

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO SUDAMERICANO



Carrera Técnico Superior en Enfermería

**PROPUESTA DE UN MANUAL SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO A TRAVÉS
DE LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN PARA LOS
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL INSTITUTO SUPERIOR
TECNOLÓGICO SUDAMERICANO
PERIODO ABRIL – NOVIEMBRE 2023**

INFORME DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN LA CARRERA DE
ENFERMERIA

AUTOR:

HURTADO LOJÁN CAMILA STEFANIA

DIRECTOR:

MD. SANTIAGO GABRIEL GUTIERREZ HERRERA

LOJA, NOVIEMBRE 2023

Certificación

Md. Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera

Director de Proyecto de Investigación

Certifica:

Que he supervisado el presente proyecto de investigación titulado: “PROPUESTA DE UN MANUAL SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y PREVENCION DEL SEDENTARISMO A TRAVES DE LA APLICACIÓN DE TECNICAS DE INVESTIGACION PARA LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLOGICO SUDAMERICANO

PERIODO ABRIL – NOVIEMBRE 2023”, realizado por la estudiante Hurtado Loján Camila Stefanía, el mismo que cumple con lo establecido por el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano; por consiguiente, autorizo su presentación ante el tribunal respectivo.

Loja, 10 de noviembre del 2023

f.  Firmado electrónicamente por:
SANTIAGO GABRIEL
GUTIERREZ
HERRERA

Md. Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera

C.I. 1105022543

Autoría

Yo, Hurtado Loján Camila Stefanía, con numero de documento de identidad: 1150022653 Graduada del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano, como Técnico Superior en Enfermería, declaro ser autor del presente proyecto investigativo y eximo expresamente al Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente, acepto y autorizo al Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja la publicación de mi proyecto investigativo en el repositorio institucional y biblioteca virtual.



Firma: Hurtado Loján Camila Stefanía

Autor

CI: 1150022653

Dedicatoria

Dedico con preeminencia a Dios, por ser quien me ha dado la fortaleza, paciencia, capacidad e inteligencia para poder crear el presente proyecto de titulación de forma eficiente y eficaz.

A mis padres, Aníbal Hurtado y Rosa Loján, a mi hermana Cecilia Hurtado, les agradezco por ser un pilar muy importante en mi vida, por apoyarme de manera emocional y económicamente para poder estudiar la carrera que me gusta y por su compañía en todo este proceso de desarrollo de tesis, con mucho amor para ustedes, los amo.

A mi esposo Yod Ludeña, de manera muy especial, y con muchísimo cariño, ya que ha venido siendo un gran apoyo emocional, por siempre estar incentivándome para no desistir y estar siempre acompañándome en altas horas de la noche para ultimar correcciones que se me indicaban para la elaboración del manual y así mismo este proceso de proyecto de tesis, con mucho cariño para ti.

Camila Hurtado

Agradecimiento

Principalmente agradecerle al Instituto Superior Tecnológico Sudamericano por darme la pertinencia de poder seguir la carrera de Enfermería, así mismo agradecerle por aceptar el tema de mi proyecto de tesis con el fin de ir reflejando mis conocimientos teóricos y prácticos adquiridos en el transcurso de todos los ciclos.

Agradezco al Md. Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera, quien como calidad de tutor de proyecto de titulación brindó de manera muy especial el tiempo de guiarme en el desarrollo del presente proyecto, por su paciencia, por las enseñanzas dentro de las horas de clase y a cada uno de los docentes por compartir todos sus conocimientos y anécdotas en el transcurso de los años de carrera.

Agradezco de manera especial, a mi compañero Israel Alvarado, por ser quien me ha brindado su ayuda en todo el proceso de elaboración de proyecto de mi tesis, motivándome a no rendirme, y siendo siempre un gran apoyo moral.

Camila Hurtado

Acta de cesión de derechos

Conste por el presente documento la Cesión de los Derechos de proyecto de investigación de fin de carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas:

PRIMERA. - Por sus propios derechos; al Md. Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera en calidad de director del proyecto de investigación de fin de carrera; y, Camila Stefanía Hurtado Loján, en calidad de autor del proyecto de investigación de fin de carrera; mayores de edad emiten la presente acta de cesión de derechos

SEGUNDA.- Camila Stefanía Hurtado Loján, realizó la Investigación titulada “Propuesta de un manual sobre la importancia de la actividad física y prevención del sedentarismo a través de la aplicación de técnicas de investigación para los estudiantes de enfermería del instituto superior tecnológico sudamericano periodo abril – noviembre 2023 ”; para optar por el título de Técnico Superior en Enfermería ,en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja, bajo la dirección del Md. Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera.

TERCERA.- Es política del Instituto que los proyectos de investigación de fin de carrera se apliquen y materialicen en beneficio de la comunidad.

CUARTA.- Md. Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera, en calidad de Director del proyecto de investigación de fin de carrera y Camila Stefanía Hurtado Loján como autor, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos de proyecto de investigación de fin de carrera titulado “Propuesta de un manual sobre la importancia de la actividad física y prevención del sedentarismo a través de la aplicación de técnicas de investigación para los estudiantes de enfermería del instituto superior tecnológico sudamericano periodo abril – noviembre 2023 ” a favor del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de

Loja; y, conceden autorización para que el Instituto pueda utilizar esta investigación en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

QUINTA.- Aceptación.- Las partes declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derechos.

Para constancia suscriben la presente cesión de derechos, en la ciudad de Loja, en el mes de noviembre del año 2023.



Firmado electrónicamente por:
SANTIAGO GABRIEL
GUTIERREZ
HERRERA

.....
Md. Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera

DIRECTOR

C.I. 1105022543

.....
Hurtado Loján Camila Stefania

AUTOR

C.I. 1150022653

Declaración juramentada

Loja, 10 de noviembre 2023

Nombres: Camila Stefanía**Apellidos:** Hurtado Loján**Cédula de Identidad:** 1150022653**Carrera:** Enfermería**Semestre de ejecución del proceso de titulación:** abril – noviembre 2023**Tema de proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación:**

“Propuesta de un manual sobre la importancia de la actividad física y prevención del sedentarismo a través de la aplicación de técnicas de investigación para los estudiantes de enfermería del instituto superior tecnológico sudamericano”

En calidad de estudiante del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja;

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo intelectual y de investigación del proyecto de fin de carrera.
2. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. El trabajo de investigación de fin de carrera presentada no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido publicado ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados. Las imágenes, tablas, gráficas, fotografías y demás son de mi autoría; y en el caso contrario aparecen con las correspondientes citas o fuentes.

Por lo expuesto; mediante la presente asumo frente al INSTITUTO cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

En consecuencia, me hago responsable frente al INSTITUTO y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar al INSTITUTO o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en el trabajo de investigación de fin de carrera presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello.

Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para EL INSTITUTO en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente dispuesta por la LOES y sus respectivos reglamentos y del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja.



.....
Camila Stefanía Hurtado Loján

1150022653

Índice de contenidos

Certificación	II
Autoría	III
Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento.....	V
Acta de cesión de derechos.....	VI
Declaración juramentada	VIII
1 Resumen	16
2 Abstract	17
3 Problemática	18
4 Tema.....	21
5 Justificación.....	22
6 Objetivos	24
6.1 Objetivo General	24
6.2 Objetivos Específicos.....	24
7 Marco Teórico	25
7.1 Marco Institucional	25
7.1.1 Instituto Tecnológico Superior Sudamericano	25
7.2 Reseña histórica	25
7.3 Marco Conceptual	28

7.3.1	Actividad física.....	28
7.3.2	Importancia.....	28
7.4	Tipos De Actividad Física.....	29
7.5	Beneficios.....	30
7.6	Sedentarismo.....	30
7.7	Causas.....	31
7.8	Principales Enfermedades.....	31
7.9	Medidas De Prevención.....	32
8	Metodología.....	34
8.1	Método de investigación.....	34
8.2	Técnicas de Investigación.....	36
8.2.1	Encuesta.....	36
8.3	Determinación del tamaño de la muestra.....	38
8.4	Resultados.....	39
9	Propuesta de acción.....	65
9.1	Introducción.....	65
9.2	Diseño de logo y portada.....	65
9.3	Estructura – Esquema.....	66
9.3.1	¿Para qué sirve este manual?.....	66
9.3.2	¿Para quién está dirigido?.....	66

9.4	Objetivos	66
9.5	Conceptos Útiles	67
9.5.1	¿Qué es ser una persona inactiva?	67
9.5.2	¿Qué es ser una persona sedentaria?	67
9.5.3	Complicaciones y consecuencias del sedentarismo	68
9.6	Actividad Física	69
9.7	Tipos más importantes de Actividad Física para la salud	70
9.8	Ejercicios en casa para jóvenes	70
9.9	Beneficios.....	71
9.10	Recomendaciones para llevar una vida saludable	72
9.11	Cronograma	73
9.12	Socialización y Entrega	73
10	Conclusiones	74
11	Recomendaciones.....	75
12	Bibliografía.....	76
13	Anexos.....	78
13.1	Presupuesto.....	78
13.2	Cronograma de Actividades	79
13.3	Oficio de aceptación del proceso de titulación.....	80
13.4	Aprobación y socialización del Manual	81

13.5	Certificado de socialización del manual y tesis.....	82
13.6	Certificado de entrega del manual.....	83
13.7	Certificado de aprobación del Abstract.....	86
13.8	Modelo de encuesta.....	87

Índice de figuras

Figura 1 Genero	39
Figura 2 Edad.....	41
Figura 3 Cielo	42
Figura 4 Frecuencia de actividad física	44
Figura 5 Gozar de actividad física	46
Figura 6 Semanalmente activo.....	48
Figura 7 Tiempo de actividad física	50
Figura 8 Frecuencia de actividad	52
Figura 9 Actividad física fuera de la institucion	55
Figura 10 Tiempo de inactividad física	57
Figura 11 Tiempo de utilizacion de aparatos electronicos	60
Figura 12 Definicion de habitos sedentarios	62
Figura 13 Causas de inactividad	63
Figura 14 Portada del manual de actividad física	65
Figura 15 Exposicion del manual	90

Índice de tablas

Tabla 1 Genero	39
Tabla 2 Edad	40
Tabla 3 Ciclo.....	42
Tabla 4 ¿Cuántos días a la semana realizas Actividad Física?	44
Tabla 5 Gozar de actividad física	46
Tabla 6 Semanalmente activo	48
Tabla 7 Tiempo de actividad física	50
Tabla 8 Frecuencia de actividad	52
Tabla 9 Actividad física fuera de la Institución.....	54
Tabla 10 Tiempo de inactividad física.....	56
Tabla 11 Tiempo de utilización de aparatos electrónicos.....	59
Tabla 12 Definición de hábitos sedentarios.....	61
Tabla 13 Causas de inactividad	63
Tabla 14 Cronograma de Actividades de la Guía preventiva del estrés laboral.....	73
Tabla 15 Presupuesto de proyecto	78
Tabla 16 Cronograma de actividades	79

1 Resumen

El sedentarismo en la actualidad constituye uno de los problemas con mayor prevalencia en los estudiantes siendo un factor de riesgo para el desarrollo de obesidad; existen diferentes causas que aumentan la poca actividad física, principalmente el uso prolongado de dispositivos electrónicos. Identificar las principales causas negativas para actuar en pro y bienestar de la salud de los jóvenes estudiantes, para llevar a cabo el cumplimiento del objetivo general, se aplicaron métodos de investigación como la encuesta para obtener datos cualitativos de los estudiantes, posterior a eso se recopiló información bibliográfica y conceptos básicos sobre el presente tema de investigación, asimismo se realizó un manual para incentivar a la mejora de la salud tanto física como mental y así disminuir el porcentaje del sedentarismo y obesidad. El mismo que consta de conceptos útiles, ejercicios en casa, complicaciones, consecuencias, beneficios, y recomendaciones. Se ha concluido que los jóvenes estudiantes desarrollan sedentarismo y problemas de obesidad por el alto consumo de aparatos electrónicos y mal uso de internet, evitando el realizar actividad física. Se recomienda la aplicación del manual ya que contiene información muy importante para obtener un buen estado físico y mental.

