática existente.

#### 3.3. Población y Muestra

La población motivo de estudio fueron 218 estudiantes, quienes se encuentran cursando el Bachillerato General Unificado (BGU), donde se utilizó una muestra no probabilística y así tener una población manejable para poder aplicar la encuesta, la

misma que fue elaborada en base a las variables motivo de estudio, donde se procedió a elaborar el cuestionario de preguntas.

### **3.4. Tipo de Muestreo**

La muestra fue no probabilística, representada por 35 estudiantes, a quienes se les aplicó la encuesta, se la estructuró en base a las dos variables de estudio. Otro aspecto relevante son los criterios de inclusión y exclusión, los cuales se detallan:

#### **3.4.1. Criterios de inclusión:**

- Estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Simón Bolívar de Salinas.
- Representante legal de los estudiantes de Bachillerato que hayan firmado el consentimiento informado para la autorización de que su hijo/a participe de esta investigación.
- Autoridades de la Unidad Educativa que autorizaron a los estudiantes a ser parte de esta investigación.

#### **3.4.2. Criterios de exclusión:**

- Estudiantes de educación general básica de la Unidad Educativa Simón Bolívar de Salinas.
- Representantes legales de estudiantes de educación general básica de la Unidad Educativa Simón Bolívar de Salinas.
- Docentes que no estén de acuerdo en la realización de esta investigación.

### **3.5. Técnicas recolección de datos**

La principal técnica usada en este proceso investigativo fue la encuesta, con su instrumento el cuestionario se la estructuró con las dos variables de estudio, las cuales se tomaron en consideración las dimensiones e indicadores y en base de ello estructurar el cuestionario de preguntas a ser aplicadas a los jóvenes (Fernández, 2019)

Para la validación de la encuesta se establece el Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A) y de evaluación de ansiedad, estrés y depresión DASS-21, aplicados en la Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias Médicas, Carrera de Medicina, 2021. Es de mencionar además que se aplicó la escala de valoración de Morales (2022), donde se establece si fue adecuado o inadecuado de los factores intervinientes, tal como se muestra en la Tabla 3

**Tabla 3.**

*Escala de valoración de prevalencia del sedentarismo en los estudiantes*

<b>ÍTEMS</b>	<b>ESCALA NOMINAL</b>	<b>ESCALA PORCENTUAL</b>
Inadecuados	01 – 17	1 – 50 %
Adecuados	18 – 35	51 – 100 %

Elaborado por: Tomado y Adaptado de (Morales, 2022)

**Tabla 4.**

*Escala de Valoración para establecer el Índice de Masa Corporal*

<b>IMC</b>	<b>CLASIFICACIÓN</b>	<b>RIESGO DE CO-MORBILIDAD</b>
< 18,5	Desnutrición	Bajo con riesgo de otros problemas clínicos
18,5 – 24,9	Normal	Medio
≥ 25	Sobrepeso	Aumentado
25 – 29,9	Obesidad grado I	Moderado
30 – 34,9	Obesidad grado II	Severo
> 35	Obesidad grado III	Muy severo

Elaborado por: Tomado y Adaptado de (Pinto Caballero, 2018)

**Tabla 5.**

*Escala de Valoración de la Hipertensión*

<b>CATEGORÍA</b>	<b>PAS (mmHg)</b>	<b>PAD (mmHg)</b>
Optima	< 120	< 80
Normal	< 130	< 85
Normal alta	130 – 139	85 – 89
Hipertensión Grado 1	140 – 159	90 – 99
Hipertensión Grado 2	160 – 179	100 – 109
Hipertensión Grado 3	> 180	> 110

(National High Blood Pressure Education Program, November 1997. The Sixth Report of the Joint National Committee On prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure) (7) PAS= Presión arterial Sistólica; PAD= Presión Arterial Diastólica.

### 3.6. Instrumentos de recolección de datos

El principal instrumento que fue utilizado en el desarrollo de esta investigación, fue el cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A), el mismo que ha sido validado en la Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias Médicas, Carrera de Medicina el 22 junio del 2021. Por lo tanto, es indispensable que algunos de las interrogantes que sean planteadas en esta investigación sean adaptadas al tema que se investiga y así promover una buena aplicación de las encuestas a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Simón Bolívar de Salinas.

Es necesario mencionar que para la recopilación de datos se usó el programa estadístico SPSS – 23 y el programa de Excel, los cuales facilitaron la elaboración de Tablas y Figuras donde se sacaron las principales conclusiones y recomendaciones.

**Tabla 6.**

*Estadísticos de fiabilidad*

<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados</b>	<b>N de elementos</b>
0,873	0,873	35

**Fuente:** Información establecida en el programa SPSS, luego de aplicada la encuesta.

Es importante destacar que, de acuerdo a George & Mallery (2003), sugieren intervalos con base al resultado del indicador, y con ello verificar la condición general del instrumento. Los valores tienen la siguiente escala: Valor de Alfa > 0.9: Excelente; Valor de Alfa > 0.8: Bueno; Valor de Alfa > 0.7: Aceptable; Valor de Alfa > 0.6: Es cuestionable; Valor de Alfa > 0.5: Es pobre; Valor de Alfa < 0.5: Es inaceptable.

De acuerdo a los datos obtenidos, el valor de 0,873 se encuentra en la escala de “Bueno”, por lo que la información es confiable y se procede a seguir con el proceso y establecer acciones que permitan una buena interpretación de los resultados.

### **3.7. Aspectos éticos**

En relación a los aspectos éticos propuestos en este trabajo investigativo, primeramente, se realizó un proceso de aprobación por parte distrito de Educación 24D02, donde se cumplió con todos los requisitos, incluso se realizó una charla en el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) y se firmó una carta de compromiso de protección y no vulneración a los niños, niñas y adolescentes, de tal manera que culmina el proceso con la aprobación para ingresar a la institución educativa, donde se entrega a la rectora del plantel.

Se mencionan que la identidad de los estudiantes será tratada con la reserva del caso, por ser menores de edad y que, salvo que su representante lo permita su identidad podrá ser divulgada, por ello se menciona que la firma del Consentimiento Informado es un documento muy importante dentro del desarrollo de este trabajo investigativo. Otro de los aspectos a ser tomados en cuenta, es que, toda acción que se lleve a cabo siempre será consultada con los padres y/o representantes legales a y docentes de la institución educativas con el fin de respetar aspectos éticos y morales.

