



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Salud Humana

Carrera de Medicina Humana

**Estilos de vida en el contexto de la pandemia y periodo de
confinamiento, de los estudiantes del Colegio Bachillerato Macará**

Trabajo de Titulación, previo a la
obtención del título de Médico
General

AUTOR

Luis Fernando Novillo Novillo

DIRECTORA

Dra. Natasha Ivanova Samaniego Luna, Esp.

Loja – Ecuador

2023

Educamos para **Transformar**

Certificación

Loja, 2 de agosto del 2022

Dra. Natasha Ivanova Samaniego Luna, Esp.

DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICO

Haber dirigido, orientado y discutido, cada una de las partes del proceso de desarrollo del trabajo de titulación: **Estilos de vida en el contexto de la pandemia y periodo de confinamiento, de los estudiantes del Colegio Bachillerato Macará**, bajo la autoría del Sr. **Luis Fernando Novillo Novillo**, la cual cumple satisfactoriamente los requisitos, establecidos por la institución para el proceso de obtención del título de Médico General, por tal motivo autorizo su presentación y defensa ante el tribunal designado para el efecto.



Firmado electrónicamente por:
NATASHA IVANOVA
SAMANIEGO LUNA

.....
Dra. Natasha Ivanova Samaniego Luna, Esp.

DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Autoría

Yo, **Luis Fernando Novillo Novillo**, declaro ser autor del presente Trabajo Titulación y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi trabajo de Titulación, en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.

Firma: _____

C.I: 1105335135

Fecha: 1 de diciembre del 2023

Correo electrónico: luis.novillo@unl.edu.ec

Teléfono: 0968737816

Carta de autorización por parte del autor, para consulta, reproducción parcial o total y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Titulación.

Yo, **Luis Fernando Novillo Novillo**, declaro ser autor del Trabajo de Titulación denominado: **Estilos de vida en el contexto de la pandemia y periodo de confinamiento, de los estudiantes del Colegio Bachillerato Macará** como requisito para optar por el título de **Médico General**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar su contenido en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio de la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Titulación que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, al primer día del mes de diciembre de dos mil veintitrés.

Firma: _____

Autor: Luis Fernando Novillo Novillo

Cédula de identidad: 1105335135

Dirección: Riobamba y Machala, diagonal a centro de Salud Nro 3., Loja

Correo electrónico: luis.novillo@unl.edu.ec

Teléfono: 0968737816

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Directora de Trabajo de Titulación: Dra. Natasha Ivanova Samaniego Luna, Esp.

Dedicatoria

Lleno de cariño e inmensurable gratitud, dedico el presente trabajo de titulación primeramente a Dios, guía y compañero de camino ya que gracias a Él he logrado concluirlo, por la sabiduría. Fortaleza en los días de estudio, lejos de casa.

A los pilares de mi vida, mis padres Luis y Brigida quienes, con su infinito amor y bondad, supieron darme las fuerzas y consejos necesarios para culminar con éxito mi carrera y así poder alcanzar una de las metas de mi vida, ser médico.

A Diana, mi hermana, por su apoyo moral y compañía que de una manera u otra me llenaron de valor para esforzarme.

Scarlet, persona especial, por haber llegado en el momento indicado para brindarme su amor y comprensión.

Luis Fernando Novillo Novillo

Agradecimiento

Gratitud sincera a la Universidad Nacional de Loja, en sus docentes, por las enseñanzas y experiencias compartidas, fundamentales para mi formación académica y crecimiento personal.

A la Dra. Natasha Ivanova Samaniego Luna, Mg. Sc., Dra. Verónica Montoya Jaramillo Mg. Sc., y PhD. José Eduardo González Estrella, sus orientaciones fueron valiosas en la realización de este trabajo de titulación.

Colegio de Bachillerato Macará; gracias, la predisposición y facilidades brindadas que hicieron posible cumplir los objetivos propuestos.

Luis Fernando Novillo Novillo

Índice de contenidos

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Índice de anexos	xi
1. Título	1
2. Resumen	2
Abstract.....	3
3. Introducción	4
4. Marco teórico	6
4.1. Estilos de Vida.....	6
4.1.1. <i>Definición</i>	6
4.2. Factores que influyen en el estilo de vida.....	6
4.2.1. <i>Actividad Física</i>	6
4.2.2. <i>Alimentación</i>	7
4.2.3. <i>Consumo de alcohol</i>	8
4.2.4. <i>Consumo de cigarrillo</i>	8
4.2.5. <i>Consumo de Drogas alucinógenas</i>	9
4.2.6. <i>Ocio</i>	10
4.2.7. <i>Sueño</i>	11
4.2.8. <i>Prácticas de afrontamiento de estrés</i>	11
4.2.9. <i>Sexualidad</i>	12
4.3. Estilo de vida y pandemia en adolescentes.....	13
4.4. Evaluación de los estilos de vida en adolescentes	14
5. Metodología	16

5.1. Área de estudio	16
5.2. Enfoque metodológico y técnica	16
5.3. Diseño de la investigación	18
5.3.1. <i>Unidad de estudio</i>	18
5.3.2. <i>Criterios de inclusión</i>	18
5.3.3. <i>Criterios de exclusión</i>	19
5.4. Procesamiento y Análisis de Datos	19
6. Resultados	20
7. Discusión	29
8. Conclusiones	31
9. Recomendaciones	32
10. Bibliografía	33
11. Anexos	37

Índice de tablas

Tabla 1 Estilos de vida en las dimensiones nutrición, actividad física, bienestar y hábitos. .	20
Tabla 1.1 Hábitos.	21
Tabla 2 Consumo de alimentos y prácticas alimentarias. .	24
Tabla 3 Relación en el contexto de la pandemia COVID-19 y periodo de confinamiento, entre factores socioeconómicos y biológicos con los estilos de vida.....	25
Tabla 4 Puntaje Final Test Fantástico.....	28

Índice de figuras

Figura 1. Ubicacion Geográfica del Colegio de Bachillerato Macará	16
Figura 2. Establecimiento de la normalidad al test FANTÁSTICO	58

Índice de anexos

Anexo 1: Informe de pertinencia del proyecto.	37
Anexo 2: Asignación de director de titulación.	38
Anexo 3: Autorización de recolección de datos	39
Anexo 4: Autorización del Rector del Colegio Bachillerato Macará	40
Anexo 5: Consentimiento informado.....	41
Anexo 6: Instrumento de recolección de datos	43
Anexo 7: Certificación del tribunal de grado.....	49
Anexo 8: Matriz de Variables.	50
Anexo 9: Tablas de Contingencia.	57
Anexo 10: Certificación de traducción del resumen al idioma inglés.	58

1. Título

Estilos de vida en el contexto de la pandemia y periodo de confinamiento, de los estudiantes del Colegio Bachillerato Macará

2. Resumen

El estilo de vida se define como un modo de vivir, donde las características individuales interactúan con las condiciones de vida y patrones de conducta, determinados por los factores socioculturales que lo rodean. Este estudio tuvo un enfoque observacional, analítico y de corte transversal en donde se aplicó el cuestionario Fantástico a 373 de 512 estudiantes, según los criterios de inclusión y exclusión, del colegio de bachillerato Macará en el periodo Octubre de 2021 a Julio 2022, proceso desarrollado con el propósito de conocer el estilo de vida de los estudiantes durante el confinamiento en el contexto de la pandemia; así como, la prevalencia de los estilos de vida en sus dimensiones nutrición, actividad física, bienestar y hábitos en relación a factores socioeconómicos y biológicos; describir el consumo de alimentos y prácticas alimentarias; y, finalmente; determinar la relación entre los factores socioeconómicos y biológicos con los estilos de vida. Los resultados fueron procesados en el programa SPSS, encontrándose que del total de la población el 49,60% (n = 185) de las mujeres, específicamente el 52,01% (n = 194) en edades comprendidas entre 12 a 15 años, que cursaron el décimo año de Educación General Básica mantienen una alimentación balanceada. A continuación, un 50,40% (n = 188) de mujeres, realizan actividad física mínima 3 veces por semana. El 88,70% (n = 173), de los participantes tuvieron peso adecuado. Las pruebas no paramétricas chi cuadrado y comparación de Mann Whitney, identificaron no existe relación estadística significativa entre los factores biológicos, socioeconómicos y el estilo de vida. Tras el análisis de los datos estadísticos se concluye que las mujeres a diferencia de los hombres, presentan un estilo de vida adecuado.

Palabras clave: Confinamiento, hábitos, alimentos, restricciones ejercicio, adolescentes.

Abstract

Lifestyle is defined as a way of living, where individual characteristics interact with living conditions and behavioral patterns, determined by the sociocultural factors that surround it. This study had an observational, analytical and cross-sectional approach where the Fantastic questionnaire was applied to 373 of 512 students, according to the inclusion and exclusion criteria, of the Macará high school in the period October 2021 to July 2022, a process developed with the purpose of knowing the lifestyle of students during confinement in the context of the pandemic; as well as the prevalence of lifestyles in their dimensions nutrition, physical activity, well-being and habits in relation to socioeconomic and biological factors; describe food consumption and eating practices; and finally; determine the relationship between socioeconomic and biological factors with lifestyles. The results were processed in the SPSS program, finding that of the total population, 49.60% (n = 185) of women, specifically 52.01% (n = 194) between the ages of 12 and 15, who completed the tenth year of Basic General Education maintain a balanced diet. Next, 50.40% (n = 188) of women perform minimum physical activity 3 times a week. 88.70% (n = 173) of the participants had adequate weight. The non-parametric chi square tests and Mann Whitney comparison identified no significant statistical relationship between biological, socioeconomic and lifestyle factors. After analyzing the statistical data, it is concluded that women, unlike men, have an adequate lifestyle.

Keywords: *Confinement, habits, foods, exercise restrictions, adolescents.*

3. Introducción

El estilo de vida en un sentido amplio corresponde a un sin número de situaciones que influyen en el diario vivir del ser humano, en un concepto claro la Organización Mundial de Salud (OMS) en 1986 formaliza su significado expresando que es la *“forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”*. Dicha interacción es equivalente a hábitos o conductas, los mismos que si adquieren, un patrón o carácter saludable, contribuyen a mantener o mejorar el estado integral de la persona, que por el contrario generarían efectos dañinos en la salud (Pacheco, y otros, 2022).

El síndrome respiratorio agudo Coronavirus 2019 (COVID-19), causado por el virus Sars-CoV-2, fue declarado pandemia mundial por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 11 de marzo de 2020. En Latinoamérica y el Caribe se documentaron 34 millones de casos confirmados y más de 1 millón de muertes. La pandemia generó un impacto global en la salud de las personas, no solo en relación con el daño que provocó el virus, sino también por los cambios que tuvieron que realizar las personas en sus hábitos y conductas, debido a las medidas implementadas para prevenir el contagio, como el distanciamiento físico, uso de mascarilla, lavado de manos frecuente, evitar aglomeraciones, entre otras. Adicionalmente, diferentes países optaron por medidas de confinamiento en personas contagiadas, en contactos estrechos y de forma preventiva en la población general (Caroppo, y otros, 2021).

En este contexto, los estilos de vida considerados saludables se vieron disminuidos y se debieron adaptar a las nuevas necesidades durante el confinamiento. Particularmente en los jóvenes, se observó un incremento del tiempo en el uso de pantallas e internet y una disminución del tiempo dedicado a la práctica de actividad física, lo que provocó un aumento del sobrepeso y obesidad. Además, se evidenció un incremento de los trastornos de sueño, así como, de la sintomatología depresiva y ansiosa; se suma a lo expuesto la afectación al rendimiento académico y cognitivo de los estudiantes, especialmente en el nivel básico y bachillerato del país.

En lo internacional, la Asociación Americana del Corazón, al igual que la Organización Mundial de la Salud, entregaron sugerencias de ejercicios para realizarlos en casa, donde se propuso que los niños y adolescentes dediquen al menos 60 minutos diarios a la práctica de actividad física. Por otra parte, la OMS también enfatizó en el cuidado de la salud mental, recomendando mantener rutinas estables, conservar el contacto social regular mediante dispositivos electrónicos y recurrir a fuentes informativas fiables (HEART, 2022).

En lo educativo, se conoce que las diversas poblaciones tuvieron que adaptar medidas

para enfrentar el avance de la pandemia, donde se evidenciaron grupos etarios de mayor fragilidad para afrontar una realidad diferente; dentro de ellos, los/as adolescentes. La pandemia impuso algunas privaciones: interactuar con pares, desarrollo de actividades educativas, culturales o deportivas; asumir obligaciones y nuevos roles en el entorno familiar; amenaza o pérdida de familiares, transformación de la experiencia social en virtual; e impedimento para continuar su trayectoria educativa de manera presencial, consecuentemente, frustración y miedo (Human Rights Watch, 2021).

Conocer, los efectos de la pandemia es fundamental e importante, particularmente en los adolescentes; no obstante, por ser reciente la declaratoria por parte de la OMS del fin de la pandemia, son limitadas y aún incompletas las bases de datos y repositorios académicos, lo cual demuestran que no existen suficientes estudios, acerca del tema; por tal razón, a nivel local, aportar al conocimiento de nuestra realidad durante la emergencia sanitaria, podría permitir no solamente identificar factores determinantes, si no también promover acciones pertinentes y oportunas para evitar enfermedades y sus complicaciones; de allí que, la presente investigación propuso dar respuesta a la interrogante: *¿Cuáles son los estilos de vida en el contexto de la pandemia y confinamiento de los estudiantes del Colegio Bachillerato Macará en el año 2021, teniendo en cuenta las dimensiones nutrición, actividad física y la responsabilidad en salud?*

A su vez esta investigación se enmarca en la línea 1 de investigación de la Universidad Nacional de Loja, que corresponde a la Salud Integral para el Desarrollo Sostenible de la Población de la Región Sur, específicamente a las Sublíneas de Promoción de Salud y Enfermedades No Transmisibles.

El presente estudio tuvo como objetivo general: Determinar el estilo de vida durante el confinamiento en el contexto de la pandemia en los estudiantes del Colegio Bachillerato Macará y como objetivos específicos: conocer la prevalencia de los estilos de vida en sus dimensiones nutrición, actividad física, bienestar y hábitos en relación a factores socioeconómicos (edad y nivel de instrucción) y biológicos (sexo) de los estudiantes del Colegio de Bachillerato Macará. Describir el consumo de alimentos y las prácticas alimentarias, durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 de los estudiantes del Colegio de Bachillerato Macará y determinar la relación, en el contexto de la pandemia COVID-19 y periodo de confinamiento, entre los factores socioeconómicos y biológicos con los estilos de vida de los estudiantes del Colegio de Bachillerato Macará.

Los estilos de vida poco saludables se consideran un riesgo para la salud y generalmente, son iniciados en la adolescencia.

4. Marco teórico

Los estilos de vida en las personas son cambiantes, se ven afectados de diversas formas en las etapas de crecimiento, infancia, la adolescencia, en el adulto joven, adulto y adulto mayor; motivado por los cambios hormonales, sociales y psicológicos de la persona (Naranjo & Pulido, 2020).

4.1. Estilos de Vida

4.1.1. Definición

Se definen como una agrupación de hábitos cotidianos, que a su vez forman patrones de conducta en el tiempo, de igual manera, bajo condiciones constantes pueden generar situaciones de riesgo, dependiendo del entorno en que se desarrolle la persona (Guzman, Melgarejo, & Salcedo, 2016).

4.2. Factores que influyen en el estilo de vida

Son innumerables los factores que influyen en el estilo de vida de las personas, particularmente entre los jóvenes, quienes pueden optar por los estilos de vida influenciados por el entorno, reflejados en los ámbitos social, económico, cultural y psicológico, que deben enfrentar durante todo su proceso de formación. Los estudiantes secundarios en los grupos sociales, experimentan largas jornadas de clases, desperdicio del dinero, nuevas tendencias, costumbres y valores. Permanecer fuera de casa durante los estudios y en actividades propias para la edad, aumenta la interacción con personas de diferentes lugares, cambios nutricionales, horas de sueño, así como las actividades académicas, las metodologías y programas a desarrollar (Laguado & Gómez, 2017).

El mantener un estilo de vida saludable, demanda de la interacción de varios factores que participan en forma positiva o negativa, a su vez, algunos de ellos, se convierten en riesgo, por ejemplo: cambios alimenticios, falta de práctica de actividad física adecuada, consumo de tabaco, alcohol, drogas y comportamientos sexuales inadecuados. (Merck Sharp & Dohme Corp, 2019).

4.2.1. Actividad Física

Mantener una condición de vida saludable es realizar actividad física, el cual involucra la práctica de un deporte o alguna acción cotidiana que se relacione con el movimiento corporal. La actividad física se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen prácticas cotidianas tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas; además de los ejercicios planificados. El deporte y ejercicio

físico produce beneficios psicológicos y sociales que podrían influir positivamente en la salud mejorando la calidad de vida con una autoestima más estable, es decir es importante tanto a nivel terapéutico como preventivo (Barbosa & Urrea, 2018).