Palabras clave: Obesidad, sedentarismo, estudiantes, actividad física.

2 Abstract

Sedentary lifestyle currently constitutes one of the most prevalent problems in students, being a risk factor for the development of obesity; There are different causes that increase little physical activity, mainly the prolonged use of electronic devices. Identify the main negative causes to act in favor and well-being of the health of young students, to carry out the fulfillment of the general objective, research methods were applied such as the survey to obtain qualitative data from the students, after that it was collected bibliographic information and basic concepts on this research topic, a manual was also created to encourage the improvement of both physical and mental health and thus reduce the percentage of sedentary lifestyle and obesity. It consists of useful concepts, exercises at home, complications, consequences, benefits, and recommendations. It has been concluded that young students develop a sedentary lifestyle and obesity problems due to the high consumption of electronic devices and misuse of the Internet, avoiding physical activity. The application of the manual is recommended as it contains very important information to obtain a good physical and mental state.

Keywords: Obesity, sedentary lifestyle, students, physical activity.

3 Problemática

La obesidad es la acumulación anormal de grasa, que puede generar riesgo en la salud de las personas, el sedentarismo es uno de los desencadenantes que genera obesidad, ya que, este se refiere a personas que pasan mucho tiempo sentadas o reclinadas y que a su vez consumiendo muy poca energía, dejando a un lado la actividad física. (OMS, 2021)

Según La Organización de las Naciones Unidas:

Cuatro de cada cinco adolescentes en todo el mundo no siguen la máxima de los antiguos romanos “mente sana en cuerpo sano”. Los jóvenes pasan menos de 60 minutos al día haciendo algún tipo de actividad física, el mínimo recomendado por la Organización Mundial de la Salud. La tendencia es aún más preocupante entre las chicas:85% frente al 78% de los varones (ONU, 2019)

Además, La Organización Publica de la Salud (OPS, 2018), Afirma que:

El avance mundial para aumentar la actividad física ha sido lento, en gran parte debido a la falta de concientización y de inversión. A medida que aumenta el desarrollo económico de los países, aumenta la inactividad. Hay países en que los niveles de inactividad pueden llegar al 70%, en razón de los cambios en los patrones de transporte,al mayor uso de la tecnología y a la urbanización.

La actividad física a nivel mundial ha estado en decadencia en los últimos años, aumentando en gran manera el sedentarismo en adolescentes, siendo el uso de la tecnología uno de los principales causantes del mismo, ya que estos pasan en su mayoría de tiempo utilizando aparatos electrónicos como; celulares, computadoras, videojuegos, laptops, tablets, etc.

Alejándolos de una vida saludable, teniendo en decadencia forma física, la salud cardio metabólica, la salud ósea, resultados cognitivos y la salud mental.

Morales y Latorre (2017) nos pronuncian que:

En el estudio se analizó el nivel de actividad física (AF) el estado ponderal y la satisfacción con la imagen corporal (IC) en adultos latinoamericanos y españoles con estudios universitarios. Los resultados muestran que los españoles presentaron mayor nivel de AF intensa, con diferencias significativas respecto a los latinoamericanos en ambos sexos. En la percepción subjetiva con respecto al estado de salud, no se encontró diferencias significativas, aunque el análisis de correlación Pearson mostró una asociación positiva entre la percepción del estado de salud y el número de sesiones de entrenamiento físico y su duración.

Los hombres españoles muestran menor prevalencia de sobrepeso y obesidad que los latinoamericanos, en lo que se concluye que los niveles de actividad física, prevalencia de sobrepeso y obesidad y satisfacción con imagen corporal difieren en adultos con estudios universitarios españoles y latinoamericanos.

Detrás de las cifras existen historias reales, vidas reales. En el mes de diciembre de 2021, el INEC incluyó en sus instrumentos de recolección el módulo de Actividad física y comportamiento sedentario dirigido a niños, jóvenes y adultos, el cual responde a cuestionarios homologados y metodologías internacionalmente aceptadas que permiten calcular indicadores en función de las recomendaciones de actividad física establecidas por la OMS, según grupos etarios, a nivel nacional, 1.7 millones de adultos, entre 18-69 años, realizan actividad física insuficiente, y a nivel nacional, los adultos presentan una mediana de 180 minutos de comportamiento sedentario. (Gestion Digital, 2022).

Por tal razón está investigación se enfoca en presentar una propuesta, en la cual se pretende diagnosticar el índice de sedentarismo en los jóvenes, para la elaboración de un manual que abarque una completa información sobre la importancia de la actividad física y sus definiciones asociadas, recomendaciones y sugerencias para su aplicación, a su vez explicar el impacto negativo que tiene el sedentarismo en la vida diaria, creando de esta manera concientización en los estudiantes de la carrera de Enfermería del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano, aumentando las posibilidades de una vida pro activa en ellos previniendo futuras enfermedades.

4 Tema

“Propuesta de un manual sobre la importancia de la actividad física y prevención del sedentarismo a través de la aplicación de técnicas de investigación para los estudiantes de enfermería del instituto superior tecnológico sudamericano periodo abril – noviembre 2023”

5 Justificación

El siguiente proyecto de tesis titulado, “Propuesta de un manual sobre la importancia de la actividad física y prevención del sedentarismo en estudiantes de la carrera de Enfermería del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano en el periodo 2023”, tiene como objetivo identificar las principales causas del sedentarismo en los adolescentes y proporcionar información de la importancia de actividad física.

El presente tema de investigación, está relacionada con la línea fomento de la salud, gestión y cuidados del paciente, y la sub-línea o núcleo problematizador con obesidad y sedentarismo, ya que abarcará temas relacionados del tiempo que se permanece haciendo actividad física (tanto en la universidad, como fuera del mismo) y el tiempo que dedica a practicar actividades sedentarias.

El proyecto de titulación que se desarrolló es una parte fundamental para la obtención del título profesional en la Tecnología de Enfermería del insigne Instituto Superior Tecnológico Sudamericano (ISTS) el mismo que ha demostrado la preparación continua y que construido habilidades y conocimientos durante los cuatro ciclos de la presente carrera para lograr ser un excelente profesional.

El presente proyecto de culminación de carrera, se justificó desde la tecnología de enfermería, porque tiene como finalidad concientizar a los jóvenes sobre la importancia de realizar actividades físicas y las consecuencias negativas que son causadas por el sedentarismo, mediante la implementación de un manual que proporcione información sobre los malos hábitos que construyen una vida sedentaria y como evitar que esto afecte en el futuro a la salud de cada uno de los estudiantes de la carrera de enfermería, a su vez, proveer ejercicios que

impulsen a mejorar la actividad física, reduciendo enfermedades y aumentando la posibilidad de una vida larga, que promueve un estado completo de bienestar físico, mental y social.

De la misma manera, el presente manual es un documento de consulta para el conocimiento y la aplicación de conceptos y recomendaciones, alcanzando cada uno de los objetivos estratégicos de la institución del Ministerio de Salud, incrementando la eficiencia y productividad en los jóvenes. Las recomendaciones fueron tomadas de estudios e informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y de las Guías Españolas de Actividad Física, con su debida regulación, control y desarrollo del cumplimiento de todas las reglas y normas para obtener resultados en cada una de sus secciones.

La elaboración del proyecto de titulación permite llevar a la realidad cada uno de los conocimientos adquiridos durante toda la preparación académica, de la misma manera, ayuda al tecnólogo a ser más competitivo en el mercado laboral que en la actualidad demanda profesionales con alto conocimiento en el ámbito de salud pública y epidemiología, beneficiando de manera total a la culminación de la carrera para ser un excelente profesional.

6 Objetivos

6.1 Objetivo General

Diseñar un manual sobre la importancia de la actividad física y prevención del sedentarismo en estudiantes de enfermería del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano, identificando las principales causas negativas para actuar en pro y bienestar de la salud de los jóvenes estudiantes, periodo abril – noviembre 2023.

6.2 Objetivos Específicos

Determinar las causas principales y factores negativos por la que los jóvenes construyen una vida sedentaria, mediante la aplicación de encuestas a cada uno de los estudiantes de la carrera de enfermería para crear concientización sobre el impacto negativo en la salud.

Recopilar información para fundamentar el marco conceptual y sustentar la propuesta de acción aplicando técnicas de salud para el desarrollo óptimo del manual.

Diseñar el manual especializado sobre la importancia de la actividad física y prevención del sedentarismo para jóvenes para fomentar una buena salud.

Socializar los productos finales de este proyecto de investigación a través de infografías colocadas en la página web de la carrera de Enfermería para conocimiento de los jóvenes estudiantes de la carrera.

7 Marco Teórico

7.1 Marco Institucional

7.1.1 Instituto Tecnológico Superior Sudamericano

7.2 Reseña histórica

El Señor Manuel Alfonso Manitio Conumba, crea el Instituto Técnico Superior Particular Sudamericano, para la formación de técnicos, por lo que se hace el trámite respectivo en el ministerio de educación y cultura, y con fecha 4 de junio de 1996, autoriza con resolución nro.2403, la creación y el funcionamiento de este Instituto Superior, con las especialidades del ciclo pos bachillerato de: Contabilidad Bancaria, Administración de Empresas y Análisis de Sistemas. Para el año lectivo 1996-1997, régimen costa y sierra, con dos secciones diurno y nocturno facultando otorgar el Título de Técnico Superior en las especialidades autorizadas. (Instituto Superior Tecnológico Sudamericano, 2022)

Posteriormente, con resolución Nro. 4624 del 28 de noviembre de 1997, el Ministerio de Educación y Cultura, autoriza el funcionamiento del ciclo pos bachillerato, en las especialidades de: Secretariado Ejecutivo Trilingüe, y Administración Bancaria. Con resolución Nro. 971 del 21 de septiembre de 1999, resuelve el Ministerio de Educación y Cultura, elevar a la categoría de Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano, con las especialidades de: Administración Empresarial, Secretariado Ejecutivo Trilingüe, Finanzas y Banca y Sistemas de Automatización.