## CAPÍTULO IV

### 4. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1. Análisis e interpretación de resultados

En relación al Objetivo Especifico 1: Identificar la prevalencia del sedentarismo en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Simón Bolívar; Salinas, 2023

**Tabla 7**

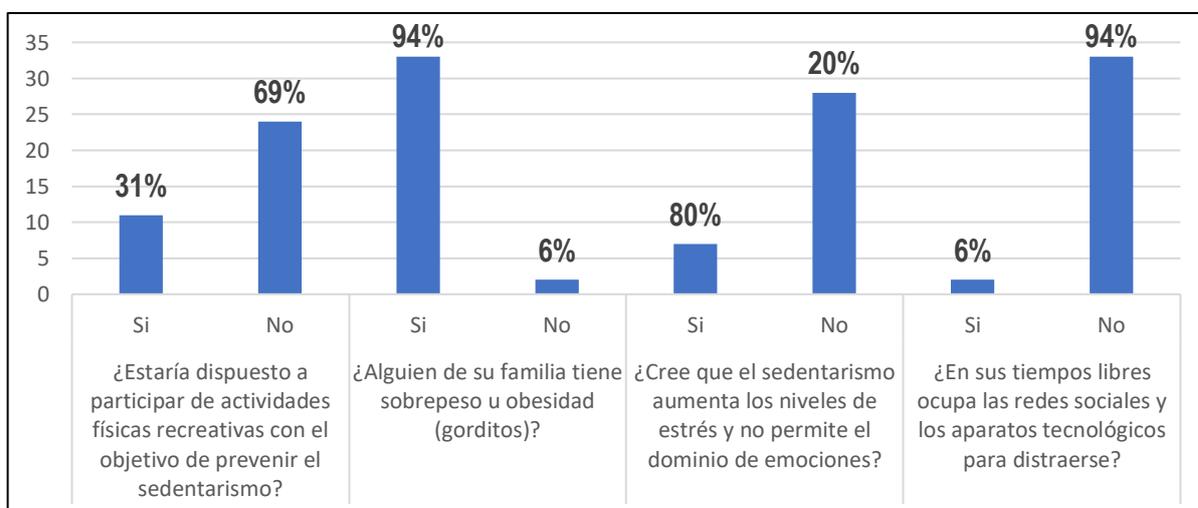
*Prevalencia del sedentarismo en los estudiantes*

Dimensiones	Opción	Cantidad	Porcentaje	Escala de Valoración
Actividad Física	Si	11	31%	Inadecuados
	No	24	69%	
Malnutrición	Si	33	94%	Adecuados
	No	02	06%	
Estilos de vida	Si	07	20%	Inadecuados
	No	28	80%	
Exceso de tecnología	Si	02	06%	Inadecuados
	No	33	94%	

**Nota:** Jennifer Lourdes Chalén Torres

**Figura 2.**

*Prevalencia del sedentarismo en los estudiantes*



**Nota:** Jennifer Lourdes Chalén Torres

#### Análisis:

Al identificar cuáles son los factores predominantes en la prevalencia del sedentarismo en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Simón Bolívar de la ciudad de Salinas, se establece que estos mantienen hábitos inadecuados en relación a la práctica de la actividad física, estilos de vida inadecuados y un uso excesivo de la tecnología en relación a que no lo aprovechan en realizar tareas o investigaciones escolares sino que lo emplean para navegar en las redes sociales, juegos u para el ocio y pérdida de tiempo, lo que conlleva a la práctica del sedentarismo.

Sobre el Objetivo Especifico 2: Determinar los factores de riesgos que inducen a la obesidad en los estudiantes de bachillerato

**Tabla 8**

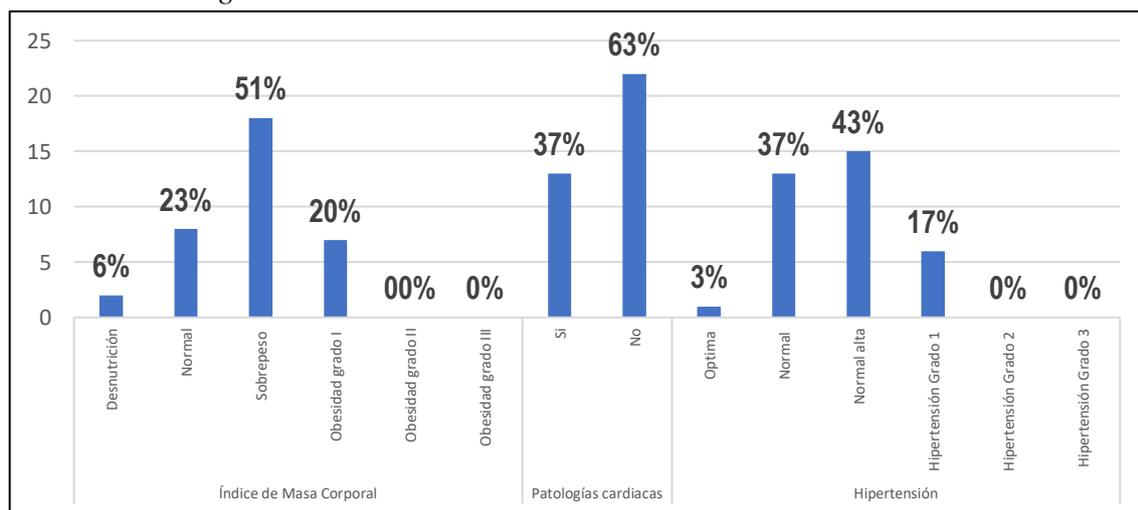
*Factores de riesgo*

Dimensiones	Opción	Cantidad	Porcentaje	Escala de Valoración
Índice de Masa Corporal	Desnutrición	2	6 %	Sobrepeso
	Normal	8	23 %	
	Sobrepeso	18	51 %	
	Obesidad grado I	7	20 %	
	Obesidad grado II	0	0 %	
Patologías cardiacas	Si	13	37 %	Adecuados
	No	22	63 %	
Hipertensión	Optima	1	3 %	Normal alta
	Normal	13	37 %	
	Normal alta	15	43 %	
	Hipertensión Grado 1	6	17 %	
	Hipertensión Grado 2	0	0 %	
	Hipertensión Grado 3	0	0 %	

**Nota:** Jennifer Lourdes Chalén Torres

**Figura 3.**

*Factores de riesgo*



NOTA: Jennifer Lourdes Chalén Torres

**Análisis:**

Al establecer una relación entre los factores de riesgos que inducen a la obesidad en los estudiantes de bachillerato, se evidencia de acuerdo a los resultados que el Índice de Masa Corporal esta con sobrepeso en un 51%, de acuerdo a las patologías cardiacas estas están en el rango de adecuadas, y sobre la Hipertensión se evidencia que el 43% la tiene en normal alta, y que un 17% la tiene en Hipertensión Grado I. Es indudable que los estudiantes conocen sobre los riesgos que corre en su salud, pero no entienden que deben aplicar medidas preventivas para contrarrestar el sedentarismo.