La actividad física, también ha sido asociada al control y/o disminución de la depresión y ansiedad. Se ha investigado los efectos positivos de la actividad física sobre la salud mental, y pese a la calidad y las técnicas utilizadas resultan ser demasiado confusas, debido a que no se ha tomado la población necesaria para un buen cálculo, ni se ha invertido los recursos económicos necesarios para esta investigación (Ayala, Martínez, & Hernández, 2019).

4.2.2. Alimentación

La alimentación es un elemento primordial en la subsistencia de cualquier persona, involucra la posibilidad de suministrar al cuerpo la energía y vitalidad para su subsistencia y la consecuente ejecución de las acciones que desarrolla de forma cotidiana. Se entiende como un proceso en el cual los seres vivos consumen o ingieren diferentes tipos alimentos, para obtener de ellos nutrientes que generan energía requerida para realizar actividades diarias (Ladino & Gómez, 2020).

Uno de los elementos fundamentales, para llevar una excelente calidad de vida, es una alimentación adecuada, durante la adolescencia aumenta los requerimientos nutricionales ya que es una etapa de crecimiento y desarrollo, saber qué tipo de alimentos consumir proporcionará a nuestro cuerpo los elementos y sustancias necesarias para su correcto desarrollo. (Madruga & Pedrón, Alimentación Adolescente, 2020)

Cuando se habla de alimentación correcta se habla de práctica de alimentación segura como el plato del bien comer o el plato saludable que muestra los tres grupos de alimentos que deben estar presentes en las comidas principales del día. Los alimentos verdes como los vegetales y las hortalizas representan un 50% del plato y la otra mitad es decir el otro 50% debe estar dividida en carbohidratos o cereales y proteínas en partes iguales. (Instituto Mexicano del Seguro Social, 2021)

Adoptar ciertas medidas a nuestra alimentación como limitar el consumo de grasas y azúcares, evitar el consumo excesivo de sal, así como consumir alimentos frescos y no industrializados evitará una serie de padecimientos como la desnutrición, la obesidad y/o el sobrepeso que generen consecuencias graves en nuestra salud. (Instituto Mexicano del Seguro Social, 2021)

4.2.3. Consumo de alcohol

Esta acción humana, aunque al momento es considerada parte de las relaciones sociales, es a la vez percibida como un problema de salud pública, social y seguridad ciudadana, cuando no se ingiere de manera moderada. El consumo de alcohol asiduamente, semanalmente o incluso en una sola ocasión, puede tener consecuencias sobre la salud, tanto a corto plazo como a largo plazo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que no hay un nivel de consumo seguro de alcohol y lo más saludable es beber cuanto menos alcohol mejor (Rivero, Contreras, & Orozco, 2018).

El alcohol es una sustancia que produce muchos riesgos agudos y crónicos a la salud y está asociado con el riesgo de debilitar el sistema inmunológico, lo que puede hacer que las personas sean más susceptibles a contraer enfermedades, en el contexto de la pandemia el consumo de alcohol pasó de los locales públicos y autorizados, a los hogares de las personas para afrontar los estresantes desafíos adaptativos de la COVID-19, Las tasas más altas de síntomas negativos de angustia mental, como estrés, ansiedad, miedo y preocupación durante el confinamiento, pueden llevar al inicio, mantenimiento o aumento del consumo de alcohol a lo largo de tiempo, desencadenando efectos nocivos en la salud de las personas. (García, Valente, & Sohi, 2021)

4.2.4. Consumo de cigarrillo

Se define consumidor, a aquella persona que fuma al menos un cigarrillo diariamente en el lapso de seis meses. Existen diferentes tipos de fumadores: habitual, fuma diariamente por lo menos un cigarrillo o más; ocasional, fuma, pero no diariamente; exfumador; aquella persona que fumó alguna vez durante los últimos 6 meses; y, él no fumador; nunca ha fumado (Arias, Espinosa, Rico, & Tellez, 2020).

La adolescencia es una etapa frágil donde los jóvenes experimentan cambios o comportamientos que promueven su salud o la ponen en riesgo. Experimentar estos cambios durante un periodo de confinamiento y distanciamiento social en el contexto de la pandemia por COVID-19 no es fácil, el aumento de los factores estresantes relacionados con la COVID-19 se han asociado con mayores tasas de ansiedad, depresión y por ende en el inicio de consumo de sustancias (incluido el consumo de cannabis y tabaco/nicotina) en adultos y adolescentes. La soledad, la decepción y el estrés asociados con los cambios en la rutina diaria debido a la COVID-19, como la cancelación de eventos con amigos o la escuela en línea, pudo contribuir al desarrollo de mecanismos de

afrontamientos dañinos entre los adolescentes, como el uso de sustancias. Si bien el consumo de sustancias puede proporcionar una forma temporal de afrontar los factores estresantes, es menos eficaz que otras estrategias de afrontamiento y puede provocar problemas de salud a largo plazo. (Herzig, Albers, Soto, Lee, & Ramirez, 2023)

4.2.5. Consumo de Drogas alucinógenas

Este tipo de sustancias, producen efectos psicodislépticos, es decir, alteraciones en la percepción sensorial; trastornos psicodélicos, una alteración en las perspectivas objetivas del entorno, con distorsión de la conciencia, además efectos psicoticomiméticos, dando alteración del pensamiento asociado a una tendencia psicótica (Arias, Espinosa, Rico, & Tellez, 2020).

Las sustancias alucinógenas son psicoactivas y actúan sobre todo en el sistema nervioso central nublando la percepción humana, en el pensamiento, inclusive en el estado de conciencia y el ánimo, provocando confusión mental o pérdida de la memoria en algunos casos, así como un estado de conciencia alterada en muchos de sus sentidos, (National Institute on Drug Abuse, 2015)

Incrementan la probabilidad para el consumo de sustancias alucinógenas, la transmisión familiar, debida a la convivencia con otros consumidores, la carencia de afecto, la permisividad de su uso, ausencia de participación de los padres en la educación de los hijos, la sobreprotección, críticas permanentes, culpabilizarían y estar en constante comunicación conflictiva con algún miembro familiar (Ahumada, Gámez, & Valdez, 2017).

Las sustancias psicoactivas son diversos compuestos naturales o sintéticos, que actúan sobre el sistema nervioso generando alteraciones en las funciones que regulan pensamientos, emociones y el comportamiento. Existen regulaciones para el control y fiscalización del uso de estas sustancias, ya sea para uso recreativo, como el alcohol o el tabaco; para uso farmacológico, como los tranquilizantes o analgésicos opiáceos, o de uso general, como los solventes industriales. Hay un grupo cuyo uso es considerado ilícito y solo autorizado con fines médicos o de investigación, como el caso de la cocaína y sus derivados. El uso de sustancias psicoactivas siempre implica un grado de riesgo de sufrir consecuencias adversas sobre distintos órganos y sistemas, las cuales pueden darse en el corto plazo, como en el caso de la intoxicación, la cual incrementa el riesgo de lesiones

por accidentes o agresión, así como conductas sexuales en condiciones inseguras. El uso repetido y prolongado en el tiempo de estas sustancias, favorece el desarrollo de trastornos por dependencia, que son trastornos crónicos y recurrentes, caracterizados por necesidad intensa de la sustancia y pérdida de la capacidad de controlar su consumo, a pesar de consecuencias adversas en el estado de salud o en el funcionamiento interpersonal, familiar, académico, laboral o legal.

Los trastornos causados por el uso de drogas son una pesada carga para los individuos y las comunidades. El uso continuo de drogas puede causar dependencia y discapacidad además de problemas crónicos de salud. Las consecuencias sociales del uso perjudicial o dependencia de drogas llegan mucho más allá del usuario y afectan a sus familias y a otras relaciones personales. Las cargas sociales y para la salud impuestas no son inevitables: los problemas causados por las drogas y la dependencia de estas son prevenibles y tratables. Cuando se lo identifica tempranamente, el uso riesgoso de drogas puede ser reducido o restringido mediante evaluaciones de la salud e intervenciones breves, antes de que las personas que lo consumen se vuelvan dependientes. Las drogas ilegales son usadas con más frecuencia en los países de ingresos altos de las Américas, pero las consecuencias de la dependencia de drogas para la salud —enfermedades, discapacidades y defunciones— ocurren de manera desproporcionada en los países de ingresos bajos y medios, donde las personas tienen menos acceso a la atención de salud (Polo-Gallardo et al. 2017).

4.2.6. Ocio

Se relaciona con un área concreta de la experiencia humana; además, cuenta con sus beneficios propios: libertad de elección, creatividad, satisfacción, disfrute, placer, y una mayor felicidad por otra parte. Constituye por otra parte, un recurso que tiene incidencia frente al estrés (World Leisure Organization, 2019).

El ocio es catalogado como un derecho humano básico, al igual que la educación, el trabajo y la salud, lo cual nadie debería ser privado de este derecho.

Las rutinas y distribución del tiempo sufrieron un cambio de tendencia, acrecentando la permanencia en el hogar, y con ello la preocupación por los efectos colaterales, en adultos y menores, derivados de la cuarentena. Estudios recientes afirman, casi dogmáticamente, el efecto adverso del COVID-19 en la preservación de rutinas saludables, disminuyendo la actividad física y exposición a la naturaleza, aumentando el

sedentarismo y tiempo de pantallas y provocando trastornos alimenticios y del sueño. Junto a estos cambios comportamentales, la mayoría de las familias percibieron daños psicológicos (dificultad para concentrarse, aburrimiento, irritabilidad, inquietud, nerviosismo, soledad, malestar y preocupaciones) que se agravaron principalmente por el miedo a la infección, a la incertidumbre política y a las consecuencias económicas, e hicieron más difícil la convivencia familiar durante la cuarentena. De ahí, el esfuerzo por preservar, promover y reactivar la actividad física, de la forma más natural posible, en el hogar (Belmonte, Álvarez-Muñoz, y Hernández Prados 2021).

4.2.7. Sueño

Es una necesidad básica del cuerpo. El dormir bien influye en la calidad de vida, en el bienestar físico y mental de la salud. Si no se logra un pleno descanso en el momento de la siesta, este genera trastornos como el insomnio o la apnea del sueño, lo cual trae grandes consecuencias como el dormir en diferentes momentos de la noche (Ancco, 2019).

En 2020, 1.500 millones de estudiantes en 188 países / economías fueron excluidos de sus escuelas. Los estudiantes de todo el mundo se han enfrentado a escuelas que están abiertas un día y cerradas al siguiente, causando una interrupción masiva de su aprendizaje. Con la pandemia de coronavirus (COVID-19) aún en su apogeo, la interrupción de la educación se ha extendido hasta 2021 y muchos sistemas educativos todavía están luchando para garantizar la continuidad del aprendizaje; los jóvenes que se encuentran en la etapa de adultez emergente, inscritos en nivel medio superior y superior, enfrentan desafíos propios de la transición a la edad adulta. Este ciclo se acompaña de cambios físicos y mentales en esta etapa existe alto riesgo de desarrollar problemas de salud mental, esto es, el 75% de los trastornos mentales se desencadena entre los 18 y 29 años. Esta fase de la vida puede implicar algunos cambios como la migración de la localidad de origen, el distanciamiento familiar, la incursión en empleo de medio tiempo y sobre todo la incertidumbre en el futuro inmediato (Silva 2021).

El estrés se hace presente debido principalmente a las actividades que demanda la escuela: carga académica, largas horas de estudio y noches sin dormir.

4.2.8. Prácticas de afrontamiento de estrés

Durante la etapa de la adolescencia se manifiesta notablemente el estrés, lo que conlleva a múltiples episodios que incluyen insomnio, depresión, ataques de llanto y de angustia; a su vez genera fatiga. El discernimiento del estudiante sobre su capacidad para

enfrentar exitosamente las exigencias académicas, puede generar pensamientos y emociones negativas, afectación física como, por ejemplo: sueño, cefalea, ansiedad, desorganización y problemas de adaptación (González, 2020).

En esta situación insólita es difícil predecir con exactitud y por tanto poder estimar las consecuencias psicológicas y emocionales del COVID-19 por lo que no todas las personas se han visto igualmente afectadas por la pandemia. Varios estudios han demostrado que las diferencias individuales, como los rasgos de personalidad, podrían predecir diferencias en los resultados psicosociales y de salud mental, y el bienestar de los adultos antes y durante la pandemia. En este contexto los adolescentes pasan menos tiempo interactuando con sus compañeros a diferencia de años previos a la pandemia lo que tiene consecuencias adversas inmediatas como efectos negativos en el desarrollo cognitivo, desarrollo socioemocional, rendimiento académico y salud mental, además, los rasgos de personalidad podrían influir en el estilo de afrontamiento que los individuos seleccionan en diferentes situaciones estresantes ya que el afrontamiento es un proceso dinámico que cambia con el tiempo como consecuencia de las diferentes demandas y percepciones de la situación (Shokrkon & Nicoladis, 2022).

4.2.9. Sexualidad

Es parte integral de la personalidad, presente durante toda la vida del ser humano desde el nacimiento hasta la nuestros últimos días y la manera de expresarla y vivirla depende de cada persona (Calero, 2019). En la adolescencia, adquiere mayor importancia la sexualidad, es una función esencial en el ser humano, que implica factores fisiológicos, emocionales y cognitivos que se relacionan estrechamente con el estado de salud y calidad de vida. Se ha planteado el concepto de bienestar sexual como un aspecto significativo del funcionamiento óptimo en la persona. Este concepto implica que la persona posee un balance favorable entre sentimientos positivos y negativos sobre su vida sexual. También, el bienestar sexual implica la evaluación de que la vida sexual actual se compara favorablemente con el ideal que la persona ha desarrollado de su vida sexual. Investigadores, como Oyanedel et al. (2020) señalan que el bienestar y salud sexual se relacionan con mejor calidad de vida, bienestar subjetivo, y mejor salud física y sexual, que es justamente lo contrario que ocasionó el confinamiento por pandemia (González- Rivera et al. 2021).

4.3. Estilo de vida y pandemia en adolescentes

La pandemia de COVID-19 ha modificado la forma de vida en todo el mundo, obligando a la población a quedarse en casa y cambiando radicalmente las relaciones interpersonales y de pareja. El estudio y el trabajo en el hogar, el distanciamiento social, la presencia continua de todos los miembros de la familia, el miedo al contagio y la imposibilidad de encontrarse físicamente con otros han cambiado los hábitos sexuales de la mayoría de las personas, adultos y adolescentes.

En este contexto, aunque aún no existen publicaciones sobre los efectos a medio y largo plazo en los aspectos psicológicos y relacionales, es de esperar que la pandemia COVID-19 tendrá un impacto negativo no solo en términos de afectividad sino también en términos de relaciones sexuales. Según la OMS, salud es un estado de bienestar físico emocional, mental y social en relación a todos los aspectos de la vida, siendo la sexualidad uno de los más importantes. Durante la pandemia han aumentado los sentimientos de ansiedad, angustia, depresión y miedo. Esos sentimientos tienen una influencia negativa en el deseo sexual que se ha traducido en términos generales en una disminución de las relaciones sexuales, independiente del tipo de relación existente (García-García, Garza Sanchez, y Cabello-Garza 2022; Giachetto et al. 2023).

Las parejas convivientes se han visto afectadas por los sentimientos negativos y también por el miedo a contagiarse, no solo mediante el coito sino incluso con un simple beso, lo que ha hecho que hayan disminuido su actividad sexual. Las parejas estables pero que no conviven, aunque sintieran un gran deseo por el otro, no han podido satisfacerlo debido al confinamiento durante el estado de alarma. En este caso, la sexualidad se ha podido experimentar de forma diferente gracias al uso de las tecnologías, especialmente Internet. Por último, aquellas personas sin una relación estable de pareja, que mantienen encuentros sexuales esporádicos, tampoco han podido hacerlo por las restricciones de movilidad (García-García et al. 2022; Giachetto et al. 2023).

En el caso de los adolescentes los escenarios más probables fueron los dos últimos, puesto que sólo una mínima proporción convivió durante el estado de alarma. Desde algunas instituciones implicadas en la atención a los adolescentes se emitieron mensajes informativos y consejos sobre cómo tener sexo seguro y saludable, tanto durante el confinamiento como cuando éste ha cesado, pero aún persiste una alta posibilidad de contagio por coronavirus.

Otro motivo de preocupación es la anticoncepción, tanto el inicio como la adherencia al método dado que los servicios sanitarios han restringido la atención médica presencial. Han surgido muchas dudas sobre los efectos de los anticonceptivos y el riesgo de trombosis asociado a la COVID-19 y sobre cómo actuar en el caso de un método de larga duración con caducidad durante la pandemia.

Por ahora existen más preguntas que respuestas en relación a este tema, y dado que recién pasando el período de pandemia y que hay cuestiones esenciales que resolver, como la consolidación de la vacuna o los tratamientos eficaces para la enfermedad, existen pocos datos contrastados sobre cómo puede impactar en la vida sexual y de relación. La información disponible hace referencia a la población general sin que existan referencias específicas a los adolescentes.