Con oficio circular nro. 002-DNPE-A del 3 de junio de 2000, la Dirección Provincial de Educación de Loja, hace conocer la nueva Ley de Educación Superior, publicada en el Registro

Oficial, Nro. 77 del mes de junio de 2000, en el cual dispone que los Institutos Superiores Técnicos y Tecnológicos, que dependen del Ministerio de Educación y Cultura, forman parte directamente del “*Sistema Nacional de Educación Superior*” conforme lo determina en los artículos 23 y 24. Por lo tanto en el mes de noviembre de 2000, el Instituto Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja, pasa a formar parte del Consejo Nacional de Educación Superior (CONESUP) con Registro Institucional Nro. **11-009** del **29 de noviembre de 2000**.

A medida que avanza la demanda educativa el Instituto propone nuevas tecnologías, es así que con Acuerdo Nro. 160 del 17 de noviembre de 2003, la Dirección Ejecutiva del Consejo Nacional de Educación Superior (CONESUP) otorga licencia de funcionamiento en la carrera de: Diseño Gráfico y Publicidad. Para que conceda títulos de Técnico Superior con 122 créditos de estudios y a nivel Tecnológico con 185 créditos de estudios.

Finalmente, con Acuerdo Nro. 351 del 23 de noviembre de 2006, el Consejo Nacional de Educación Superior (CONESUP) acuerda otorgar licencia de funcionamiento para las tecnologías en las carreras de: Gastronomía, Gestión Ambiental, Electrónica, y Administración Turística.

En circunstancias de que en el año 2008 asume la dirección de la academia en el país el CES (Consejo de Educación Superior), senescyt (Secretaría Nacional de Educación Superior Ciencia y Tecnología), CEAACES (Consejo de Evaluación, Acreditación y Aseguramiento de la Calidad de la Educación Superior); el Tecnológico Sudamericano se une al planteamiento de la transformación de la educación superior tecnológica con miras a contribuir con los objetivos y metas planteadas en el Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017; para el consecuente cambio de la matriz productiva que nos conduzca a ser un país con un modelo de gestión y de emprendimiento ejemplo de la región.

Inicia su trabajo en el Registro de Carreras, metas que luego de grandes jornadas y del esfuerzo de todos los miembros de la familia sudamericana se consigue mediante Resolución RPC-SO-11-Nro.110-2014 con fecha 26 de marzo del dos mil quince. Con la cual las ocho carreras que actualmente oferta el Tecnológico Sudamericano demuestran pertinencia para la proyección laboral de sus futuros profesionales.

El trabajo diario y acrisolado expuesto en la misión institucional nos conduce a ser el mejor instituto tecnológico del país, con proyección internacional para entregar a la sociedad hombres íntegros, profesionales excelentes, líderes en todos los campos, con espíritu emprendedor, con libertad de pensamiento y acción. Para su consecución basamos nuestra labor educativa en un modelo educativo sólido, cuyos ejes son: la gestión, la investigación, la docencia, las prácticas pre-profesionales y la vinculación con la colectividad. (Instituto Superior Tecnológico Sudamericano, 2022)

Misión:

Formar profesionales tecnólogos universitarios con calidad humana y académica; con principios y valores para cultivar pensamiento crítico, reflexivo, investigativo y de emprendimiento, que los oriente a comprender que la vida es la búsqueda de un permanente aprendizaje dentro de un mundo globalizado.

Visión:

Convertirnos en el mejor instituto tecnológico universitario del país, con alcance internacional a través de sus modalidades de estudio sustentadas en la calidad y pertinencia; para entregar a la sociedad profesionales íntegros, líderes en todos los campos, con espíritu emprendedor, practicando libertad de pensamiento y acción (Instituto Superior Tecnológico Sudamericano, 2022).

7.3 Marco Conceptual

7.3.1 Actividad física

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenirla hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. (OMS, 2022)

7.3.2 Importancia.

La importancia de la Actividad Física por sistemas va desde los neurológicos y su impacto hasta en patologías como la ansiedad y la depresión, reducir el riesgo de demencia, promover la función cognitiva y disminuir el riesgo de accidente cerebrovascular. En cuanto a la salud cardiovascular se destaca la reducción en el riesgo de mortalidad, enfermedad coronaria, mejores cifras de tensión arterial y promueve la rehabilitación cardiovascular

Una vez ocurrido un evento de este tipo. Podemos observar también beneficios endocrinos, musculo-esqueléticos y un impacto hasta en la disminución de riesgo de los tipos de cáncer más incidentes en la población actual (Perea, Lopez, Perea, & Reyes, 2019)

7.4 Tipos De Actividad Física.

- Deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; O actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana.

- Realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud.

- Prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud.

- Deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, y para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todos los adultos y adultos mayores deberían de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado (OMS, 2022)

7.5 Beneficios.

La actividad física regular, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados.

La actividad física regular puede: mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio; mejorar la salud ósea y funcional; reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión; reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales; y ayudar a mantener un peso corporal saludable. (OMS, 2022)

7.6 Sedentarismo

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se refiere a cualquier comportamiento caracterizado por un gasto de energía menor a 1.5 MET (unidad de medida del índice metabólico) mientras se está sentado, acostado o reclinado. Un MET es el consumo mínimo de oxígeno que el organismo necesita para mantener sus constantes vitales.

Por otra parte, la inactividad física se refiere a cualquier nivel de movimiento que resulte insuficiente para cumplir con las recomendaciones actuales del Colegio Americano de

Medicina del Deporte: 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de vigorosa (misma sugerencia que hace la OMS para adultos y adultos mayores (ANÁHUAC, 2022)

7.7 Causas.

Algunos de los factores relacionados al sedentarismo son:

- Conductas imitadas (familias sedentarias)
- Excesivo uso de pantallas y medios tecnológicos (más de dos horas al día).
- Largos períodos que el menor pasa solo, sin la supervisión de un adulto.
- Tiempo dedicado a las labores escolares y jornadas de trabajo (en el caso de los padres),
- Desinterés en practicar deportes.
- Falta de infraestructuras (parques, campos de juego) en las comunidades.
- Inseguridad en las comunidades.
- Uso y abuso de medios de transporte (carros, buses), inclusive para ir a lugares cercanos. (Anónimo, 2020)

7.8 Principales Enfermedades.

Un estilo de vida inactivo puede ser una causa de muchas enfermedades crónicas. Al no hacer ejercicio en forma regular, aumenta el riesgo de:

- Obesidad
- Enfermedades del corazón, incluyendo enfermedad coronaria e infarto
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Accidente cerebrovascular
- Síndrome metabólico
- Diabetes tipo 2

- Ciertos tipos de cáncer, incluidos los de colon, seno y de útero
- Osteoporosis y caídas
- Aumento de sentimientos de depresión y ansiedad

Tener un estilo de vida inactivo también puede aumentar el riesgo de muerte prematura. Y cuanto más sedentario sea, mayor es el riesgo para su salud. (MedlinePlus, 2021)

7.9 Medidas De Prevención.

El único tratamiento que existe contra el sedentarismo es efectuar actividad física. Por actividad física se entiende una actividad metódica, es decir, regular que implique que todos los órganos del cuerpo se pongan en movimiento, fortalezcan los músculos y los huesos, y revitalicen el sistema circulatorio

- **Caminar.** es la actividad física más sana y elemental. No se trata de recorrer un par de metros dentro de la oficina, sino de ponerse metas, para empezar, recorrer un kilómetro cada día, también constituye disciplinas como la marcha o el montañismo.
- **La natación.** es el deporte más completo, porque pone en actividad todos los músculos del organismo.
- **El ciclismo.** sobre todo, practicado en equipo, puede resultar un deporte atractivo, además la bicicleta puede ser un medio de transporte dentro de la ciudad, la urbanización e incluso en lugares de trabajo.

Los gimnasios, son los lugares más completos para garantizar el ejercicio físico que el organismo requiere.

- **Bailar**, una actividad divertida y presente en todas las culturas (otra manera de mover el cuerpo y salir del sedentarismo).
- **El campismo** es otra actividad muy completa y en la actualidad existen numerosos clubs y organizaciones que lo favorecen, así como las iniciativas familiares o en grupos de amigos. (Instituto de Salud Cardiovascular y Rehabilitación Cardíaca, 2022)

8 Metodología

8.1 Método de investigación

Método Fenomenológico:

Dieter (2007) menciona de manera directa:

Este método permite que el investigador se acerque a un fenómeno tal como sucede en una persona, de modo que se accede a la conciencia de alguien para aprehenderlo que esa conciencia pueda manifestar con referencia a un fenómeno que esa persona vivió. Esta entrevista es un encuentro entre un entrevistado y un entrevistador a través del diálogo, que permite aprehender un fenómeno mediante el lenguaje. En esta se deja fuera todo juicio de valor, clasificación, preconcepto, categorización o prejuicio. Es así como el investigador fenomenológico recupera los discursos, el habla, pero no para dar significado a la vivencia; por el contrario, es la vivencia la que ya se encuentra significada por el entrevistado. El investigador solo efectúa una observación que plantea el espacio-persona.

Este método de investigación inicia con el acercamiento al problema sobre la falta de conocimiento que existe en la actualidad con la inexistencia de un manual explicando la actividad física y buenos resultados que se obtienen, reduciendo el porcentaje que existe de sedentarismo en adolescentes. Esta es una de las metodologías con más valor en el ámbito cualitativo de este proyecto que está en realización mediante la investigación elaborada en el ISTS a estudiantes de la carrera de Enfermería, aplicando técnicas de investigación como encuestas y elaboración de un manual promoviendo la importancia de Actividad Física.

Método hermenéutico

Matos, Fuentes, Montoya y de Quezada Varona (2012) menciona:

Este método permite penetrar en la esencia de los procesos y fenómenos de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento al ofrecer un enfoque e instrumento metodológico para su interpretación desde niveles de comprensión y explicación que desarrolle la reconstrucción (interpretación) del objeto de investigación y su aplicación en la praxis social. La ciencia se comienza a construir desde la observación y la interpretación de sus procesos, y es aquí donde se erige la hermenéutica como un enfoque metodológico que atraviesa toda la investigación científica. La esencia del método hermenéutico dialéctico es el concepto de totalidad: las partes y expresiones del proceso de investigación pierden su esencia y naturaleza si son consideradas fuera de esta, de forma independiente, por lo que adquieren sentido como partes inherentes al proceso de investigación.

En la siguiente parte del proyecto se efectuó por medio del método hermenéutico que inició reuniendo información bibliográfica, seguidamente se procedió a llevar a efecto un análisis de conocimiento de la importancia de la realización de actividad física y los riesgos del sedentarismo en el ISTS por estudiantes de la carrera de Enfermería, para poder llevar a cabo la investigación que indique la importancia de la realización de actividad física y prevenir el sedentarismo.

Método Practico Proyectual

Mauricio y Rogelio (2018) Mencionan:

El método proyectual consiste en la realización de una serie de operaciones necesarias, dispuestas en un orden lógico dictado por la experiencia. Relaciona la proyección con la solución de pequeños problemas, retomando el conocido método cartesiano.

