

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERÍA

Título:

USO DE DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS
RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS
ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS DE LA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA DE
LA UNL.

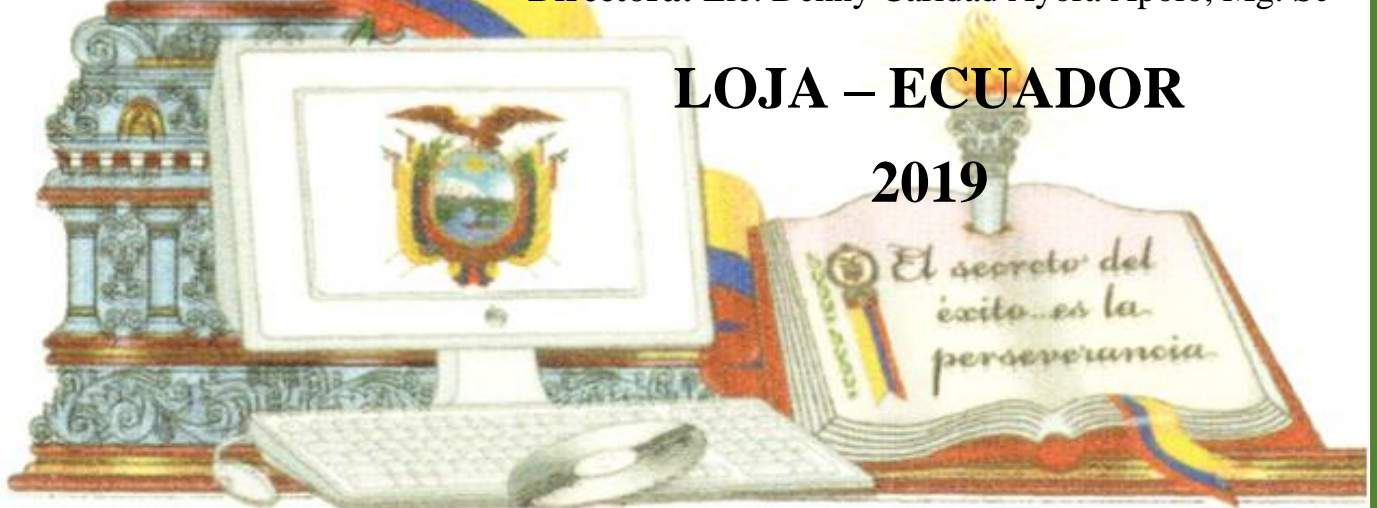
Tesis previa a la obtención de
Título de Licenciada en
Enfermería

AUTORA: Yessica Anabel Ordóñez Ordóñez

Directora: Lic. Denny Caridad Ayora Apolo, Mg. Sc

LOJA – ECUADOR

2019



CERTIFICACIÓN

Denny Caridad Ayora Apoyo, Mg. Sc

DOCENTE DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA FACULTAD DE LA SALUD HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

CERTIFICO:

Que la presente tesis titulada **USO DE DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS DE LA FACULTAD DE LA SALUD HUMANA DE LA UNL**, ha sido elaborada bajo mi dirección y cumple con los requisitos de fondo y de forma que exigen los respectivos reglamentos e instructivos.

Por ello autorizo su presentación y sustentación.

Loja, 4 de julio del 2019.



Denny Caridad Ayora Apolo, Mg. Sc

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Yessica Anabel Ordóñez Ordóñez**, autora del presente trabajo de tesis titulado **USO DE DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS DE LA FACULTAD DE LA SALUD HUMANA DE LA UNL**, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Loja, 4 de julio del 2019



Yessica Anabel Ordóñez Ordóñez

C.I: 1106110099

CARTA DE AUTORIZACIÓN

Yo, Yessica Anabel Ordóñez Ordóñez, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis titulada “USO DE DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS DE LA FACULTAD DE LA SALUD HUMANA DE LA UNL”, como requisito para optar el grado de Licenciada en Enfermería; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de sus contenidos de este trabajo en el RDI. En las redes de información del país y del exterior, con los cuales tengan convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero. Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los 3 días del mes de Julio del dos mil diecinueve, firma la autora.

Firma:



Autora: Yessica Anabel Ordóñez Ordóñez

Cedula: 1106110099

Dirección: Av. Occidental

Correo electrónico: yessi199507@gmail.com

Teléfono: 0979611049

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de tesis: Lic. Denny Caridad Ayora Apolo, Mg. Sc

TRIBUNAL DE GRADO

Presidente del tribunal: Lic. María Obdulia Sánchez Castillo, Mg. Sc

Miembro: Lic. Maura Mercedes Guzmán Cruz, Mg. Sc

Miembro: Ing. José Eduardo González Estrella, Mg. Sc

DEDICATORIA

Esta tesis va dedicada primero a Dios por ser mi pilar fundamental en mi día a día quien me dio la oportunidad de vivir y regalarme una familia maravillosa.

Con inmenso y profundo amor a mis padres Alonso y Esperanza que son y seguirán siendo la razón de mi existir a pesar de las circunstancias de diferente índole que hemos pasado; gracias por su aliento, comprensión y apoyo incondicional, por seguir junto a mí en todo momento sin importar las circunstancias.

De la misma manera hago extensa esta dedicatoria a mis entrañables hermanas Elizabeth y Samantha de las mismas que he recibido sabios consejos y su amor desinteresado para que yo alcance el éxito en mi vida profesional.

Yessica Anabel Ordóñez Ordóñez

AGRADECIMIENTO

En primer lugar agradezco a Dios por que sin el ningún logro tiene sentido, por haberme bendecido con mi hermosa familia permitiéndonos compartir estos momentos de felicidad y no desfallecer ante ninguna adversidad, a mi madre Esperanza por ser mi mayor motivación quien ha estado conmigo incluso en los momentos más difíciles que con su ejemplo me demostró que los retos más elevados se consiguen con esfuerzo y amor, a mi padre Alonso por inculcarme día a día un elevado nivel de aspiración.

A mis queridas hermanas Samantha y Elizabeth quienes son lo mejor que tengo en mi vida junto a mis sobrinos Lennin y Tomás, les agradezco no solo por estar presentes en los buenos y malos momentos de mi vida sino por los grandes lotes de felicidad y de diversas emociones que siempre me han causado.

A los catedráticos que laboran en la Universidad Nacional de Loja, por formarme a lo largo de mi carrera universitaria. En especial a mi directora de tesis Mg. Sc. Denny Caridad Ayora Apolo, por brindarme sus conocimientos y ayuda continua de la revisión del trabajo de investigación para culminarla con éxito.

Yessica Anabel Ordóñez Ordóñez

ÍNDICE

Título:	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE	vii
a. TITULO.....	1
b. RESUMEN	2
SUMMARY	3
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	7
4.1 Dispositivos Tecnológicos	7
4.1.1 Uso de dispositivos tecnológicos	7
4.1.2 Dispositivos tecnológicos más usados por los estudiantes	9
4.1.3 Influencia de dispositivos tecnológicos en el aprendizaje	9
4.1.4 Incidencia académica de los dispositivos en el aula de clase	11
4.1.5 Jóvenes universitarios y redes sociales.....	12
4.1.6 Cómo afectan los dispositivos móviles a los jóvenes.....	14
4.2 Estado Nutricional.....	15
4.2.1 Estado nutricional relacionado con el uso de dispositivos tecnológicos.....	15
4.3 Actividad Física.....	16
4.3.1 Beneficios saludables de la actividad física (af)	16
4.3.2 La inactividad física y su relación con el uso de dispositivos tecnológicos de pantalla en jóvenes.....	19
4.3.3 Condición física de las personas que usan dispositivos tecnológicos de pantalla.....	21
4.3.4 Sobrepeso u obesidad.....	21
4.4 Relaciones Entre Estado Nutricional, Actividad Física y Uso De Dispositivos Tecnológicos	22
e. MATERIALES Y MÉTODOS	24
5.1 Tipo de investigación.....	24

5.2 Nivel de investigación.....	24
5.3 Población y tamaño de la muestra.....	24
5.4 Muestreo aleatorio simple.....	24
5.5 Instrumentos y técnicas de recolección de datos.....	25
5.6 Análisis de datos	26
f. RESULTADOS	27
g. DISCUSIÓN	33
h. CONCLUSIONES.....	36
i. RECOMENDACIONES.....	37
j. BIBLIOGRAFIA.....	38
k. ANEXOS	41
Anexo # 1 Consentimiento Informado.....	41
Anexo # 2: Encuesta.....	42
Anexo # 3: Proyecto de tesis.....	46

a. TITULO

USO DE DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS RELACIONADOS CON LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LAS
CARRERAS DE LA FACULTAD DE LA SALUD HUMANA DE LA UNL.

b. RESUMEN

El uso de dispositivos tecnológicos excesivo lleva a padecer trastornos de conducta alimentaria e inactividad física contribuyendo al desequilibrio de la salud poniendo en riesgo la vida; el presente trabajo encaminado a determinar el estado nutricional y actividad física en relación al uso de dispositivos tecnológicos en los estudiantes de las Carreras de la Facultad de la Salud Humana de la UNL es un estudio de tipo descriptivo y transversal; considerando una muestra de 305 alumnos. Como instrumento se utilizó una encuesta estructurada con preguntas cerradas de opción múltiple, a través del SPSS se realizó el análisis de datos los cuales se presentaron en tablas de frecuencia simple en Microsoft Excel. El 46% de los estudiantes se encuentran en un rango de edad de 22-24 años, conformado el 62% del sexo femenino y el 38% del sexo masculino. Respecto al índice de masa corporal el 39,34% presentan sobrepeso, y un menor porcentaje de 5,25% se encuentra con bajo peso. El 73,3% no realizan actividad física, sin embargo el 26,7% si practican deporte dedicando un tiempo promedio de 30 minutos a una hora una vez por semana. Los dispositivos tecnológicos son utilizados en un 99%, destacando la computadora 35% y el celular 35%, con un promedio de tiempo mayor a dos horas diarias. Al establecer la relación entre el uso de dispositivos tecnológicos con el estado nutricional y la actividad física se evidenció que el 67,8% de la población padecen desórdenes alimenticios, mientras que el 88,85% no realizan ejercicio predominando el 61,97% en el sexo femenino.

Palabras claves: Conducta alimentaria, índice de masa corporal, deporte.

SUMMARY

The excessive use of technological devices leads to eating disorders and physical inactivity, contributing to the imbalance of health, putting life at risk; the objective of the present work is to determine the nutritional status and physical activity in relation to the use of technological devices in the students of the Careers of the Facultad de la Salud Humana of the UNL is a descriptive and cross-sectional study; considering a sample of 305 students. As a tool, a structured questionnaire with multiple-choice closed questions was used, through the SPSS, the data analysis was performed, that were presented in simple frequency tables in Microsoft Excel. The 46% of the students are in an age range of 22-24 years, comprising the 62% of the female sex and 38% of the male sex. Regarding the body mass index, 39.34% are overweight, and a lower percentage of 5.25% are underweight. The 73.3% don't perform physical activity, however the 26.7% practice sports, dedicating an average time of 30 minutes to an hour once a week. The technological devices are used in a 99%, highlighting the computer 35% and the cell phone 35%, with an average of more than two hours a day. When establishing the relationship between the use of technological devices with nutritional status and physical activity it was found that 67.8% of the population suffer from eating disorders, while 88.85% don't exercise, with 61.97% predominating in the female sex.

Keywords: Food behavior, body mass index, sport.

c. INTRODUCCIÓN

Durante toda la historia de la humanidad, el hombre ha hecho ciencia y desarrollo tecnológico, no podemos hablar en ningún momento que tal o cual época era o ha sido buena o mala o mejor que otra, cada generación va viviendo cambios en sus estilos de vida y costumbres, lo que se puede señalar es que cada generación la caracteriza el perfeccionamiento científico y tecnológico frente la medicina, la filosofía, las letras, las leyes, la tecnológica.

Desde esta perspectiva, la era tecnológica brinda mayores posibilidades y recursos para aprender, los medios tecnológicos que hoy se conocen como celulares, tabletas, computadores tanto de mano como de escritorio y otros, se pueden utilizar desde nuestras casas o desde cualquier sitio podemos hacer consultas, investigaciones científicas, artísticas, sociales, etc. sin embargo el problema no es el uso de estos, si no como se están utilizando (Abarca, 2011).