La adolescencia es un período de importantes cambios, no sólo biológicos, sino emocionales, psicológicos y sociales. Se trata de una etapa fundamental en la construcción y consolidación de la identidad, donde la interrelación y socialización con pares resulta fundamental. Por lo tanto, la imposición de cambios radicales en los estilos de vida de los adolescentes durante el confinamiento puede tener consecuencias negativas importantes en el bienestar y la salud, con repercusiones a largo plazo. Conocer cómo perciben los adolescentes el impacto de las medidas de salud pública adoptadas en el país sobre sus estilos de vida resulta fundamental en la planificación de las estrategias de salida. Minimizar las consecuencias negativas y potenciar su desarrollo y bienestar requiere conocer las necesidades para adecuar los recursos y desarrollar acciones efectivas (Giachetto et al. 2023). Esta investigación busca generar conocimiento para tomar decisiones basadas en evidencias locales.

4.4. Evaluación de los estilos de vida en adolescentes

Para evaluar el estilo de vida en los adolescentes se requieren cierto tipo de instrumentos que permitan caracterizar y conocer con datos numéricos la buena o mala práctica de hábitos. Estos miden variables como conductas de salud, sociodemográficas y en ocasiones, incorporan también el estado de salud y variables psicosociales, que se realizan mediante cuestionarios autoadministrados a grupos de población, o mediante entrevistas individuales, visitas domiciliarias. Las principales dimensiones que abarcan estos instrumentos, son la presencia o ausencia de un hábito o conducta, la frecuencia e

intensidad de su realización. En cuanto a las variables relacionadas con consumos también explora el tipo de producto y la cantidad consumida (Valmayor Safont, 2018).

Los pocos instrumentos disponibles para medir el estilo de vida son de tipo genérico, es decir, contruidos para aplicarse a la población general. Dos de los cuestionarios más conocidos de este tipo son el FANTASTIC y el Health-Promoting Lifestyle Profile (HPLP) (Espinoza Lara, 2018).

Estos instrumentos de investigación válidos y fiables, permite a los profesionales de la salud identificar de forma rápida y objetiva los factores de riesgo y pronóstico del estilo de vida que pueden ser mejorados con la intervención del equipo de salud y la participación comprometida del paciente, acorde a los hábitos o conductas que practican los mismos. Además, al aplicarse en forma seriada, permitirá realizar el seguimiento para evaluar el resultado de las acciones terapéuticas o educativas implementadas (Ramírez & Agredo).

5. Metodología

5.1. Área de estudio

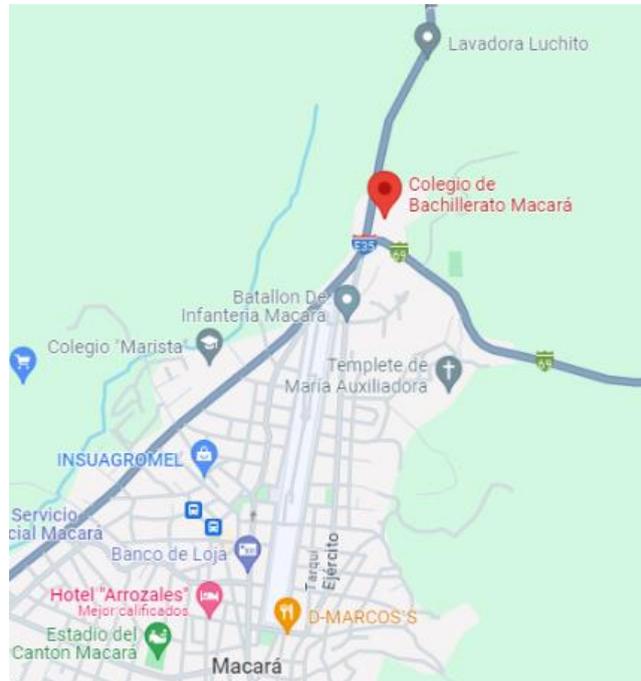


Figura 1. Ubicación Geográfica del Colegio de Bachillerato Macará, Loja.

Colegio Bachillerato Macará, de la parroquia Macará, perteneciente al cantón del mismo nombre, en la provincia de Loja, ubicada en las coordenadas geográficas 4°22'54.5" Sur y 79°56.622' Oeste; durante el periodo octubre 2021 – julio 2022.

5.2. Enfoque metodológico y técnica

Se realizó un estudio mixto; se utilizó el cuestionario FANTASTICO, que es un instrumento genérico, diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Hamilton, Ontario (Canadá), considerado una herramienta de apoyo a los profesionales, en el contexto de promoción de la salud y prevención de la enfermedad; permite identificar y medir los estilos de vida de una población en particular, en nuestro caso, de los estudiantes investigados. Consta de veintinueve preguntas, con diez dimensiones, F: familiares y amigos, A: Actividad física, N: Nutrición, T: Tabaco, A: Alcohol, S: Sueño y estrés, Tipo de personalidad, I: Introspección, C: Control de salud y sexualidad, O: Otros.

El FANTASTICO fue seleccionado por caracterizarse como una herramienta breve; ha sido traducido, adaptado y evaluado psicométricamente a nivel de Latinoamérica y El Caribe, en países como Colombia, Cuba, México y Venezuela, sin embargo, la metodología aplicada no reporta la utilización de la técnica Delphi. Este instrumento ha sido empleado por

diferentes autores para la prevención de enfermedades cardiovasculares, tales como: hipertensión, diabetes y enfermedades endocrinas; en población diabética, se encontró una consistencia interna con Alfa de Cronbach de 0.81, y en hipertensión refieren la consistencia del instrumento como buena.

Para la promoción de la salud fue adaptado por el Ministerio de Salud de Chile; el Centro de Estudios de Salud y Bienestar Humano de la Universidad de La Habana también lo ha aplicado para trabajar en población general, familias, adulto mayor, mujer adulta joven, escolares y mujeres médicas de consultorios de familia.

Esta versión modificada del instrumento, sometida a criterio de expertos en términos de pertinencia y relevancia, demostró que es un instrumento sencillo y de fácil comprensión, para medir el estilo de vida en adolescentes, antecedentes, que permitieron se adapte a los objetivos de la presente investigación.

El instrumento adaptado y validado para la población objetivo, no alteró su valoración. Se efectuó un proceso inicial a través de la técnica Delphi¹ con expertos, y se logró su validez facial y de contenido. Esta versión cuenta con 30 preguntas y 10 dimensiones referidas a:

- F: Familiares y amigos
- A: Actividad física y social
- N: Nutrición
- T: Toxicidad
- A: Alcohol
- S: Sueño y estrés
- T: Tipo de personalidad y satisfacción escolar
- I: Imagen interior
- C: Control de la salud y sexualidad
- O: Orden

El instrumento contiene tres opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 2 para cada categoría, midiendo así, la frecuencia de ciertas situaciones relacionadas con dichas dimensiones. Las preguntas se responden en base a una escala likert de tres puntos, en la que las categorías tienen codificadas sus equivalencias, como se detalla a continuación:

0: Nunca

¹ La técnica Delphi seleccionada en este estudio ha sido reconocida como método eficaz para alcanzar el consenso y una importante técnica de investigación en los servicios de salud; “es una metodología estructurada para recolectar sistemáticamente juicios de expertos sobre un problema, procesar la información y a través de recursos estadísticos, construir un acuerdo general”. Es uno de los métodos de expertos para garantizar la alta validez de contenido (25); proceso que fue demostrado con los resultados de esta investigación.

1: Algunas veces

2: Siempre.

El rango de puntuación es de 0 a 120 puntos -a mayor puntaje de la dimensión la calificación es más positiva hacia la salud; la calificación total se clasifica en rangos cualitativos, asumiendo que el promedio general no es definitivo. Al puntaje final se le multiplica por 2, obteniéndose un rango final de puntajes de 0 a 120.

Este rango de valores es clasificado en las siguientes categorías que resumen el estilo de vida del evaluado:

0 – 46: Estás en zona de peligro.

47 - 72: Algo bajo, podrías mejorar.

73 - 84: Adecuado, estas bien.

85 - 102: Buen trabajo, estas en el camino correcto

103 - 120: Felicitaciones, tienes un estilo de vida Fantástico.

El test FANTÁSTICO, fue aplicado a los estudiantes de asistencia regular al colegio, mediante el empleo de los cuestionarios en Google Forms; y a través de visitas domiciliarias a los estudiantes residentes en áreas las rurales de la ciudad y cantón Macará.

5.3. Diseño de la investigación

Observacional, analítico, de corte transversal, en el que participaron todos los estudiantes de entre los 12 a 20 años de edad, legalmente matriculados desde octavo de educación general básica hasta el tercer año de bachillerato, correspondientes a la sección diurna, se trabajó con toda la población de esta institución educativa.

5.3.1. Unidad de estudio

El estudio se realizó con la toda la población de la institución educativa con un total de 515 participantes de los cuales tan solo participaron 373 de los mismos, acorde a los criterios de inclusión y exclusión.

5.3.2. Criterios de inclusión

Estudiantes de ambos sexos, en edades comprendidas entre 12 a 20 años, legalmente matriculados en la sección diurna del Colegio Bachillerato Macará, en el periodo académico

2021 – 2022, que aceptaron libre y voluntariamente su participación en el estudio, mediante consentimiento informado.

5.3.3. Criterios de exclusión

Estudiantes que, en los diferentes momentos de la investigación, haciendo uso de sus derechos y por cuenta propia, decidieron abandonar el proceso investigativo.

5.4. Procesamiento y Análisis de Datos

Se utilizó el paquete estadístico SPSS v.26, efectuándose un análisis univariado de los datos obtenidos, calculándose frecuencias absolutas y porcentajes para las variables cualitativas; se basó en tablas de contingencia avanzadas y se determinaron las correspondientes medidas de tendencia central y de dispersión (media y desviación estándar, mediana, rango intercuartílico, dependiendo de la distribución de los datos, proporcionada por los resultados de la aplicación de las pruebas Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Willk) para las variables cuantitativas. Para el análisis estadístico bivariado, se estimó como variable de salida estilos de vida, aplicándose el test de Chi cuadrado o exacta de Fisher para las variables cualitativas, T de Student o U de Mann Whitney para variables con dos opciones de respuesta cuantitativas y ANOVA o Test de Kruskal-Wallis para variables con tres o más opciones de respuesta, según la distribución de los datos; considerándose, el nivel de significancia alfa (α) igual a 0,05.

6. Resultados

Tabla 1. Prevalencia estilos de vida en las dimensiones nutrición, actividad física, bienestar y hábitos.

Dimensión	SEXO		GRUPOS DE EDAD			NIVEL DE ESTUDIO					
	Hombre	Mujer	12 a 15	16 a 19	≥20	8vo	9no	10mo	I	II	III
NUTRICIÓN											
Alimentación balanceada	163 43,70%	185 49,60%	194 52,01%	152 40,75%	2 0,54%	11 2,95%	64 17,16%	123 32,98%	48 12,87%	33 8,85%	69 18,50%
Consumo de azúcar, sal, comida chatarra o mucha grasa	143 38,34%	169 45,31%	156 41,82%	152 40,75%	4 1,07%	11 2,95%	60 16,09%	94 25,20%	43 11,53%	33 8,85%	71 19,03%
Estoy pasado de mi peso ideal (5 a 8 Kg y más)	24 6,43%	22 5,90%	46 12,33%	0 0,00%	0 0,00%	0 0,00%	3 0,80%	30 8,04%	12 3,22%	1 0,27%	0 0,00%
ACTIVIDAD FÍSICA											
Integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales	132 35,39%	145 38,87%	161 43,16%	114 30,56%	2 0,54%	8 2,14%	58 15,55%	97 26,01%	33 8,85%	27 7,24%	54 14,48%
Realizo actividad física mínima 3 veces a la semana	170 45,58%	188 50,40%	208 55,76%	147 39,41%	3 0,80%	12 3,22%	72 19,30%	126 33,78%	47 12,60%	32 8,58%	69 18,50%
Hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos	137 36,73%	160 42,90%	172 46,11%	122 32,71%	3 0,80%	8 2,14%	58 15,55%	97 26,01%	33 8,85%	27 7,24%	54 14,48%
BIENESTAR											
Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi	157 42,09%	185 49,60%	204 54,69%	134 35,92%	4 1,07%	10 2,68%	72 19,30%	125 33,51%	44 11,80%	27 7,24%	64 17,16%
Yo recibo cariño	171 45,84%	184 49,33%	207 55,50%	146 39,14%	2 0,54%	11 2,95%	72 19,30%	125 33,51%	47 12,60%	33 8,85%	67 17,96%
Yo doy cariño	163 43,70%	176 47,18%	207 55,50%	128 34,32%	4 1,07%	12 3,22%	75 20,11%	124 33,24%	43 11,53%	26 6,97%	59 15,82%

Fuente: Hoja de Recolección de datos

Autor: Luis Fernando Novillo Novillo

Análisis e interpretación: Del total de la población (373 estudiantes), las mujeres presentan las mejores proporciones en cuanto a la alimentación balanceada 49,60% (n=185) en comparación con los hombres 43,70% (n=163), pero, se resalta que esta categoría de sexo, también presente la mayor proporción de consumo de azúcar, sal, comida chatarra o mucha grasa 45,31% (n=169), en el caso de los hombres, presentan pesos mayores al peso ideal 6,43% (n=24), en comparación con las mujeres, aunque, es mínima la proporción; de igual forma, las mujeres presentan mejores y mayores valores en cuanto a la actividad física, bienestar y los hábitos, siendo integrante de grupos de apoyo a la salud y con carácter social 38,87% (n=145) y la consecuente actividad física mínima de 3 veces a la semana 50,40% (n=188), desarrollando ejercicios en forma activa por al menos 20 minutos 42,90% (n=160). Los grupos de edad con los más altos porcentajes, en cada dimensión, se presentan en el grupo etario de 12 a 15 años y muy especialmente en el décimo nivel de educación básica.

Tabla 1.1. Hábitos

HABITOS								
Variables	Habito: Fumar						Total	
	He fumado en el presente año		No en el último año		No en los últimos 5 años		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Sexo								
HOMBRE	14	3,8%	28	7,5%	136	36,5%	178	47,7%
MUJER	13	3,5%	31	8,3%	151	40,5%	195	52,3%
Total	27	7,2%	59	15,8%	287	76,9%	373	100,0%
Grupo de Edad								
12 - 15 AÑOS	25	6,7%	56	15,0%	136	36,5%	217	58,2%
16 - 19 AÑOS	2	0,5%	3	0,8%	147	39,4%	152	40,8%
≥ 20 AÑOS	0	0,0%	0	0,0%	4	1,1%	4	1,1%
Total	27	7,2%	59	15,8%	287	76,9%	373	100,0%
Ciclo de Estudio								
8vo. EGB	1	0,3%	1	0,3%	10	2,7%	12	3,2%
9no. EGB	14	3,8%	16	4,3%	47	12,6%	77	20,6%
10no. EGB	9	2,4%	28	7,5%	95	25,5%	132	35,4%
I Bachillerato	2	0,5%	12	3,2%	34	9,1%	48	12,9%
II Bachillerato	1	0,3%	2	0,5%	30	8,0%	33	8,8%
III Bachillerato	0	0,0%	0	0,0%	71	19,0%	71	19,0%
Total	27	7,2%	59	15,8%	287	76,9%	373	100,0%
Variables	Habito: Número de cigarrillos por día						Total	
	> 10 cigarrillos / día		1 - 10 cigarrillos / día		Ninguno		f	%
Sexo								
HOMBRE	0	0,0%	2	0,5%	176	47,2%	178	47,7%
MUJER	0	0,0%	0	0,0%	195	52,3%	195	52,3%
Total	0	0,0%	2	0,5%	371	99,5%	373	100,0%
Grupo de Edad								
12 - 15 AÑOS	0	0,0%	2	0,5%	215	57,6%	217	58,2%
16 - 19 AÑOS	0	0,0%	0	0,0%	152	40,8%	152	40,8%
≥ 20 AÑOS	0	0,0%	0	0,0%	4	1,1%	4	1,1%
Total	0	0,0%	2	0,5%	371	99,5%	373	100,0%
Ciclo de Estudio								
8vo. EGB	1	0,3%	1	0,3%	10	2,7%	12	3,2%
9no. EGB	14	3,8%	16	4,3%	47	12,6%	77	20,6%
10no. EGB	9	2,4%	28	7,5%	95	25,5%	132	35,4%
I Bachillerato	2	0,5%	12	3,2%	34	9,1%	48	12,9%
II Bachillerato	1	0,3%	2	0,5%	30	8,0%	33	8,8%
III Bachillerato	0	0,0%	0	0,0%	71	19,0%	71	19,0%
Total	27	7,2%	59	15,8%	287	76,9%	373	100,0%
Variables	Habito: Uso excesivamente medicamentos sin formula médica o me automedico						Total	
	Nunca		A veces		Siempre		f	%
Sexo								
HOMBRE	74	19,8%	101	27,1%	3	0,8%	178	47,7%
MUJER	102	27,3%	90	24,1%	3	0,8%	195	52,3%
Total	176	47,2%	191	51,2%	6	1,6%	373	100,0%
Grupo de Edad								
12 - 15 AÑOS	71	19,0%	140	37,5%	6	1,6%	217	58,2%
16 - 19 AÑOS	102	27,3%	50	13,4%	0	0,0%	152	40,8%
≥ 20 AÑOS	3	0,8%	1	0,3%	0	0,0%	4	1,1%
Total	176	47,2%	191	51,2%	6	1,6%	373	100,0%
Ciclo de Estudio								
8vo. EGB	6	1,6%	4	1,1%	2	0,5%	12	3,2%
9no. EGB	18	4,8%	55	14,7%	4	1,1%	77	20,6%