Finalmente, esta parte del proyecto se realizó en el contexto del método práctico proyectual que inició con la creación de un manual, continuó evidenciando la importancia de la actividad física en los adolescentes y con el mismo la mejora de la salud física y mental, evitando en gran porcentaje el sedentarismo, obteniendo en ella definiciones, ejercicios, recomendaciones y prevenciones.

8.2 Técnicas de Investigación

8.2.1 Encuesta.

Bastis Consultores (2020) Explica:

La encuesta es una técnica de recopilación de información donde el investigador interroga a los investigados los datos que desea obtener. Se trata de conseguir información, de manera sistemática y ordenada de una población o muestra, sobre las variables consideradas en una investigación, permite obtener información de un grupo socialmente significativo de personas relacionadas con el problema de estudio; que posteriormente mediante un análisis cuantitativo o cualitativo, genera las conclusiones que correspondan a los datos recogidos.

La encuesta es de autoría propia, y fue realizada acorde a la información que necesitaba para evaluar los factores de riesgo e identificar de donde proviene esta problemática, la misma fue aplicada a los estudiantes de la carrera de enfermería y me permitió a acceder a información

precisa sobre la inactividad física y el alto índice de sedentarismo en los adolescentes, proponiendo de esta manera el porqué es necesaria la ejecución de un manual sobre la importancia de estos, además aportando con información, enfermedades, recomendaciones y ejercicios para evitar el sedentarismo.

8.3 Determinación del tamaño de la muestra

La población total de la carrera de enfermería es de 332 estudiantes y a partir de este valor se calculó la muestra con resultado de 178 estudiantes.

Fórmula:

Datos:

n = Tamaño de la muestra

N = Población (Loja) = 249658

Z = Nivel de confianza (95%) = 1,96

P = Probabilidad de éxito 50% = 0, 50

Q = Probabilidad de fracaso 50% = 0,50

E = Margen de error 5% = 0, 05

Desarrollo:

$$n = \frac{332 * (1,96)^2 * 0,50 * 0,50}{[(332 - 1) * (0,05)^2] + ((1,96)^2 * 0,50 * 0,50)}$$

$$n = \frac{332 * 3,8416 * 0,50 * 0,50}{[331 * 0,0025] + (3,8416 * 0,50 * 0,50)}$$

$$n = \frac{318,85}{0,83 + 0,96}$$

$$n = \frac{318,85}{1,79}$$

$$n = 178$$

8.4 Resultados

La presente propuesta de acción se realizó mediante la información brindada por los estudiantes de la carrera de Enfermería del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano.

Mediante dicha información se procedió con el estudio de encuestas aplicadas a los estudiantes lo que ha permitido continuar

1. Género

Tabla 1

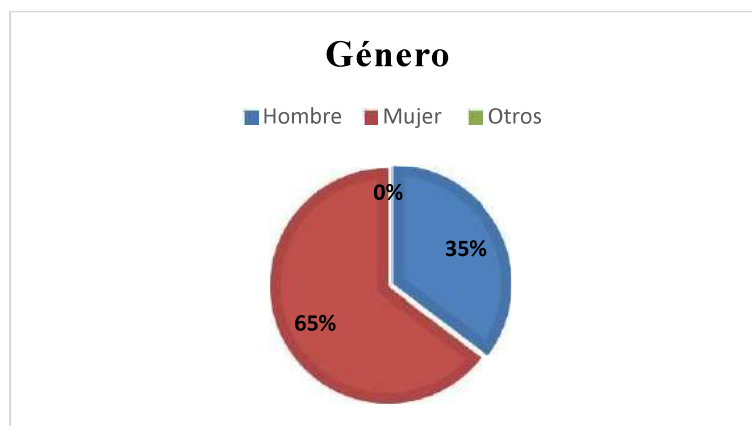
Género

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	63	35%
Mujer	115	65%
Otros	0	0%
Total	178	100%

Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Figura 1

Género



Nota: Género de los estudiantes de la carrera de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Análisis Cualitativo

Este Artículo está dirigido a estudiantes de la carrera de Enfermería del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja. De las siguientes encuestas realizadas demuestran que el mayor porcentaje de estudiantes en género es de Mujeres.

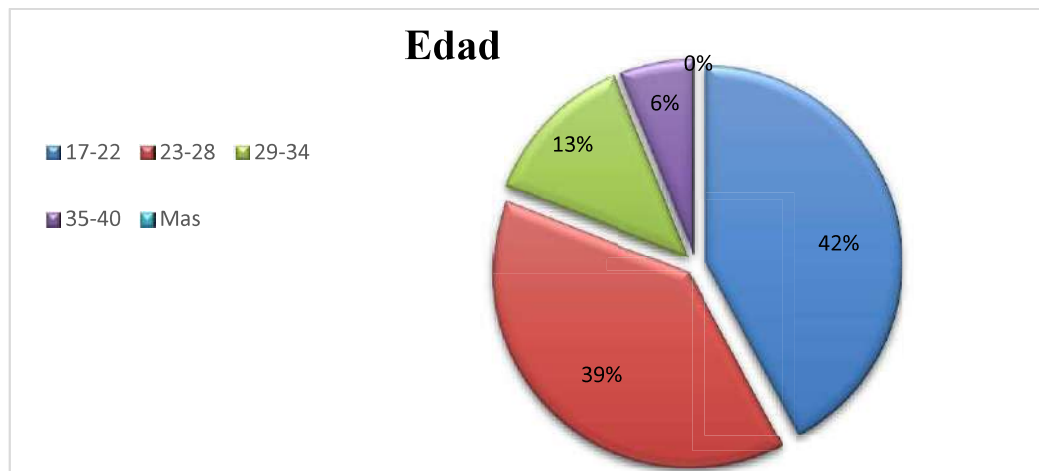
2. Edad

Tabla 2

Edad

Variable	Frecuencia	Porcentaje
17-22	75	42%
23-28	69	39%
29-34	23	13%
35-40	11	6%
Mas	0	0%
Total	178	100%

Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Figura 2*Edad*

Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Análisis Cuantitativo

Con respecto a los datos obtenidos, los resultados de la edad de los estudiantes indica que el 42% de estudiantes tienen la edad de entre 17-22 años, el 39% tienen la edad de entre 23-28 años, el 13% tienen la edad de entre 29-34 años y el 6% de estudiantes tienen la edad entre 35-40 años.

Análisis Cualitativo

Con referencia a los datos obtenidos por los estudiantes de la carrera de enfermería demuestra que el porcentaje mayor en edad es de 17 a 22 años.

3. Ciclo

Tabla 3

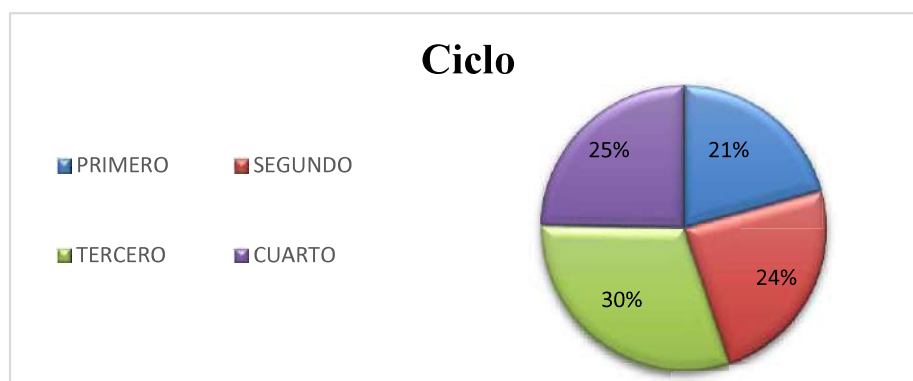
Ciclo

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Primero	37	21%
Segundo	43	24%
Tercero	54	30%
Cuarto	44	25%
Total	178	100%

Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Figura 3

Ciclo



Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Análisis Cuantitativo

Con respecto a los datos obtenidos, los resultados de los ciclos que cursan los estudiantes de la carrera de enfermería indican que el 30% cursa el Tercer ciclo, el 25% cursa el Cuarto ciclo, el 24% cursa el Segundo ciclo, y el 21% de estudiantes cursan el Primer ciclo.

Análisis Cualitativo

Con referencia al gráfico se observa que el total de personas encuestadas el mayor porcentaje es de tercer ciclo de la carrera de Enfermería representando el 54% de jóvenes

4. ¿Cuántos días a la semana realizas Actividad Física?

Tabla 4

Frecuencia de actividad física

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	26	15%
1 días	55	31%
2 días	32	18%
3 días	19	11%
4 días	12	7%
5 días	34	19%
Total	178	100%

Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Figura 4

Frecuencia de actividad física



Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Análisis Cuantitativo

Con referencia al gráfico obtenido de las encuestas realizadas el 15% de los jóvenes nunca realiza actividad física en la semana. El 31% de estudiantes realiza 1 día de ejercicio a la semana. El 18% de estudiantes realiza 2 días de actividad física a la semana. El 11% de estudiantes realiza 3 días de actividad física a la semana. El 7% de estudiantes realiza 4 días de actividad física a la semana y el 19% de los estudiantes menciona que realiza 5 días de actividad física en la semana.

Análisis Cualitativo

Con referencia a los datos obtenidos, se observa que el mayor porcentaje de estudiantes realiza poca actividad física a la semana, lo cual es un impedimento para que puedan llevar una buena salud.

5. En general, ¿Disfrutas haciendo actividad física?

Tabla 5

Gozar de Actividad Física

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Nada	12	7%
Poco	23	13%
Algo	36	20%
Bastante	54	30%
Mucho	53	30%
Total	178	100%

Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Figura 5

Gozar de Actividad Física



Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Análisis Cuantitativo

Con referencia al gráfico obtenido de las encuestas realizadas, el 7% de los jóvenes no disfruta nada realizando actividad física. El 13% disfruta poco realizando actividad física. El 20% menciona que disfruta Algo realizando actividad física. El 30% disfruta Bastante realizando actividad física. El otro 30% de estudiantes menciona que disfruta Mucho realizando actividad física.

Análisis Cualitativo

Con referencia a los datos obtenidos, se observa que los estudiantes disfrutaban bastante realizando Actividad Física, por lo que también se puede observar que un porcentaje muy bajo no disfruta realizando ejercicio, esto significa que la afinidad por el ejercicio físico no es un problema.

6. ¿Cuántos días a la semana fuiste caminando o en bicicleta al instituto?

Tabla 6

Semanalmente Activo

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	93	52%
1 día	20	11%
2 días	18	10%
3 días	14	8%
Todos los días	33	19%
Total	178	100%

Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Figura 6

Semanalmente Activo



Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Análisis Cuantitativo:

Con referencia al gráfico obtenido de las encuestas realizadas el 52% de estudiantes menciona que Nunca ha ido caminando o en bicicleta al instituto. El 11% ha caminado o ha ido en bicicleta 1 día hacia el instituto. El 10% ha caminado o ha ido en bicicleta 2 días hacia el instituto. El 8% ha caminado o ha ido en bicicleta 3 días hacia el instituto y el 19% menciona que ha ido caminando o en bicicleta Todos los días hacia el instituto.