La OMS (Organización Mundial de la Salud) y la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) concuerdan con que los factores más importantes que promueven el aumento de peso y la obesidad, así como las enfermedades no transmisibles conexas, son el consumo elevado de productos de alto contenido calórico y poco valor nutricional (con contenido elevado de sal, azúcar y grasa), la comida rápida, la ingesta habitual de bebidas azucaradas y la actividad física insuficiente. Aunque la actividad física desempeña un papel importante en la prevención de la obesidad, se requiere niveles muy altos de ejercicio para contrarrestar el impacto del aporte calórico excesivo (OPS- Organización Panamericana de la Salud, 2014); (Prieto-Benavides, 2015).

Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut 2011 – 2013) revelan una realidad poco alentadora sobre nuestra manera de alimentarnos. El informe Ensanut, que

encuestó a 92.500 personas en el país, tomó en cuenta un cálculo mundial, más conocido como la operación de Índice de Masa Corporal (IMC), para medir el peso o sobrepeso de las personas. Galápagos es la provincia con menos habitantes, pero tiene más personas con sobrepeso, seguida por Azuay, Carchi, El Oro y Loja dando como resultado que ecuatorianos de entre 19 y 59 años sufren de sobrepeso u obesidad (INEC, 2011-2013).

Así como se señala en párrafos anteriores, cuando se utilizan los dispositivos tecnológicos con fines de aprender cosas “buenas” son excelentes recursos de aprendizaje, pero en otras ocasiones cuando se usan para cosas “no tan buenas” generan actos violentos, abusos sexuales, destrucción familiar, etc., e incluso afectando la salud física (visión y audición) de los estudiantes (Abarca, 2011).

El siguiente proyecto es de interés de la Facultad de la salud humana y se enmarca en las líneas de investigación de la carrera de Enfermería, la cual está establecida en su línea ocho como es la promoción de la salud, ámbito 1 factores protectores de salud y riesgos ambientales de la salud, pertenece al lineamiento 3 de las prioridades de investigación en salud del Plan toda una vida y a las sub líneas desnutrición, obesidad y sobrepeso y deficiencia de micronutrientes.

Por esta razón los aprendizajes deben ser cada vez más agradables o lúdicos, resaltando al docente como un orientador y a los alumnos actores activos de su proceso de aprendizaje. Este estudio permite observar y analizar lo que está pasando con los estudiantes de la Facultad respecto al uso de medios tecnológicos, estado nutricional y actividad física, mostrar una realidad que está creciendo a pasos agigantados pero que no ha sido visualizado.

Teniendo en cuenta lo anterior este trabajo implementa como objetivo general “Determinar el estado nutricional y actividad física en relación, al uso de dispositivos tecnológicos en los estudiantes de las Carreras de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

4.1 Dispositivos Tecnológicos

En una primera aproximación, por dispositivo tecnológico puede entenderse un objeto o sistema que aúna ciencia y tecnología, y es utilizado por el hombre para mejorar su calidad de vida y el funcionamiento de la sociedad en que vive. Por lo que respecta a la parte material, el dispositivo consta de un mecanismo formado por diversos elementos que actúan conjuntamente para obtener un resultado automático. Así pues, sus rasgos esenciales son: la base tecnológica de su diseño, la diversidad de componentes, la existencia de un mecanismo de funcionamiento (normalmente no evidente) y la actuación conjunta hacia un fin prefijado (ARDÉVOL, 2014).

4.1.1 Uso de dispositivos tecnológicos

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son dispositivos tecnológicos (hardware y software) que permiten editar, producir, almacenar, intercambiar y transmitir datos entre diferentes sistemas de información que cuentan con protocolos comunes. Estas 25 aplicaciones, que integran medios de informática, telecomunicaciones y redes, posibilitan tanto la comunicación y colaboración interpersonal (persona a persona) como la multidireccional (uno a muchos o muchos a muchos).

Estas herramientas desempeñan un papel sustantivo en la generación, intercambio, difusión, gestión y acceso al conocimiento. La acelerada innovación e hibridación de estos dispositivos ha incidido en diversos escenarios.

Entre ellos destacan: las relaciones sociales, las estructuras organizacionales, los métodos de enseñanza-aprendizaje, las formas de expresión cultural, los modelos de negocios, las políticas públicas nacionales e internacionales, la producción científica, entre otros. En el contexto de las

sociedades del conocimiento, estos medios pueden contribuir al desarrollo educativo, laboral, político, económico, al bienestar social, entre otros ámbitos de la vida diaria. Se denominan tecnologías de la información y la comunicación (TIC) al conjunto de tecnologías que permiten la adquisición, producción, almacenamiento, tratamiento, comunicación, registro y presentación de informaciones, en forma de voz, imágenes y datos contenidos en señales de naturaleza acústica, óptica o electromagnética.

En 2014, se estimaba que, en el mundo, 3600 millones de personas eran suscriptoras únicas de telefonía móvil, 2923 millones de habitantes, equivalentes al 40,4% de la población, usaban Internet, existían más de 3000 millones de suscripciones a banda ancha fija y móvil, el tráfico IP (protocolo internet) era de 60.000 exabytes al mes, y ya se habían descargado 179.000 millones de aplicaciones, es decir, cerca de 25 por habitante.

En un segundo, en Internet se descargan más de 1700 aplicaciones, lo que ha llevado a que a finales de 2014, el usuario promedio contara con alrededor de 60 aplicaciones. En el mismo lapso, se realizan más de 44 000 búsquedas en Google y más de 1700 llamadas por Skype, se envían más de 2 millones de correos electrónicos, más de 300.000 mensajes por protocolo IP a través de 26 WhatsApp y más de 8500 tuiteos, se efectúan más de 1800 publicaciones en Tumblr y 50.000 en Facebook, se suben más de 1900 fotos y se ven más de 98.000 videos en YouTube y 655 horas de video en Netflix.

La creciente demanda de aplicaciones y servicios digitales móviles, en particular video, muestra un patrón de consumo similar entre los habitantes que tienen acceso a estas tecnologías, tanto en los países desarrollados como en los menos avanzados.

En general, salvo en el caso de intereses locales (noticias o comercio), los usuarios buscan las mismas aplicaciones y plataformas de servicio, y pasan lapsos similares en línea. En América del Norte y Europa el promedio de tiempo en línea por usuario es de 28 horas al mes, y en América Latina, de 22 horas (Mayta, 2012).

4.1.2 Dispositivos tecnológicos más usados por los estudiantes

Actualmente se cuenta con dispositivos o herramientas tecnológicas de flexible uso comunicativo, funcionalidad de entretenimiento, tareas personales o trabajo en línea que facilita las actividades de la vida diaria de un individuo actualizado. Entre esas podemos encontrar:

- El celular que es el dispositivo más simple de todos, en el que se utiliza para debates grupales, envío de mensajes de textos y toma fotográfica.
- El lector de libros electrónicos como su palabra lo dice, es indispensable para leer libros, diccionarios y almacenamiento de biblioteca.
- El reproductor portátil de medios y/o MP3 funciona para descargas de videos, audios y aplicaciones de funcionalidad formativa, servicio o entretenimiento.
- La tablet tiene la funcionalidad similar a la de un reproductor portátil, celular de alta gama y lector de libros. El smartphone es un teléfono inteligente que tiene muchas funciones similares a la de una computadora que puede ejecutar aplicaciones y software, grabar audio, y video, enviar y recibir e-mails y mensajes de textos; tal como lo describe Robledo, aquellos son los dispositivos más indispensables, y mediante los cuales se usan con uso educativo, en este presente trabajo casi siempre los estudiantes los usa como forma de entretenimiento. (Robledo et al., 2013, p 4).

4.1.3 Influencia de dispositivos tecnológicos en el aprendizaje

"El mobile learning (m-learning) o aprendizaje móvil define las prácticas que sacan provecho de los dispositivos móviles y de las tecnologías inalámbricas de transferencia de datos para

favorecer y extender el alcance de los procesos de enseñanza y aprendizaje" kuklinski Y Balestrini, (2013).

Frente a estos procesos keegan (2013) analiza las bases que dieron lugar al nacimiento del mobilelearning, a través de una cronología que comienza con el D-Learning o educación a distancia, tendencia que aparece en la segunda mitad del siglo XIX en la universidad de Queensland, Australia, y que se caracteriza básicamente por la separación casi permanente del sistema profesor-alumno, la influencia de una organización educativa, en la planificación, la preparación de materiales didácticos y la prestación de servicios de apoyo al estudiante. Según Korucu & Allan (2014), la ventaja más importante que surge del mobile learning con respecto al e-learning es la adhesión del estudiante con la información demandada independientemente del tiempo y el contexto en que se encuentre, es decir, el aprendizaje móvil es independiente de una ubicación específica y se basa en servicios creados dinámicamente para facilitar la comunicación con los demás. Por otro lado, mientras el rápido avance en las capacidades de la tecnología móvil ha permitido a los usuarios realizar una amplia variedad de tareas en un dispositivo en cualquier momento y lugar, la disminución del costo de dichos dispositivos hace que sean más accesibles a diferentes usuarios (Valero, Redondo & Palacín, 2015).

Asimismo, la educación tradicional se ha centrado alrededor del docente, pero el profesor ha pasado de ser un transmisor de conocimientos a ser un mediador en el proceso de enseñanza y aprendizaje; por esto los centros se deben hacer más flexibles para fomentar el trabajo autónomo del alumnado, apoyando y animando acciones productivas y creativas (Valero et al., 2013) De acuerdo con Pollara (2014), el cambio a estas tecnologías ha ocurrido tan rápidamente que los investigadores no han tenido suficiente tiempo para entender cómo estos dispositivos pueden utilizarse para sacar mayor provecho en el aprendizaje.

Al respecto, Serbanescu (2014) argumenta que el aprendizaje móvil disminuye la interacción y la retroalimentación directa entre estudiantes y profesores, además de que aumenta la tasa de fracasos y abandonos en el ámbito estudiantil; de otro lado, la construcción de la identidad a partir de las interacciones presentes en el mobile learning llega a ser más compleja que en un ambiente social tradicional. Como complemento, Sherblom (2014) sostiene que el uso del mobile learning y de los dispositivos tecnológicos puede alterar las impresiones interpersonales, la comunicación y las relaciones, por lo que este vacío en la investigación junto con el temor de los educadores sobre cómo los dispositivos móviles pueden distraer a los estudiantes o convertirse en un vehículo para hacer trampa (Horvat, Balen & Martinovic, 2015), ha llevado a la prohibición de los mismos en los salones de clase (Sepulveda, Sánchez Trejos & Arias, 2015).

4.1.4 Incidencia académica de los dispositivos en el aula de clase

Gran parte de la población estudiantil que hace uso de accesorios electrónicos en clase, se evidencia falta de control para el desarrollo del aprendizaje si mencionamos a Rosario (2015) cuando manifiesta. En las últimas décadas se ha notado un gran avance tecnológico en las comunicaciones, que ha contribuido a producir un cambio en la sociedad y en las formas de enseñanza, pero el uso de esos dispositivos por parte de los estudiantes, presentan un gran inconveniente dentro de las aulas el cual no crea un ambiente propicio, constructivo y positivo para el desarrollo formativo y académico del estudiante. Las comunicaciones de Internet influyen para que los alumnos no tomen notas; algunos se distraen con el correo electrónico, YouTube, blogs, deportes, juegos, etc. Unos pocos toman apuntes al estilo máquina de escribir, sin procesar ni entender nada. Para algunos profesores, la moderna tecnología distrae y compite por la atención de sus alumnos. Adicionalmente, los alumnos que no traen sus computadores y desean concentrarse en la clase, tampoco pueden hacerlo. La dependencia tecnológica impide la

concentración, la discusión y los análisis rigurosos, delimita el diseño de las clases. "También señala que los teléfonos celulares al interior de la escuela han tenido un aumento sustancial, pero no se han previsto los peligros que esto conlleva" (Toro, 2015).

El excesivo uso de celular puede conllevar a creación de falsas identidades, falta de atención, falta de concentración, desinterés y desmotivación en el aula y hacia los procesos de enseñanza específicamente, o de cualquier actividad que esté relacionada con la educación" (Toro, 2015).

4.1.5 Jóvenes universitarios y redes sociales

El 97,7% de los jóvenes que empieza la Universidad forma parte de alguna red social nueve de cada diez tiene cuenta en Tuenti y 3 de cada 4, también en Facebook, la mayoría se conecta a diario.

Consideran positivo que las empresas estén en las redes sociales y citan a Movistar, Telepizza y Zara como las marcas mejor gestionadas.

La empresa consultora Top Position, especializada en comunicación digital, bajo asesoramiento y apoyo de tres prestigiosos profesores de la Universidad Complutense de Madrid: Felicísimo Valbuena de la Fuente, Eva Aladro y Graciela Padilla por el estudio realizado sobre las redes sociales en donde se recolectó datos aproximados que el 97,8% de los jóvenes que van a comenzar la carrera conoce y utiliza habitualmente Internet, y prácticamente el mismo porcentaje el 97,7% está presente en una o más redes sociales.