HABITOS									
10no. EGB	64	17,2%	68	18,2%	0	0,0%	132	35,4%	
I Bachillerato	27	7,2%	21	5,6%	0	0,0%	48	12,9%	
II Bachillerato	25	6,7%	8	2,1%	0	0,0%	33	8,8%	
III Bachillerato	36	9,7%	35	9,4%	0	0,0%	71	19,0%	
Total	176	47,2%	191	51,2%	6	1,6%	373	100,0%	
Variables	Habito: Número promedio de tragos por semana						Total		
	0 - 7 tragos		7 a 12 tragos		> 12 tragos				
Sexo									
HOMBRE	168	45,0%	10	2,7%	0	0,0%	178	47,7%	
MUJER	191	51,2%	4	1,1%	0	0,0%	195	52,3%	
Total	359	96,2%	14	3,8%	0	0,0%	373	100,0%	
Grupo de Edad									
12 - 15 AÑOS	206	55,2%	11	2,9%	0	0,0%	217	58,2%	
16 - 19 AÑOS	149	39,9%	3	0,8%	0	0,0%	152	40,8%	
≥ 20 AÑOS	4	1,1%	0	0,0%	0	0,0%	4	1,1%	
Total	359	96,2%	14	3,8%	0	0,0%	373	100,0%	
Ciclo de Estudio									
8vo. EGB	11	2,9%	1	0,3%	0	0,0%	12	3,2%	
9no. EGB	74	19,8%	3	0,8%	0	0,0%	77	20,6%	
10no. EGB	126	33,8%	6	1,6%	0	0,0%	132	35,4%	
I Bachillerato	45	12,1%	3	0,8%	0	0,0%	48	12,9%	
II Bachillerato	33	8,8%	0	0,0%	0	0,0%	33	8,8%	
III Bachillerato	70	18,8%	1	0,3%	0	0,0%	71	19,0%	
Total	359	96,2%	14	3,8%	0	0,0%	373	100,0%	
Variables	Habito: Bebo más de 4 tragos en una misma ocasión						Total		
	A menudo		Ocasionalmente		Nunca				
Sexo									
HOMBRE	2	0,5%	35	9,4%	141	37,8%	178	47,7%	
MUJER	1	0,3%	37	9,9%	157	42,1%	195	52,3%	
Total	3	0,8%	72	19,3%	298	79,9%	373	100,0%	
Grupo de Edad									
12 - 15 AÑOS	2	0,5%	69	18,5%	146	39,1%	217	58,2%	
16 - 19 AÑOS	1	0,3%	3	0,8%	148	39,7%	152	40,8%	
≥ 20 AÑOS	0	0,0%	0	0,0%	4	1,1%	4	1,1%	
Total	3	0,8%	72	19,3%	298	79,9%	373	100,0%	
Ciclo de Estudio									
8vo. EGB	1	0,3%	1	0,3%	10	2,7%	12	3,2%	
9no. EGB	0	0,0%	10	2,7%	67	18,0%	77	20,6%	
10no. EGB	1	0,3%	42	11,3%	89	23,9%	132	35,4%	
I Bachillerato	0	0,0%	17	4,6%	31	8,3%	48	12,9%	
II Bachillerato	0	0,0%	2	0,5%	31	8,3%	33	8,8%	
III Bachillerato	1	0,3%	0	0,0%	70	18,8%	71	19,0%	
Total	3	0,8%	72	19,3%	298	79,9%	373	100,0%	
Variables	Habito: Manejo el auto después de beber alcohol						Total		
	A menudo		Solo rara vez		Nunca				
Sexo									
HOMBRE	0	0,0%	3	0,8%	175	46,9%	178	47,7%	
MUJER	0	0,0%	2	0,5%	193	51,7%	195	52,3%	
Total	0	0,0%	5	1,3%	368	98,7%	373	100,0%	
Grupo de Edad									
12 - 15 AÑOS	0	0,0%	4	1,1%	213	57,1%	217	58,2%	
16 - 19 AÑOS	0	0,0%	1	0,3%	151	40,5%	152	40,8%	
≥ 20 AÑOS	0	0,0%	0	0,0%	4	1,1%	4	1,1%	
Total	0	0,0%	5	1,3%	368	98,7%	373	100,0%	
Ciclo de Estudio									
8vo. EGB	0	0,0%	1	0,3%	11	2,9%	12	3,2%	
9no. EGB	0	0,0%	2	0,5%	75	20,1%	77	20,6%	
10no. EGB	0	0,0%	1	0,3%	131	35,1%	132	35,4%	

HABITOS								
I Bachillerato	0	0,0%	0	0,0%	48	12,9%	48	12,9%
II Bachillerato	0	0,0%	0	0,0%	33	8,8%	33	8,8%
III Bachillerato	0	0,0%	1	0,3%	70	18,8%	71	19,0%
Total	0	0,0%	5	1,3%	368	98,7%	373	100,0%

Fuente: Hoja de Recolección de datos

Autor: Luis Fernando Novillo Novillo

Análisis: Las mujeres presentan la menor proporción en cuanto a fumar en el año de realización del estudio 3,5% (n=13) en comparación a los hombres 3,8% (n=14); así mismo, en cuanto a los grupos etarios, los correspondientes al grupo de 12 a 15 años, son los que presentan mayor proporción en cuanto a fumar en el período de estudio 6,7% (n=25) en comparación con los de 16 a 19 años 0,5% (n=2), siendo los de noveno y décimo grado los que en mayor proporción han fumado en este mismo período. En lo relacionado al número de cigarrillo por día, existe una mínima proporción de hombres que lo realiza 0,5% (n=2), las mujeres no lo realizan, siendo el grupo de edad de 12 a 15 años el que desarrolla este hábito 0,5% (n=2) y en porcentaje superior aquellos que se encuentran en décimo y noveno año respectivamente 7,5% (n=28) y 4,3% (n=16). Finalmente, en lo referente al hábito de automedicarse, es preocupante conocer que el 1,6% de los estudiantes siempre se automedica y un 51,2% a veces, estableciéndose que el grupo con mayor proporción en automedicarse es el de 12 a 15 años en las categorías a veces 37,5% (n=150) y siempre 1,6%; el ciclo en que se puede corroborar la mayor automedicación se reporta en los de décimo y noveno año, en su orden (18,2% y 14,7%).

En este contexto de los hábitos estudiantiles, se establecer que el número promedio de tragos por semana está en el rango de 7 a 12 tragos, en mayor preferencia, aunque en menor proporción, establecida a los hombres (2,7%) en comparación a las mujeres (1,1%), de igual forma a lo manifestado, está práctica se encuentra mayoritariamente en el grupo etario 12 a 15 años (2,9%), específicamente en el noveno y décimo año (0,8% y 1,6%). Es importante mencionar, que, aunque en mínima proporción, existen estudiantes que beben más de 4 tragos en una misma ocasión, resaltando al grupo etario de 12 a 15 años (18,5%) del décimo año (11,3%). A la interrogante si manejan un alto después de beber alcohol, el 1,3% lo realiza, siendo los hombres en mayor proporción los hombres, aunque mínimamente en el grupo de 12 a 15 años del noveno, octavo y décimo año.

Tabla 2. Consumo de alimentos y prácticas alimentarias

CATEGORÍAS	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
ALIMENTACIÓN BALANCEADA				
NUNCA	25	6,7	6,7	6,7
A VECES	176	47,2	47,2	53,9
SIEMPRE	172	46,1	46,1	100,0
Total	373	100,0	100,0	
CONSUMO DE AZUCAR, SAL, COMIDA CHATARRA O MUCHA GRASA				
TODAS ESTAS	26	7,0	7,0	7,0
ALGUNA DE ESTAS	286	76,7	76,7	83,6
NINGUNA DE ESTAS	61	16,4	16,4	100,0
Total	373	100,0	100,0	
ESTOY PASADO DE MI PESO IDEAL				
MÁS DE 8 Kg	17	4,6	4,6	4,6
5 A 8 Kg DE MAS	29	7,8	7,8	12,3
NORMAL O HASTA 4 Kg DE MÁS	327	87,7	87,7	100,0
Total	373	100,0	100,0	

Fuente: Hoja de Recolección de datos

Autor: Luis Fernando Novillo Novillo

Análisis e interpretación

El 47,20% (n=176) y 46,10% (n=172) de la muestra, tuvieron “a veces y casi siempre” una dieta balanceada; sin embargo; el consumo de azúcar, sal, comida chatarra o mucha grasa, estuvo presente “a veces” en el 76,70% (n=286).

Tabla 3. Relación en el contexto de la pandemia COVID-19 y periodo de confinamiento, entre factores socioeconómicos y biológicos con los estilos de vida.

ESTILOS DE VIDAD		p Valor
Familia y amigos:		
RANGO DE EDAD		
Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí		0,321
Yo doy cariño		0,224
Yo recibo cariño		0,370
SEXO		
Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí		0,060
Yo doy cariño		0,726
Yo recibo cariño		0,740
CICLO DE ESTUDIO		
Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí		0,114
<i>Yo doy cariño</i>		0,000012
Yo recibo cariño		0,514
Actividad física:		
RANGO DE EDAD		
Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales (grupos scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil)		0,939
Realizo actividad física mínimo tres veces a la semana		0,857
Hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta)		0,964
SEXO		
Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales (grupos scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil)		0,689
Realizo actividad física mínimo tres veces a la semana		0,900
Hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta)		0,434
CICLO DE ESTUDIO		
Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales (grupos scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil)		0,954
Realizo actividad física mínimo tres veces a la semana		0,286
Hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta)		0,537
Nutrición:		
RANGO DE EDAD		
Mi alimentación es balanceada		0,763
<i>Consumo mucho azúcar, sal, comida chatarra o mucha grasa</i>		0,00507
<i>Estoy pasado de mi peso ideal</i>		0,030
SEXO		
Mi alimentación es balanceada		0,275
<i>Consumo mucho azúcar, sal, comida chatarra o mucha grasa</i>		0,029
Estoy pasado de mi peso ideal		0,422
CICLO DE ESTUDIO		
<i>Mi alimentación es balanceada</i>		0,001
<i>Consumo mucho azúcar, sal, comida chatarra o mucha grasa</i>		4,48x10⁻⁸
Estoy pasado de mi peso ideal		0,139
Tabaco – toxinas:		
RANGO DE EDAD		
Yo fumo cigarrillos		0,000568
Generalmente fumo cuántos cigarrillos por día		0,604
¿Uso excesivamente medicamentos sin formula médica o me automedico?		0,300
SEXO		
Yo fumo cigarrillos		0,905
Generalmente fumo cuántos cigarrillos por día		0,138
¿Uso excesivamente medicamentos sin formula médica o me automedico?		0,115
CICLO DE ESTUDIO		
<i>Yo fumo cigarrillos</i>		0,000020
Generalmente fumo cuántos cigarrillos por día		0,240
<i>¿Uso excesivamente medicamentos sin formula médica o me automedico?</i>		0,000706
Alcohol:		
RANGO DE EDAD		
Mi número promedio de tragos por semana es de		0,582
<i>Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión</i>		0,002
Manejo el auto despues de beber alcohol		0,567

ESTILOS DE VIDAD	p Valor
SEXO	
Mi número promedio de tragos por semana es de	0,070
Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión	0,789
Manejo el auto despues de beber alcohol	0,580
CICLO DE ESTUDIO	
Mi número promedio de tragos por semana es de	0,344
Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión	0,021
Manejo el auto despues de beber alcohol	0,342
Sueño – Estrés:	
RANGO DE EDAD	
<i>Duermo bien y me siento descansado/a</i>	0,000728
Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida	0,442
Me relajo y disfruto mi tiempo libre	0,106
SEXO	
Duermo bien y me siento descansado/a	0,367
Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida	0,122
Me relajo y disfruto mi tiempo libre	0,164
CICLO DE ESTUDIO	
<i>Duermo bien y me siento descansado/a</i>	0,002
Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida	0,532
Me relajo y disfruto mi tiempo libre	0,380
Tipos de personalidad:	
RANGO DE EDAD	
Parece que ando acelerado/a	0,542
Me siento enojado o agresivo/a	0,916
Me siento contento con mi estudio y actividades	0,721
SEXO	
Parece que ando acelerado/a	0,190
Me siento enojado o agresivo/a	0,846
Me siento contento con mi estudio y actividades	0,247
CICLO DE ESTUDIO	
Parece que ando acelerado/a	0,121
Me siento enojado o agresivo/a	0,061
Me siento contento con mi estudio y actividades	0,506
Introspección:	
RANGO DE EDAD	
Soy un pensador positivo u optimista	0,257
Me siento tenso/a abrumado/a	0,005
Me siento deprimido/a o triste:	0,000004
SEXO	
Soy un pensador positivo u optimista	0,765
Me siento tenso/a abrumado/a	0,693
Me siento deprimido/a o triste:	0,296
CICLO DE ESTUDIO	
Soy un pensador positivo u optimista	0,748
Me siento tenso/a abrumado/a	0,006
Me siento deprimido/a o triste:	0,000014
Control de salud y sexualidad:	
RANGO DE EDAD	
<i>Me realizo controles de salud en forma periódica</i>	0,002
<i>Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad</i>	3,11x10⁻⁷
<i>Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia o la forma como me veo</i>	0,000002
SEXO	
Me realizo controles de salud en forma periódica	0,130
Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad	0,670
Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia o la forma como me veo	0,245
CICLO DE ESTUDIO	
Me realizo controles de salud en forma periódica	2,82x10⁻¹⁰
Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad	0,307
Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia o la forma como me veo	5,21x10⁻⁷
Otros:	
RANGO DE EDAD	
Soy organizado/a con las responsabilidades diarias	0,609

ESTILOS DE VIDAD	p Valor
<i>Respeto las normas de tránsito (cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo)</i>	<i>0,000005</i>
SEXO	
Soy organizado/a con las responsabilidades diarias	0,763
Respeto las normas de tránsito (cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo)	0,170
CICLO DE ESTUDIO	
Soy organizado/a con las responsabilidades diarias	0,146
<i>Respeto las normas de tránsito (cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo)</i>	<i>0,002</i>

Fuente: Hoja de Recolección de datos

Autor: Luis Fernando Novillo Novillo

Análisis e interpretación: No existencia de relación estadística significativa en los valores que son mayores a 5%, específicamente, entre la dimensión familia y amigos con los rangos de edad y sexo, ni tampoco entre el estilo de vida y actividad física,

El estilo de vida, y consumo de “mucho azúcar, sal, comida chatarra” “estar pasado de peso” “consumo alcohol” y “control de salud”, es decir, que el estilo de vida depende la buena o mala práctica de los hábitos.

En cuanto a la relación, estilos de vida con tipo de personalidad, no se encontró o estableció asociación significativa, ya que, dependiendo del estado de ánimo de la persona, la misma podrá sobrellevar hábitos o prácticas que determinen su estilo de vida

En lo referente a estilos de vida con introspección, según rango de edad o grupos etarios, se determinó relación estadística significativa con me siento deprimido o triste (p valor < 0,05), quiere decir que conforme los estudiantes maduran en edad, son más conscientes de lo que conlleva tener cuidado personal para determinar el estilo de vida que asumirá.

Finalmente, asociando estilos de vida con otras dimensiones, se estableció relación estadística significativa con el rango de edad, especialmente, en cuanto a respeto las normas de tránsito (cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo) obteniéndose los estadísticos significativos; y, en esta misma subcategoría, pero relacionada al ciclo de estudio también se encontró relación estadística significativa, p valor menor a 0,05, que se traduce que conforme los estudiantes maduran en edad, obtienen mayor responsabilidad en cuanto a la acogida de las leyes de tránsito y de cómo les afecta el no obedecerlas. En cuanto a la relación, con el sexo, no se estableció que existe relación estadística significativa, los valores sobrepasan al nivel de significancia.