Análisis Cualitativo

Se puede determinar en base a los gráficos obtenidos que más de la mitad de estudiantes acuden al instituto utilizando algún medio de transporte lo que aumenta el sedentarismo, esto puede ser debido a la disponibilidad de tiempo, o quizás por la falta económica, o la lejanía de sus hogares.

7. ¿Qué tiempo aproximado realizas actividad física en el día?

Tabla 7

Tiempo de Actividad Física

Variable	Frecuencia	Porcentaje
15 min	36	20%
30 min	47	26%
1 hora	52	29%
2 horas o más	22	12%
Ninguno	21	12%
Total	178	100%

Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Figura 7

Tiempo de Actividad Física



Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Análisis Cuantitativo

Con referencia al gráfico obtenido de las encuestas realizadas el 20% de estudiantes menciona que realiza actividad física 15 min al día. El 26 % realiza actividad física 30 min al día. El 29% realiza actividad física 1 hora al día. El 12 % realiza actividad física 2 horas o más al día y el otro 12% de estudiantes menciona que No realiza ninguna actividad física en el día.

Análisis Cualitativo

Un porcentaje realiza 2 horas de actividad física, mientras que otro grupo de estudiantes dice no realizar ninguna actividad física, puede ser por no existir afinidad al ejercicio, la falta de tiempo, o el desconocimiento de como empezar hacer actividad física, esto es un problema ya que cuerpo humano debe ser ejercitado al menos 30 minutos al día.

8. ¿A la semana, con qué frecuencia practicas deporte, caminando, corriendo o jugando de forma activa?

Tabla 8

Frecuencia de actividad

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Ninguno	15	8%
Muy poco	42	24%
Poco tiempo	72	40%
Mucho tiempo	29	16%
Casi todo el tiempo	20	11%
Total	178	100%

Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Figura 8

Frecuencia de actividad



Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Análisis Cuantitativo

Con referencia al gráfico obtenido de las encuestas realizadas el 8% de estudiantes menciona que No practica deporte de forma activa a la semana. El 24 % practica Muy poco tiempo deporte de forma activa a la semana. El 40% practica Poco tiempo deporte de forma activa a la semana. El 16% practica Mucho tiempo deporte de forma activa a la semana, y el 11% de estudiantes practica casi todo el tiempo deporte de forma activa a la semana.

Análisis Cualitativo

De acuerdo al gráfico presentado cerca de la mitad de estudiantes dedican poco tiempo a la semana para practicar algún deporte y un número muy pequeño si le dedica tiempo a mantenerse activos, esto puede generar un problema a largo plazo, por otro lado existen factores que impiden que este grupo de personas realice actividad física, como el trabajo, la falta de tiempo, el desconocimiento, o porque simplemente no quieren hacerlo.

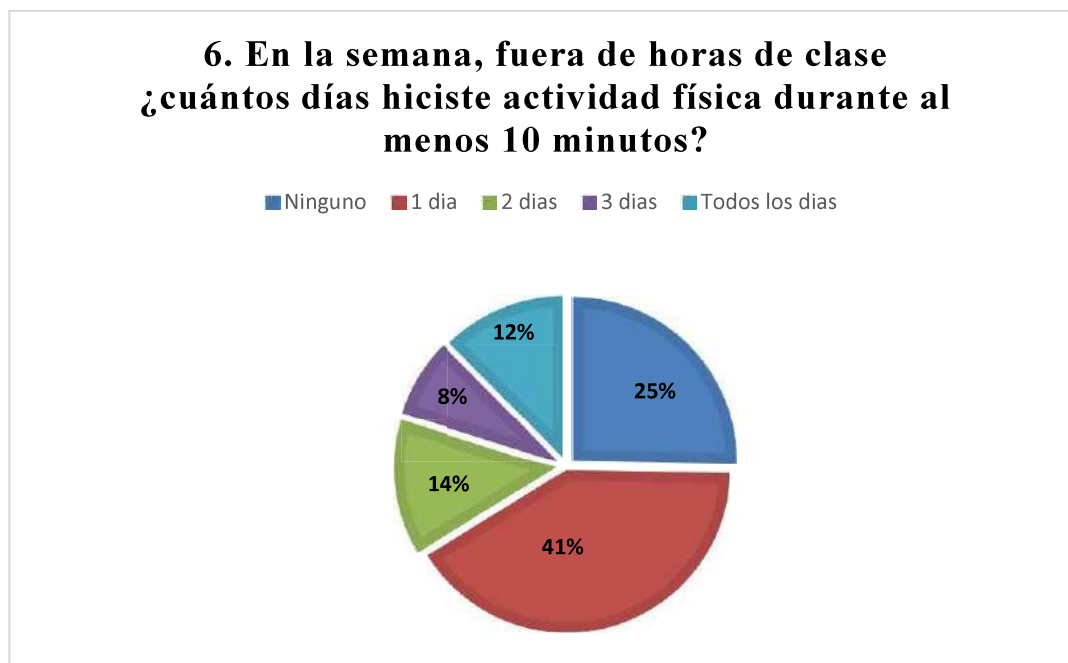
9. En la semana, fuera de horas de clase ¿cuántos días hiciste actividad física durante al menos 10 minutos? (actividades como jugar con amigos/familia, deportes de equipo o actividades como danza, natación u otras).

Tabla 9

Actividad física fuera de la Institución

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Ninguno	45	25%
1 día	73	41%
2 días	24	13%
3 días	14	8%
Todos los días	22	12%
Total	178	100%

Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Figura 9*Actividad física fuera de la Institución*

Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Análisis Cuantitativo:

Con referencia al gráfico obtenido de las encuestas realizadas el 25% de los estudiantes menciona que No realiza actividad física durante 10 min a la semana. El 41% realiza actividad física 10 min durante 1 día a la semana. El 14% realiza actividad física 10 min durante 2 días a la semana. El 8% realiza actividad física 10 min durante 3 días a la semana y el 12% de estudiantes menciona que realiza actividad física 10 min Todos los días de la semana.

Análisis Cualitativo

Un gran número de estudiantes solo dedican 1 día a la semana a realizar actividad física, otro grupo medianamente representativo no dedica ningún día para hacer actividad física y un grupo reducido si realiza actividad física todos los días, es por eso que se ha visto en la necesidad a incentivar al deporte en los tiempos libres de los estudiantes.

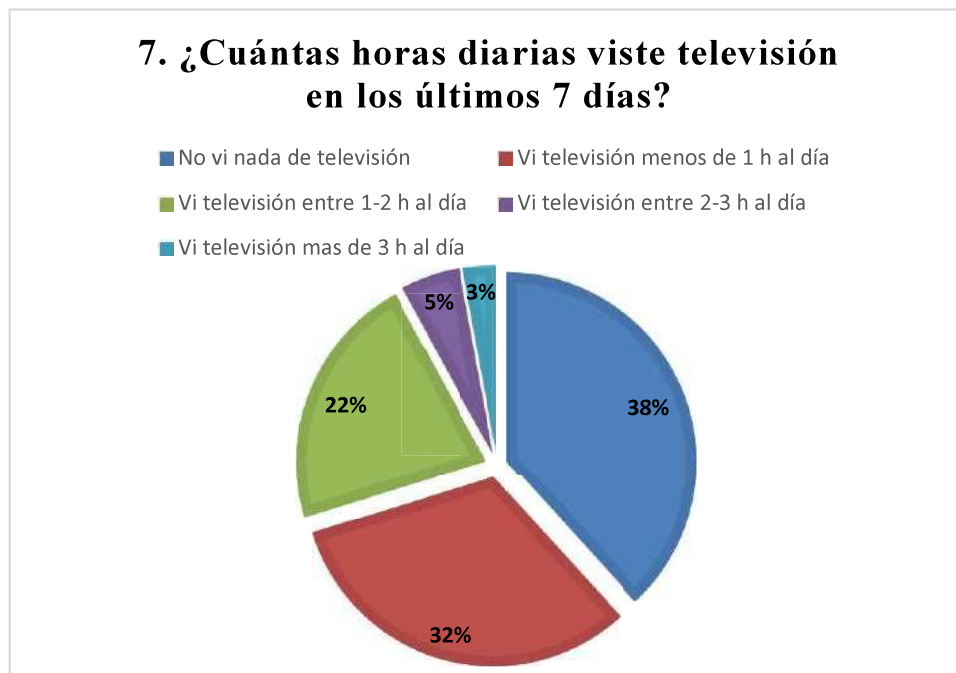
10. ¿Cuántas horas diarias viste televisión en los últimos 7 días? (incluye el tiempo que estuviste viendo películas o deportes. No jugando videojuegos)

Tabla 10

Tiempo de inactividad física

Variable	Frecuencia	Porcentaje
No vi nada de televisión	68	38%
Vi televisión menos de 1 h al día	57	32%
Vi televisión entre 1-2 h al día	39	22%
Vi televisión entre 2-3 h al día	9	5%
Vi televisión más de 3 h al día	5	3%
Total	178	100%

Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Figura 10*Tiempo de inactividad física*

Nota: El 38% de los estudiantes no han visto nada de TV en los últimos 7 días (Hurtado, 2023).

Análisis Cuantitativo

Con referencia al gráfico obtenido de las encuestas realizadas el 38% de estudiantes menciona que No ha visto TV en los últimos 7 días. El 32% ha visto TV menos de 1 hora al día en los últimos 7 días. El 22% ha visto TV entre 1 a 2 horas al día en los últimos siete días. El 5% ha visto TV entre 2 a 3 horas al día los últimos siete días, y el 3% ha visto TV más de 3 horas al día en los últimos siete días.

Análisis Cualitativo

La televisión es un aparato electrónico poco usado por los jóvenes estudiantes del ISTS, por ende sabemos que el mismo no es un problema, por otro lado, no dejamos de lado el creer que la tecnología impide que los estudiantes se mantengan en constante actividad física.