De los jóvenes presentes en las redes sociales, dos de cada tres (68,7%), las consideran algo importante o muy importante en su vida. Más del 90% de los encuestados tiene cuenta en Tuenti y 3 de cada 4 también en Facebook.

Preguntados acerca de qué empresa o marca gestiona y cuida mejor sus perfiles, las marcas más mencionadas de forma espontánea son: Movistar, la marca comercial de Telefónica en España, (24,9%, de las respuestas), Telepizza (casi el 12%) y Zara (algo menos del 5%).

Facebook, respecto a Facebook un estudio muestra que:

- 3 de cada 4 encuestados tiene cuenta en Facebook
- Sus perfiles en Facebook tienen, de media, 18 meses de antigüedad
- Utilizan su cuenta en Facebook varias veces por semana
- Además, se conectan una media de 40 minutos por sesión
- Sus perfiles en Facebook tienen, de media, 100 amigos
- Un 14,2% de ellos dice que hace caso de los anuncios en Facebook
- Los grupos más populares son los musicales (42,8%) por delante de grupos de famosos (18,2%) o grupos de marcas (13,1%).

Tuenti, respecto al uso en Tuenti:

- Sus perfiles en Tuenti tienen, de media, 30 meses de antigüedad.
- La mayoría utiliza su cuenta en Tuenti a diario.
- Además, se conectan una media de 70 minutos por sesión –por tanto, si tenemos en cuenta el punto anterior, están más de una hora al día conectados en Tuenti.
- Sus perfiles en Tuenti tienen una media de 150 amigos.

En ambos casos –Tuenti y Facebook-, los encuestados usan las redes sociales principalmente para estar en contacto con sus amigos/conocidos. Tres de cada cuatro (alrededor de un 75% de ellos en ambos casos) están preocupados por su privacidad.

Ante la pregunta de qué red social, entre las dos principales, es más íntima, un 70,8% considera que Tuenti y un 28,2% se inclina por Facebook.

4.1.6 Cómo afectan los dispositivos móviles a los jóvenes

A pesar que los dispositivos tecnológicos son herramientas que acerca, comunica y mantiene a los seres humanos al día, pero dependiendo del uso que se les dé a estos dispositivos móviles, puede causar un impacto negativo sobre los estudiantes.

Todos deben tener claro que un celular es un aparato y como casi todas las cosas materiales, no son buenas ni malas si se les da el uso indicado. El uso de estos dispositivos ha causado dolores de cabeza en diferentes instituciones educativas, en las que se escuchan comentarios sobre que los chicos no saben distinguir sus tiempos para estudiar, chatear, prestar atención a clases, hacer tareas, escuchar música o ver videos.

Por esta razón y por las constantes quejas por parte de los padres de familia, la Fundación Universitaria del Área Andina realizó un importante estudio donde analizó la dependencia del uso del celular y su influencia en el rendimiento académico de jóvenes universitarios, mostrando que su creciente uso está desviando la atención y prioridad ante la preparación académica y también impacta el rendimiento estudiantil. Si considera que usted no hace parte de esos jóvenes que les afecta el uso del celular, no sobra preguntarse: ¿Siempre revisa su celular antes de dormir? ¿Constantemente desbloquea el dispositivo móvil mientras está en el colegio para ver algo? ¿Cuándo realiza sus tareas se demora más porque se distrae con el celular? o ¿Siempre está actualizando sus redes sociales y viendo lo que otros publicaron? Si en la gran mayoría de respuestas respondió de manera afirmativa, debe saber que usted ha generado una dependencia por este artefacto.

No es tarde para entrar y modificar su comportamiento, así que lo ideal es que cada individuo establezca horarios para tomar el celular, estudiar, ir a clase y estar en familia. Teniendo presente que el celular en un futuro no hará nada por nosotros y que su éxito profesional depende del desempeño que tenga en el plantel educativo (Cardona, 2016).

4.2 Estado Nutricional

Es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Evaluación del estado nutricional será por tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar.

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad (OMS, 2017).

4.2.1 Estado nutricional relacionado con el uso de dispositivos tecnológicos

Una de las consecuencias más peligrosas de estar pegados a los dispositivos, son los desórdenes alimenticios que se pueden generar.

El Dr. Germán Piñeres, director científico del programa Peso Saludable, explica en primer término que los niños y jóvenes que ‘viven pegados’ al computador o a cualquier dispositivo móvil no cumplen ni horarios, ni hábitos, correctos al momento de alimentarse. “Lo usual es que mientras comen, usan aparatos tecnológicos, por lo que el cerebro no se concentra en el proceso digestivo y no genera la sensación de saciedad”. Además, el cerebro genera costumbres. Así que, si el joven

come al tiempo que está conectado, el cuerpo sentirá necesidad de comer mientras esté realizando esta actividad.

El factor que es relacionado directamente la tecnología en exceso con la obesidad, son los desórdenes en los horarios para comer. “Como muchos niños y jóvenes permanecen conectados en todo momento, comen a cualquier hora, desordenadamente y en grandes porciones (Piñeres, 2017).

4.3 Actividad Física

La definición más extendida de la actividad física (AF) es aquella que la entiende como cualquier movimiento corporal realizado mediante los músculos esqueléticos y que resulta en un gasto de energía superior al metabolismo basal. Sin embargo, no todo movimiento corporal puede considerarse AF.

EL movimiento es una condición necesaria pero no suficiente para la actividad porque esta última presupone también la existencia de una intencionalidad de la acción. Los movimientos no intencionados, tales como los movimientos reflejos, no pueden considerarse AF (Newel, 2016).

4.3.1 Beneficios saludables de la actividad física (af)

En este apartado hacemos referencia a los beneficios saludables que se dan en la vida diaria como consecuencia de la AF regular es especial si se practica desde la adolescencia. A grandes rasgos podemos decir que la AF puede generar una serie de beneficios durante la niñez que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares y la oportunidad de desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental (Aznar y Webster, 2006).

Por otro lado, el deporte y el ejercicio pueden proporcionar un medio importante para que niños, niñas y adolescentes tengan éxito, lo que contribuye a mejorar su bienestar social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal, y su nivel de competencia, provocando un efecto más positivo en aquéllos que ya tengan una baja autoestima (Steptoe y Butler, 2006). Además, los niños y niñas con niveles de actividad más elevados presentan asimismo más probabilidades de tener un mejor funcionamiento cognitivo (Sibley y Etnier, 2013).

Según algunos estudios que han revisado la evidencia científica sobre las relaciones existentes entre la AF y la salud en los adolescentes (Biddle, Gorely y Stensel, 2010; Hills, King y Armstrong, 2010; Sothorn, Loftin, Suskind, Udall y Blecker, 2012; Stensel, Gorely y Biddle, 2011; Strong et al., 2012), podemos identificar determinados resultados saludables que explicamos a continuación de forma breve y concisa en diferentes apartados, según el efecto que produce la AF sobre la salud de los jóvenes.

La autoestima refleja un grado en el cual los individuos se valoran a sí mismos y ha sido ampliamente señalada como un indicador clave de la salud mental positiva y del bienestar (Fox, 2000). Existe evidencia científica que coincide en señalar que la AF está asociada con el desarrollo de la autoestima en población joven. En concreto el meta-análisis realizado por Ekeland, Heian y Coren (2004) examinaba si las intervenciones realizadas con ejercicio mejoraban la autoestima global en niños y adolescentes concluyendo que el ejercicio puede ayudar a mejorar la autoestima, al menos en intervenciones a corto plazo y entre jóvenes en riesgo.

El estudio de las relaciones entre la AF, el rendimiento cognitivo y el rendimiento académico ha sido de gran interés en población joven. Sibley y Etnier (2013) realizaron una meta-análisis y concluyeron que existe una relación significativamente positiva entre la AF y el funcionamiento cognitivo en adolescentes. Los análisis revelaron que la relación se establecía para todo tipo de

participantes (sanos, con impedimentos mentales, con discapacidades física), de todas las edades, y en cualquier tipo de AF. Según los autores, pese a las limitaciones de los estudios, consecuencia de una falta de control de las variables extrañas, desde un punto de vista conservativo, el tiempo empleado en AF no dañaría el rendimiento cognitivo o académico y podría incluso mejorar uno o ambos.

Los beneficios asociados a un estilo de vida activo adquieren una especial importancia cuando nos referimos a niños y jóvenes por sus repercusiones a corto y a largo plazo, de modo que convierten a la actividad física en un elemento clave para las políticas sociales y de salud de las distintas administraciones públicas. A la preocupación que suscita la práctica física entre los adolescentes, se le añade el uso creciente de los medios tecnológicos de pantalla por parte de la población joven, que puede mermar o condicionar su práctica física diaria.

Tras la realización de una tesis doctoral la cual consiste en una investigación epidemiológica sobre los patrones de actividad física y de uso sedentario de los medios tecnológicos de pantalla (televisión, ordenador y videojuegos) suscita que a nivel global en relación con el uso de medios tecnológicos de pantalla, los adolescentes pasan una media de 3 horas diarias utilizando la televisión, el ordenador y los videojuegos.

No hay diferencias por sexo en relación con el uso de la televisión o del ordenador, los hombres utilizan los videojuegos en mayor medida que las mujeres.

Respecto al nivel socioeconómico, únicamente se ha detectado que los jóvenes con menores posibilidades adquisitivas ven más la televisión y utilizan menos el ordenador que aquéllos con mayores posibilidades.

Por otra parte, las asociaciones positivas y negativas entre las diferentes conductas (actividad física y uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla), presentan magnitudes que no son lo

suficientemente elevadas como para constatar que estas conductas se expliquen mediante el mecanismo de la hipótesis de sustitución. Por ello los resultados de este estudio demuestran inconsistencia en relación con esta teoría. A la vista de los resultados, se hace evidente que son necesarios más estudios que profundicen en esta problemática y más concienciación sobre la falta de estrategias y políticas de promoción que atiendan a las necesidades detectadas en el estudio con el objetivo de hacer frente a los bajos niveles de actividad física y el creciente uso de los medios tecnológicos que están experimentando los jóvenes de hoy en día (KOUNT, 2014).

4.3.2 La inactividad física y su relación con el uso de dispositivos tecnológicos de pantalla en jóvenes

La OMS refiere que la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo, después de la hipertensión, el consumo de tabaco y el exceso de glucosa en la sangre. (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2017). La inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, y ello repercute considerablemente en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT) y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, la hiperglicemia o el sobrepeso relacionadas directamente con el sedentarismo ocasionado por el mal uso de dispositivos tecnológicos (Hernández, Estilos de vida y frecuencia de actividad física., 2014).

La palabra sedentario/a deriva de la forma latina del verbo sedere, es decir, sentarse, lo cual está relacionado con conductas que normalmente se realizan sentado. Según The Sedentary Behaviour and Obesity Expert Working Group (2010) las conductas sedentarias (CS) son multifacéticas y podrían incluir acciones o conductas que se realizan en la escuela, en casa, utilizando un medio de transporte o en el tiempo libre.

Seguendo a Petter (2012), las CS pueden clasificarse en no discrecionales y discrecionales. Las CS no discrecionales incluyen actividades como estar sentado durante las horas de trabajo o escuela o mientras se conduce en coche, mientras que las discrecionales incluyen el sentarse para ver la televisión (TV), leer, jugar a videojuegos o utilizar el ordenador durante las horas que no se está en el trabajo o en la escuela.

Sin embargo, cabe señalar que existen una serie de CS consideradas clave y que incluyen el tiempo dedicado a los medios tecnológicos de pantalla, tales como ver la TV, utilizar el ordenador y jugar a videojuegos, utilizar transporte motorizado para desplazarse de un sitio a otro, hablar, realizar deberes o escuchar música. Aunque lo idóneo sería una reducción del tiempo total que un adolescente pasa sentado en la escuela, en términos de viabilidad, es más razonable dirigirse a limitar el tiempo empleado en utilizar medios tecnológicos de forma pasiva, así como de fomentar el transporte activo. Por ello, nos centraremos a continuación en describir los patrones de uso sedentario de los medios tecnológicos de pantalla, variable de estudio de la presente tesis doctoral.

Los estudios científicos que han estudiado las CS en adolescentes en los últimos años han identificado las conductas de ver la TV/vídeos/DVDs, utilizar el ordenador y los videojuegos como aquéllas que abarcan la mayor parte del tiempo sedentario de un adolescente, excluyendo las horas que pasan sentados en horario escolar (Granich, 2011).