Tabla 4. Puntaje Final Test Fantástico

Rangos - Puntajes	Frecuencia	Porcentaje	Interpretación
0 - 46	0	0	Estás en zona de peligro
47 - 72	24	6	Algo bajo, podrías mejorar
73 - 84	217	58	Adecuado, estás bien
85 - 102	132	35	Buen trabajo, estás en el camino correcto
103 - 120	0	0	Felicitaciones, tienes un estilo de vida FANTÁSTICO
Total	373	100,00	

Fuente: Hoja de Recolección de datos

Autor: Luis Fernando Novillo Novillo

Análisis e interpretación: Con los datos obtenidos del test aplicado, se obtuvo que el 58% (n = 217) de los estudiantes en estudio, obtuvieron un puntaje entre 73 – 84, que se interpreta como un estilo de vida en la categoría “Adecuado estas bien”.

7. Discusión

El periodo de confinamiento en el contexto de la pandemia por COVID-19, generó efectos positivos para frenar la propagación del virus, sin embargo, indujo brusca e inesperada modificación de los estilos de vida tradicional en la población; con ello, probablemente disminución de la actividad física y menor probabilidad de llevar una alimentación saludable.

Los resultados muestran la influencia de las características individuales de los estudiantes del colegio de bachillerato Macará, sobre sus estilos de vida saludables, por lo que se recurrió a la utilización de un instrumento capaz de determinar el estilo de vida que lleva la población en estudio, sin embargo, al no ser un instrumento oficial que determine cuanto cambio el estilo de vida en el contexto de la pandemia, fue necesario su manejo, tanto por su fácil acceso y para la demostración de valores aproximados a la realidad que se vivió en el confinamiento.

Por tal motivo se comparan los resultados obtenidos en este trabajo de investigación, con otros estudios relacionados a los cambios del estilo de vida durante la pandemia COVID-19, en donde, se pudo observar en los resultados el estilo de vida en las dimensiones nutrición, actividad física, bienestar y hábitos en la muestra de estudio, las mujeres presentan las mejores proporciones en cuanto a la alimentación balanceada con un 49,60%, sin embargo se resalta también que ellas presentan la mayor proporción de consumo de azúcar, sal, comida chatarra o mucha grasa estando presente en un 45,31 % pero a pesar de ello vale destacar que las mujeres presentan mejores y mayores valores en cuanto a la actividad física, bienestar y los hábitos en comparación a los hombres, siendo mayor estos porcentajes en el grupo etario de 12 a 15 años y muy especialmente en el décimo nivel de educación básica. Resultados que son un poco similares a los de Cebreiro (Cebreiro y otros, 2020), en su estudio acerca de los Cambios en el estilo de vida de adolescentes durante el aislamiento por Covid - 19 en tres colegios de Córdoba en Argentina donde tuvo como resultado que el 61,8% cambió sus hábitos alimentarios siendo más frecuente en mujeres y en mayores de 14 años, el 77% refirió consumo por delivery igual o menor que antes, el 55% refirió disminución del nivel de actividad física, el 78,7% pasó más horas sentado que antes y el 37,5% reportaron haber aumentado de peso durante el confinamiento siendo esto más frecuente en mujeres.

El sexo de los estudiantes es determinante para explicar la práctica de actividad física, el consumo de alimentos y consecuentemente el peso de los mismos, así pues, las mujeres obtuvieron mayor valor en proporción poblacional, por lo que los datos se orientan hacia su sexo, se observó que el 38,87% (n = 145), el 50,40% (n = 188) y el 42,90 % (n =160) mantuvieron mayor practica de actividad física, resultados diferentes a los de Vega (Vega y

Calenia, 2021) en su estudio Estilos de vida en adolescentes en tiempos de pandemia en una institución educativa privada en Carabayllo, 2021, donde obtuvieron como resultado que el 60%, más de la mitad de su población en estudio, no realizaban actividad física, y preferían el sedentarismo.

De igual forma, se establecieron diferencias con el estudio realizado por Herazo et al., “Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios” en Cartagena Colombia, donde la mayor proporción de estudiantes (71,5%) no realiza suficiente actividad física, consume mucha azúcar, sal o con mucha grasa (83,6%). Estos datos se afirman en los reportes dados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que registra que más del 80% de la población adolescente y uno de cada cuatro adultos no tienen un nivel suficiente de actividad física, convirtiéndose en factor de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles.

Otro aspecto que pudo influenciar en los estilos de vida de los estudiantes de bachillerato, fue el sedentarismo por extenso número de horas que permanecieron en las actividades educativas; además, tuvieron mayor independencia a la hora de seleccionar la calidad, cantidad y horario para la ingesta de alimentos, llevándolos en ocasiones a inadecuados hábitos alimenticios que generan cambios en su estilo de vida, pudiendo desembocar en un riesgo para su salud, a diferencia de los estudiantes que cursan educación general básica, que contaron con sesiones de clases más cortas, menos horas de estudio, más tiempo para desarrollar otra actividades y con mayor supervisión de la alimentación.

En tiempo de pandemia por COVID-19 se redujo la actividad física regular, favoreciendo el sedentarismo en los estudiantes de bachillerato, además por el mayor tiempo frente a los dispositivos electrónicos, ya no solo por actividades sociales (ocio digital), sino también por los procesos educativos y laborales.

No se ha logrado identificar estudios en el nivel académico bachillerato, potencialmente los resultados difieren al existir información de estudios similares en el nivel académicos universitario.

8. Conclusiones

La mayoría de la población del Colegio de Bachillerato Macará, abordados en este trabajo de titulación, tuvieron un estilo de vida adecuado, que correspondió al sexo femenino específicamente al grupo etario entre 12 a 15 años que cursaban el 10mo año de EGB.

En cuanto al consumo y practicas alimentarias, las mujeres comprendidas en edades entre 16 a 19 años, son las que mantienen altos valores proporcionales, consecuentemente, ingieren comida chatarra, alimentos ricos en sal, azúcar y grasa, sin embargo, y como ya se mencionó, estas presentan un mejor estilo vida, por lo que se mantienen en el peso normal o hasta 4 kg de más.

Haciendo referencia a la relación y/o asociación entre factores socioeconómicos y biológicos con los estilos de vida de los estudiantes, según los resultados se define que el estilo de vida dependerá en gran medida a la práctica buena o mala de estos hábitos, así mismo obtener un estilo de vida bueno o excelente, fisiológicamente hablando, las mujeres ya que según estudios contrastados con el actual, la esperanza de vida de las mujeres es mayor gracias a su mejor predisposición para adaptarse al medio y al contexto en el que viven.

Finalmente, la población estudiada mantuvo puntajes entre 64 y 102 con una media de 82,62; lo que se traduce, según los intervalos de calificación del test fantástico, como un estilo de vida “Adecuado, estás bien”, por lo que ha pesar del contexto del confinamiento y pandemia se pudo mantener la práctica de hábitos saludables.

9. Recomendaciones

El Ministerio de Salud Pública, en la zona 7, particularmente en la región fronteriza de la patria, el cantón Macará, en coordinación con el Ministerio de Educación y Cultura, deberían promover entre los estudiantes la práctica de hábitos saludables, para alcanzar estilos de vida orientados al bienestar integral de los adolescentes , con especial énfasis en los hombres, mediante selección y ejecución de actividades lúdicas, deportivas, recreativas ,en los horarios de Cultura Física establecidos en el pènsum de estudios, incrementando el número de horas semanales para el desarrollo de actividad física; estableciendo pausas activas entre las jornadas de estudio, planificando y facilitando la ejecución del control de salud en los estudiantes en cada parcial, y derivando a los adolescentes en riesgo al nivel de atención de salud correspondiente para su tratamiento. La Universidad Nacional de Loja, contribuiría al conocimiento científico, si sus estudiantes e investigadores, profundizan estudios que analicen y propongan alternativas para controlar y /o revertir estilos de vida riesgosos en la población general, y, particularmente en los varones del Colegio de bachillerato Macará.

Las autoridades y/o responsables del Colegio de Bachillerato Macará, a través del Departamento de Orientación y Bienestar Estudiantil (DOBE), contribuirían a mejorar el estilo e vida de sus estudiantes, con la implementación de programas preventivos, mediante educación en los espacios de Escuela para Padres, reuniones de información de rendimiento académico, entre otros; con el propósito de concienciar a quienes son responsables de la salud y educación de sus hijos, así como a los adolescentes, la convivencia armónica en las vivencias de hábitos recomendados para un estado de salud satisfactorio.

Los padres de familia, teniendo en cuenta sus posibilidades, deben garantizar para sus hijos, conductas alimentarias incorporando en el entorno familiar el consumo de alimentos nutritivos, conservando las tradiciones, aprovechando lo que pueden disponer en casa, optimizando los recursos económicos, ofreciendo alternativas agradables en la dieta, frecuentando con sus hijos centros de recreación como parques y gimnasios, para incentivar la actividad física, generar espacios de diálogo y compartir agradable para los tiempos libres diariamente, durante los fines de semana y feriados.

10. Bibliografía

- Ahumada, J., Gámez, M., & Valdez, C. (2017). EL CONSUMO DE ALCOHOL COMO PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA. *Ra Ximhai*, 13(2). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6461720>
- Arias, A., Espinosa, A., Rico, L., & Tellez, L. (2020). Estilos de vida y condiciones de riesgo en estudiantes de I a III semestre pertenecientes a la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás seccional Bucaramanga. *CRAI-USTA*, 1-53. Obtenido de <http://hdl.handle.net/11634/23076>
- Ayala, D., Martínez, C., & Hernández, S. (2019). NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDUCTA SEDENTARIA EN ESTUDIANTES DE PROGRAMAS DEL ÁREA DEPORTIVA, RELACIONADOS CON LA PANDEMIA COVID-19. *Unidades Tecnológicas de Santander*, 1-55. Obtenido de <http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/4971/F-DC-125%20%20NIVEL%20DE%20ACTIVIDAD%20F%20C3%8DSICA%20Y%20CONDUCTA%20SEDENTARIA%20EN%20ESTUDIANTES%20DE%20PROGRAMAS%20DEL%20C3%81REA%20DEPORTIVA%20C%20RELACIONADOS%20CON%20LA%20PANDEM>
- Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 141-159. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Caroppo, E., Mazza, M., Sannella, A., Marano, G., Avallone, C., Claro, A., . . . Moccia, L. (2021). ¿Nada volverá a ser igual?: Cambios en el estilo de vida durante la pandemia de COVID-19 y consecuencias en la salud mental. *National Library of Medicine*. doi:10.3390/ijerph18168433
- García, R., Valente, J., & Sohi, I. (2021). Alcohol use during the COVID-19 pandemic in Latin. *Organizacion Panamericana de la Salud*, 1-11. doi:<https://doi.org/10.26633/RPSP.2021.52>
- Guzman, A., Melgarejo, V., & Salcedo, L. (2016). CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE LICENCIATURA EN EDUCACION BÁSICA DE LA FACULTAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA

- CREAD – DUITAMA. *Revista Salud, Historia y Sanidad*, 11(2), 1-26.
doi:10.5281/zenodo
- HEART. (2 de Febrero de 2022). *Heart Attack and Stroke Symptoms*. Obtenido de <https://www.heart.org/en/news/2022/02/02/en-medio-de-una-crisis-nacional-de-salud-mental-para-los-ninos-asi-es-como-los-padres-pueden-ayudar>
- Human Rights Watch. (17 de Mayo de 2021). *hrwg*. Obtenido de El grave impacto de la pandemia en la educación mundial: <https://www.hrw.org/es/news/2021/05/16/el-grave-impacto-de-la-pandemia-en-la-educacion-mundial>
- Herzig, S., Albers, L., Soto, D., Lee, R., & Ramirez, C. (2023). Pandemic-related life changes and adolescent initiation of cannabis and tobacco/nicotine use. *National Library of Medicine*, 1-8. doi:10.1016/j.addbeh.2023.107724
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2021). *Nutricion*. Mexico: Instituto Mexicano del Seguro Social.
- Ladino, E., & Gómez, L. (2020). *Estilos de vida en estudiantes universitarios de psicología, Universidad Cooperativa de Colombia, Villavicencio*. Villavicencio. Obtenido de <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/28312>
- Laguado, E., & Gómez, P. (2017). ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN LA UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 19(3), 68-83. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>
- Madrugá, D., & Pedrón, C. (2020). Alimentación Adolescente. *AEPED*, 303-310.
- Madrugá, D., & Pedron, C. (2020). Alimentación Adolescente. *AEPED*, 303 - 310.
- Méndez, A. (3 de Agosto de 2021). Educación en tiempos de pandemia (covid-19). *Revista de la Universidad de la Salle*, 51-59. doi:10.19052/ruls.vol1.iss85.4
- Méndez, D., Padilla, P., & Lanza, S. (2020). Recomendaciones alimentarias y nutricionales para la buena salud durante el COVID-19. *INNOVARE Revista de Ciencia y Tecnología*, 9(1), 1-3. doi:10.5377/innovare.v9i1.9663

- Merck Sharp & Dohme Corp. (2019). Mantener unos hábitos de vida saludables. *MSD INVENTIGN FOR LIFE*. Obtenido de <https://www.msdsalud.es/cuidar-en/prevencion/consejos-utiles/mantener-habitos-vida-saludables.html>
- Ministerio de Salud Pública. (2021). *Ministerio de Salud Pública*. Obtenido de Parlamento Andino: <https://www.parlamentoandino.org/images/actualidad/informes-covid/Ecuador/Principales-medidas-adoptadas-por-el-gobierno-ecuatoriano.pdf>
- Ministerio de Salud Pública. (2021). REGLAMENTO PARA EL USO TERAPÉUTICO DEL CANNABIS MEDICINAL. *Ministerio de Salud Pública*, 1-15. Obtenido de https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/06/Acuerdo-Ministerial-148_Reglamento-para-el-uso-terapeutico-prescripcion-y-dispensacion-del-cannabis-medicinal-y-productos-farmaceuticos-que-contienen-cannabinoides.pdf
- National Institute on Drug Abuse. (2015). ¿Qué son los alucinógenos? *National Institutes of Health*, 1-14. Obtenido de <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/alucinogenos-y-drogas-disociativas/que-son-los-alucinogenos>
- Ribeiro, T., Ataíde, R., Ramalho, M., Ferreira, B., Leite, F., Rodrigues, M., . . . Pordeus, R. (2021). Association between values of anthropometric indicators, Total Antioxidant Capacity and Malondialdehyde in adults: a population-based study. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(3), 47-57. Obtenido de <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/issue/view/9/14>
- Rivero, V., Contreras, E., & Orozco, L. (2018). Efectos de un programa de actividad física en el Comportamiento Agresivo de Escolares Adolescentes. *Universidad Simón Bolívar*, 1-16. Obtenido de <https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/2663/Efectos%20de%20un%20programa%20de%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20el%20comportamiento%20agresivo%20de%20escolares%20adolescentes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez Benítez, J. (2017). *Hábitos y Estilos de Vida en la Adolescencia y Convivencia Familiar*. Tesis Doctoral. Obtenido de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6900/Habitos%20y%20estilos%20de%20vida%20en%20la%20adolescencia%20y%20convivencia%20familiar.pdf?sequence=1#page9>

- Sánchez, L., Herazo, Y., Galeano, L., Romero, K., & Guerrero, F. (2019). Comportamiento sedentario en Estudiantes Universitarios. *Revista Hipertensión*, 1-5.
- Santos, M., Pinho, L., & Botelho, A. &. (2019). Factores asociados al estilo de vida de los estdiantes de secundaria de escuelas públicas. *Revista Gaucha de enfermería*, 1-8. doi:10.1590/1983
- Shokrkon, A., & Nicoladis, E. (2022). Salud mental en niños y adolescentes canadienses durante la pandemia de COVID-19: el papel de la personalidad y las respuestas de afrontamiento y estrés. *National Library of Medicine*. doi:10.3389/fpsyg.2023.1190375
- Valmayor Safont, S. (2018). *Elaboración de un instrumento de evaluación del estilo de vida relacionado con la salud en población joven con discapacidad intelectual leve y moderada*. Tesis Doctoral, Barcelona. Obtenido de [https://www.tesisenred.net › bitstream › handle](https://www.tesisenred.net/bitstream/handle)
- Vega, A., & Calenia, C. (2021). Estilos de vida en adolescentes en tiempos de pandemia en una institución educativa privada en Carabayllo, 2021 . *Universidad César Vallejo*, 16 - 20.
- Vespalec, R., Gebauer, P., & Boček, P. (1992). Identificación de picos en la electroforesis de la zona capilar basada en movilidades reales. *NIH*, 677-682. doi:10.1002/elps.11501301144
- World Leisure Organization. (2019). Carta sobre el Ocio. *World Leisure Organization*, 1-18. Obtenido de https://www.worldleisure.org/wlo2019/wp-content/uploads/2021/07/Charter-for-Leisure_es.pdf

11. Anexos

Anexo 1: Informe de pertinencia del proyecto.



UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LOJA

CARRERA DE
MEDICINA HUMANA

Oficio Nro. 0258-D-CMH-FSH-UNL
Loja, 04 de Febrero de 2022

Sr. Luis Fernando Novillo Novillo
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE MEDICINA
Ciudad.