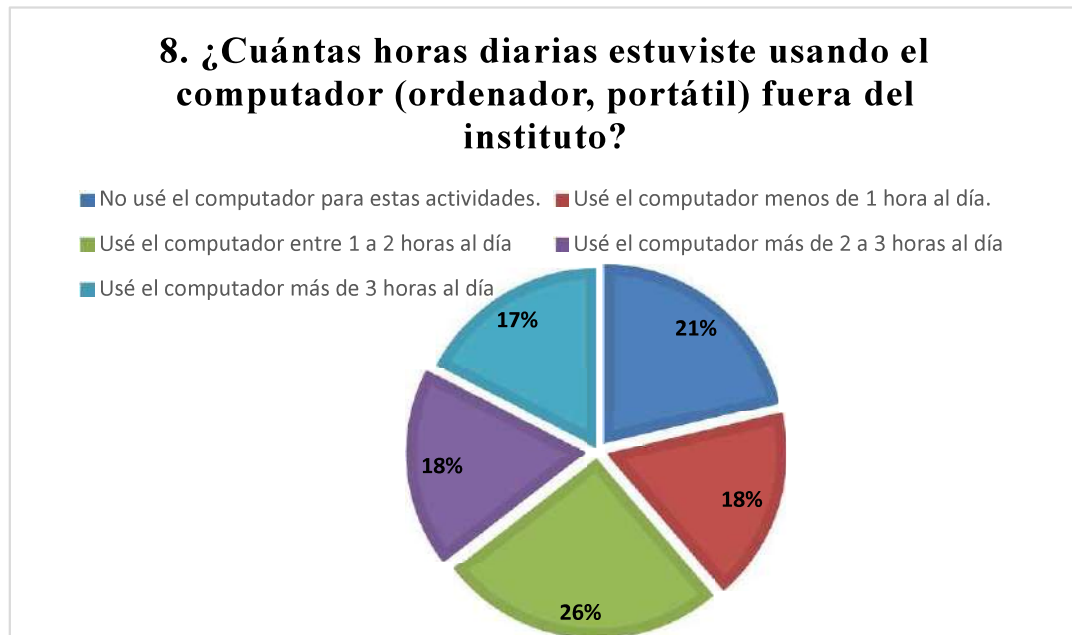
11. ¿Cuántas horas diarias estuviste usando el computador (ordenador, portátil) fuera del instituto? (incluye el uso de Facebook, internet, chateando, jugando a videojuegos o juegos online, NO para hacer tareas)

Tabla 11

Tiempo de utilización de aparatos electrónicos

Variable	Frecuencia	Porcentaje
No usé el computador para estas actividades.	38	21%
Usé el computador entre 1 a 2 horas al día	46	26%
Usé el computador más de 2 a 3 horas al día	32	18%
Usé el computador más de 3 horas al día	31	17%
Total	178	100%

Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Figura 11*Tiempo de utilización de aparatos electrónicos*

Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Análisis Cuantitativo:

Con referencia al gráfico obtenido de las encuestas realizadas el 21% de estudiantes menciona que No usa el computador para las actividades mencionadas. El 17% Usa el computador menos de 1 hora al día. El 26% Usa el computador entre 1 a 2 horas al día. El 18% Usa el computador más de 2 a 3 horas al día, y el 17% Usa el computador más de 3 horas al día.

Análisis Cualitativo

El computador es mucho más usado que la televisión por los jóvenes y la frecuencia de su uso es de 1 a 2 h al día, siendo este el mas usado, podemos decir que si es un factor de riesgo, para los estudiantes, y el mismo impide que los estudiantes realicen actividad física debido al uso excesivo de los aparatos electrónicos.

12. ¿Cuál de las siguientes frases define mejor tus hábitos sedentarios en casa?

Tabla 12

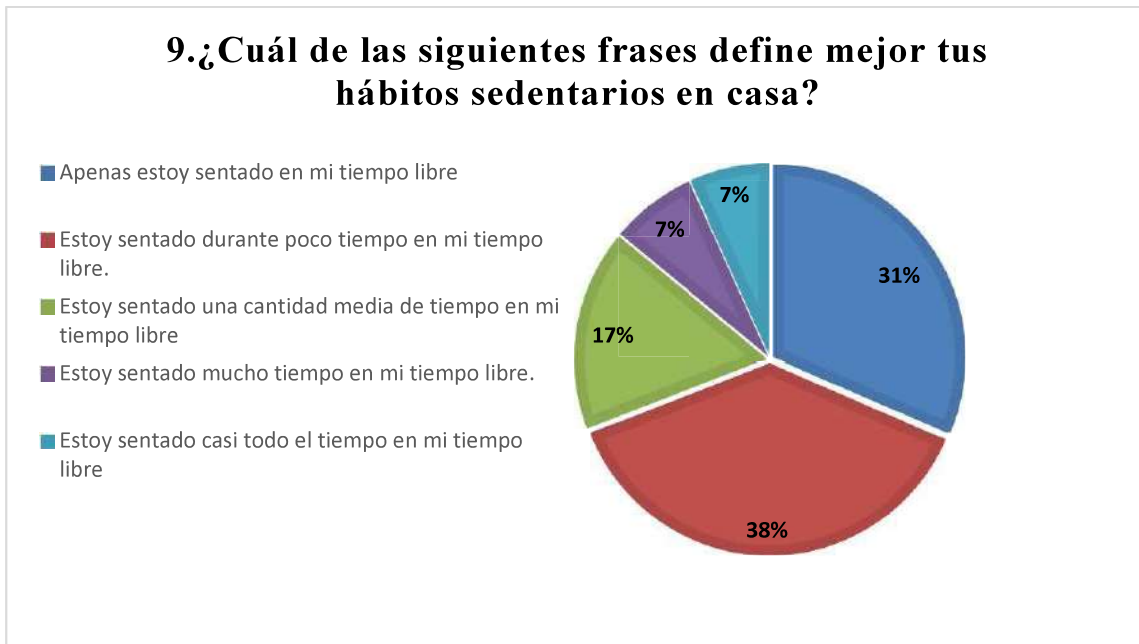
Definición de hábitos sedentarios

Variable	Frecuenci a	Porcentaj e
Apenas estoy sentado en mi tiempo libre	56	31%
Estoy sentado durante poco tiempo en mi tiempo libre.	67	38%
Estoy sentado una cantidad media de tiempo en mi tiempo libre	30	17%
Estoy sentado mucho tiempo en mi tiempo libre.	13	7%
Estoy sentado casi todo el tiempo en mi tiempo libre	12	7%
Total	178	100%

Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Figura 12

Definición de hábitos sedentarios



Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Análisis Cuantitativo:

Con referencia al gráfico obtenido de las encuestas realizadas el 31% de los jóvenes menciona que Apenas está sentado en su tiempo libre. El 38% permanece sentado durante poco tiempo, en su tiempo libre. El 17% está sentado una cantidad media de su tiempo libre. El 7% está sentado mucho tiempo en su tiempo libre y el otro 7% menciona que está sentado Casi todo el tiempo en su tiempo libre.

Análisis Cualitativo

De acuerdo a los resultados obtenidos, los jóvenes consideran que pasan poco tiempo sedentarios en su tiempo libre y un grupo pequeño considera que pasa mucho tiempo sentado durante su tiempo libre.

Si consideras que no realizas actividad física, contesta la siguiente pregunta

13. ¿Cuáles son las causas para que no realices actividad física?

Tabla 13

Causas de inactividad

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Trabajo	28	26%
Estudio	33	30%
Falta de tiempo	40	37%
Pereza	8	7%
Total	109	100%

Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Figura 13

Causas de inactividad



Nota: Datos obtenidos de estudiantes de enfermería del ISTS (Hurtado, 2023).

Análisis Cuantitativo:

Con referencia al gráfico obtenido de las encuestas realizadas en la pregunta 10 con respuesta opcional de que si considera que no realiza actividad física por motivos alternos sus respuestas fueron las siguientes; el 26% de jóvenes no realizan actividad física por motivo de Trabajo. el 30% no realiza actividad física por motivo de Estudio. El 37% no realiza actividad física por motivo de Falta de tiempo y el otro 7% menciona que no realiza actividad física por motivo de Pereza.

Análisis Cualitativo

Los jóvenes consideran que no realizan actividad física son la falta de tiempo, estudio y trabajo, estos son factores de riesgo que afectan a los estudiantes a largo plazo, impidiendo que se mantengan en constante actividad física, generando problemas de salud con el pasar del tiempo.

9 Propuesta de acción

9.1 Introducción

El siguiente proyecto de titulación, tiene como objetivo identificar las principales causas del sedentarismo en los adolescentes y proporcionar información de la importancia de actividad física. Para dar seguimiento al presente objetivo se ha tomado en cuenta los datos recopilados de las encuestas, misma que permite acceder a la elaboración para estructurar la propuesta de acción.

9.2 Diseño de logo y portada

Para la creación del manual sobre la importancia de la actividad física y prevención del sedentarismo se utilizó el programa Above, (Illustrator), que sirve para crear, diseñar o editar, ha sido de gran ayuda para este proyecto ya que cuenta con una cantidad de herramientas favorables que facilitó la elaboración del presente manual.

Figura 14



Nota: Portada del manual de actividad física (Hurtado, 2023).

9.3 Estructura – Esquema

9.3.1 *¿Para qué sirve este manual?*

- Se pretende que este manual sea un documento de consulta para el conocimiento y aplicación de conceptos y recomendaciones, basadas en evidencia científica, sobre los beneficios de ser personas más activas y menos sedentarias.
- Abordamos la importancia de la actividad física y sus definiciones asociadas, así como recomendaciones y sugerencias para su aplicación.
- Es importante incluir, desde la infancia, comportamientos activos en la vida cotidiana para favorecer estilos de vida saludable que se proyecten a la adolescencia, juventud y adultez, y que se transmitan hacia las futuras generaciones.

9.3.2 *¿Para quién está dirigido?*

Este manual está destinado para el uso de jóvenes estudiantes y para que sea aplicada por actores sociales de diferentes áreas que, desde su conocimiento, habilidades y/o actitudes, promueven la práctica de la actividad física como una actividad saludable que permite preservar la salud y mejorar la calidad de vida de las personas.

La meta es promover un estilo de vida más activo y menos sedentario, junto a una alimentación saludable, en los jóvenes, disminuyendo el uso de aparatos electrónicos que llevan al sedentarismo en sus vidas.

9.4 Objetivos

- Proporcionar información útil sobre la importancia que tiene un estilo de vida activo y no sedentario en la salud de los jóvenes.

- Dar a conocer conceptos y recomendaciones, consensuadas y basadas en la evidencia científica.
- Crear un documento de consulta para jóvenes, población, profesionales y técnicos vinculados a la educación, al movimiento y a la salud.
- Complementar otros documentos y pautas orientados a la promoción de estilos de vida saludable.

9.5 Conceptos Útiles

¿Qué es ser una persona activa?

Una persona activa es aquella que logra alcanzar los minutos de actividad física que establecen las recomendaciones para cada edad; es decir, 60 minutos diarios para los niños y adolescentes y 150 minutos a la semana para los mayores de 18 años.

9.5.1 ¿Qué es ser una persona inactiva?

Existe inactividad física cuando una persona no alcanza las recomendaciones mínimas actuales de actividad física para la salud de la OMS: es decir, cuando un individuo adulto practica menos de 150 minutos a la semana de actividad física aeróbica moderada, o cuando una persona de 5 a 17 años no alcanza a completar una hora de actividad física moderada a intensa por día.

9.5.2 ¿Qué es ser una persona sedentaria?

El sedentarismo es la conducta en la que predominan actividades que requieren bajo gasto de energía. Por ejemplo, estar sentado o acostado, ver televisión, jugar videojuegos, estar frente a la computadora. Son sedentarias aquellas personas que la mayor parte del día llevan adelante actividades que exigen poco o ningún movimiento. (MSP, 2019)

9.5.3 Complicaciones y consecuencias del sedentarismo

Complicaciones

Un estilo de vida inactivo puede ser una causa de muchas enfermedades crónicas. Al no hacer ejercicio en forma regular, aumenta el riesgo de:

- Obesidad.
- Enfermedades del corazón.
- Enfermedad coronaria e infarto.
- Presión arterial alta.
- Colesterol alto.
- Accidente cerebrovascular.
- Síndrome metabólico.
- Diabetes tipo 2.
- Cáncer de; colon, seno y de útero Osteoporosis y caídas.
- Aumento de sentimientos de depresión y ansiedad.