Es de mencionar que el factor de riesgo con mayor porcentaje esta en la patología cardiaca con 63% pero se encuentra con estilos de vida adecuados, por loque no incide en el sedentarismo. Pero en el IMC el 51% de los estudiantes presentó sobrepeso, y este valor es el que se va a tomar como referencia para realizar la asociación en el objetivo 3.

En lo que se refiere al Objetivo Especifico 3: Determinar la asociación entre los factores de riesgo de la obesidad y el sedentarismo.

**Tabla 9**

Totales de cada Variable

VARIABLES	CANTIDAD	PORCENTAJE	ESCALA DE VALORACIÓN
Factores de riesgos - IMC	18	51 %	Inadecuados
Sedentarismo de los estudiantes	22	62 %	Inadecuados

NOTA: Jennifer Lourdes Chalén Torres

**Tabla 10**

Asociación entre los factores de riesgo de la obesidad y el sedentarismo

Correlación – Asociación				
		Factores de Riesgos		Sedentarismo de los estudiantes
Rho de Spearman	Factores de riesgos	Coeficiente de correlación	1,000	,737**
		Sig. (bilateral)	.	,005
		N	35	35
	Sedentarismo de los estudiantes	Coeficiente de correlación	,737**	1,000
		Sig. (bilateral)	,005	.
		N	35	35

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

NOTA: Jennifer Lourdes Chalén Torres

### **Apreciaciones:**

- En la Tabla 10 se aprecia el cálculo de la correlación entre la variable Factor de riesgo y la variable sedentarismo sobre los participantes estudiados.
- El P valor o sig. (bilateral) obtenido que resulto 0,005 se compara con el parámetro SPSS (1% = 0,01)
- Al obtener en esta comparación un valor menor a 0,01 se acepta que existe una estrecha relación o asociación entre los factores de riesgos y el sedentarismo de los estudiantes que indiquen negativamente.
- Al ser 0,737 el coeficiente de correlación, esta permite establecerla como Relación positiva alta y significativa.

## **4.2. Comprobación de hipótesis**

### **Hipótesis General**

- Los factores de riesgos inciden negativamente en el sedentarismo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Simón Bolívar; Salinas, 2023

Como se puede establecer en la Tabla 10, los factores de riesgos (IMC – Hipertensión) inciden negativamente en el sedentarismo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Simón Bolívar; Salinas, 2023, por lo tanto, la hipótesis es aceptada.

## **5. CONCLUSIONES**

Se expresa que la mayoría de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Simón Bolívar del cantón Salinas practican hábitos inadecuados en relación a la práctica de la actividad física, estilos de vida inadecuados y un uso excesivo de la tecnología en relación a que no lo aprovechan en realizar tareas o investigaciones escolares, sino que lo emplean para navegar en las redes sociales

Se concluye que los estudiantes si conocen de los riesgos a los que se expone al momento de dejar la práctica deportiva y dedicarse a ocupar ese tiempo a estar con el teléfono, en las redes sociales, lo que promueve el sedentarismo, inercia, ocio y ser propenso a la obesidad, al sobrepeso y problemas de hipertensión, lo que perjudica aspectos de salud, estudios y pasar momentos agradables en familia.

Se evidencia que, si existe una estrecha relación o asociación entre los factores de riesgos y el sedentarismo de los estudiantes que indican negativamente, lo que perjudica a la salud de ellos promoviendo el sedentarismo, lo que provoca sobrepeso y obesidad que en algunos casos causa fatiga y problemas de tipo respiratorio, generando problemas en la salud de los adolescentes.

## **6. RECOMENDACIONES**

A los directivos, docentes de la Institución Educativa, que se promueva y estipule la práctica de la actividad física por lo menos 3 veces por semana y que todos los estudiantes lleven la indumentaria correspondiente para la práctica del deporte y así promover “mente sana en cuerpo sano”, lo que ayudará a disminuir el sedentarismo y obtener una mejor calidad de vida.

A los docentes, promover la puesta en práctica de charlas informativas dirigidas a estudiantes y padres de familia a fin de dar a conocer las ventajas que proporciona la práctica de algún deporte, para direccionar las actividades de los adolescentes hacia logros educativos importantes y obtener un rendimiento académico acorde a los avances de la tecnología y que estas herramientas sirvan de soporte educativo y no como promotor del sedentarismo.