De mi consideración:

Mediante el presente me permito informarle sobre el proyecto de investigación titulado: **“Estilos de vida en el contexto de la pandemia y periodo de confinamiento, de los estudiantes del Colegio Bachillerato Macará”** de su autoría, de acuerdo a la comunicación suscrito el 4 de Enero de 2022, por la Dra. Natasha Samaniego, Docente de la Carrera, una vez revisado y corregido, **se considera aprobado y pertinente**, puede continuar con el trámite respectivo.

Atentamente,



Escaneado electrónicamente por:
TANIA VERONICA
CARRERA PARRA

Dra. Tania Cabrera
DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA
C.c.- Archivo.
TVCP/NOT

Anexo 2: Asignación de director de titulación.



UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LOJA

CARRERA DE
MEDICINA HUMANA

Oficio Nro. 0265-D-CMH-FSH-UNL
Loja, 07 de Febrero de 2022

Dra. Natasha Samaniego
DOCENTE DE LA CARRERA DE MEDICINA
Ciudad.

De mi consideración:

A través de un cordial y respetuoso saludo me dirijo a usted, a la vez me permito comunicarle que ha sido designado/a como Director/a de tesis del tema: **"Estilos de vida en el contexto de la pandemia y período de confinamiento, de los estudiantes del Colegio Bachillerato Macará"**, autoría del Sr. Luis Fernando Novillo Novillo.

Con los sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,



TANIA VERONICA
CARRERA FARRA

Dra. Tania Cabrera
DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA
C.c.- Archivo, Estudiante.
TVCP/NOT

Anexo 3: Autorización de recolección de datos



UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LOJA

CARRERA DE
MEDICINA HUMANA

Oficio Nro. 0276-D-CMH-FSH-UNL
Loja, 08 de Febrero de 2022

Ing. Diego Alexander Calva Sarango
RECTOR DEL COLEGIO BACHILLERATO MACARÁ
Loja.-

De mi consideración:

Por medio del presente, me dirijo a usted con la finalidad de expresarle un cordial y respetuoso saludo, deseándole éxito en el desarrollo de sus delicadas funciones. Aprovecho la oportunidad para solicitarle de la manera más respetuosa se digne conceder su autorización al **Sr. Luis Fernando Novillo Novillo**, estudiante de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja, para encuestar los estudiantes de octavo año a tercer año de bachillerato; información que servirá para cumplir con el trabajo de investigación denominado: **"Estilos de vida en el contexto de la pandemia y periodo de confinamiento, de los estudiantes del Colegio Bachillerato Macará"**; trabajo que lo realizará bajo la supervisión de la **Dra. Natasha Samaniego**, Catedrática de nuestra Carrera.

Por la atención que se digne dar al presente, le expreso mi agradecimiento personal e institucional.

Atentamente,



TANIA VERONICA
CARRERA PARRA

Dra. Tania Cabrera
DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA

Contacto del Estudiante: celular: 0968737816, correo: luis.novillo@unl.edu.ec

C.c.- Archivo.
TVCPINOT

Anexo 4: Autorización del Rector del Colegio Bachillerato Macará

"Cultivando el futuro de la Patria"

COLEGIO DE BACHILLERATO MACARÁ



11H01046
JORNADAS MATUTINA Y NOCTURNA
RECTORADO
MODALIDADES PRESENCIAL, SEMIPRESENCIAL -FLEXIBLE-INTENSIVA
Macará - Loja - Ecuador



Oficio N° 087R-CBM-2022

Macará, 08 de febrero de 2022

Dra. Tania Cabrera Parra

DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Macara. -

De mi consideración:

Reciba mi cordial saludo a nombre y en representación de todos quienes hacemos Colegio de Bachillerato Macará, deseándole los mejores éxitos en las funciones que cumple para bien y servicio de la sociedad.

Conforme al oficio Nro. 0276-D-CMH-FSH-UNL Loja con fecha 08 de Febrero de 2022, en la cual se solicita espacio para aplicar encuestas relacionadas a trabajos investigativos por parte de estudiantes de la Universidad Nacional de Loja, en este sentido se autoriza al Sr. Luis Fernando Novillo Novillo, estudiante de la Carrera de Medicina Humana de la UNL, para que realice las encuestas a los estudiantes de octavo año a tercer año de bachillerato; información que servirá para cumplir con el trabajo de investigación denominado: "Estilos de vida en el contexto de la pandemia y período de confinamiento, de los estudiantes del Colegio Bachillerato Macará".

Particular que informo para fines consiguientes.

Atentamente

Ing. Diego Calva Sarango
RECTOR (E)



Anexo 5: Consentimiento informado



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA FACULTAD DE LA SALUD HUMANA CARRERA DE MEDICINA HUMANA CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este documento está dirigido a los estudiantes los estudiantes del Colegio de Bachillerato Macará, a quienes se los invita a participar en el estudio denominado **“ESTILOS DE VIDA DURANTE EL CONFINAMIENTO EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL COLEGIO DE BACHILLERATO**

MACARÁ” que está a cargo del joven Luis Fernando Novillo Novillo, estudiante de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja, quien se encuentra realizando el trabajo de titulación para la obtención del título médico.

El propósito de esta investigación es evaluar los estilos de vida durante el confinamiento en los estudiantes del Colegio de Bachillerato Macará.

En esta investigación si es que desea participar, se le pedirá que lea y firme este documento de consentimiento informado antes de realizar cualquier procedimiento relacionado con esta investigación. Tanto si elige participar o no, continuarán normalmente y nada cambiará. Usted puede cambiar de idea más tarde y decidir que abandonará la investigación, aun cuando haya aceptado antes.

Toda la información obtenida de los participantes será manejada con absoluta confidencialidad por parte del investigador. Los datos de filiación serán utilizados exclusivamente para garantizar la veracidad de los mismos y a estos tendrán acceso solamente los investigadores y los organismos de evaluación de la Universidad Nacional de Loja.

Cualquier pregunta o duda de este estudio, puede realizarlas ahora o a futuro, incluso después de haberse iniciado el estudio. Si desea hacer preguntas más tarde, puede

contactarse por medio del celular 0968737816, o al correo electrónico luis.novillo@unl.edu.ec

Yo _____ portador de la C.I.

_____ representante del estudiante _____ con C.I. _____ he sido

invitado a participar en la investigación denominada **“ESTILOS DE VIDA DURANTE EL CONFINAMIENTO EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL COLEGIO DE BACHILLERATO MACARÁ”**; así mismo, se me ha sido informado del propósito del estudio y la importancia del mismo por el estudiante Luis Fernando Novillo Novillo, libremente y sin ninguna presión, acepto participar en este estudio. Estoy de acuerdo con la información que he recibido. Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito. He leído la información proporcionada o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado. Consiento voluntariamente la participación de mi representado en esta investigación y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento sin que me afecte en ninguna manera.

Firma del participante

Anexo 6: Instrumento de recolección de datos



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA SALUD HUMANA

CARRERA DE MEDICINA HUMANA

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Usted ha sido seleccionado para participar de un cuestionario con la finalidad de determinar los Estilos de Vida en los estudiantes del Colegio de bachillerato Macará. Al completar esta encuesta manifiesta su consentimiento de manera libre y voluntaria. Los datos serán confidenciales y se respetara la privacidad de los participantes. Muchas gracias por su valiosa participación.

1. Sociodemográfica:

Edad:

Sexo:

- Masculino
- Femenino

Nivel o ciclo de estudio:

- 8vo. EGB
- 9no. EGB
- 10no. EGB
- I Bachillerato
- II Bachillerato
- III Bachillerato

Familia y Amigos

1. Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí
 - Casi siempre

- A veces
 - Casi nunca
2. Yo doy cariño
- Siempre
 - A veces
 - Nunca
3. Yo recibo cariño
- Siempre
 - A veces
 - Nunca

Actividad Física

1. Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales
(grupos scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil)
- Siempre
 - A veces
 - Nunca
2. Realizo actividad física mínimo tres veces a la semana
- Siempre
 - A veces
 - Nunca
3. Hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta)
- 4 o más veces por semana
 - 1 a 3 veces por semana
 - Menos de una vez por semana

Nutrición:

1. Mi alimentación es balanceada
- Siempre
 - A veces
 - Nunca
2. Consumo mucho azúcar, sal, comida chatarra o mucha grasa

- Ninguna de estas
- alguna de estas
- Todas estas

3. Estoy pasado de mi peso ideal

- Normal o hasta 4 kilos de más
- 5 a 8 kilos de más
- Más de 8 kilos

Tabaco

1. Yo fumo cigarrillos

- No en los últimos 5 años
- No en el último año
- He fumado este año

2. Generalmente fumo ___ cigarrillos por día

- Ninguno
- 1 a 10
- Más de 10

3. ¿Uso excesivamente medicamentos sin fórmula médica o me automedico?

- Siempre
- A veces
- Nunca

Alcohol

1. Mi número promedio de tragos por semana es de

- 0 a 7 tragos
- 7 a 12 tragos
- Más de 12 tragos

2. Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión

- Nunca
- Ocasionalmente
- A menudo

3. Manejo el auto después de beber alcohol

- Nunca
- Solo rara vez
- A menudo

Sueño/estrés

1. Duermo bien y me siento descansado/a
 - Casi Siempre
 - A veces
 - Casi nunca
2. Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida
 - Casi Siempre
 - A veces
 - Casi nunca
3. Me relajo y disfruto mi tiempo libre
 - Casi Siempre
 - A veces
 - Casi nunca

Tipo de Personalidad

1. Parece que ando acelerado/a
 - Casi Siempre
 - A veces
 - Casi nunca
2. Me siento enojado o agresivo/a
 - Casi nunca
 - Algunas veces
 - A menudo
3. Me siento contento con mi estudio y actividades
 - Siempre
 - A veces
 - Nunca

Introspección

1. Soy un pensador positivo u optimista
 - Casi Siempre
 - A veces
 - Casi nunca
2. Me siento tenso/a abrumado/a
 - Casi Siempre
 - A veces
 - Casi nunca
3. Me siento deprimido/a o triste:
 - Casi Siempre
 - A veces
 - Casi nunca

Control de salud y sexualidad

1. Me realizo controles de salud en forma periódica
 - Siempre
 - A veces
 - Nunca
2. Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad
 - Siempre
 - A veces
 - Nunca
3. Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia o la forma como me veo
 - Siempre
 - A veces
 - Nunca

Otros

1. Soy organizado/a con las responsabilidades diarias
 - Siempre
 - A veces
 - Nunca

2. Respeto las normas de tránsito (cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo)

- Siempre
- A veces
- Nunca

Gracias por su colaboración

FORMULARIO ENLACE:

<https://docs.google.com/forms/d/1F1gVdXFGirE4Ea>

[PinQBv- PAEBAzYfDqhBxyR0-V_o3M/prefill](#)

Anexo 7: Certificación del tribunal de grado.



Loja, 30 de noviembre de 2023

CERTIFICACIÓN

Los miembros del tribunal del Trabajo de titulación de la postulante **Luis Fernando Novillo Novillo**, con cédula de identidad **1105335135** y autora de la tesis denominada: **“Estilos de vida en el contexto de la pandemia y periodo de confinamiento de los estudiantes del colegio de bachillerato Macará”**, bajo la dirección de la **Dra. Natasha Ivanova Samaniego Luna, Esp. CERTIFICAMOS** que el postulante antes mencionado cumplió con las correcciones sugeridas durante su sesión privada para lo cual autorizamos la publicación del trabajo de Titulación en el Repositorio Digital del Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja.

Atentamente.

Dra. Nuvia Eyleen Ludeña Misquero
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

Dra. Verónica Luzmila Montoya Jaramillo
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Ing. José Eduardo González Estrella
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Anexo 8: Matriz de Variables.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERATIVA	NATURALEZA	ESCALA DE MEDICIÓN	DIMENSIÓN
Edad	Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento.	Se estipulan los años cumplidos de cada participante.	Cuantitativa	Razón	Valor proporcionado por el participante
Sexo	Condición orgánica que distingue a los machos de las hembras.	Característica biológica del participante	Cualitativa	Nominal	0: Hombre 1: Mujer
Nivel o ciclo de estudio	Año de instrucción general básica y bachillerato.	Nivel académico en el que se encuentra cursando el estudiante	Cualitativa	Ordinal	0: 8vo. EGB 1: 9no. EGB 2: 10no. EGB 3: I Bachillerato 4: II Bachillerato 5: III Bachillerato
FAMILIA Y AMIGOS					
Tengo con quien expresarme	Capacidad que tiene una persona de dialogar con otra sobre sus sentimientos.	Interacción del participante con otras personas de su entorno.	Cualitativa	Nominal	0: Casi nunca 1: A veces 2: Siempre
Yo doy cariño y recibo cariño	Muestra de afecto que tiene una persona. Afecto que recibe el participante o parte de otro individuo.	Interacción del participante con otras personas de su entorno. El participante es capaz de sentir el cariño de otro ser vivo.	Cualitativa	Nominal	0: Casi nunca 1: A veces 2: Siempre

ACTIVIDAD FÍSICA					
Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de la casa, hacer el jardín)	Tiempo empleado por una persona para desarrollar movimientos corporales a la semana.	Cantidad de tiempo empleado por el participante para la actividad física.	Cualitativa	Nominal	0: Casi nunca 1: A veces 2: Siempre
Yo hago ejercicios en forma activa al menos por 20	Dedicación diaria que emplea una persona para	Tiempo dedicado diario por el	Cualitativa	Nominal	0: Menos de 1 vez por semana

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERATIVA	NATURALEZA	ESCALA DE MEDICIÓN	DIMENSIÓN
minutos (correr, andar en bicicleta o caminar)	realizar movimientos.	participante para la actividad física.			1: 1 a 3 veces por semana 2: 4 o más veces por semana
NUTRICIÓN					
Mi alimentación es balanceada	Ingesta de alimentos saludables para el organismo.	Cantidad de frutas y verduras consumidas por el participante diariamente	Cualitativa	Ordinal	0: Casi nunca 1: A veces 2: Siempre
A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa	Ingesta de alimentos no saludables para el organismo.	Cantidad de comida no saludable consumidas por el participante	Cualitativa	Ordinal	0: Todas estas 1: Alguna de estas 2: Ninguna de estas
Estoy pasado a mi peso ideal en:	Cantidad de grasa corporal en un cuerpo.	El participante se encuentra en su peso corporal promedio	Cualitativa	Ordinal	0: Más de 8 kilos 1: 5 a 8 de más 2: Normal o hasta 4 kilos de más
TABACO					
Yo fumo cigarrillos	Acción de aspirar y exhalar tabaco	El participante consume cigarrillos	Cualitativa	Ordinal	0: He fumado este año 1: No en el último año 2: No en los últimos 5 años
Generalmente cuantos cigarrillos fumo por día	Cantidad de cigarrillos que se consumen al día	El participante consume cuantos cigarrillos fuma al día	Cualitativa	Ordinal	0: Más de 10 1: 0 a 10 2: Ninguno
ALCOHOL					
Mi número promedio de tragos por semana	Cantidad de tragos que se consumen a la semana	Cuantos tragos consume el participante por semana	Cualitativa	Ordinal	0: Más de 12 tragos 1: 8 a 12 tragos 2: 0 a 7 tragos
Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión	Cantidad de tragos consumidos durante una	El participante consume mas de 4 tragos en una misma ocasión	Cualitativa	Ordinal	0: A menudo 1: Ocasionalmente 2: Nunca

	ocasión				
Manejo el auto después de beber alcohol	Acción de manejar después de consumir algún tipo de alcohol	El participant e conduce después de tomar	Cualitativa	Ordinal	0: A menudo 1: Solo rara vez 2: Nunca
SUEÑO ESTRÉS					
Duermo bien y me siento descansado	Descanso placentero al dormir	Calidad de sueño que tiene el participante	Cualitativa	Ordinal	0: Casi nunca 1: A veces 2: Siempre

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERATIVA	NATURALEZA	ESCALA DE MEDICIÓN	DIMENSIÓN
Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida	Control sobre situaciones de estrés o tensión	Capacidad del participante para manejar el estrés en diferentes situaciones	Cualitativa	Ordinal	0: Casi nunca 1: A veces 2: Siempre
Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre	Capacidad de manejar el tiempo libre	Capacidad del participante para manejar su tiempo	Cualitativa	Ordinal	0: Casi nunca 1: A veces 2: Siempre
TIPO DE PERSONALIDAD					
Parece que ando acelerado	Acción de realizar las cosas de manera rápida	El participante no es capaz de realizar actividades de manera pacífica	Cualitativa	Nominal	0: Casi nunca 1: A veces 2: Siempre
Me siento enojado o agresivo	Estado de conducta negativa por una persona	El participante muestra actitudes negativas	Cualitativa	Nominal	0: Casi nunca 1: A veces 2: Siempre
INTROSPECCIÓN					
Yo soy un pensador positivo u optimista	Capacidad de pensar positivamente	El participante presenta pensamiento positivo u optimista	Cualitativa	Nominal	0: Casi nunca 1: A veces 2: Siempre
Yo me siento tenso/a o apretado/a	Sentimiento de angustia tomado por una persona	El participante se siente tenso o abrumado	Cualitativa	Nominal	0: Casi nunca 1: A veces 2: Siempre
Yo me siento deprimido/a o triste	Sentimiento de tristeza tomado por una persona	El participante presenta una actitud de tristeza	Cualitativa	Nominal	0: Casi nunca 1: A veces 2: Siempre
CONDUCCIÓN TRABAJO					

Control de salud periódica	Seguimiento regular que tiene una persona sobre su salud	El participante realiza chequeos médicos periódicamente	Cualitativa	Nominal	0: Casi nunca 1: A veces 2: Siempre
Conversa con la pareja sobre la sexualidad	Dialogo sobre temas de sexualidad con la pareja	Capacidad del participante de dialogar con su pareja sobre temas de sexualidad	Cualitativa	Nominal	0: Casi nunca 1: A veces 2: Siempre
Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades	Aceptación positiva cuando me veo hacia un espejo u objeto que refleje mi exterior	El participante se acepta positivamente cuando o	Cualitativa	Nominal	0: Casi nunca 1: A veces 2: Siempre
OTRAS DROGAS					

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERATIVA	NATURALEZA	ESCALA DE MEDICIÓN	DIMENSIÓN
Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base	Acción de consumir drogas	El participante consume drogas	Cualitativa	Nominal	0: A menudo 1: Ocasionalmente 2: Nunca
Uso excesivamente los remedios que me indican o lo que puedo comprar sin recetas	Cantidad de remedios consumidos	El participante cuantos remedios comprados sin receta consume	Cualitativa	Nominal	0: A menudo 1: Ocasionalmente 2: Nunca
Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína	Cantidad de café, té o bebidas cola que tienen cafeína que se consumen al día	El participante cuantas bebidas y de que tipo consume al día	Cualitativa	Nominal	0: Más de 6 por día 1: 3 a 6 por día 2: Menos de 3 por día

Anexo 9: Tablas de Contingencia.