Los estudios realizados hasta el momento sobre los riesgos de seguir un estilo de vida sedentario han hecho que aumente la preocupación por la salud futura de los niños y los adolescentes. No obstante, el estudio de la CS y sus consecuencias en relación con la salud, a lo que se ha denominado fisiología del sedentarismo, es bastante reciente y no goza de tanta evidencia científica como las relaciones entre AF y salud. La mayor parte de la literatura científica existente se ha centrado, por una parte, en la medición del tiempo que los adolescentes pasan viendo la TV,

y por otra, en la composición corporal como riesgo para la salud. Sin embargo, ya existe cierta evidencia científica que hace referencia a otros riesgos para la salud asociados a pasar mucho tiempo realizando diversos tipos de CS.

A continuación, presentamos los resultados de diferentes trabajos que han estudiado cuáles son los riesgos de pasar periodos prolongados de tiempo de UMTP en población adolescente (Colley, 2011).

4.3.3 Condición física de las personas que usan dispositivos tecnológicos de pantalla

Existen diferentes estudios que han identificado una baja condición física con individuos que pasan muchas horas diarias utilizando medios tecnológicos de pantalla. Por ejemplo el estudio de Hardy, Dobbins, Denney-Wilson, Okely y Booth realizado en el año 2009, reveló que el tiempo empleado en realizar CS estaba inversamente asociado con la resistencia cardiorrespiratoria, la cual era más baja en adolescentes que pasaban más de 2 horas diarias de UMTP que en aquellos que pasaban menos de 2 horas diarias.

Por otro lado, la revisión de Chinapaw et al. (2013) informó de varias investigaciones que también habían encontrado una relación inversa entre el UMTP y la condición física aeróbica, siendo esta asociación de magnitud moderada. (Chinapaw, Codición física, 2013).

4.3.4 Sobrepeso u obesidad

Se ha visto que la combinación del uso de medios tecnológicos, es decir, el tiempo que se pasa delante de la TV, el ordenador o las videoconsolas está relacionado con el riesgo de sufrir sobrepeso u obesidad.

La mayoría de estudios revelan que aquellos jóvenes que pasan cantidades extensas de tiempo sentados son más propensos a sufrir sobrepeso. La revisión de Tremblay realizada en el 2011

reseñó que ver la TV más de 2 horas diarias estaba relacionado con una composición corporal desfavorable. No obstante, las investigaciones han demostrado que los niños y niñas menos activos físicamente y aquéllos con una condición física cardiovascular deficiente presentan más probabilidades de tener factores de riesgo para estas enfermedades (Tremblay, 2012).

Además, el sedentarismo también aparece como un factor de riesgo asociado a padecer ECV en jóvenes. El estudio longitudinal realizado por Hancox encontraba una asociación entre las variables ver TV y riesgo de ECV en población adolescente. Otro ejemplo es el de Wong et al. (1992), quienes encontraron que el riesgo de padecer hipercolesterolemia es 4,8 veces mayor en niños que ven la TV más de 4 horas al día que en aquéllos que la ven menos de 2 horas al día, resultado similar al trabajo de (Pardee, Sedentarismo- hipercolesterolemia, 2012).

Independientemente del tiempo dedicado a la AF, la probabilidad de sufrir Síndrome Metabólico era 3 veces mayor en aquellos individuos que pasaban al menos 5 horas diarias utilizando los medios tecnológicos que aquéllos que los empleaban 1 hora o menos al día. Contrariamente a los hallazgos comentados anteriormente, Ekelund en el estudio The European Youth Heart Study revelaron que el ver la TV y la AF son constructos diferentes y que están asociados independientemente con la adiposidad y el riesgo metabólico. La asociación entre ver TV y riesgo metabólico está mediada por la adiposidad, mientras que la AF está asociada (Tremblay, 2012).

4.4 Relaciones Entre Estado Nutricional, Actividad Física y Uso De Dispositivos Tecnológicos

Sobrepeso y obesidad, la prevalencia de aumento de obesidad ha sido ampliamente contrastada en muchos países desarrollados. De hecho, el problema que suscita mayor preocupación a día de hoy, en la salud de niños y jóvenes, es la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, así como la reducción del riesgo de padecer la enfermedad en un futuro, cuyo trabajo muestra los

resultados de la encuesta Health Behavior in School-Aged Children Survey (HBSC) del 2012, vieron que existía una relación estadísticamente significativa entre la AF y el IMC (Índice de Masa Corporal) en una muestra de 137.000 jóvenes de edades comprendidas entre los 10 y los 23 años, la obesidad siendo del 19% en chicos y del 12% en chicas a los 13 años de edad, asimismo, Reichert, Menezes, Wells, Dumith y Hallal en el año 2012 realizaron una revisión sistemática sobre la AF y su influencia en la grasa corporal de los adolescentes y encontraron que la AF tenía efectos protectores frente a la prevención y el tratamiento de la obesidad en esta población. Planteamiento que también corrobora el estudio de Nowicka y Flodmark realizados en el año 2011, en donde son relacionadas dichas enfermedades con el uso inadecuado de dispositivos tecnológicos lo cual los lleva al sedentarismo y son adquiridas de esta manera (Survey, Enfermedad en el futuro, 2014).

e. MATERIALES Y MÉTODOS

5.1 Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo descriptivo: evalúa y describe las características de un conjunto de variables y transversal: describe y analiza la relación entre un conjunto de variables.

5.2 Nivel de investigación

De acuerdo a la naturaleza del estudio de la investigación es relacional ya que se estableció la relación entre el estado nutricional y actividad física con el uso de dispositivos tecnológicos, estudiados en un momento determinado.

5.3 Población y tamaño de la muestra

La Investigación se realizó en los estudiantes de las Carreras de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja la cual estuvo conformada por 1.200 estudiantes, se utilizó el método Epi Info Excel Pita Fernández para la obtención de la muestra dando un valor de 305 estudiantes a encuestar.

Esta investigación es de diseño documental y de campo, ya que se apoyó en fuentes de carácter documental debido al proceso de recopilación de datos para tener información de la realidad auténtica de la problemática que se investigó, para el desarrollo de este proyecto se apoyó en información que se obtuvo a través de la encuesta aplicada a la población estudiada de acuerdo al muestreo obtenido.

5.4 Muestreo aleatorio simple

Se realizó un muestreo probabilístico mediante Excel de Pita Fernández obteniendo como resultado una muestra de 305 estudiantes de todas las carreras de la Facultad de la Salud Humana.

Muestreo probabilístico de los estudiantes de las Carreras de la Facultad de la Salud Humana de la UNL.

CARRERAS	F	%	MUESTRA/C
ENFERMERÍA	249	16,76	51
MEDICINA	648	43,61	135
LABORATORIO CLÍNICO	168	11,31	34
PSICOLOGÍA CLÍNICA	171	11,51	36
ODONTOLOGÍA	250	16,82	51
POBLACIÓN TOTAL	1486	100,00	305
MUESTRA	305		

FUENTE: Listas de los estudiantes de las Carreras de la Facultad de la Salud Humana de la UNL.

AUTORA: Yessica Anabel Ordóñez Ordóñez

5.5 Instrumentos y técnicas de recolección de datos

La recolección de la información se realizó por medio de una encuesta de tipo semi-estructurada con preguntas cerradas de opción múltiple (Anexo N° 2) dirigida a cada estudiante previo a la firma del consentimiento informado (Anexo N° 1).

La utilización de esta herramienta tuvo como fin alcanzar los objetivos planteados en esta investigación. Solicitando información sobre el tipo de dispositivos que utilizan, con qué frecuencia lo hacen, que cambios a provocado en su salud y la dependencia que tienen sobre los mismos.

5.6 Análisis de datos

La información se procesó a través del programa Static Package for Social Sciences (SPSS V18), que es un software estadístico que incluye estadísticas descriptivas como la tabulación y frecuencias de cruce, estadísticas de dos variables, además pruebas T, ANOVA y de correlación.

Con este programa es posible realizar recopilación de datos, crear estadísticas, análisis de decisiones de gestión y mucho más. En este software se digitó todas las preguntas contenidas en la encuesta y se ingresaron cada una de las respuestas dadas por los escolares.

Los resultados fueron agrupados y presentados en tablas en función de los objetivos específicos y expresados en números y porcentajes. Para determinar la relación entre variables se utilizó tablas de contingencia (2x2), utilizando el Chi Cuadrado de Pearson (p), con significancia estadística con valores < 0.05 .

f. RESULTADOS

Tabla 1.

Caracterización de los estudiantes de las Carreras de la Facultad de la Salud Humana de la UNL.

CARRERA/EDAD	FEMENINO	MASCULINO	TOTAL
	%	%	%
MEDICINA			
18-21 AÑOS	8	6	15
22-24 AÑOS	9	9	18
>25 AÑOS	7	5	12
Total	24	20	44
ENFERMERÍA			
18-21 AÑOS	4	2	6
22-24 AÑOS	6	2	8
>25 AÑOS	2	1	3
Total	12	5	17
ODONTOLOGÍA			
18-21 AÑOS	3	2	5
22-24 AÑOS	5	4	9
>25 AÑOS	3	1	4
Total	10	6	16
LABORATORIO CLÍNICO			
18-21 AÑOS	3	2	5
22-24 AÑOS	3	2	5
>25 AÑOS	0	1	1
Total	6	5	11
PSICOLOGÍA CLÍNICA			
18-21 AÑOS	2	1	3
22-24 AÑOS	7	1	8
>25 AÑOS	1	1	2
Total	9	3	12
TOTAL	62	38	100

FUENTE: Encuesta.

AUTORA: Yessica Anabel Ordóñez Ordóñez

ANÁLISIS:

Se pudo evidenciar que el 46% de los estudiantes investigados de la Facultad de la Salud Humana se encuentran en un rango de edad de 22-24 años, población conformada en un 62% por el sexo femenino y 38% del sexo masculino.

Tabla 2.

Estado nutricional de los estudiantes de las Carreras de la Facultad de la Salud Humana de la UNL en relación al sexo.

SEXO DE LOS/LAS ESTUDIANTES DE FSH DE LA UNL			
INDICE DE MASA CORPORAL	FEMENINO	MASCULINO	TOTAL
	%	%	%
BAJO PESO	2,95	2,30	5,25
PESO NORMAL	19,34	18,03	37,38
SOBREPESO	27,87	11,48	39,34
OBESIDAD	9,18	5,25	14,43
OBESIDAD II	2,62	0,98	3,61
Total	61,97	38,03	100

FUENTE: Encuesta.

AUTORA: Yessica Anabel Ordóñez Ordóñez

ANÁLISIS: Respecto al índice de masa corporal con relación al sexo, se observa que el 39,34% de la población estudiada presentan sobrepeso, siendo el sexo femenino con mayor número de prevalencia de 27,87%, y un menor porcentaje de 5,25% se encuentra con bajo peso.

Tabla 3.

Estado nutricional de los estudiantes de las Carreras de la Facultad de la Salud Humana de la UNL.

CARRERAS DE LA FACULTAD DE LA SALUD HUMANA					
IMC	MEDICINA	ENFERMERIA	ODONTOLOGIA	LABORATORIO	PSICOLOGIA CLÍNICA
	%	%	%	%	%
BAJO PESO	4,9	0,3	0,0	0,0	0,0
PESO NORMAL	14,4	3,6	8,9	8,2	2,3
SOBREPESO	17,4	8,9	5,2	2,3	5,6
OBESIDAD	4,9	3,3	2,6	0,7	3,0
OBESIDAD II	2,3	0,3	0,0	0,0	1,0
Total	43,9	16,4	16,7	11,1	11,8

FUENTE: Encuesta.

AUTORA: Yessica Anabel Ordóñez Ordóñez

ANÁLISIS: En lo que respecta al IMC en las carreras de la Facultad de la Salud Humana se determina que el sobrepeso prevalece en la carrera de Medicina con un 17,4% y en menor porcentaje en la Carrera de Laboratorio en un 2,3%.

Tabla 4.

Actividad física de los estudiantes de las Carreras de la Facultad de la Salud Humana de la UNL.

REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN SU VIDA COTIDIANA	
INDICADOR	%
SI	26,7
NO	73,3
Total	100
CON QUE FRECUENCIA REALIZAN ACTIVIDAD FISICA SEMANALMENTE	
1 VEZ	12,1
2 VECES	8,1
3 VECES	5,2
TODOS LOS DÍAS	,7
Total	26,7
QUE TIEMPO REALIZAN ACTIVIDA FÍSICA	
30 MINUTOS	9,8
45 MINUTOS	4,6
1 HORA	6,5
1 HORA ½	1,6
2 HORAS	2,3
MÁS DE 2 HORAS	1,3
Total	26,7

FUENTE: Encuesta.