Desterrar el sedentarismo, la obesidad y el sobrepeso basados en un trabajo colaborativo entre estudiantes, padres de familia y la guía y asesoramiento del docente tutor, a fin de promover el buen uso de las tecnologías en aprovechamiento de la calidad de la educación y como generador de nuevas prácticas deportivas al interior de la institución.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asamblea Constituyente, d. E. (2008). *Constitución de la Republica del Ecuador*. Manabí, Ecuador: Ediciones Legales.
- Asamblea Nacional, d. E. (2010). *Ley del Deporte, Educación Física y Recreación*. Quito, Ecuador: Registro Oficial Suplemento 255 de 11-ago.-2010.
- Balladares, J. (2020). *El sedentarismo en los adolescentes, visto desde al optica de la investigacion*. Mexico: Trillas.
- Cabrera Cajamarca, J. A., & Pallchisaca Lliguisupa, C. C. (2021). *Prevalencia de actividad fisica baja y factores de riesgos en adolescentes de Bachillerato de dos Colegios de Cuenca*. Cuenca – Ecuador: Universidad de Cuenca.
- Delgado, J. (2018). *Plan Nacional del Buen Vivir*. Quito, Ecuador.
- Díaz, P. (2020). La practica del deporte en la adolescencia ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares. *Rev chil Obs gineco*, 64.
- Florence Nightingale, la heroína de los hospitales*. (21 de junio de 2020). Obtenido de [https://historia.nationalgeographic.com.es/a/florence-nightingale-heroína-hospitales\\_14173](https://historia.nationalgeographic.com.es/a/florence-nightingale-heroína-hospitales_14173).
- Giraldo Beltrán, M. (2019). *Cuidado con el sedentarismo en los adolescentes*. Mexico: Trillas.
- Gomez, L. (2019). *Los estilos de vida saludable en los jovenes* . Malaga, España: Vincet.
- González Jiménez, E. (2020). Composición corporal: estudio y utilidad clínica. *Endocrinol Nutr.*, 28.
- Guaranda Barzola, R. E. (2020). *Sedentarismo y su efecto en el estilo de vida en los conductores profesionales de la cooperativa Jesus del Gran Poder, cantón La Libertad, 2020*. La Libertad, Ecuador.
- Gutierrez, M. (2011). *Ley Organica de Educación Intercultural y su Reglamento*. Quito, Ecuador: Ediciones Legales.
- INEC, I. N. (2018). *Sedentarismo en jovenes y adolescentes*. Quito, Ecuador.
- Manzano Freire, W. (2013). *Incidencia de las actividades recreativas en el sedentarismo de los estudiantes de Bachillerato del Colegio Técnico Popular Leonardo Murialdo de la ciudad de Ambato*. Ambato, Ecuador.

- MedlinePlus, M. (7 de septiembre de 2022). *Enfermedades del corazón* . Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/heartdiseases.html>.
- MedlinePlus, M. (21 de enero de 2023). *Cardiopatías, Enfermedades cardíacas*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/heartdiseases.html>.
- Moreno, M. (7 de diciembre de 2022). *Tipos y grados de obesidad. Efectos negativos en la salud y factor de riesgo de múltiples enfermedades*. Obtenido de <https://ceangroup.com/tipos-grados-obesidad/>.
- OMS, O. M. (2020). Medidas para la prevención de la obesidad y el sobre peso en el contexto internacional. *Scielo, México*, 86.
- OPS, O. P. (2020). *Los estilos de vida y su influencia en el sedentarismo*. New York: FinanTERS.
- Oviedo, L. (2019). *La malnutrición en los estudiantes*. Mexico: Trillas.
- Pinar del Río, M. (2020). Influencia del sedentarismo y la dieta inadecuada en la salud. *Rev Ciencias Médicas vol.18 no.2* , 94.
- Pinto Caballero, M. (17 de mayo de 2018). *Hábitos alimenticios de riesgo en adolescentes*. Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/digestivas/obesidad.html>.
- Salvatierra, N. (2020). *La actividad física y sus repercusiones en el ámbito nutricional de los adolescentes*. Colombia: Pearson.
- Valle Pereira, E. (2022). *Actividad Física para prevenir consecuencias del sedentarismo durante la pandemia Covid 19 en los estudiantes de la U.E “Diez de Agosto” Cantón Vinces 2021*. Piura, Perú.
- Varela, M. (2018). *Las gestantes con sobrepeso, una alerta para prevenir la preeclampsia*. Cartagena, Colombia.

## 8. ANEXOS

### Anexo 1: Permiso

Oficio Nro. MINEDUC-CZ5-24D02-2023-2517-OF  
La Libertad, 17 de agosto de 2023

Asunto: RESPUESTA A SOLICITA AUTORIZAR PROYECTO DE INVESTIGACIÓN, PARA EL INGRESO A LAS AREAS CORRESPONDIENTES, A LA SRTA CHALEN TORRES JENNIFER LOURDES

Licenciada  
Nancy Margareta Dominguez Rodriguez  
En su Despacho

De mi consideración:

En atención a oficio N° 392CE-UPSE-2023, de fecha 08 de Agosto de 2023, suscrito por Lic. Nancy Dominguez Rodriguez, MSc.; Directora de la Carrera de Enfermería, de la UPSE, que en parte pertinente solicita: Autorizar el ingreso a las áreas correspondientes a la Srta. CHALEN TORRES JENNIFER LOURDES, con la finalidad que proceda al levantamiento de información dentro de la Institución a la cual Ud. Dignamente representa, a fin de desarrollar el trabajo de investigación FACTORES DE RIESGOS QUE INCIDEN EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR, SALINAS, 2023., al respecto se manifiesta lo siguiente:

El numeral 1 del artículo 3 de la Constitución de la República, establece como deber primordial del Estado, Garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes;

El artículo 26 de la Constitución dispone que la educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye Un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo;

El artículo 59 de la Ley Orgánica del Servicio Público determina que las instituciones del sector público podrán celebrar convenios o contratos de pasantías con estudiantes de institutos, universidades y escuelas politécnicas, respetando la equidad y paridad de género, discapacidad y la interculturalidad; así mismo, las instituciones del Estado podrán celebrar convenios de práctica con los establecimientos de educación secundaria. Por estos convenios o contratos no se origina relación laboral ni dependencia alguna, no generan derechos ni obligaciones laborales o administrativas, se caracterizan por tener una duración limitada y podrán percibir un reconocimiento económico, establecido por el Ministerio del Trabajo.