Estilos de vida en la dimensión nutrición (alimentación balanceada) en relación a factores socioeconómicos y biológicos.

VARIABLES	ALIMENTACIÓN BALANCEADA			Total	
	NUNCA	A VECES	SIEMPRE		
SEXO					
HOMBRE	f	15	87	76	178
	%	4,0%	23,3%	20,4%	47,7%
MUJER	f	10	89	96	195
	%	2,7%	23,9%	25,7%	52,3%
Total	f	25	176	172	373
	%	6,7%	47,2%	46,1%	100,0%
GRUPOS DE EDAD					
12 - 15 AÑOS	f	23	102	92	217
	%	6,2%	27,3%	24,7%	58,2%
16 - 19 AÑOS	f	0	73	79	152
	%	0,0%	19,6%	21,2%	40,8%
≥ 20 AÑOS	f	2	1	1	4
	%	0,5%	0,3%	0,3%	1,1%
Total	f	25	176	172	373
	%	6,7%	47,2%	46,1%	100,0%
NIVEL O CICLO DE ESTUDIO					
8vo. EGB	f	1	7	4	12
	%	0,3%	1,9%	1,1%	3,2%
9no. EGB	f	13	36	28	77
	%	3,5%	9,7%	7,5%	20,6%
10mo. EGB	f	9	62	61	132
	%	2,4%	16,6%	16,4%	35,4%
I Bachillerato	f	0	24	24	48
	%	0,0%	6,4%	6,4%	12,9%
II Bachillerato	f	0	17	16	33
	%	0,0%	4,6%	4,3%	8,8%
III Bachillerato	f	2	30	39	71
	%	0,5%	8,0%	10,5%	19,0%
Total	f	25	176	172	373
	%	6,7%	47,2%	46,1%	100,0%

Fuente: Hoja de Recolección de datos

Autor: Luis Fernando Novillo Novillo

Estilo de vida en la dimensión nutrición (consumo de azúcar, sal, comida chatarra o mucha grasa) en relación a factores socioeconómicos y biológicos.

VARIABLES	CONSUMO DE AZÚCAR, SAL, COMIDA CHATARRA O MUCHA GRASA			Total	
	TODAS ESTAS	ALGUNAS DE ESTAS	NINGUNA DE ESTAS		
SEXO					
HOMBRE	f	17	126	35	178
	%	4,6%	33,8%	9,4%	47,7%
MUJER	f	9	160	26	195
	%	2,4%	42,9%	7,0%	52,3%
Total	f	26	286	61	373
	%	7,0%	76,7%	16,4%	100,0%
GRUPOS DE EDAD					
12 - 15 AÑOS	f	12	144	61	217
	%	3,2%	38,6%	16,4%	58,2%
16 - 19 AÑOS	f	14	138	0	152
	%	3,8%	37,0%	0,0%	40,8%
≥ 20 AÑOS	f	0	4	0	4
	%	0,0%	1,1%	0,0%	1,1%
Total	f	26	286	61	373
	%	7,0%	76,7%	16,4%	100,0%
NIVEL O CICLO DE ESTUDIO					
8vo. EGB	f	1	10	1	12
	%	0,3%	2,7%	0,3%	3,2%
9no. EGB	f	9	51	17	77
	%	2,4%	13,7%	4,6%	20,6%
10no. EGB	f	7	87	38	132
	%	1,9%	23,3%	10,2%	35,4%
I Bachillerato	f	3	40	5	48
	%	0,8%	10,7%	1,3%	12,9%
II Bachillerato	f	6	27	0	33
	%	1,6%	7,2%	0,0%	8,8%
III Bachillerato	f	0	71	0	71
	%	0,0%	19,0%	0,0%	19,0%
Total	f	26	286	61	373
	%	7,0%	76,7%	16,4%	100,0%

Fuente: Hoja de Recolección de datos

Autor: Luis Fernando Novillo Novillo

Estilo de vida en la dimensión nutrición (pasado del peso ideal) en relación a factores socioeconómicos y biológicos.

VARIABLES		ESTOY PASADO DE MI PESO IDEAL			Total
		MAS DE 8 Kg	5 A 8 Kg DE MAS	NORMAL O HASTA 4 Kg DE MÁS	
SEXO					
HOMBRE	f	7	17	154	178
	%	1,9%	4,6%	41,3%	47,7%
MUJER	f	10	12	173	195
	%	2,7%	3,2%	46,4%	52,3%
Total	f	17	29	327	373
	%	4,6%	7,8%	87,7%	100,0%
GRUPOS DE EDAD					
12 - 15 AÑOS	f	17	29	171	217
	%	4,6%	7,8%	45,8%	58,2%
16 - 19 AÑOS	f	0	0	152	152
	%	0,0%	0,0%	40,8%	40,8%
≥ 20 AÑOS	f	0	0	4	4
	%	0,0%	0,0%	1,1%	1,1%
Total	f	17	29	327	373
	%	4,6%	7,8%	87,7%	100,0%
NIVEL O CICLO DE ESTUDIO					
8vo. EGB	f	0	0	12	12
	%	0,0%	0,0%	3,2%	3,2%
9no. EGB	f	0	3	74	77
	%	0,0%	0,8%	19,8%	20,6%
10no. EGB	f	11	19	102	132
	%	2,9%	5,1%	27,3%	35,4%
I Bachillerato	f	6	6	36	48
	%	1,6%	1,6%	9,7%	12,9%
II Bachillerato	f	0	1	32	33
	%	0,0%	0,3%	8,6%	8,8%
III Bachillerato	f	0	0	71	71
	%	0,0%	0,0%	19,0%	19,0%
Total	f	17	29	327	373
	%	4,6%	7,8%	87,7%	100,0%

Fuente: Hoja de Recolección de datos

Autor: Luis Fernando Novillo Novillo

Estilo de vida en la dimensión actividad física (integrante de grupos de apoyo) en relación a factores socioeconómicos y biológicos.

VARIABLES		INTEGRANTE ACTIVO DE GRUPOS DE APOYO A LA SALUD O SOCIALES			Total
		NUNCA	A VECES	SIEMPRE	
SEXO					
HOMBRE	f	46	92	40	178
	%	12,3%	24,7%	10,7%	47,7%
MUJER	f	50	94	51	195
	%	13,4%	25,2%	13,7%	52,3%
Total	f	96	186	91	373
	%	25,7%	49,9%	24,4%	100,0%
GRUPOS DE EDAD					
12 - 15 AÑOS	f	56	108	53	217
	%	15,0%	29,0%	14,2%	58,2%
16 - 19 AÑOS	f	38	77	37	152
	%	10,2%	20,6%	9,9%	40,8%
≥ 20 AÑOS	f	2	1	1	4
	%	0,5%	0,3%	0,3%	1,1%
Total	f	96	186	91	373
	%	25,7%	49,9%	24,4%	100,0%
NIVEL O CICLO DE ESTUDIO					
8vo. EGB	f	4	5	3	12
	%	1,1%	1,3%	0,8%	3,2%
9no. EGB	f	19	39	19	77
	%	5,1%	10,5%	5,1%	20,6%
10mo. EGB	f	35	66	31	132
	%	9,4%	17,7%	8,3%	35,4%
I Bachillerato	f	15	22	11	48
	%	4,0%	5,9%	2,9%	12,9%
II Bachillerato	f	6	19	8	33
	%	1,6%	5,1%	2,1%	8,8%
III Bachillerato	f	17	35	19	71
	%	4,6%	9,4%	5,1%	19,0%
Total	f	96	186	91	373
	%	25,7%	49,9%	24,4%	100,0%

Fuente: Hoja de Recolección de datos

Autor: Luis Fernando Novillo Novillo

Estilo de vida en la dimensión actividad física (mínimo tres veces a la semana) en relación a factores socioeconómicos y biológicos.

VARIABLES		REALIZO ACTIVIDAD FÍSICA MÍNIMA TRES VECES A LA SEMANA			Total
		NUNCA	A VECES	SIEMPRE	
SEXO					
HOMBRE	f	8	96	74	178
	%	2,1%	25,7%	19,8%	47,7%
MUJER	f	7	105	83	195
	%	1,9%	28,2%	22,3%	52,3%
Total	f	15	201	157	373
	%	4,0%	53,9%	42,1%	100,0%
GRUPOS DE EDAD					
12 - 15 AÑOS	f	9	120	88	217
	%	2,4%	32,2%	23,6%	58,2%
16 - 19 AÑOS	f	5	79	68	152
	%	1,3%	21,2%	18,2%	40,8%
≥ 20 AÑOS	f	1	2	1	4
	%	0,3%	0,5%	0,3%	1,1%
Total	f	15	201	157	373
	%	4,0%	53,9%	42,1%	100,0%
NIVEL O CICLO DE ESTUDIO					
8vo. EGB	f	0	9	3	12
	%	0,0%	2,4%	0,8%	3,2%
9no. EGB	f	5	44	28	77
	%	1,3%	11,8%	7,5%	20,6%
10mo. EGB	f	6	70	56	132
	%	1,6%	18,8%	15,0%	35,4%
I Bachillerato	f	1	27	20	48
	%	0,3%	7,2%	5,4%	12,9%
II Bachillerato	f	1	17	15	33
	%	0,3%	4,6%	4,0%	8,8%
III Bachillerato	f	2	34	35	71
	%	0,5%	9,1%	9,4%	19,0%
Total	f	15	201	157	373
	%	4,0%	53,9%	42,1%	100,0%

Fuente: Hoja de Recolección de datos

Autor: Luis Fernando Novillo Novillo

Estilo de vida en la dimensión actividad física (mínimo tres veces a la semana) en relación a factores socioeconómicos y biológicos.

VARIABLES		HAGO EJERCICIOS EN FORMA ACTIVA AL MENOS POR 20 MINUTOS			Total
		MENOS DE UNA VEZ POR SEMANA	1 A 3 VECES POR SEMANA	4 VECE S POR SEMA NA	
SEXO					
HOMBRE	f	41	83	54	178
	%	11,0%	22,3%	14,5%	47,7%
MUJER	f	35	93	67	195
	%	9,4%	24,9%	18,0%	52,3%
Total	f	76	176	121	373
	%	20,4%	47,2%	32,4%	100,0%
GRUPOS DE EDAD					
12 - 15 AÑOS	f	45	106	66	217
	%	12,1%	28,4%	17,7%	58,2%
16 - 19 AÑOS	f	30	68	54	152
	%	8,0%	18,2%	14,5%	40,8%
≥ 20 AÑOS	f	1	2	1	4
	%	0,3%	0,5%	0,3%	1,1%
Total	f	76	176	121	373
	%	20,4%	47,2%	32,4%	100,0%
NIVEL O CICLO DE ESTUDIO					
8vo. EGB	f	4	5	3	12
	%	1,1%	1,3%	0,8%	3,2%
9no. EGB	f	19	39	19	77
	%	5,1%	10,5%	5,1%	20,6%
10no. EGB	f	35	66	31	132
	%	9,4%	17,7%	8,3%	35,4%
I Bachillerato	f	15	22	11	48
	%	4,0%	5,9%	2,9%	12,9%
II Bachillerato	f	6	19	8	33
	%	1,6%	5,1%	2,1%	8,8%
III Bachillerato	f	17	35	19	71
	%	4,6%	9,4%	5,1%	19,0%
Total	f	96	186	91	373
	%	25,7%	49,9%	24,4%	100,0%

Fuente: Hoja de Recolección de datos

Autor: Luis Fernando Novillo Novillo

Estilo de vida en la dimensión bienestar y hábitos (tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi) en relación a factores socioeconómicos y biológicos.

VARIABLES	TENGO CON QUIEN HABLAR DE LAS COSAS QUE SON IMPORTANTES PARA MI			Total	
	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE		
SEXO					
HOMBRE	f	21	75	82	178
	%	5,6%	20,1%	22,0%	47,7%
MUJER	f	10	93	92	195
	%	2,7%	24,9%	24,7%	52,3%
Total	f	31	168	174	373
	%	8,3%	45,0%	46,6%	100,0%
GRUPOS DE EDAD					
12 - 15 AÑOS	f	13	92	112	217
	%	3,5%	24,7%	30,0%	58,2%
16 - 19 AÑOS	f	18	73	61	152
	%	4,8%	19,6%	16,4%	40,8%
≥ 20 AÑOS	f	0	3	1	4
	%	0,0%	0,8%	0,3%	1,1%
Total	f	31	168	174	373
	%	8,3%	45,0%	46,6%	100,0%
NIVEL O CICLO DE ESTUDIO					
8vo. EGB	f	2	5	5	12
	%	0,5%	1,3%	1,3%	3,2%
9no. EGB	f	5	35	37	77
	%	1,3%	9,4%	9,9%	20,6%
10no. EGB	f	7	56	69	132
	%	1,9%	15,0%	18,5%	35,4%
I Bachillerato	f	4	22	22	48
	%	1,1%	5,9%	5,9%	12,9%
II Bachillerato	f	6	14	13	33
	%	1,6%	3,8%	3,5%	8,8%
III Bachillerato	f	7	36	28	71
	%	1,9%	9,7%	7,5%	19,0%
Total	f	31	168	174	373
	%	8,3%	45,0%	46,6%	100,0%

Fuente: Hoja de Recolección de datos

Autor: Luis Fernando Novillo Novillo

Estilos de vida en la dimensión bienestar y hábitos (recibo cariño), en relación a factores socioeconómicos y biológicos.