AUTORA: Yessica Anabel Ordóñez Ordóñez

ANÁLISIS: Se evidencia que el 73,3% de la población investigada no realiza actividad física en su vida cotidiana y un menor porcentaje como es el 26,7% si realizan dicha actividad. Del 26,7% de la población que si realiza ejercicio físico se evidencia que el tiempo promedio dedicando a dicha actividad es de 30 minutos a una hora una vez por semana.

Tabla 5.

Estado nutricional y su relación con el uso de dispositivos tecnológicos.

IMC	BAJO PESO	PESO NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD	OBESIDAD II	X ²	gl	p
	%	%	%	%	%			
EL USO DE DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS INDUCE EL CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA								
SIEMRPE	3,93	34,10	35,74	11,15	2,62			
OCASIONALMENTE	1,31	1,64	2,30	1,97	0,66			
NUNCA	0,00	1,64	1,31	1,31	0,33			
TOTAL	5,25	37,38	39,34	14,43	3,61	24,647^a	12	0,023
DEBIDO AL USO DE DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS HA PADECIDO DESÓRDENES ALIMENTICIOS								
SI	3,93	28,20	26,56	7,21	2,30			
NO	1,31	9,18	12,79	7,21	1,31			
TOTAL	5,25	37,38	39,34	14,43	3,61	9,948^a	4	0,047

FUENTE: Encuesta.

AUTORA: Yessica Anabel Ordóñez Ordóñez

ANÁLISIS: Al establecer la relación entre el estado nutricional y el uso de dispositivos tecnológicos existe un $p= 0,023$; $p= 0,047$ ($p<0,05$) lo que nos permite analizar la relación estadística significativa de las 2 variables. Determinando que el consumo de comida chatarra es inducido por el uso excesivo de dispositivos tecnológicos en un 87%, ya que debido a esto el 68,20% han padecido desórdenes alimenticios, de los cuales se destacan el sobrepeso con un 39,34% sin embargo el 37,38% se encuentran con un estado nutricional normal según su índice de masa corporal.

Tabla 6.*Actividad física y su relación con el uso de dispositivos tecnológicos.*

SEXO			Total	X ²	gl	p
	MUJER	HOMBRE	%			
REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN SU VIDA COTIDIANA						
SI	14,43	11,80	26,23			
NO	47,54	26,23	73,77			
Total	61,97	38,03	100	9,654^a	5	0,044
DEBIDO AL USO DE DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS DISMINUYE LA ACTIVIDAD FÍSICA						
SI	56,72	32,13	88,85			
NO	5,25	5,90	11,15			
Total	61,97	38,03	100	9,285^a	3	0,016

*FUENTE: Encuesta realizada a los estudiantes de las Carreras de la Facultad de la Salud Humana de la UNL.**AUTORA: Yessica Anabel Ordóñez Ordóñez*

ANÁLISIS: Respecto a la relación del uso de dispositivos tecnológicos y la actividad física existe un $p= 0,044$; $p= 0,016$ ($p<0,05$) lo que nos permite analizar la relación estadística significativa de las 2 variables. Se demostró que el 88,85% no realizan ejercicio físico debido al uso excesivo de dispositivos tecnológicos predominando en el sexo femenino en un 61,97%.

g. DISCUSIÓN

Actualmente la tecnología ha ido evolucionando y con la aparición del internet se ha desarrollado nuevos elementos tecnológicos como computadoras, celulares, tablets, videojuegos, ello ha convertido la salud alimentaria y física de la población en general en un problema a nivel mundial. Las personas desde edades muy tempranas han ido incorporando estas herramientas en la vida diaria fomentándose un comportamiento adictivo y creándose una falsa percepción que deben estar continuamente frente a un dispositivo tecnológico, olvidándose así de otras actividades que son esenciales para su desarrollo como la realización de actividades físicas y su correcta alimentación.

Los resultados de la investigación permitieron evidenciar que el uso de dispositivos tecnológicos, estado nutricional y la actividad física, se encuentran alterados debido a la que la población no maneja buenos hábitos con la tecnología, estos resultados fueron agrupados de la siguiente manera donde: el 46 % de los estudiantes investigados se encuentran en un rango de edad de 22-24 años siendo el sexo femenino el predominante, en mención al índice de masa corporal con relación al sexo, se observa que el 39,34% de la población estudiada presentan sobrepeso, de igual forma prevaleció el sexo femenino en un 27,87%, y un menor porcentaje de 5,25% se encuentra con bajo peso; en relación a la actividad física se evidenció que el 73.7 % de la población no realiza actividad física en su vida cotidiana, el 70 % mencionaron que usan dispositivos electrónicos para redes sociales y en 30% en actividades académicas siendo un 35 % los más usados el celular y computadora, siendo estos utilizados en un promedio mayor a 2 horas diarias, esto tiene relación con la investigación efectuada por Ruano & Congote (2016) realizada en Colombia, donde mencionan que los usuarios novel conformados por mujeres principalmente de 25 y 29 años se conectan a las redes sociales varias veces al día y hasta más de 5 horas diarias.

Otra investigación realizada por Castro, Zurita & Cabrera (2015) menciona y guarda relación ya que 4 de cada 10 estudiantes admiten no realizar ningún tipo de deporte o actividad física, del mismo modo un tercio practica deporte una o dos veces por semana y el restante 29 % lo hace de tres a cuatro veces por semana, además encontramos que en el sexo femenino el porcentaje de inactividad física es mayor que en varones, datos que coinciden con los estudios de Pérez, Nieto & Compoy (2010).

En relación al segundo objetivo se obtuvo que la relación entre el estado nutricional y el uso de dispositivos tecnológicos se determinó que el consumo de comida chatarra es inducido por el uso excesivo de dispositivos tecnológicos en un 87%, ya que debido a esto el 68,20% han padecido desórdenes alimenticios, de los cuales se destacan el sobrepeso con un 39,34% mientras que un estudio realizado en la revista Scielo sobre la tecnología y su relación con el estado nutricional y frecuencia de consumo en un conjunto habitacional de Talca, Chile, realizado por los autores López M, y Díaz J en el año 2013 los resultados mostraron que el 73,3% de la población estudiada utilizan medios tecnológicos entre 4 y 7 horas diarias, de los cuales más del 50% consumen más porciones de azúcares al día , de estos estudiantes el 41,7% presentan una característica de uso problemático de los factores tecnológicos encontrándose la mayoría dentro de los índices de sobrepeso y obesidad. En cuanto a la relación entre el uso de dispositivos tecnológicos y la actividad física se demostró que el 88,85% no realizan ejercicio físico debido al uso excesivo de dispositivos tecnológicos predominando en el sexo femenino en un 61,97% esto guarda relación con la investigación efectuada por Oleas (2014) realizada en Ecuador , donde mencionan que 25.5% de los estudiantes no realizan actividad física, debido a que el 25.1 % utilizaron la televisión más de 3 horas diarias por semana.

Otra investigación de Puertellano (2017), tiene relación debido a que sus resultados mostraron que la prevalencia de la obesidad ha aumentado del 2% al 8% en el sexo masculino, y en el sexo femenino del 3% al 12%, debido a que la actividad principalmente sedentaria tiene relación con diversos entretenimientos como: la televisión en un 27,0%, Tablet el 15,3%, la computadora el 14,3%, el celular 12,7%, videojuegos el 11,6%. Mostrando de esta forma que el exceso de uso de tecnología, con una conectividad a la red a todo momento puede llegar a generar dependencia y sobrepeso.

h. CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en el presente estudio de investigación han permitido llegar a las siguientes conclusiones:

- El 46 % de los estudiantes investigados se encuentran en un rango de edad de 22-24 años siendo el sexo femenino el predominante, en mención al estado nutricional un 39,34% de la población presentan sobrepeso, de igual forma prevaleciendo el sexo femenino en un 27,87 % y un menor porcentaje de 5,25% se encuentran en bajo peso; en relación a la actividad física se evidenció que el 73.7 % de la población no realiza actividad física en su vida cotidiana, el 70 % mencionaron que usan dispositivos electrónicos para redes sociales y en 30% en actividades académicas siendo un 35 % los más usados el celular y computadora, siendo estos utilizados en un promedio mayor a 2 horas diarias.
- Un 99 % de los estudiantes de las diversas carreras de la Facultad de la Salud Humana utilizan dispositivos tecnológicos con gran frecuencia, un 73.3 % realizan poca actividad física y el 67.8 % de la población no mantiene una alimentación saludable y más del 70 % prefieren la comida chatarra, siendo el sexo femenino en un 46.7 % que no mantiene buenos hábitos alimenticios y no realiza ejercicio físico.
- Se llegó a la conclusión que el uso excesivo de dispositivos tecnológicos en relación con el estado nutricional y la actividad física se encuentra que la gran parte de estudiantes han padecido alteraciones nutricionales, físicas y emocionales por dichos factores se vieron afectados su salud física y mental como su autoestima.

i. RECOMENDACIONES

Luego de llegar a las conclusiones mencionadas en el presente trabajo investigativos se recomienda:

- Puesto que el uso excesivo de la tecnología está incidiendo negativamente en el estado nutricional y práctica de actividad física de las personas se sugiere que el departamento de Bienestar Universitario organice de manera permanente charlas psicoeducativas que permitan concienciar la importancia de una correcta alimentación junto a la realización de ejercicio físico en el convivir diario de cada individuo en bienestar de su salud.
- A la Carrera de Enfermería se sugiere que entorno a los docentes que fundamentalmente manejan asignaturas apegadas a la salud o salud mental se generen debates, análisis, mesas redondas, foros; en las cuales se pueda concienciar sobre la alimentación adecuada, nutricional y balanceada que deben tener los estudiantes.
- Sensibilizar mediante la socialización de los resultados a los estudiantes de Enfermería el perjuicio que hace la utilización excesiva de la tecnología.

j. BIBLIOGRAFIA

Abarca. (2011). *Factores personales, sociales y ambientales, niveles de actividad física*. Zaragoza.

Arab. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Medica Clinica Las*, 7-15.

ARDÉVOL, E. (2014). *Dispositivos tecnológicos, cibercultura/ciberculturas base tecnológica*. Barcelona: Technology.

Ballestas. (2014). Los jóvenes ante el uso y consumo de lasTIC. *Cientifica Electronica de Educacion Y Comunicacion En La Sociedad Del Conocimiento*, 22-40.

Chinapaw. (2011). *Codición física*. Zaragoza.

Colley. (2011). *Medios tecnológicos*. Europa.

Crespo. (2013). *El uso de la tecnología- determinación del tiempo de utilidad en jóvenes*. América.

CRONICA. (2016). LOJA CON MAYOR INCIDENCIA DE CÁNCER. *Cronica*.

Díaz, A. &. (2015). *Incremento del uso de las TIC*. ECUADOR.

España, G. d. (2015). *Sociedad en Red*. Madrid.

Granich. (2011). *Tecnología, salud*. Australia.

Hernández. (2011). *Estilos de vida y frecuencia de actividad física*. Barcelona, Graó.

INEC. (2011-2013). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. ECUADOR.

LOJA, S. (2016). LOJA CON MAYOR INCIDENCIA DE CÁNCER. *Solca - Nucleo de Loja*.

- LOPEZ C, C. M. (2013). Conocimientos y actitudes del cancer cervicouterino en mujeres .
- Mayta. (2012). *Ámbitos de la vida diaria*. Europa.
- Newel. (7 de Marzo de 2016). *Actividad Física*. Obtenido de <http://www.actividad física/salud>
- OMS. (2014). *ENT*. Washington.
- OMS. (2015). Papilomavirus humanos (PVH) y cáncer cervicouterino. *Oranizacion mundial de la salud*.
- OMS. (1 de Febrero de 2017). Obtenido de OMS: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- OMS. (1 de Enero de 2017). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de [www. oms/ inactividad física/es](http://www.oms/inactividad física/es)
- OMS, O. M. (2015). Papilomavirus humanos (PVH) y cáncer cervicouterino. *Oranizacion Mundial de la Salud*.
- OPS. (2012). *Incremento del uso de internet*. América.
- OPS. (2014). Control integral del cancer cervicouterino. *Guía de prácticas esenciales*.
- OPS. (2017). ESTRATEGIA Y PLAN DE ACCIÓN REGIONALES SOBRE LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL DEL CÁNCER CERVICOUTERINO. *Conferencia sanitaria panamericana* .
- Oranizacion Mundial de la Salud, N. D. (2015). Papilomavirus humanos (PVH) y cáncer cervicouterino. *Papilomavirus humanos (PVH) y cáncer cervicouterino*.
- Oranizacion Munial de la Salud, O. (Marzo del 2015). Nota Descriptiva N° 380 . *Papilomavirus humanos (PVH) y cáncer cervicouterino*.
- Pardee. (2010). *Sedentarismo- hipercolesterolemia*. Bogotá.