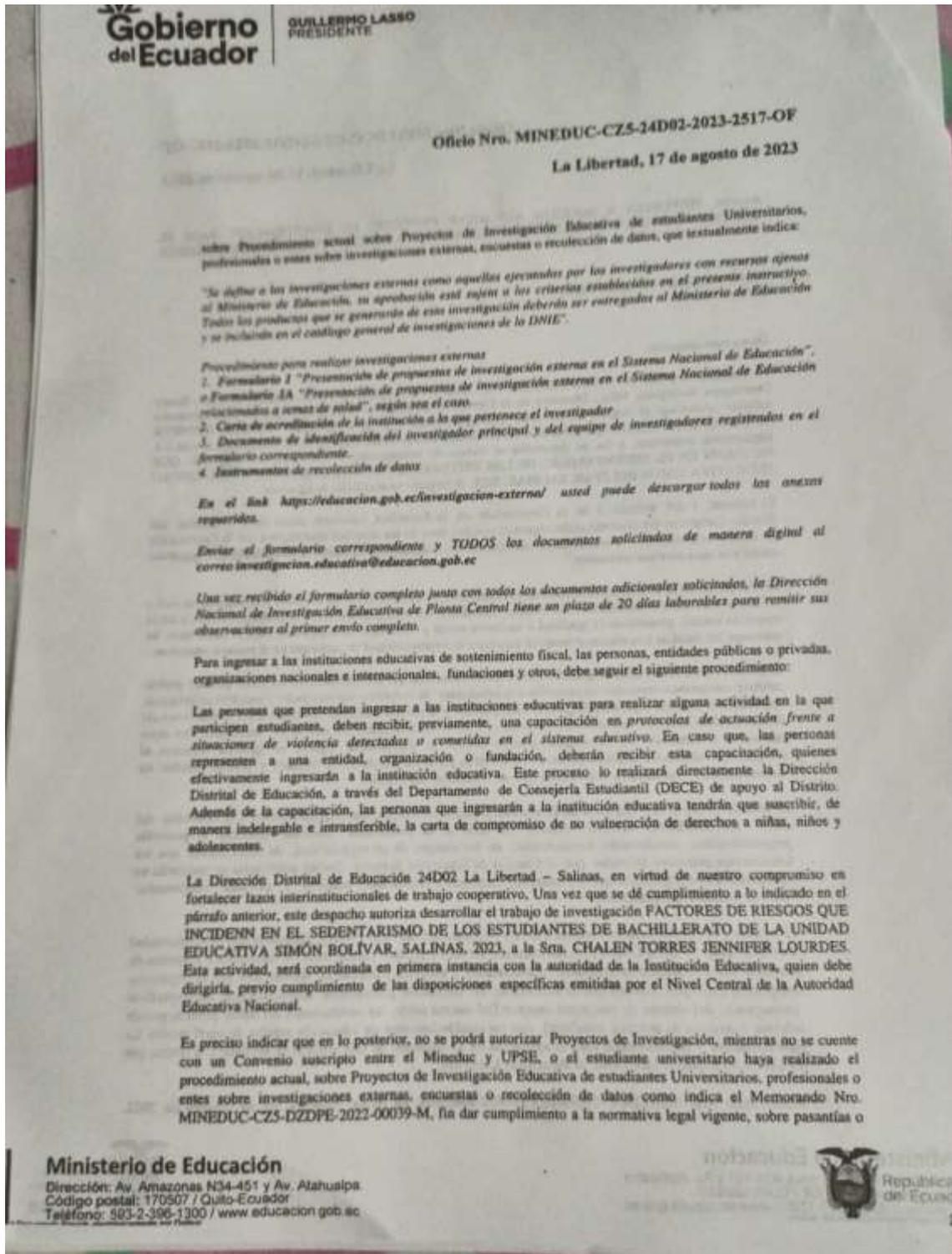
El artículo 67 de la Ley Orgánica de Educación Superior establece como requisito previo a la obtención del título, los estudiantes deberán acreditar servicios a la comunidad mediante prácticas o pasantías preprofesionales, debidamente monitoreadas, en los campos de su especialidad, de conformidad con los lineamientos generales definidos por el Consejo de Educación Superior. Dichas actividades se realizarán en coordinación con organizaciones comunitarias, empresas e instituciones públicas y privadas relacionadas con la respectiva especialidad.

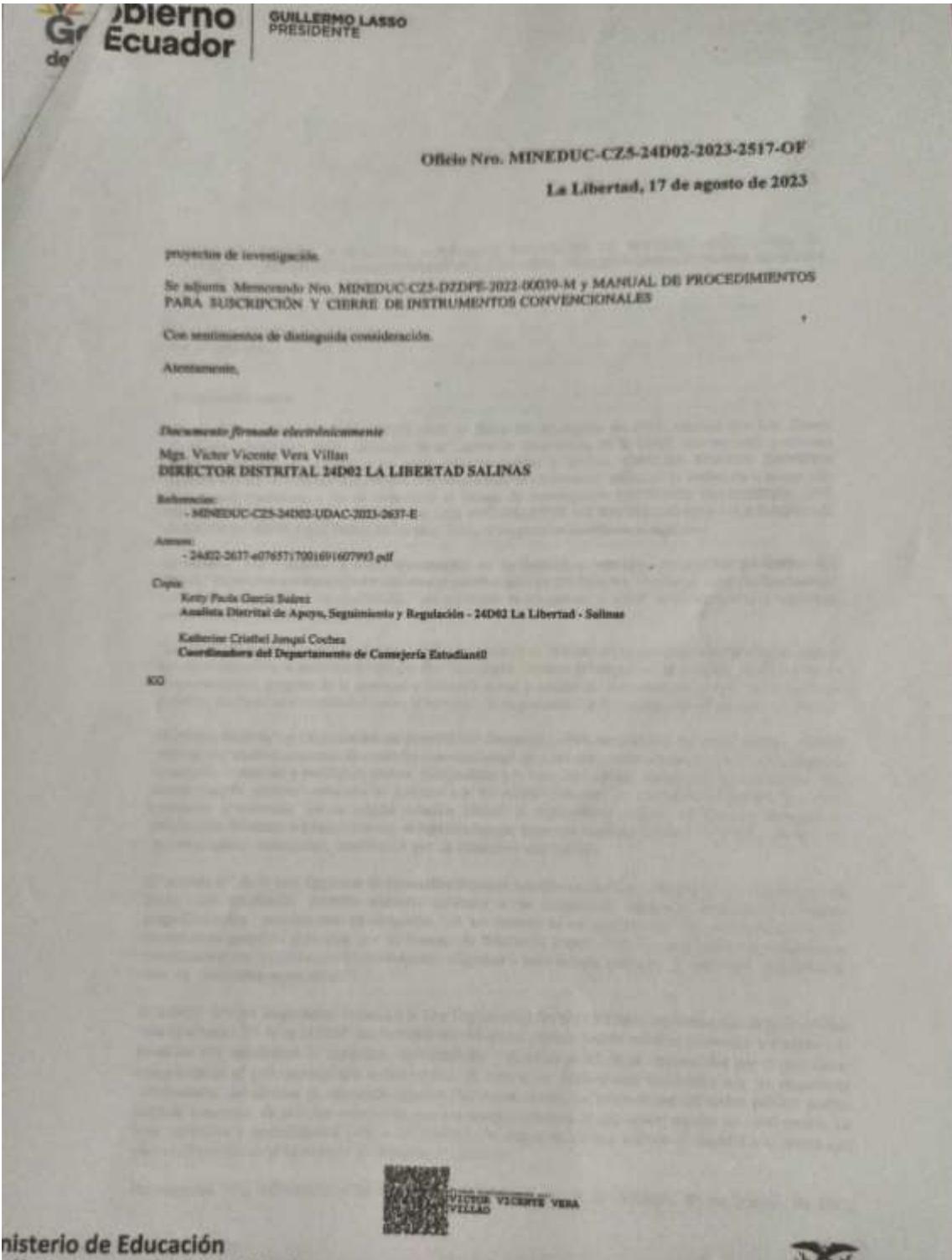
El artículo 149 del Reglamento General a la Ley Orgánica del Servicio Público, determina que de conformidad con el artículo 59 de la LOSEP, las instituciones del sector público podrán celebrar convenios o contratos de pasantías con estudiantes de institutos, universidades y escuelas politécnicas, reconocidas por el organismo competente en el país, mismos que se sustentarán en convenios previamente celebrados con las respectivas instituciones del sistema de educación superior. Del mismo modo, las instituciones del sector público podrán celebrar convenios de práctica estudiantil con los establecimientos de educación regular de nivel medio. La base normativa y procedimental para la aplicación de lo dispuesto en este artículo se sujetará a la norma que para el efecto expida el Ministerio de Relaciones Laborales.