VARIABLES		RECIBO CARIÑO			Total
		NUNCA	A VECES	SIEMPRE	
		SEXO			
HOMBRE	F	7	92	79	178
	%	1,9%	24,7%	21,2%	47,7%
MUJER	F	11	100	84	195
	%	2,9%	26,8%	22,5%	52,3%
Total	F	18	192	163	373
	%	4,8%	51,5%	43,7%	100,0%
		GRUPOS DE EDAD			
12 - 15 AÑOS	F	10	112	95	217
	%	2,7%	30,0%	25,5%	58,2%
16 - 19 AÑOS	F	6	80	66	152
	%	1,6%	21,4%	17,7%	40,8%
≥ 20 AÑOS	F	2	0	2	4
	%	0,5%	0,0%	0,5%	1,1%
Total	F	18	192	163	373
	%	4,8%	51,5%	43,7%	100,0%
		NIVEL O CICLO DE ESTUDIO			
8vo. EGB	F	1	6	5	12
	%	0,3%	1,6%	1,3%	3,2%
9no. EGB	F	5	42	30	77
	%	1,3%	11,3%	8,0%	20,6%
10no. EGB	F	7	64	61	132
	%	1,9%	17,2%	16,4%	35,4%
I Bachillerato	F	1	23	24	48
	%	0,3%	6,2%	6,4%	12,9%
II Bachillerato	F	0	21	12	33
	%	0,0%	5,6%	3,2%	8,8%
III Bachillerato	F	4	36	31	71
	%	1,1%	9,7%	8,3%	19,0%
Total	F	18	192	163	373
	%	4,8%	51,5%	43,7%	100,0%

Fuente: Hoja de Recolección de datos

Autor: Luis Fernando Novillo Novillo

Estilo de vida en la dimensión bienestar y hábitos (doy cariño) en relación a factores socioeconómicos y biológicos

VARIABLES		DOY CARIÑO			Total
		NUNCA	A VECES	SIEMPRE	
SEXO					
HOMBRE	f	15	83	80	178
	%	4,0%	22,3%	21,4%	47,7%
MUJER	f	19	96	80	195
	%	5,1%	25,7%	21,4%	52,3%
Total	f	34	179	160	373
	%	9,1%	48,0%	42,9%	100,0%
GRUPOS DE EDAD					
12 - 15 AÑOS	f	10	101	106	217
	%	2,7%	27,1%	28,4%	58,2%
16 - 19 AÑOS	f	24	76	52	152
	%	6,4%	20,4%	13,9%	40,8%
≥ 20 AÑOS	f	0	2	2	4
	%	0,0%	0,5%	0,5%	1,1%
Total	f	34	179	160	373
	%	9,1%	48,0%	42,9%	100,0%
NIVEL O CICLO DE ESTUDIO					
8vo. EGB	f	0	7	5	12
	%	0,0%	1,9%	1,3%	3,2%
9no. EGB	f	2	33	42	77
	%	0,5%	8,8%	11,3%	20,6%
10mo. EGB	f	8	58	66	132
	%	2,1%	15,5%	17,7%	35,4%
I Bachillerato	f	5	26	17	48
	%	1,3%	7,0%	4,6%	12,9%
II Bachillerato	f	7	13	13	33
	%	1,9%	3,5%	3,5%	8,8%
III Bachillerato	f	12	42	17	71
	%	3,2%	11,3%	4,6%	19,0%
Total	f	34	179	160	373
	%	9,1%	48,0%	42,9%	100,0%

Fuente: Hoja de Recolección de datos

Autor: Luis Fernando Novillo Novillo

Consumo de alimentos y prácticas alimentarias.

CATEGORÍAS	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
ALIMENTACIÓN BALANCEADA				
NUNCA	25	6,7	6,7	6,7
A VECES	176	47,2	47,2	53,9
SIEMPRE	172	46,1	46,1	100,0
Total	373	100,0	100,0	
CONSUMO DE AZUCAR, SAL, COMIDA CHATARRA O MUCHA GRASA				
TODAS ESTAS	26	7,0	7,0	7,0
ALGUNA DE ESTAS	286	76,7	76,7	83,6
NINGUNA DE ESTAS	61	16,4	16,4	100,0
Total	373	100,0	100,0	
ESTOY PASADO DE MI PESO IDEAL				
MÁS DE 8 Kg	17	4,6	4,6	4,6
5 A 8 Kg DE MAS	29	7,8	7,8	12,3
NORMAL O HASTA 4 Kg DE MÁS	327	87,7	87,7	100,0
Total	373	100,0	100,0	

Fuente: Hoja de Recolección de datos

Autor: Luis Fernando Novillo Novillo

Relación entre factores socioeconómicos, biológicos y estilo de vida (Chi cuadrado de independencia).

ESTILOS DE VIDA	CH²	GL	P
FAMILIA Y AMIGOS:			
RANGO DE EDAD			
Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí	2,270	2	0,321
Yo doy cariño	2,992	2	0,224
Yo recibo cariño	1,990	2	0,370
SEXO			
Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí	5,643	2	0,060
Yo doy cariño	0,641	2	0,726
Yo recibo cariño	0,602	2	0,740
CICLO DE ESTUDIO			
Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí	4,345	2	0,114
Yo doy cariño	22,774	2	0,000012
Yo recibo cariño	1,330	2	0,514
ACTIVIDAD FÍSICA:			
RANGO DE EDAD			
Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales (grupos scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil)	0,125	2	0,939
Realizo actividad física mínimo tres veces a la semana	0,308	2	0,857
Hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta)	0,074	2	0,964
SEXO			
Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales (grupos scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil)	0,745	2	0,689
Realizo actividad física mínimo tres veces a la semana	0,211	2	0,900
Hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta)	1,667	2	0,434
CICLO DE ESTUDIO			
Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales (grupos scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil)	0,093	2	0,954
Realizo actividad física mínimo tres veces a la semana	2,504	2	0,286
Hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta)	1,242	2	0,537
NUTRICIÓN:			
RANGO DE EDAD			
Mi alimentación es balanceada	0,541	2	0,763
Consumo mucho azúcar, sal, comida chatarra o mucha grasa	15,175	2	0,00507
Estoy pasado de mi peso ideal	7,017	2	0,030
SEXO			
Mi alimentación es balanceada	2,579	2	0,275
Consumo mucho azúcar, sal, comida chatarra o mucha grasa	7,071	2	0,029
Estoy pasado de mi peso ideal	1,724	2	0,422
CICLO DE ESTUDIO			
Mi alimentación es balanceada	13,030	2	0,001
Consumo mucho azúcar, sal, comida chatarra o mucha grasa	33,845	2	4,48x10⁻⁸
Estoy pasado de mi peso ideal	3,943	2	0,139
TABACO - TOXINAS:			
RANGO DE EDAD			
Yo fumo cigarrillos	14,948	2	0,000568
Generalmente fumo cuántos cigarrillos por día	0,269	2	0,604
¿Uso excesivamente medicamentos sin formula médica o me automedico?	2,411	2	0,300
SEXO			
Yo fumo cigarrillos	0,199	2	0,905
Generalmente fumo cuántos cigarrillos por día	2,203	2	0,138

ESTILOS DE VIDA	CH²	GL	P
¿Uso excesivamente medicamentos sin formula médica o me automedico?	4,322	2	0,115
CICLO DE ESTUDIO			
Yo fumo cigarrillos	21,604	2	0,000020
Generalmente fumo cuántos cigarrillos por día	1,383	2	0,240
¿Uso excesivamente medicamentos sin formula médica o me automedico?	14,513	2	0,000706
ALCOHOL:			
RANGO DE EDAD			
Mi número promedio de tragos por semana es de	0,303	2	0,582
Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión	12,555	2	0,002
Manejo el auto después de beber alcohol	0,328	2	0,567
SEXO			
Mi número promedio de tragos por semana es de	3,277	2	0,070
Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión	0,474	2	0,789
Manejo el auto después de beber alcohol	0,306	2	0,580
CICLO DE ESTUDIO			
Mi número promedio de tragos por semana es de	0,894	2	0,344
Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión	7,770	2	0,021
Manejo el auto después de beber alcohol	0,904	2	0,342
SUENO ESTRÉS:			
RANGO DE EDAD			
Duermo bien y me siento descansado/a	14,451	2	0,000728
Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida	1,635	2	0,442
Me relajo y disfruto mi tiempo libre	4,489	2	0,106
SEXO			
Duermo bien y me siento descansado/a	2,003	2	0,367
Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida	4,205	2	0,122
Me relajo y disfruto mi tiempo libre	3,615	2	0,164
CICLO DE ESTUDIO			
Duermo bien y me siento descansado/a	12,099	2	0,002
Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida	1,262	2	0,532
Me relajo y disfruto mi tiempo libre	1,934	2	0,380
TIPO DE PERSONALIDAD:			
RANGO DE EDAD			
Parece que ando acelerado/a	1,226	2	0,542
Me siento enojado o agresivo/a	0,176	2	0,916
Me siento contento con mi estudio y actividades	0,653	2	0,721
SEXO			
Parece que ando acelerado/a	3,324	2	0,190
Me siento enojado o agresivo/a	0,334	2	0,846
Me siento contento con mi estudio y actividades	2,795	2	0,247
CICLO DE ESTUDIO			
Parece que ando acelerado/a	4,221	2	0,121
Me siento enojado o agresivo/a	5,606	2	0,061
Me siento contento con mi estudio y actividades	1,361	2	0,506
INTROSPECCIÓN:			
RANGO DE EDAD			
Soy un pensador positivo u optimista	2,716	2	0,257
Me siento tenso/a abrumado/a	10,541	2	0,005
Me siento deprimido/a o triste:	24,721	2	0,000004
SEXO			
Soy un pensador positivo u optimista	0,536	2	0,765
Me siento tenso/a abrumado/a	0,732	2	0,693
Me siento deprimido/a o triste:	2,438	2	0,296
CICLO DE ESTUDIO			
Soy un pensador positivo u optimista	0,579	2	0,748
Me siento tenso/a abrumado/a	10,264	2	0,006
Me siento deprimido/a o triste:	22,319	2	0,000014
CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD:			
RANGO DE EDAD			
Me realizo controles de salud en forma periódica	12,941	2	0,002

ESTILOS DE VIDA	CH²	GL	P
Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad	29,966	2	3,11x10⁻⁷
Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia o la forma como me veo	26,539	2	0,000002
SEXO			
Me realizo controles de salud en forma periódica	4,088	2	0,130
Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad	0,800	2	0,670
Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia o la forma como me veo	2,816	2	0,245
CICLO DE ESTUDIO			
Me realizo controles de salud en forma periódica	43,975	2	2,82x10⁻¹⁰
Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad	2,361	2	0,307
Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia o la forma como me veo	28,933	2	5,21x10⁻⁷
OTROS:			
RANGO DE EDAD			
Soy organizado/a con las responsabilidades diarias	0,993	2	0,609
Respeto las normas de tránsito (cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo)	24,285	2	0,000005
SEXO			
Soy organizado/a con las responsabilidades diarias	0,541	2	0,763
Respeto las normas de tránsito (cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo)	3,547	2	0,170
CICLO DE ESTUDIO			
Soy organizado/a con las responsabilidades diarias	3,845	2	0,146
Respeto las normas de tránsito (cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo)	12,444	2	0,002

Fuente: Hoja de Recolección de datos

Autor: Luis Fernando Novillo Novillo

Factores económicos, biológicos y estilos de vida (resultados test FANTASTICO).

CATEGORÍAS FANTÁSTICO								
VARIABLES		ALGO BAJO, PODRÍAS MEJORAR	ADECUADO , ESTÁS BIEN	BUEN TRABAJO, ESTÁS EN EL CAMINO CORRECTO	Total	CH ²	GL	P
SEXO								
HOMBRE	f	12	109	57	178			
	%	6,7%	61,2%	32,0%	100,0%			
MUJER	f	12	109	74	195	1,43	2	0,488
	%	6,2%	55,9%	37,9%	100,0%	4		
Total	f	24	218	131	373			
	%	6,4%	58,4%	35,1%	100,0%			
GRUPOS DE EDAD								
12 - 15 AÑOS	f	19	124	74	217			
	%	8,8%	57,1%	34,1%	100,0%			
16 - 19 AÑOS	f	5	90	57	152			
	%	3,3%	59,2%	37,5%	100,0%	7,38	4	0,117
≥ 20 AÑOS	f	0	4	0	4	5		
	%	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%			
Total	f	24	218	131	373			
	%	6,4%	58,4%	35,1%	100,0%			
GRUPOS DE EDAD								
8vo. EGB	f	3	6	3	12			
	%	25,0%	50,0%	25,0%	100,0%			
9no. EGB	f	7	44	26	77			
	%	9,1%	57,1%	33,8%	100,0%			
10no. EGB	f	7	76	49	132			
	%	5,3%	57,6%	37,1%	100,0%			
I Bachillerato	f	3	32	13	48			
	%	6,3%	66,7%	27,1%	100,0%	13,52	10	0,196
II Bachillerato	f	3	17	13	33			
	%	9,1%	51,5%	39,4%	100,0%			
III Bachillerato	f	1	43	27	71			
	%	1,4%	60,6%	38,0%	100,0%			
Total	f	24	218	131	373			
	%	6,4%	58,4%	35,1%	100,0%			

Fuente: Hoja de Recolección de datos

Autor: Luis Fernando Novillo Novillo

**Comparación entre los factores socioeconómicos y biológicos con los estilos de vida
(resultados test FANTASTICO).**

VARIABLES	Mann Withney	p Valor	
CATEGORIAS FANTASTICO	SEXO	15833,00	0,141
	<u>RANGO EDAD</u>	<u>6989,50</u>	<u>0,710</u>
	<u>CICLO DE ESTUDIO</u>	<u>15307,50</u>	<u>0,144</u>

Fuente: Hoja de Recolección de datos

Autor: Luis Fernando Novillo Novillo

Anexo 10: Certificación de traducción del resumen al idioma inglés.

Loja, 21 de Octubre del 2023

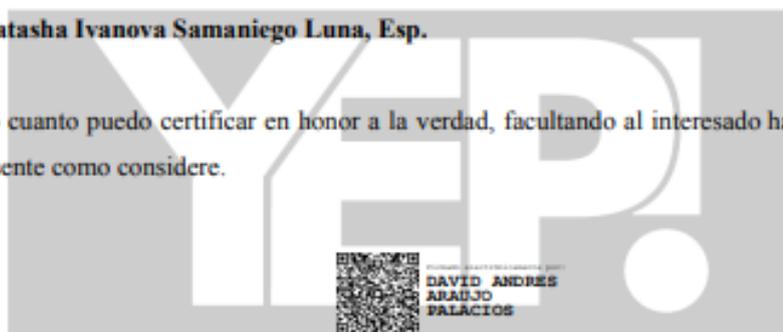
David Andrés Araujo Palacios.

TRADUCTOR E INTÉRPRETE DE IDIOMAS (INGLÉS-ESPAÑOL-INGLÉS)

CERTIFICO:

Que se ha realizado la traducción de español a inglés del resumen derivado del trabajo de titulación denominado **"Estilos de vida en el contexto de la pandemia y periodo de confinamiento de los estudiantes del colegio de bachillerato Macará"** de autoría del tesista **Novillo Novillo Luis Fernando**, portador de la cédula de identidad número **1105335135** estudiante de la **Carrera de Medicina Humana** de la **Facultad de la Salud Humana Universidad Nacional de Loja**, mismo que se encuentra bajo la dirección de la **Dra. Natasha Ivanova Samaniego Luna, Esp.**

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado hacer uso del presente como considere.

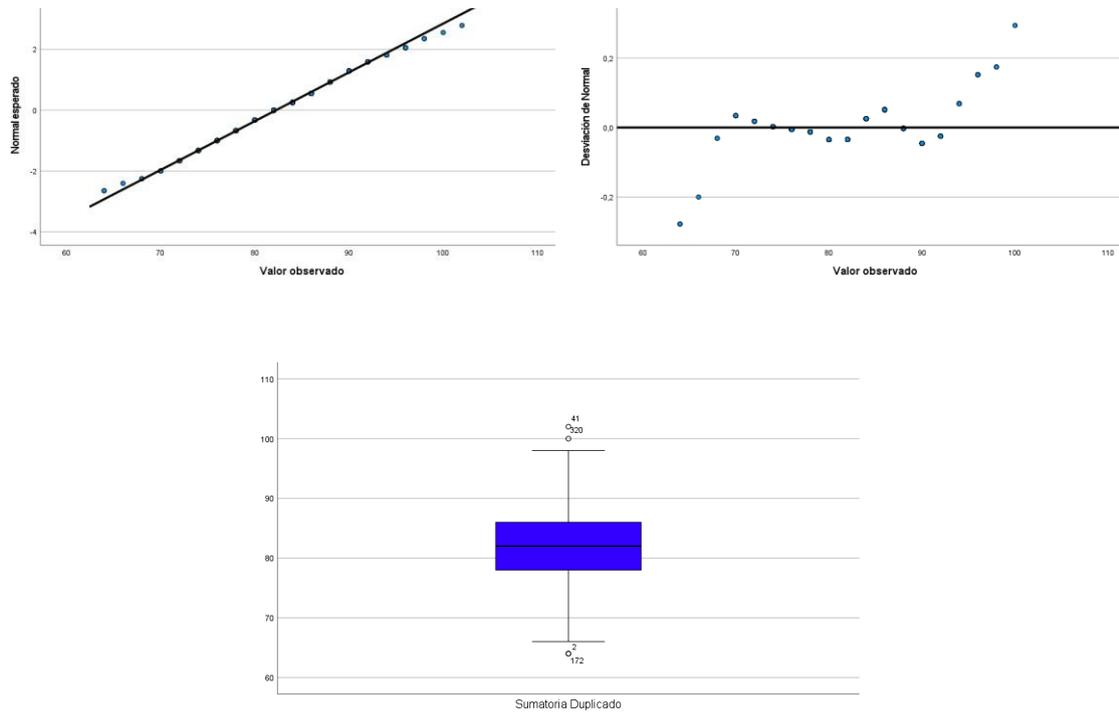


Traductor

Registro: MDT-3104-CCL-252098

Teléfono: 0963660998

Figura 2. Establecimiento de la normalidad al test FANTÁSTICO



En la figura 1 se puede observar el comportamiento cuantil – cuantil de la información con y sin tendencia; además, un diagrama de caja y bigotes donde se puede apreciar la disposición de los resultados y los datos atípicos correspondiente.

Gracias por su colaboración

FORMULARIO DE ENLACE:

https://docs.google.com/forms/d/1F1gVdXFGirE4EaPinOBv-PAEBAzyfDqhBxyR0-V_o3M/prefill