Piñeres. (5 de Marzo de 2017). *SALUD- NUTRICIÓN*. Obtenido de [www. salud- nutrición/ el-uso-excesivo-tecnologia-genera-obesidad-entre-jovenes/374120-3](http://www.salus-nutrición/el-uso-excesivo-tecnologia-genera-obesidad-entre-jovenes/374120-3)

Prieto-Benavides. (2015). *Niveles de actividad física, condición física-salud*. Bogotá.

Quintero. (2015). *Nuevas tecnologías, nuevas enfermedades en los entornos educativos*. América.

Salmerón. (2015). *Influencia de las TIC en la salud en los jóvenes*. Europa.

SOLCA. (2016). LOJA CON MAYOR INCIDENCIA DE CÁNCER. *Solca- Nucleo- Loja*.

SOLCA, R. N. (2017). Prevencion del cancer cervicouterino. *Prevencion del cancer cervicouterino*.

Survey. (2012). *Enfermedad en el futuro*. Bogotá.

Tremblay. (2012). *Sobrepeso, obesidad*. Europa.

Unidas, N. (2015). *Enfermedades no transmisibles*. Europa.

Urrutia, M. T. (2012). Conocimiento y conductas preventivas del cancer cervicuterino en adolescentes cilenas . *Sociedad Cilena* .

k. ANEXOS

Anexo # 1 Consentimiento Informado



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERÍA

Fecha: _____

Le invito a participar en un proyecto de investigación de pregrado de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja cuyo tema es Uso de dispositivos tecnológicos relacionados con la actividad física y estado nutricional de los estudiantes de las Carreras de Facultad de la Salud Humana. Usted puede decidir si acepta o no participar en la investigación. Si no quiere participar, puede mencionarlo.

Lo que hará si acepta participar en la presente investigación es contestar un cuestionario dentro de su hora académica. Si durante la aplicación de los cuestionarios decide no continuar, puede hacerlo, si es el caso debe comunicarlo a la persona encargada de aplicarlo.

Puede realizar todas las preguntas que tenga sobre el proyecto de investigación y si después de que le contesten todas tus dudas decide que quiere participar, solo debe firmar en la parte inferior.

Todos los datos personales que suministre serán guardados por el investigador y ninguna persona tendrá acceso a ellos. La información sólo será empleada para fines académicos.

Manifiesto que he leído y comprendido la información de este documento y en consecuencia acepto su contenido.

Nombre

Firma y Cédula de identidad.

Anexo # 2: Encuesta

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERÍA

**INTRODUCCIÓN:**

El presente instrumento forma parte del trabajo de investigación titulada:

“Uso de dispositivos tecnológicos relacionados con la actividad física y estado nutricional de los estudiantes de las Carreras de la Facultad de la Salud Humana de la UNL”

La información es de carácter confidencial y reservado; ya que los resultados son manejados solo para la investigación, agradezco anticipadamente su valiosa colaboración.

A continuación se presenta una serie de preguntas sobre el tema a tratar, espero su participación sea sincera y acorde a su realidad.

EDAD:

SEXO:

CARRERA:

CUESTIONARIO**1. Conoce usted ¿qué es un dispositivo tecnológico?**

SI Conozco (.....)

NO Conozco (.....)

2. Utiliza usted dispositivos tecnológicos en su vida cotidiana.

SI (.....)

NO (.....)

3. Si la respuesta anterior es si, ¿cuáles de los siguientes dispositivos utiliza con frecuencia (puede seleccionar más de una opción).

Computadora (.....)
(.....)

Celular (.....)
Xbox (.....)

Tablet (.....)
Otros (.....)

Play Station (.....)

TV

4. ¿Con qué frecuencia utiliza los dispositivos tecnológicos señalados en la pregunta anterior?

Siempre (.....) Ocasionalmente (.....) A veces (.....) Nunca (.....)

5. Diariamente ¿qué tiempo utiliza usted dichos dispositivos?

30 minutos (.....) 45 minutos (.....) 1 hora (.....)

1 hora ½ (.....) 2 horas (.....) Más de 2 horas (.....)

6. ¿Para qué utiliza los dispositivos tecnológicos? (puede seleccionar más de una opción).

Trabajos académicos (.....) Redes sociales (.....) Video juegos (.....)

Compras en internet (.....) Consultas (.....)

7. ¿Qué redes sociales utiliza frecuentemente? (puede seleccionar más de una opción).

Facebook (.....) Twiter (.....) Whatsapp (.....) Snapchat (.....)

Gmail (.....) Hotmail (.....) Instagram (.....)

8. En su tiempo libre usted ¿qué prefiere realizar?

Deporte (.....) Actividades académicas (.....) Redes sociales (.....) Descansar (.....)

9. Con relación a la pregunta anterior Por qué prefiere realizar dicha actividad...

Salud (.....) Aprendizaje (.....) Comodidad (.....) Entretenimiento (.....)

10. Realiza actividad física en su vida cotidiana:

SI (.....) NO (.....)

11. Si usted realiza actividad física ¿Con qué frecuencia lo hace semanalmente?

1 vez (.....) 2 veces (.....) 3 veces (.....) Todos los días (.....)

12. ¿Qué tiempo emplea usted para dicha actividad?

30 minutos (.....) 45 minutos (.....) 1 hora (.....)

1 hora ½ (.....) 2 horas (.....) Más de 2 horas (.....)

13. ¿Usted cree que el deporte contribuye a mejorar su bienestar social, autoestima y mejorar su funcionamiento cognitivo?

SI (.....)

NO (.....)

En parte (.....)

14. Cree usted que se alimenta bien

SI (.....)

NO (.....)

15. El momento de consumir alimentos usted prefiere

Comida saludable: frutas, verduras, etc. (.....)

Comida chatarra: papas, cola, etc. (.....)

16. ¿En su convivir diario el uso excesivo de dispositivos tecnológicos induce el consumo de comida rápida?

Siempre (.....)

Casi siempre (.....)

Ocasionalmente (.....)

Nunca (.....)

17. Debido al uso de dichos dispositivos tecnológicos ¿ha padecido usted desórdenes alimenticios?

SI (.....)

NO (.....)

18. Si su respuesta anterior es SI ha causado en usted algunas de las siguientes alteraciones:

Mala nutrición (.....)

Aumento de peso (.....)

Bajo peso (.....)

Aumento vulnerabilidad a enfermedades (.....)

Alteración en el desarrollo físico y mental (.....)

19. En el caso de padecer dichas alteraciones ¿está afectando su autoestima?

SI (.....)

NO (.....)

En parte (.....)

20. ¿Usted cree que el mal uso de dispositivos tecnológicos tiene relación a sufrir sobrepeso u obesidad?

SI (.....)

NO (.....)

En parte (.....)

21. En su hogar que actividades familiares han sufrido cambios debido al uso excesivo de dispositivos tecnológicos (puede seleccionar más de una opción).

Comunicación (.....)

Actividades de ocio y esparcimiento (juegos, paseos, integración, etc) (.....)

Afectividad (.....)

Comprensión (.....)

22. En que ámbitos se han visto afectadas las relaciones sociales con sus amigos por el mal uso de dispositivos tecnológicos (puede seleccionar más de una opción).

Comunicación (.....)

Actividades de ocio y esparcimiento (juegos, paseos, integración, etc) (.....)

Afectividad (.....)

Comprensión (.....)

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo # 3: Proyecto de tesis**a. TEMA:**

Uso de dispositivos tecnológicos relacionados con la actividad física y estado nutricional de los estudiantes de las Carreras de la Facultad de la Salud Humana de la UNL.

b. PROBLEMÁTICA

En la actualidad el impacto de la tecnología en la educación tiene una importancia muy significativa, debido a la serie de beneficios que ayudan a mejorar la eficiencia y la productividad en el aula, dejándole así como aumentar el interés de los estudiantes en las actividades académicas y permitiendo que enriquezcan sus conocimientos a través de las consultas en el aula o fuera de ella.

Pero se debe tener presente que el uso excesivo de aparatos tecnológicos, como los celulares, computadoras, Nintendo, TV, iPod, entre otros; puede pasarle una elevada factura a la salud de las personas alterando su salud física y mental, siendo producto de la dependencia que las personas llegan a tener por dichos dispositivos; convirtiéndose en un círculo vicioso que por tiempo consumido en su uso dejan a un lado sus relaciones sociales, llevándolos de una u otra manera al sedentarismo, alterando su estado nutricional debido a cambios en su alimentación ya que por lo general lo más consumido es comida chatarra.

En el 2012, el 30% de los jóvenes de 15 a 24 años de todo el mundo eran considerados “nativos digitales” (UNFPA, 2014); en el 2014 el 43,6% de hogares a nivel mundial contaba con acceso a internet, llegando hasta el 78,4% en los países desarrollados y a 31,2% en los países en vías de desarrollo; cerca de 300 millones de personas en todo el mundo eran usuarias de internet, oscilando entre 78,3 usuarios por cada 100 habitantes en los países desarrollados y 32,4 usuarios por cada 100 habitantes en los países en vías de desarrollo. En Europa, según la encuesta de EU Kids, el uso de internet entre los adolescentes fue alto y el inicio fue a temprana edad; en España, los adolescentes tienen un amplio conocimiento sobre las múltiples aplicaciones del internet y su

empleo alcanza una proporción alta y la mayoría de los adolescentes no son controlados por los padres ni tienen límite del tiempo de uso (Salmerón, 2015).

En los países de Latinoamérica entre los años 2000 a 2010 los usuarios de internet aumentaron casi 10 veces, hasta alcanzar a 35,2 usuarios por cada 100 habitantes; en el caso del Perú paso de 3,1 a 34,3 por cada 100 habitantes (OPS, Incremento del uso de internet, 2012).

En el Perú el uso de internet ha tenido un aumento importante, del 0,5% de hogares con acceso en el 2001 a 23,5% de hogares en el 2014 y a nivel de Lima Metropolitana de 1,3% en el 2001 a 44,5% de hogares en el 2014 (INEI, n.d.-b). Para los jóvenes y menores, las TIC son la forma natural o “nativa” de comunicación entre ellos y de interacción con el mundo; sin embargo, el uso está relacionado con el acceso a la información inadecuada, adicción y pérdida de privacidad ; en cambio, las redes sociales muestran asociación con la depresión, síndrome de déficit de atención 4 con hiperactividad, insomnio, disminución de horas totales de sueño, disminución del rendimiento académico y problemas psicosociales (Díaz, 2015).

La OMS (Organización Mundial de la Salud) y la FAO1 (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) concuerdan con que los factores más importantes que promueven el aumento de peso y la obesidad, así como las ENT conexas, son el consumo elevado de productos de alto contenido calórico y poco valor nutricional (con contenido elevado de sal, azúcar y grasa), la comida rápida, la ingesta habitual de bebidas azucaradas y la actividad física insuficiente. Aunque la actividad física desempeña un papel importante en la prevención de la obesidad, se requiere niveles muy altos de ejercicio para contrarrestar el impacto del aporte calórico excesivo (OPS- Organización Panamericana de la Salud, 2014) (Prieto-Benavides, 2015).

Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut 2011 – 2013) revelan una realidad poco alentadora sobre nuestra manera de alimentarnos. El informe Ensanut, que encuestó a 92.500 personas en el país, tomó en cuenta un cálculo mundial, más conocido como la operación de Índice de Masa Corporal (IMC), para medir el peso o sobrepeso de las personas. Galápagos es la provincia con menos habitantes, pero tiene más personas con sobrepeso, seguida por Azuay, Carchi, El Oro y Loja dando como resultado que ecuatorianos de entre 19 y 59 años sufren de sobrepeso u obesidad (INEC, 2011-2013).

Así como se señaló en párrafos anteriores, cuando se utilizan los dispositivos tecnológicos con fines de aprender cosas “buenas” son excelentes recursos de aprendizaje, pero en otras ocasiones cuando se usan para cosas “no tan buenas” generan actos violentos, abusos sexuales, destrucción familiar, etc., e incluso afectando la salud física (visión y audición) de los estudiantes (Abarca, 2011).