Memorando Nro. MINEDUC-CZ5-DZDPE-2022-00039-M, de fecha Milagro, 04 de febrero de 2022,

**Ministerio de Educación**  
Dirección: Av. Amazonas N34-451 y Av. Atahualpa  
Código postal: 170507 / Quito-Ecuador  
Teléfono: 593-2-390-1300 / www.educacion.gob.ec  
Ministerio Armado - Electrónico emitido por Guaplo

 República del Ecuador





Permiso del distrito de Educación 24D02

### CARTA DE COMPROMISO DE PROTECCIÓN Y NO VULNERACIÓN A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

A la comunidad educativa,

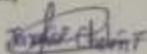
Yo, Jennifer Lourdes Chelón Torres con documento de identidad Nro. 240011486, domiciliado/a en Quilmas, Suc. Lina Tenorio, visitaré la institución Unidad Educativa Simón Bolívar

desde el día 29 del mes de Agosto de 2023 hasta el día 13 del mes de Septiembre de 2023

Para el efecto, he recibido con anticipación una capacitación en los Protocolos de actuación frente a situaciones de violencia detectadas o cometidas en el sistema educativo y me comprometo a garantizar y proteger la integridad física, psicológica y sexual de todas y todos las y los niñas, niños y adolescentes durante mi visita a la institución educativa. Adicionalmente, me comprometo a denunciar cualquier situación de violencia que observe contra este grupo de atención prioritaria a las autoridades del Ministerio de Educación.

Aceptando estar conforme con este instrumento legal y teniendo capacidad legal para adoptarlo, firmo el presente documento en dos ejemplares de igual valor y contenido a los 24, del mes de Agosto, de 2023

Atentamente,



Nombre: Jennifer Lourdes Chelón Torres

CI: 240011486

Ministerio de Educación

Dirección: Av. Amazonas N°4-451 y Av. Alameda  
Código postal: 170507 / Quito-Ecuador  
Teléfono: 593 2-396-1300 / www.educacion.gob.ec



Ministerio de Educación  
M.E.C.

Carta de compromiso de protección y no vulneración a niños, niñas y adolescentes.

Anexo: 2: Consentimiento Informado

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE  
INVESTIGACIÓN**

Yo \_\_\_\_\_ representante legal de  
\_\_\_\_\_ del curso \_\_\_\_\_ declaro libre  
y voluntariamente que mi representado accede a participar en el estudio “FACTORES  
DE RIESGOS QUE INCIDEN EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE  
BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLIVAR. SALINAS.  
2023 ”.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se  
obtendrá será confidencial y su uso será netamente para lograr el objetivo de la  
investigación.

Estoy informado/a de que el procedimiento para lograr el objetivo mencionado consistirá  
en la aplicación de un consentimiento informado, encuesta y observación. Es de mi  
conocimiento que mi representado tendrá la libertad de retirarme de la presente  
investigación en cualquier momento que lo desee.

Fecha: \_\_\_\_\_

Cédula de identidad: \_\_\_\_\_

Firma del participante \_\_\_\_\_

Firma del representante \_\_\_\_\_



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD**  
**CARRERA DE ENFERMERÍA**

**CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES (PAQ-A)**

LA FINALIDAD DE ESTE TRABAJO INVESTIGATIVO ES LA DE CONOCER LOS FACTORES DE RIESGOS QUE INCIDEN EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLIVAR. SALINAS, 2023, POR LO QUE, LA AYUDA QUE PROPORCIONE AL CONTESTAR DE MANERA VERAZ Y OPORTUNA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SERÁN DE GRAN UTILIDAD PARA ESTA INVESTIGADORA.

Señale con una X la respuesta correcta.

1. ¿En qué lugar son preparados los alimentos que consumes en el receso del colegio?  
a) Casa                      b) Bar de la institución                      c) Vendedores ambulantes
2. ¿Sufre usted algún problema cardiaco, respiratorio o de obesidad?  
SI (\_\_\_)                      NO (\_\_\_)
3. ¿Cree que el sedentarismo aumenta los niveles de estrés y no permite el dominio de emociones?  
SI (\_\_\_)                      NO (\_\_\_)
4. ¿Sufre de hipertensión arterial, por un estilo de vida desordenado?  
SI (\_\_\_)                      NO (\_\_\_)
5. ¿Estaría dispuesto a participar de actividades físicas recreativas con el objetivo de prevenir el sedentarismo?  
1) Si                      2) No
6. ¿Alguien de su familia tiene sobrepeso u obesidad (gorditos)?  
SI (\_\_\_)                      NO (\_\_\_)
7. ¿Cuántas veces por semana realizas la actividad de tiempo libre?  
a) 1-2 veces por semana  
b) 3-4 veces por semana  
c) 5-6 veces por semana  
d) Todos los días
8. ¿Realizas actividad física (ejercicio, deporte, caminata)?  
SI (\_\_\_)                      NO (\_\_\_)
9. ¿Qué alimentos consumes durante el receso (recreo) del colegio?  
a) Hamburguesa  
b) Hot dogs  
c) Salchipapas  
d) Galletas  
e) Empanadas  
f) papi pollo con choclo