Tener un estilo de vida inactivo también puede aumentar su riesgo de muerte prematura. Y cuanto más sedentario sea, mayor es el riesgo para su salud.

7.3.8. Consecuencias

Un mayor sedentarismo se asocia con los malos resultados de salud como los siguientes:

- Menor quema de calorías.
- Mayor probabilidad de subir de peso.
- Pérdida de masa muscular y resistencia.

- Debilitación de huesos y pérdida de contenido mineral.
- Afectación del metabolismo.
- Problemas para sintetizar grasas y azúcares.
- Deterioro del sistema inmunitario.
- Mala circulación de la sangre.
- Inflamación corporal.
- Desarrollo de desequilibrio hormonal.

9.6 Actividad Física

Es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas. (MSP, 2019)

La actividad física puede ser:

No estructurada: Trabajos de jardín o del hogar que impliquen movimiento. Usar las escaleras en lugar del ascensor. Poner música y bailar en casa. Desplazarse caminando para realizar tareas cotidianas.

Estructurada: Participar de ejercicios de gimnasio bajo supervisión de un técnico, partidos de básquetbol, fútbol, vóleybol, etcétera, participación en carreras de calle. Destinar una parte de la jornada a caminar, con una longitud de recorrido, un tiempo y una intensidad prevista.

9.7 Tipos más importantes de Actividad Física para la salud

- Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico): trote liviano, caminar, desplazarse en bicicleta, bailar, jugar fútbol.
- Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular: subir escaleras, levantar cargas, saltar.
- Las actividades relacionadas con la flexibilidad: agacharse, estirarse, girar.
- Las actividades relacionadas con la coordinación: juegos con pelota, bailar.

9.8 Ejercicios en casa para jóvenes

- Estiramiento integral del cuello
- Lateralización de cuello
- Estiramiento de cervicales
- Cuádriceps
- Elevaciones del tronco
- Flexor de cadera
- Estiramiento de pierna
- Estiramiento de deltoides
- Estiramiento de abdominales oblicuos
- Estiramiento de tobillos
- Sentadillas
- Elevación lateral

- Abdominales
- Patada de glúteos
- Escalador intercalado

9.9 Beneficios

En todas las edades los beneficios de hacer actividad física superan a los riesgos que se puedan presentar durante su práctica. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no hacer ninguna.

Los beneficios de realizar actividad física son múltiples, ahora compartiremos los más importantes.

- Mejora la salud ósea, aumenta la densidad y función de los huesos. Mejora el estado muscular, disminuye las caídas, mejora el impacto a nivel metabólico.
- Contribuye en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, infarto o ataque cerebrovascular), distintos tipos de cáncer (colon, mama, diabetes, colesterol alto).
- Mejora el equilibrio metabólico y colabora en el control de peso, favoreciendo la disminución de la grasa corporal.
- Mejora el impacto en la salud mental; mejora la autoestima, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Mejora funciones cognitivas como concentración, memoria y atención.
- Mejora el rendimiento escolar y laboral.
- Mejora la destreza motriz y las habilidades de nuestros movimientos cotidianos.
- Mejora la digestión y la regularidad del tránsito intestinal.

- Ayuda a mantener, mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la aptitud física.
- Mejora la imagen personal y permite compartir la actividad con otras personas.
- Favorece el establecimiento de vínculos y las relaciones sociales.
- Contribuye a un envejecimiento saludable.

9.10 Recomendaciones para llevar una vida saludable

Hacer ejercicio, practicar un deporte y estar físicamente activo es una oportunidad para cuidar nuestra salud y mejorar nuestra condición física como mental. Existen evidencias claras de que realizar actividad física contribuye de manera efectiva a mejorar nuestra salud, evitar enfermedades y problemas de salud. De forma adaptada a nuestra edad, todos podemos incorporar este hábito saludable en nuestra rutina diaria, tanto si practicas por primera vez o lo retomas después de un tiempo sin realizar ninguna actividad física.

Para alcanzar las recomendaciones de una práctica de actividad física saludable, es muy importante tener en cuenta tres aspectos básicos: hacer ejercicio regularmente, reducir el tiempo de actividades sedentarias, e interrumpir los períodos sedentarios.

- Seguir una dieta saludable
- mantenerse físicamente activo, a diario
- vacunarse
- no consumir tabaco en ninguna de sus formas
- evitar el consumo de alcohol o reducirlo
- gestionar el estrés para una mejor salud física y mental
- mantener una buena higiene

- mantener prácticas sexuales seguras
- someterse a revisiones médicas periódicas

9.11 Cronograma

Tabla 14

Cronograma de Actividades de la Guía preventiva del estrés laboral

Nº	Actividades	Febrero				Marzo			
		1s	2s	3s	4s	1s	2s	3s	4s
1	Diseño del manual	X							
2	Portada		X						
3	Introducción			X					
4	Índice				X				
5	Contenido					X	X		
6	Conclusión y recomendación							X	
7	Revisión del manual y entrega								X

Nota: Detalle de las actividades de la propuesta de acción (Hurtado, 2023)

9.12 Socialización y Entrega

El manual de Actividad Física y prevención del sedentarismo para jóvenes será entregado el día jueves 30 de marzo 2023 a la Coordinadora de la carrera de Enfermería Lic. Paula Córdova del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano, socializando la información y datos obtenidos por el levantamiento de la presente investigación y así poder promover la Actividad física en estimada institución.

10 Conclusiones

Se ha concluido que los principales factores de riesgo son, la falta de tiempo, muchas tareas, trabajo, el desconocimiento de la actividad física, o no sienten afinidad por hacer ejercicio, provocando sedentarismo, y problemas de salud a largo plazo.

La información recopilada fue veraz y óptima para el desarrollo de las técnicas de salud del manual realizado, el mismo se basa en fuentes bibliográficas de libros, revistas, y artículos científicos que nos detallan acerca de la importancia y las consecuencias de realizar y no realizar actividad física.

La creación de un manual fue la clave importante dentro de mi investigación ya que esta va enfocada a incentivar la actividad física y evitar el sedentarismo, mismo manual que fue socializado con los docentes y dirigido a los estudiantes de la carrera de Técnico Superior en enfermería del ISTS.

Se creó infografías las mismas que están subidas en la página de enfermería, con el objetivo de mantener informados a los jóvenes de la carrera, el manual fue socializado con los docentes de la carrera de enfermería con la finalidad de incentivar a los estudiantes a realizar actividad física, no se pudo socializar con los estudiantes por la falta de tiempo que ellos presentan.

11 Recomendaciones

Se recomienda a la institución implementar talleres, realizar caminatas, salidas observación que incentiven la actividad física, campeonatos deportivos, ciclo paseos, actividades que generen afinidad por el ejercicio físico.

Recopilar información que tenga mucho grado de veracidad, tomando en cuenta el uso correcto de los buscadores, para poder llevar a cabo un proceso de investigación adecuado y óptimo para los lectores.

Se recomienda la implementación del manual para bajar el índice de jóvenes con sedentarismo evitando problemas de salud que a largo plazo puedan impedir su aprendizaje, y su desarrollo cognitivo.

Se recomienda que los estudiantes tengan a la mano estas infografías para su aprendizaje y ampliación de sus conocimientos sobre los temas tratados en esta investigación.

12 Bibliografía

Abata , M., & Yugcha, R. (Agosto de 2018). *Repositorio UTC* . Obtenido de repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/7487/1/PI-000945.pdf

ANÁHUAC. (7 de Enero de 2022). *ANÁHUAC*. Obtenido de ANÁHUAC: <https://www.anahuac.mx/generacion-anahuac/que-es-el-sedentarismo>

Anónimo. (8 de Agosto de 2020). *Hospital del niño Dr. José Renán Esquivel* . Obtenido de Hospital del niño Dr. José Renán Esquivel : <https://hn.sld.pa/sedentarismo-causas-y-consecuencias/>

Bastis Consultores. (2 de Marzo de 2020). *Online-Tesis*. Obtenido de <https://online-tesis.com/tecnicas-de-recoleccion-de-datos-para-realizar-un-trabajo-de-investigacion/>

Dieter, L. (2007). El metodo fenomenológico de la intuicion de las esecias y su creacion como variacion eidética. *Revista de la sociedad española de fenomenología*.

Gestion Digital. (21 de Abril de 2022). Obtenido de <https://www.revistagestion.ec/cifras/actividad-fisica-y-comportamiento-sedentario-en-el-ecuador>

Instituto de Salud Cardiovascular y Rehabilitación Cardíaca. (2022). Control y prevención del sedentarismo . *e-medicalinscore*.

Instituto Superior Tecnológico Sudamericano. (07 de 12 de 2022). *Instituto Superior Tecnológico Sudamericano*. Obtenido de <https://tecnologicosudamericano.edu.ec/pagina/resena-historica/>

Matos, E., Fuentes, H., Montoya, J., & De Quezada Varona, J. (2012). Lógica de investigación y contrucción del texto específico . *Didáctica*, 67-73.

MedlinePlus. (2021). Riesgos de una vida sedentaria. *MedlinePlus*.

Morales, S., & Latorre, P. (Abril de 2017). *EmasF*. Obtenido de Revista Digital de Educacion Fisica: file:///C:/Users/Camila/Downloads/Dialnet-NivelDeActividadFisicaEstadoPonderalYSatisfaccionC-5877793.pdf

OMS. (2021). Obesidad. *Organizacion Mundial de la Salud*.

OMS. (2022). Organizacion Mundial de la Salud. *Actividad Fisica* .

OMS. (5 de Octubre de 2022). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

ONU. (21 de noviembre de 2019). *Organizacion de Naciones Unidas* . Obtenido de <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711#:~:text=No%20es%20solo%20una%20cuesti%C3%B3n,menos%20activas%20que%20los%20varones>.

OPS. (2018). Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030. *Organizacion Panamericana de la Salud*.

Perea, C., Lopez, N., Perea, M., & Reyes, G. (2019). Importancia de la actividad Física . *Medigraphic*.

13 Anexos

13.1 Presupuesto

*Tabla 15**Presupuesto de proyecto*

PRESUPUESTO		
INGRESOS		
Aporte del investigador Camila		
	Hurtado	\$2200
TOTAL, INGRESOS		\$2200
EGRESOS		
RECURSOS MATERIALES		
1	Internet	\$35,00
1	Copias	\$45.00
1	Transporte	\$50,00
	Anillado de la Guía	\$45,0
	Proyecto de titulación	0
		\$900
TOTAL, EGRESOS		\$1,075

Nota: Detalle de los ingresos y gastos (Hurtado, 2022)

13.3 Oficio de aceptación del proceso de titulación



VICERRECTORADO ACADÉMICO

Loja, 10 de Febrero del 2023
Of. N° 605 -VDIN-ISTS-2023

Sr.(ita). HURTADO LOJAN CAMILA STEFANIA
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE TECNICO SUPERIOR EN ENFERMERIA

Ciudad

De mi consideración:

Por medio de la presente me dirijo a ustedes para comunicarles que una vez revisado el anteproyecto de investigación de fin de carrera de su autoría titulado **PROPUESTA DE UN MANUAL SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO A TRAVÉS DE LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN PARA LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO SUDAMERICANO PERIODO OCTUBRE 2022- FEBRERO 2023**, el mismo cumple con los lineamientos establecidos por la institución; por lo que se autoriza su realización y puesta en marcha, para lo cual se nombra como director de su proyecto de fin de carrera (el/la) LIC MABEL DEL CARMEN SERRANO ZARI.