Un estudio realizado el 12 de marzo del 2015 sobre Nuevas tecnologías en la Ciudad de Zamora Chinchipe, Loja y el Oro, nuevas enfermedades en los entornos educativos son relacionadas debido al impacto ocasionado sobre el riesgo de adquirir nuevas enfermedades ya que este problema es creciente y preocupante afectando a la población en general, teniendo en cuenta que la enfermedad que incremento en los últimos años es la obesidad en la población en general, así como problemas visuales, falta de concentración, esto lo soporta, los descubrimientos de la medicina, los cuales han evidenciado que por el uso indiscriminado de las pantallas de sus dispositivos, se generan dolores de cabeza, problemas circulatorios entre otros (Quintero, 2015).

El estado de salud en la adolescencia tiene influencia durante el resto de la vida e incluso en la salud y el desarrollo de la siguiente generación. Los comportamientos relacionados con la salud y las afecciones determinantes de las principales ENT (enfermedades no transmisibles) suelen

presentarse por primera vez, o verse reforzados, durante la segunda década de la vida. Estos comportamientos y afecciones (exceso o mal uso de dispositivos tecnológicos, consumo de tabaco y alcohol, hábitos de alimentación y de actividad física, sobrepeso y obesidad) tienen un grave impacto en la salud y el desarrollo de los adolescentes y sus efectos en la salud en la edad adulta son devastadores. Se han reportado que menos de uno de cada cuatro adolescentes cumple las directrices recomendadas sobre actividad física (OMS, ENT, 2014).

La presente investigación pretende dar respuesta a las siguientes interrogantes:

¿Qué relación tiene el estado nutricional y actividad física con el uso de dispositivos tecnológicos de los estudiantes de las Carreras de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja periodo Septiembre 2018- Enero 2019?

¿Cómo afecta el uso excesivo de dispositivos tecnológicos en la salud física y mental de los estudiantes de las Carreras de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja periodo Septiembre 2018- Enero 2019?

HIPÓTESIS

El uso inadecuado de dispositivos tecnológicos en la vida cotidiana de los estudiantes NO altera la salud mental, psicológica y social, llevándolos al sedentarismo provocando alteración en su alimentación que conlleva sobrepeso y obesidad poniendo en riesgo su vida.

c. JUSTIFICACIÓN

Durante toda la historia de la humanidad, el hombre ha hecho ciencia y desarrollo tecnológico. No podemos hablar en ningún momento que tal o cual época era o ha sido buena o mala o mejor que otra, cada generación va viviendo cambios en sus estilos de vida y costumbres, lo que se puede señalar es que cada generación la caracteriza el perfeccionamiento científico y tecnológico frente la medicina, la filosofía, las letras, las leyes, la tecnológica pues en todos los tiempos y momentos han existido hombres y mujeres pensantes creadores de grandes.

Desde esta perspectiva, es necesario realizar el cuestionamiento sobre el papel de los dispositivos tecnológicos en el aula, si bien es entendible desde cualquier punto de vista que el mundo cambia como cambiamos nosotros, como cambian las tendencias y estilos de vida, las formas de pensar y actuar de los adultos no son las mismas que las de nuestros niños y jóvenes, pues estamos en un momento histórico en el que la tecnológica acapara todas las miradas. En este orden de ideas, la era tecnológica brinda mayores posibilidades y recursos para aprender, los medios tecnológicos que hoy se conocen como celulares, tabletas, computadores tanto como de mano como de escritorio y otros, se pueden utilizar desde nuestras casas o desde cualquier sitio podemos hacer consultas, investigaciones científicas, artísticas, sociales, etc. sin embargo el problema no es el uso de estos, si no como se están utilizando (Abarca, 2011).

El uso de los aparatos y dispositivos. Al contrario, bien utilizados, proporcionan grandes ventajas como medios y elementos de comunicación, al igual que los libros y materiales físicos ayudan a aprender e investigar sobre las ciencias, las artes, inclusive nos proporcionan recetas médicas, de alimentos, consultas y muchas cosas más; teniendo en cuenta que el mundo moderno está empeñado en perfeccionar los aprendizajes y las comunicaciones a través de estos medios y recursos y los que en un futuro sean inventados y patentados para el constante desarrollo de la

humanidad; pero es necesario tener cuidado con sus excesos, y sobre todo, con las consecuencias perjudiciales que trae para la salud.

Por esta razón los aprendizajes deben ser cada vez más agradables o lúdicos, resaltando al docente como un orientador y a los alumnos actores activos de su proceso de aprendizaje. Este estudio permitirá de lo que está pasando con los estudiantes de la Facultad respecto al uso de medios tecnológicos, estado nutricional y actividad física, mostrar una realidad que está creciendo a pasos agigantados pero que no ha sido visualizado.

El siguiente proyecto es de interés de la Facultad de la salud humana y se enmarca en las líneas de investigación de la carrera de Enfermería, la cual está establecida en su línea ocho como es la promoción de la salud, ámbito 1 factores protectores de salud y riesgos ambientales de la salud. Pertenece al lineamiento 3 de las prioridades de investigación en salud del Plan toda una vida y a las sub líneas desnutrición, obesidad y sobrepeso y deficiencia de micronutrientes.

d. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

➤ Determinar el estado nutricional y actividad física en relación, al uso de dispositivos tecnológicos en los estudiantes de las Carreras de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja septiembre 2018- marzo 2019.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Caracterizar a la población estudiantil participante del estudio de acuerdo al estado nutricional y actividad física; además, del uso, tipo, tiempo y frecuencia de dispositivos tecnológicos.
2. Establecer la relación entre uso de dispositivos tecnológicos con el estado nutricional y actividad física.
3. Socializar los resultados de la investigación a la comunidad universitaria de la FSH

e. MARCO TEÓRICO

5.1 Dispositivos Tecnológicos

En una primera aproximación, por dispositivo tecnológico puede entenderse un objeto o sistema que aúna ciencia y tecnología, y es utilizado por el hombre para mejorar su calidad de vida y el funcionamiento de la sociedad en que vive. Por lo que respecta a la parte material, el dispositivo consta de un mecanismo formado por diversos elementos que actúan conjuntamente para obtener un resultado automático. Así pues, sus rasgos esenciales son: la base tecnológica de su diseño, la diversidad de componentes, la existencia de un mecanismo de funcionamiento (normalmente no evidente) y la actuación conjunta hacia un fin prefijado (ARDÉVOL, 2014).

5.2 Estado Nutricional

Es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Evaluación del estado nutricional será por tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar.

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad (OMS, 2017).

5.3 Actividad Física

La definición más extendida de la actividad física (AF) es aquella que la entiende como cualquier movimiento corporal realizado mediante los músculos esqueléticos y que resulta en un gasto de energía superior al metabolismo basal. Sin embargo, no todo movimiento corporal puede considerarse AF.

EL movimiento es una condición necesaria pero no suficiente para la actividad porque esta última presupone también la existencia de una intencionalidad de la acción. Los movimientos no intencionados, tales como los movimientos reflejos, no pueden considerarse AF (Newel, 2016).

5.4 Uso De Dispositivos Tecnológicos

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son dispositivos tecnológicos (hardware y software) que permiten editar, producir, almacenar, intercambiar y transmitir datos entre diferentes sistemas de información que cuentan con protocolos comunes. Estas 25 aplicaciones, que integran medios de informática, telecomunicaciones y redes, posibilitan tanto la comunicación y colaboración interpersonal (persona a persona) como la multidireccional (uno a muchos o muchos a muchos).

Estas herramientas desempeñan un papel sustantivo en la generación, intercambio, difusión, gestión y acceso al conocimiento. La acelerada innovación e hibridación de estos dispositivos ha incidido en diversos escenarios.

Entre ellos destacan: las relaciones sociales, las estructuras organizacionales, los métodos de enseñanza-aprendizaje, las formas de expresión cultural, los modelos de negocios, las políticas públicas nacionales e internacionales, la producción científica, entre otros. En el contexto de las sociedades del conocimiento, estos medios pueden contribuir al desarrollo educativo, laboral,

político, económico, al bienestar social, entre otros ámbitos de la vida diaria. Se denominan tecnologías de la información y la comunicación (TIC) al conjunto de tecnologías que permiten la adquisición, producción, almacenamiento, tratamiento, comunicación, registro y presentación de informaciones, en forma de voz, imágenes y datos contenidos en señales de naturaleza acústica, óptica o electromagnética.

En 2014, se estimaba que, en el mundo, 3600 millones de personas eran suscriptoras únicas de telefonía móvil, 2923 millones de habitantes, equivalentes al 40,4% de la población, usaban Internet, existían más de 3000 millones de suscripciones a banda ancha fija y móvil, el tráfico IP (protocolo internet) era de 60.000 exabytes al mes, y ya se habían descargado 179.000 millones de aplicaciones, es decir, cerca de 25 por habitante.

En un segundo, en Internet se descargan más de 1700 aplicaciones, lo que ha llevado a que a finales de 2014, el usuario promedio contara con alrededor de 60 aplicaciones. En el mismo lapso, se realizan más de 44 000 búsquedas en Google y más de 1700 llamadas por Skype, se envían más de 2 millones de correos electrónicos, más de 300.000 mensajes por protocolo IP a través de 26 WhatsApp y más de 8500 tuiteos, se efectúan más de 1800 publicaciones en Tumblr y 50.000 en Facebook, se suben más de 1900 fotos y se ven más de 98.000 videos en YouTube y 655 horas de video en Netflix.

La creciente demanda de aplicaciones y servicios digitales móviles, en particular video, muestra un patrón de consumo similar entre los habitantes que tienen acceso a estas tecnologías, tanto en los países desarrollados como en los menos avanzados.

En general, salvo en el caso de intereses locales (noticias o comercio), los usuarios buscan las mismas aplicaciones y plataformas de servicio, y pasan lapsos similares en línea. En América del

Norte y Europa el promedio de tiempo en línea por usuario es de 28 horas al mes, y en América Latina, de 22 horas (Mayta, 2012).

5.5 Estado Nutricional Relacionado Con El Uso De Dispositivos Tecnológicos

Una de las consecuencias más peligrosas de estar pegados a los dispositivos, son los desórdenes alimenticios que se pueden generar.

El Dr. Germán Piñeres, director científico del programa Peso Saludable, explica en primer término que los niños y jóvenes que ‘viven pegados’ al computador o a cualquier dispositivo móvil no cumplen ni horarios, ni hábitos, correctos al momento de alimentarse. “Lo usual es que mientras comen, usan aparatos tecnológicos, por lo que el cerebro no se concentra en el proceso digestivo y no genera la sensación de saciedad”. Además, el cerebro genera costumbres. Así que, si el joven come al tiempo que está conectado, el cuerpo sentirá necesidad de comer mientras esté realizando esta actividad.

El factor que es relacionado directamente la tecnología en exceso con la obesidad, son los desórdenes en los horarios para comer. “Como muchos niños y jóvenes permanecen conectados en todo momento, comen a cualquier hora, desordenadamente y en grandes porciones (Piñeres, 2017).

5.6 Actividad Física Relacionada Con El Uso De Dispositivos Tecnológicos

La OMS refiere que la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo, después de la hipertensión, el consumo de tabaco y el exceso de glucosa en la sangre. (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2017). La inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, y ello repercute considerablemente en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT) y en sus

factores de riesgo, como la hipertensión, la hiperglicemia o el sobrepeso relacionadas directamente con el sedentarismo ocasionado por el mal uso de dispositivos tecnológicos (Hernández, 2011).

5.7 Relaciones Entre Estado Nutricional, Actividad Física Y Uso De Dispositivos Tecnológicos

Sobrepeso y obesidad La prevalencia de aumento de obesidad ha sido ampliamente contrastada en muchos países desarrollados. De hecho, el problema que suscita mayor preocupación a día de hoy, en la salud de niños y jóvenes, es la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, así como la reducción del riesgo de padecer la enfermedad en un futuro, cuyo trabajo muestra los resultados de la encuesta Health Behavior in School-Aged Children Survey (HBSC) del 2012, vieron que existía una relación estadísticamente significativa entre la AF y el IMC (Índice de Masa Corporal) en una muestra de 137.000 jóvenes de edades comprendidas entre los 10 y los 23 años, la obesidad siendo del 19% en chicos y del 12% en chicas a los 13 años de edad, asimismo, Reichert, Menezes, Wells, Dumith y Hallal en el año 2009 realizaron una revisión sistemática sobre la AF y su influencia en la grasa corporal de los adolescentes y encontraron que la AF tenía efectos protectores frente a la prevención y el tratamiento de la obesidad en esta población. Planteamiento que también corrobora el estudio de Nowicka y Flodmark realizados en el año 2008, en donde son relacionadas dichas enfermedades con el uso inadecuado de dispositivos tecnológicos lo cual les lleva al sedentarismo y son adquiridas de esta manera (Survey, 2012).