g) chifle con carne

10. ¿Ha sufrido problemas de salud por causa del sedentarismo?  
 Siempre  
 Casi siempre  
 Pocas veces  
 Nunca
11. ¿Considera que una buena nutrición y entrenamiento físico aporta beneficios a su cuerpo?  
 Muy de acuerdo  
 De acuerdo  
 Indiferente  
 En desacuerdo  
 Totalmente en desacuerdo
12. ¿Considera Usted que la actividad física puede mejorar su estilo de vida?  
SI  NO
13. ¿Realizas un deporte diario después de ocupar las redes sociales?  
SI  NO
14. ¿En sus tiempos libres ocupa las redes sociales y los aparatos tecnológicos para estudiar o realizar alguna investigación escolar?  
SI  NO
15. ¿Crees tú que las redes sociales y la tecnología fomenta al sedentarismo de los estudiantes?  
SI  NO
16. ¿Cuáles de estas actividades realizas a menudo?  
TV  Video juegos  Internet

Gracias por su colaboración ...

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES (PAQ-A) y de EVALUACIÓN DE ANSIEDAD, ESTRÉS Y DEPRESIÓN DASS-21, aplicados en la UNIVERSIDAD DE CUENCA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS CARRERA DE MEDICINA, 2021

#### Anexo 4: Fotos que avalan la investigación

Tabla 1

OPCIÓN	ALTERNATIVA	VALORES	PORCENTAJES
1.- ¿En qué lugar son preparados los alimentos que consumes en el receso del colegio?	Casa	18	51 %
	Bar de la institución	7	20 %
	Vendedores ambulantes	10	29 %
	<b>TOTALES</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Nota: Jennifer Lourdes Chalén Torres

#### Análisis

En los resultados se evidencia que los estudiantes consumen alimentos preparados en casa (51%); el 29% lo hace a través de vendedores ambulantes que se acercan en los alrededores del colegio; y un 20% lo realiza en el bar del Colegio, lo que evidencia un alto consumo en grasas y calorías, las cuales son absorbidas por el organismo convirtiéndose en grasas.

Tabla 2

OPCIÓN	ALTERNATIVA	VALORES	PORCENTAJES
13.- ¿Realizas un deporte diario después de ocupar las redes sociales?	SI	09	54 %
	NO	26	46 %
14.- ¿En sus tiempos libres ocupa las redes sociales y los aparatos tecnológicos para distraerse?	SI	32	63 %
	NO	03	37 %
15.- ¿Crees tú que las redes sociales y la tecnología fomenta al sedentarismo de los estudiantes?	SI	29	54 %
	NO	06	46 %
8.- ¿Realizas actividad física (ejercicio, deporte, caminata)?	SI	19	54%
	NO	16	46 %

Nota: Jennifer Lourdes Chalén Torres

#### Análisis

Los resultados demuestran que los estudiantes no practican ningún tipo de deporte en especial (74%). En los tiempos libres el 91% ocupa las redes sociales como entretenimiento para gastar el tiempo libre. El 54% cree que las redes sociales y la tecnología fomenta al sedentarismo de los estudiantes. El 54% realiza actividad física

(ejercicio, deporte, caminata. Estos resultados expresan que los estudiantes consumen demasiados alimentos ricos en grasas y no practican ejercicios o actividad física en sus tiempos libres, lo que provoca el sedentarismo.

**Tabla 3**

OPCIÓN	ALTERNATIVA	VALORES	PORCENTAJES
¿Qué alimentos consumes durante el receso (recreo) del colegio?	Hamburguesa	8	23 %
	Hot dogs	5	14 %
	Salchipapas	12	34 %
	Galletas	3	08 %
	Empanadas	2	06 %
	Papi pollo con choclo	3	09 %
	Chifle con carne	2	06 %
	<b>TOTALES</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Jennifer Lourdes Chalén Torres

### Análisis

Sobre este particular, las salchipapasa son las que más ingieren los estudiantes a la hora del receso en el colegio (34%), seguido de las hamburguesas (23%), alimentos considerados dañinos para la salud de los jóvenes por su contenido alto en grasas y calorías.

**Tabla 4**

OPCIÓN	ALTERNATIVA	VALORES	PORCENTAJES
10.- ¿Ha sufrido problemas de salud por causa del sedentarismo?	Siempre	5	14 %
	Casi siempre	8	23 %
	Pocas veces	12	34 %
	Nunca	10	29 %
	<b>TOTALES</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Jennifer Lourdes Chalén Torres

### Análisis

El 34% expresó que pocas veces ha tenido problemas de mientras que un 14% manifestó en el algún momento de su vida han sufrido de problemas de salud a causa del sedentarismo, los estudiantes expresaron temor ante los resultados expuesto y que en lo posible tratará de realizar ejercicios a fin de bajar los kilos demás y así evitar situaciones de riesgos que pongan en peligro la salud de cada uno de ellos.

**Tabla 5**

OPCIÓN	ALTERNATIVA	VALORES	PORCENTAJES
11.- ¿Considera que una buena nutrición y entrenamiento físico aporta beneficios a su cuerpo?	Muy de acuerdo	15	43 %
	De acuerdo	10	28 %
	Indiferente	08	23 %
	En desacuerdo	02	06 %
	Totalmente en desacuerdo	00	00 %
	<b>TOTALES</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Jennifer Lourdes Chalén Torres

### Análisis

El 43% considera estar muy de acuerdo en que una buena nutrición y entrenamiento físico aporta beneficios a su cuerpo, mientras que un 06% manifestó estar en desacuerdo expresando que manteniendo una alimentación saludable les ayudara a mantenerse bien de salud.

**Tabla 6**

OPCIÓN	ALTERNATIVA	VALORES	PORCENTAJES
16.- ¿Cuáles de estas actividades realizas a menudo?	TV	08	23 %
	Videos juegos	17	48 %
	Internet	10	29 %
	<b>TOTALES</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Jennifer Lourdes Chalén Torres

### Análisis

El 48% de los adolescentes es fanático de los videos juegos de acuerdo a los resultados de las encuestas realizadas; un 29% se adentra en el mundo del internet y un 20% ve televisión en casa o donde los amigos.