Particular que le hago conocer para los fines pertinentes.

Atentamente,


Ing. Germán Patricio Villamarín Coronel Mgs.
VICERRECTOR DE DESARROLLO E INNOVACION DEL ISTS



13.4 Aprobación y socialización del Manual

Loja, 31 de marzo 2023

Licenciada en enfermería
Mabel del Carmen serrano Zari
COORDINADORA DE LA CARRERA DE ENFERMERIA
Presente. –

ASUNTO: SOCIALIZACIÓN DE MANUAL

De mi consideración:

Por medio de la consideración reciba un cordial saludo, deseándole el mejor de los éxitos en sus funciones encomendadas. El motivo de la presente es para hacerle conocer que Yo, **Camila Stefania Hurtado Loján**, estudiante de la carrera de Enfermería, portadora de la cedula de identidad No. **1150022653**, Pido se me autorice el permiso y solicitar la hora y fecha para realizar la socialización del manual y entrega de las respectivas infografías acordé a mi tema de titulación, el mismo que se denomina: **"Propuesta de un manual sobre la importancia de la actividad física y prevención del sedentarismo a través de la aplicación de técnicas de investigación para los estudiantes de enfermería del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano periodo octubre 2022 – febrero 2023"**. El mismo que ha sido aprobado y aceptado por nuestra institución educativa.

Por la favorable atención que le dé a la presente, le anticipo mi agradecimiento.

Atentamente.



Camila Stefania Hurtado Loján
ESTUDIANTE

Recibido
31/03/23


13.5 Certificado de socialización del manual y tesis



Certificado. N°. -002 TSE-ITSS
Loja, 6 de abril del 2023

La suscrita, Lic. Mabel Serrano Zari, **COORDINADORA DE CARRERA T.S. ENFERMERÍA DEL ISTS**, a petición de parte interesada y en forma legal,

CERTIFICA:

Que el estudiante CAMILA STEFANÍA HURTADO LOJÁN con cédula de identidad Nro. 1150022653, perteneciente a la Carrera Técnico superior en Enfermería, realizó la socialización de resultados de su proyecto de tesis, y propuesta de acción con la entrega de la Manual sobre la Importancia de la Actividad Física y Prevención del Sedentarismo.

Particular que se comunica en honor a la verdad para los fines pertinentes.

Lic. Mabel Serrano.

COORDINADORA DE CARRERA T S ENFERMERÍA ISTS.



13.6 Certificado de entrega del manual

Loja, 06 de abril del 2023

Acta de socialización de resultados de proyectos de fin de carrera

El día 06 de abril del año 2023 se realizó la socialización de los resultados de mi proyecto de tesis titulado "Propuesta De Un Manual Sobre La Importancia De La Actividad Física Y Prevención Del Sedentarismo A Través De La Aplicación De Técnicas De Investigación Para Los Estudiantes De Enfermería Del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano Periodo Octubre 2022 – Febrero 2023" y entrega de manual "Actividad Física y prevención del sedentarismo" e infografías a docentes de la Carrera Técnico Superior en Enfermería, para constancia de lo siguiente firman:

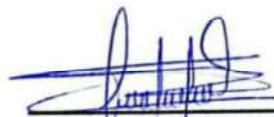
 ENF ENFERMERÍA
TÉCNICO SUPERIOR
COORDINACIÓN



Lic. Mabel Del Carmen Serrano Zari

COORDINADORA DE CARRERA

C.I. 0750606980



Hurtado Loján Camila Stefanía

ESTUDIANTE

C.I.1150022653



Lic. Betty Catalina Estrella Torres

DOCENTE



Bioq. Gabriela Paulina Estrada


DOCENTE



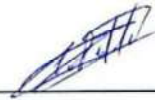
Lic. Elvis Stalin Collahuazo Jiménez
DOCENTE



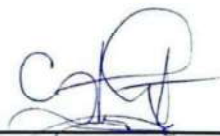
Lic. María Alexandra Jiménez
DOCENTE



Lic. Melany Patricia Lapo
DOCENTE



Méd. Richard Javier Padilla
DOCENTE



Méd. Santiago Gabriel Gutiérrez
DOCENTE



Méd. Humberto Daniel Tapia
DOCENTE



A handwritten signature in black ink, appearing to be 'JP' or similar, written over a horizontal line.

Méd. Juan Carlos Paredes Malla

DOCENTE

13.7 Certificado de aprobación del Abstract



CERTE. N° 027-NN-ISIS-2023
Loja, 31 de octubre de 2023

El suscrito, Lic. Nadine Alejandra Narváez Tapia, **DOCENTE DEL ÁREA DE INGLÉS - CIS DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "SUDAMERICANO"**, a petición de la parte interesada y en forma legal,

CERTIFICA:

Que el apartado **ABSTRACT** del Proyecto de Investigación de Fin de Carrera de la señorita **HURTADO LOJAN CAMILA STEFANIA** estudiante en proceso de titulación Abril - Noviembre 2023 de la carrera de **TÉCNICO EN ENFERMERÍA**; está correctamente traducido, luego de haber ejecutado las correcciones emitidas por mi persona; por cuanto se autoriza la impresión y presentación dentro del empastado final previo a la disertación del proyecto.

Particular que comunico en honor a la verdad para los fines académicos pertinentes.

Lic. Nadine Narváez

31 OCT 2023

English is a piece of cake.

EFL TEACHER

Lic. Nadine Alejandra Narváez Tapia
DOCENTE DEL ÁREA DE INGLÉS ISTS - CIS

13.8 Modelo de encuesta

Esta encuesta se realizará de forma anónima, la información obtenida será utilizada de manera confidencial, para mi proyecto de tesis, titulado “Propuesta de un manual sobre la importancia de la actividad física y prevención del sedentarismo a través de la aplicación de técnicas de investigación para los estudiantes de enfermería del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano Periodo Octubre 2022- Marzo 2023” en el cual se verificará el perfil de Actividad Física en estudiantes de enfermería del instituto superior tecnológico sudamericano.

Acepto que todos los datos recogidos a continuación sean tratados de forma confidencial y únicamente con fines estadísticos. Así mismo aclaro, los datos de esta encuesta son de forma libre y voluntaria.

El cuestionario te pregunta por el tiempo que permaneces haciendo actividad física (tanto en el instituto, como fuera del mismo) y el tiempo que dedicas a actividades sedentarias.

Señala tu género: Hombre () Mujer () Otros ()

Edad: 17 – 22 () 23 – 28 () 29 – 34 () 35 – 40 () más ()

Señala el ciclo que cursas: Primero () Segundo () Tercero () Cuarto ()

Las siguientes preguntas son sobre tu nivel de actividad física en distintos periodos (fuera de clases). Aquí se incluyen tanto a las actividades deportivas, como el tiempo en el que juegas con amigos, bailas o haces tareas de casa. Responde pensando en la actividad física que has hecho fuera de clases durante los últimos 7 días.

1. ¿Cuántos días a la semana realizas Actividad Física?

a. Nunca. () b. 1 Día. () c. 2 Días. () d. 3 Días. () e. 4 Días. () f. 5 Días. ()

2. En general, ¿Disfrutas haciendo actividad física?

a. Nada. () b. Poco. () c. Algo. () d. Bastante. () e. Mucho. ()

3. ¿Cuántos días a la semana fuiste caminando o en bicicleta al instituto?

a. Nunca. () b. 1 Día. () c. 2 Días. () d. 3 Días. () e. Todos los días. ()

4. ¿Qué tiempo aproximado realizas actividad física en el día?

a) 15 min. ()

- b) 30 min. ()
- c) 1 hora. ()
- d) 2 horas o más. ()
- e) Ninguno. ()

5. ¿A la semana, con qué frecuencia practicas deporte, caminando, corriendo o jugando de forma activa?

- a) Ninguno. ()
- b) Muy poco tiempo. ()
- c) Poco tiempo. ()
- d) Mucho tiempo. ()
- e) Casi todo el tiempo. ()

6. En la semana, fuera de horas de clase ¿cuántos días hiciste actividad física durante al menos 10 minutos? (actividades como jugar con amigos/familia, deportes de equipo o actividades como danza, natación u otras).

- a. Ningún () b. 1 Día () c. 2 Días () d. 3 Días () e. Todos los días ()

Estas preguntas son sobre el tiempo que pasas descansando y sentado. Ejemplo: estés sentado mientras comes, haciendo tareas, tocado instrumentos musicales, viendo televisión, jugando videojuegos, computador, celular tablets/ iPad u otros. Responde a estas preguntas pensando en el tiempo que has pasado sin moverte durante estas actividades en los últimos 7 días.

7. ¿Cuántas horas diarias viste televisión en los últimos 7 días? (incluye el tiempo que estuviste viendo películas o deportes. NO jugando videojuegos)

- a) No vi nada la televisión. ()
- b) Vi televisión menos de 1 hora al día. ()
- c) Vi televisión entre 1-2 horas al día. ()
- d) Vi televisión más de 2 horas y hasta 3 horas al día. ()
- e) Vi televisión más de 3 horas al día. ()

8. ¿Cuántas horas diarias estuviste usando el computador (ordenador, portátil) fuera del instituto? (incluye el uso de Facebook, internet, chateando, jugando a videojuegos o juegos online, NO para hacer tareas)

- a) No usé el computador para estas actividades. ()
- b) Usé el computador menos de 1 hora al día. ()
- c) Usé el computador entre 1 a 2 horas al día. ()
- d) Usé el computador más de 2 a 3 horas al día. ()
- e) Usé el computador más de 3 horas al día. ()

9. ¿Cuál de las siguientes frases define mejor tus hábitos sedentarios en casa?

- a) Apenas estoy sentado en mi tiempo libre. ()
- b) Estoy sentado durante poco tiempo en mi tiempo libre. ()
- c) Estoy sentado una cantidad media de tiempo en mi tiempo libre. ()
- d) Estoy sentado mucho tiempo en mi tiempo libre. ()
- e) Estoy sentado casi todo el tiempo en mi tiempo libre. ()

Si Consideras que no realizas actividad física, contesta la siguiente pregunta

10. ¿Cuáles son las causas para que no realices actividad física?

- a) Trabajo. ()
- b) Estudio. ()
- c) Falta de tiempo. ()
- d) Pereza. ()
- e) Otros, cual:

.....

Socialización y entrega del manual de actividad física y prevención del sedentarismo y entrega de infografías a docentes de la carrera Técnico Superior en Enfermería.

Figura 15

Exposición del Manuel



Nota: Socialización del manual (Hurtado, 2022)