## Escala de valoración

ÍTEMS	ESCALA NOMINAL	ESCALA PORCENTUAL
Inadecuados	01 – 17	1 – 50 %
Adecuados	18 – 35	51 – 100 %

Elaborado por: Tomado y Adaptado de (Morales, 2022)

### 4. Identificar la prevalencia del sedentarismo en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Simón Bolívar; Salinas, 2023

PREGUNTAS	OPCIÓN	CANTIDAD	PORCENTAJE
¿Estaría dispuesto a participar de actividades físicas recreativas con el objetivo de prevenir el sedentarismo?	Si	11	31%
	No	24	69%
¿Alguien de su familia tiene sobrepeso u obesidad?	Si	33	94%
	No	02	06%
¿Cree que el sedentarismo aumenta los niveles de estrés y no permite el dominio de emociones?	Si	07	20%
	No	28	80%
¿En sus tiempos libres ocupa las redes sociales y los aparatos tecnológicos para estudiar o realizar alguna investigación escolar?	Si	02	06%
	No	33	94%

Dimensiones	Opción	Cantidad	Porcentaje	Escala de Valoración
Actividad Física	Si	11	31%	Inadecuados
	No	24	69%	
Malnutrición	Si	33	94%	Adecuados
	No	02	06%	
Estilos de vida	Si	07	20%	Inadecuados
	No	28	80%	
Exceso de tecnología	Si	02	06%	Inadecuados
	No	33	94%	

Variable	Opción	Cantidad	Porcentaje	Escala de Valoración
Sedentarismo de los estudiantes	Si	13	38 %	Inadecuados
	No	22	62 %	
<b>TOTAL</b>		35	100%	

### 5. Determinar los factores de riesgos que inducen a la obesidad en los estudiantes de bachillerato

OPCIÓN	ALTERNATIVA	VALORES	PORCENTAJE
¿Sufre usted algún problema cardiaco, respiratorio o de obesidad?	SI	19	54 %
	NO	16	46 %
Cree que el sedentarismo aumenta los niveles de estrés y no permite el dominio de emociones	SI	22	63 %
	NO	13	37 %
	SI	19	54 %
	NO	16	46 %

¿Estaría dispuesto a participar de actividades físicas recreativas con el objetivo de prevenir el sedentarismo?	<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100 %</b>
---	--------------	-----------	--------------

Variable	Opción	Cantidad	Porcentaje	Escala de Valoración
Factores de riesgos	Si	15	43 %	Inadecuados
	No	20	57 %	
<b>TOTAL</b>		35	100%	

Determinar los factores de riesgos que inducen a la obesidad en los estudiantes de bachillerato

#### Índice de Masa Corporal

IMC	CLASIFICACIÓN	RIESGO DE CO-MORBILIDAD
< 18,5	Desnutrición	Bajo con riesgo de otros problemas clínicos
18,5 – 24,9	Normal	Medio
≥ 25	Sobrepeso	Aumentado
25 – 29,9	Obesidad grado I	Moderado
30 – 34,9	Obesidad grado II	Severo
> 35	Obesidad grado III	Muy severo

Dimensiones	Opción	Cantidad	Porcentaje	Escala de Valoración
Índice de Masa Corporal	Desnutrición	2	6 %	Sobrepeso
	Normal	8	23 %	
	Sobrepeso	18	51 %	
	Obesidad grado I	7	20 %	
	Obesidad grado II	0	0 %	
	Obesidad grado III	0	0 %	
Patologías cardíacas	Si	13	37 %	Adecuados
	No	22	63 %	
Hipertensión	Optima	1	3 %	Normal alta
	Normal	13	37 %	
	Normal alta	15	43 %	
	Hipertensión Grado 1	6	17 %	
	Hipertensión Grado 2	0	0 %	
	Hipertensión Grado 3	0	0 %	

#### Patologías cardíacas

¿Sufre usted algún problema cardíaco, respiratorio o de obesidad?

## Escala de Valoración de la Hipertensión

Categoría	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)
Optima	< 120	< 80
Normal	< 130	< 85
Normal alta	130 – 139	85 – 89
Hipertensión Grado 1	140 – 159	90 – 99
Hipertensión Grado 2	160 – 179	100 – 109
Hipertensión Grado 3	> 180	> 110

(National High Blood Pressure Education Program, November 1997. The Sixth Report of the Joint National Committee On prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure) (7) PAS= Presión arterial Sistólica; PAD= Presión Arterial Diastólica.

6. Determinar la asociación entre los factores de riesgo de la obesidad y el sedentarismo.

Variables	Cantidad	Porcentaje	Escala de Valoración
Factores de riesgos	20	57 %	Inadecuados
Sedentarismo de los estudiantes	22	62 %	Inadecuados

Correlación – Asociación				
		Clima organizacional		Desempeño docente
Rho de Spearman	Clima organizacional	Coeficiente de correlación	1,000	,851**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	16	16
	Desempeño docente	Coeficiente de correlación	,851**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	16	16

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Anexo 5: Fotos que avalan la investigación



Inducción sobre el proyecto de investigación a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Simón Bolívar.



Recepción del consentimiento informado autorizado por los representantes.



Realización de encuesta a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Simón Bolívar.



Respondiendo a varias interrogantes de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Simón Bolívar.



Recepción de encuesta de los estudiantes de bachillerato.



Charlas a los estudiantes acerca de lo que es el sedentarismo, causa y consecuencias.

## Anexo 6: Reporte del sistema anti plagio



### CERTIFICADO ANTIPLAGIO

La Libertad, 12 de septiembre del 2023

006-TUTOR AGR -2023

En calidad de tutor del trabajo de titulación denominado: “FACTORES DE RIESGOS QUE INCIDEN EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLIVAR. SALINAS, 2023” elaborado por JENNIFER LOURDES CHALÉN TORRES estudiante de la Carrera de Enfermería, Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud perteneciente a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciada en Enfermería, me permito declarar que una vez analizado en el sistema antiplagio URKUND, luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente trabajo de titulación se encuentra con el 3 % de la valoración permitida, por consiguiente, se procede a emitir el presente informe.

Adjunto reporte de similitud.

Atentamente,



Firma

Lic. Aida Garcia Ruiz, MSc.

Cédula: 0959896655

Tutor del trabajo de titulación

Biblioteca General

Vía La Libertad - Santa Elena  
Correo: biblioteca@upse.edu.ec  
Teléfono: 042761738 ext. 136