5.8 Las Conductas Sedentarias

La palabra sedentario/a deriva de la forma latina del verbo sedere, es decir, sentarse, lo cual está relacionado con conductas que normalmente se realizan sentado. Según The Sedentary Behaviour and Obesity Expert Working Group (2010) las conductas sedentarias (CS) son

multifacéticas y podrían incluir acciones o conductas que se realizan en la escuela, en casa, utilizando un medio de transporte o en el tiempo libre.

Siguiendo a Pette (2012), las CS pueden clasificarse en no discrecionales y discrecionales. Las CS no discrecionales incluyen actividades como estar sentado durante las horas de trabajo o escuela o mientras se conduce en coche, mientras que las discrecionales incluyen el sentarse para ver la televisión (TV), leer, jugar a videojuegos o utilizar el ordenador durante las horas que no se está en el trabajo o en la escuela.

Sin embargo, cabe señalar que existen una serie de CS consideradas clave y que incluyen el tiempo dedicado a los medios tecnológicos de pantalla, tales como ver la TV, utilizar el ordenador y jugar a videojuegos, utilizar transporte motorizado para desplazarse de un sitio a otro, hablar, realizar deberes o escuchar música. Aunque lo idóneo sería una reducción del tiempo total que un adolescente pasa sentado en la escuela, en términos de viabilidad, es más razonable dirigirse a limitar el tiempo empleado en utilizar medios tecnológicos de forma pasiva, así como de fomentar el transporte activo. Por ello, nos centraremos a continuación en describir los patrones de uso sedentario de los medios tecnológicos de pantalla, variable de estudio de la presente tesis doctoral.

Los estudios científicos que han estudiado las CS en adolescentes en los últimos años han identificado las conductas de ver la TV/vídeos/DVDs, utilizar el ordenador y los videojuegos como aquéllas que abarcan la mayor parte del tiempo sedentario de un adolescente, excluyendo las horas que pasan sentados en horario escolar (Granich, 2011).

5.9 Riesgos De Un Uso Excesivo De Medios Tecnológicos

Los estudios realizados hasta el momento sobre los riesgos de seguir un estilo de vida sedentario han hecho que aumente la preocupación por la salud futura de los niños y los adolescentes. No

obstante, el estudio de la CS y sus consecuencias en relación con la salud, a lo que se ha denominado fisiología del sedentarismo, es bastante reciente y no goza de tanta evidencia científica como las relaciones entre AF y salud. La mayor parte de la literatura científica existente se ha centrado, por una parte, en la medición del tiempo que los adolescentes pasan viendo la TV, y por otra, en la composición corporal como riesgo para la salud. Sin embargo, ya existe cierta evidencia científica que hace referencia a otros riesgos para la salud asociados a pasar mucho tiempo realizando diversos tipos de CS.

A continuación presentamos los resultados de diferentes trabajos que han estudiado cuáles son los riesgos de pasar periodos prolongados de tiempo de UMTF en población adolescente (Colley, 2011).

5.9.1 Sobrepeso u obesidad

Se ha visto que la combinación del uso de medios tecnológicos, es decir, el tiempo que se pasa delante de la TV, el ordenador o las videoconsolas está relacionado con el riesgo de sufrir sobrepeso u obesidad.

La mayoría de estudios revelan que aquellos jóvenes que pasan cantidades extensas de tiempo sentados son más propensos a sufrir sobrepeso. La revisión de Tremblay realizada en el 2011 reseñó que ver la TV más de 2 horas diarias estaba relacionado con una composición corporal desfavorable. No obstante, las investigaciones han demostrado que los niños y niñas menos activos físicamente y aquéllos con una condición física cardiovascular deficiente presentan más probabilidades de tener factores de riesgo para estas enfermedades (Tremblay, 2012).

Además, el sedentarismo también aparece como un factor de riesgo asociado a padecer ECV en jóvenes. El estudio longitudinal realizado por Hancox encontraba una asociación entre las

variables ver TV y riesgo de ECV en población adolescente. Otro ejemplo es el de Wong et al. (1992), quienes encontraron que el riesgo de padecer hipercolesterolemia es 4,8 veces mayor en niños que ven la TV más de 4 horas al día que en aquéllos que la ven menos de 2 horas al día, resultado similar al trabajo de (Pardee, 2010).

Independientemente del tiempo dedicado a la AF, la probabilidad de sufrir Síndrome Metabólico era 3 veces mayor en aquellos individuos que pasaban al menos 5 horas diarias utilizando los medios tecnológicos que aquéllos que los empleaban 1 hora o menos al día. Contrariamente a los hallazgos comentados anteriormente, Ekelund en el estudio The European Youth Heart Study revelaron que el ver la TV y la AF son constructos diferentes y que están asociados independientemente con la adiposidad y el riesgo metabólico. La asociación entre ver TV y riesgo metabólico está mediada por la adiposidad, mientras que la AF está asociada (Tremblay, 2012).

5.9.2 Condición física de las personas que usan dispositivos

Existen diferentes estudios que han identificado una baja condición física con individuos que pasan muchas horas diarias utilizando medios tecnológicos de pantalla. Por ejemplo el estudio de Hardy, Dobbins, Denney-Wilson, Okely y Booth realizado en el año 2009, reveló que el tiempo empleado en realizar CS estaba inversamente asociado con la resistencia cardiorrespiratoria, la cual era más baja en adolescentes que pasaban más de 2 horas diarias de UMTF que en aquéllos que pasaban menos de 2 horas diarias.

Por otro lado, la revisión de Chinapaw et al. (2011) informó de varias investigaciones que también habían encontrado una relación inversa entre el UMTF y la condición física aeróbica, siendo esta asociación de magnitud moderada. (Chinapaw, 2011).

5.10 Contexto De La Investigación

Área de estudio, carreras de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja la cual está ubicada en las calles Manuel Monteros y Alfredo Mora Reyes, institución de educación superior, laica, autónoma, de derecho público con personal jurídico y sin fines de lucro, alta calidad académica y humanística, se encuentra al Sur del País fundada por Manuel Carrión Pinzón el 31 de diciembre de 1859.

La Facultad de la Salud Humana está orientada a la formación de profesionales en el campo de la salud con sólidas bases científicas y técnicas, pertinencia social y valores; generación y aplicación de conocimientos técnicos e innovación tecnológica relacionados con el proceso salud/enfermedad. Posee un total de cinco carreras: Medicina Humana, Enfermería, Odontología, Psicología Clínica y Laboratorio Clínico.

Al 2018 la población total de estudiantes es de 1.200 en la Facultad de la Salud humana.

5.11 Estadísticas Relacionadas Al Uso De Dispositivos Tecnológicos Con El Estado Nutricional Y Actividad Física De Los Estudiantes De La Facultad De La Salud Humana

En la actualidad no existen referentes de datos estadísticos sobre la relación que tiene el uso de dispositivos tecnológicos con el estado nutricional y actividad física de los estudiantes de la FSH, pero hay conocimiento acerca del tema, se puede observar en los predios de la facultad a muchos de los estudiantes en gran cantidad de tiempo ocupados en sus dispositivos móviles.

f. METODOLOGÍA

6.1 Tipo De Investigación

Por el tipo de investigación, el presente estudio reúne las condiciones metodológicas de una investigación, de tipo prospectivo, descriptivo, explicativo, correlacional y transversal por el número de mediciones entre sus variables

6.2 Nivel De Investigación

De acuerdo a la naturaleza del estudio de la investigación es relacional ya que se va a establecer la relación entre el estado nutricional y actividad física con el uso de dispositivos tecnológicos, estudiados en un momento determinado.

6.3 Diseño De La Investigación

Esta investigación es documental ya que se apoyará en fuentes de carácter documental, información sobre la actividad física y estado nutricional relacionado con el uso de dispositivos tecnológicos teniendo apoyo en la investigación bibliográfica, hemerográfica y archivística remitiéndose a la consulta de libros sobre la temática y problemas a investigar.

6.4 Población Y Tamaño De La Muestra

La Investigación se realizará en los estudiantes de las Carreras de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja la cual está conformada por 1.486 estudiantes, se utiliza el método Epi Info Excel Pita Fernández para la obtención de la muestra dando un valor de 305 estudiantes a encuestar.

Esta investigación es de diseño documental y de campo, ya que se apoyará en fuentes de carácter documental debido al proceso de recopilación de datos para tener información de la realidad auténtica de la problemática que se pretende investigar, y que para el desarrollo de este

proyecto se requiere de información que proviene de la entrevista aplicada a la población a estudiar de acuerdo al muestreo obtenido.

6.5 Población Y Tamaño De La Muestra

Se realizó un muestreo probabilístico mediante Excel de Pita Fernández obteniendo como resultado una muestra de 305 estudiantes de todas las carreras de la Facultad de la Salud Humana.

CARRERAS	f	%	MUESTRA/C
ENFERMERÍA	249	16,76	51
MEDICINA	648	43,61	135
LABORATORIO CLÍNICO	168	11,31	34
PSICOLOGÍA CLÍNICA	171	11,51	36
ODONTOLOGÍA	250	16,82	51
POBLACIÓN TOTAL	1486	100,00	305
MUESTRA	305		

6.6 Potencia Estadística

Conjuntamente con el cálculo de tamaño de la muestra se realiza el análisis de la potencia estadística el cual está en el 80%, la misma que es aceptable para las investigaciones de este tipo, y se realizó con el Excel (Pita Fernández).

6.7 Técnicas Utilizadas En El Proceso De Investigación

Recopilación de información Primaria, en primera instancia se efectuará una encuesta semiestructurada, dirigida a los participantes e involucrados de la investigación; aquí se solicitará den contestación a los ítems planteados en forma objetiva y concreta.

Recopilación de Información Secundaria, se remitirá a los documentos e información sobre el contexto de trabajo, reportes, mapas, de ser posible y de existir, también a los archivos comunitarios sobre la temática, información en línea, donde se haya planteado el tema de generación, innovación y operatividad de estrategias para la solución de la problemática, esto se realizará para corroborar la información recopilada de manera primaria.

6.8 Instrumentos

Encuesta: Para obtener una mejor información y de primera mano de parte de los participantes e involucrados se diseñó (ver anexos) una encuesta semiestructurada, en relación a la temática. La utilización de estas herramientas permitirá alcanzar los objetivos planteados en esta investigación. Se solicitará información sobre el tipo de dispositivos que utilizan, con qué frecuencia lo hacen, que cambios a provocado en su salud y la dependencia que tienen sobre los mismos.

Entrevistas. Se dispone de un modelo de entrevista dirigida, relacionada a la temática, la misma que se utilizará para adquirir información del tema a tratar.

Sistematización, tabulación y análisis de la Información. Se utilizará matrices en base al programa informático SPSS (Statistical Package for the Social Sciencies) versión 18 o posterior,

las mismas que permitirán dar validez y confiabilidad a los instrumentos y validar las hipótesis planteadas, cumpliendo lo propuesto en los objetivos.

6.9 Análisis De Datos

Una vez concluidas las etapas de colección y procesamiento de datos se inician con una de las más importantes fases de una investigación: el análisis de datos. En esta etapa se determina como analizar los datos y que herramientas de análisis estadístico son adecuadas para éste propósito.

El proceso del análisis de resultados en un proyecto de investigación tiene su importancia, ya que es donde se expresa, con claridad y sencillez, como se obtendrá nuevos conocimientos y aporte al mundo científico.

En un proyecto de investigación todo tiene que estar planificado, hasta el punto de que el apartado de resultados deba estar completamente escrito, dejando sólo los espacios para rellenar con los datos. Esto ayuda al investigador a realizar el análisis en una secuencia lógica, ordenada, utilizando únicamente las pruebas estadísticas necesarias y pertinentes. Por ello, y por sorprendente que parezca, es la parte más sencilla de desarrollar, ya que se trata de dar respuesta a las preguntas de investigación planteadas. Ninguno de los objetivos planteados se debe quedar sin su correspondiente respuesta en resultados, pero tampoco hay que dar resultados no especificados en los objetivos.

El proceso de análisis de datos sigue la secuencia siguiente:

- Descripción de las variables, coherente con la escala de las variables y con las pruebas de contraste de hipótesis a usarse posteriormente.
- En cuanto al nivel de significación estadística aceptado, debe especificarse, aunque prácticamente todo el mundo trabaja con un nivel del 5% ($p < 0,05$). De todos modos, se presentará los resultados con el intervalo de confianza, que en este caso será del 95%.

- Diseño del instrumento para la recopilación de la información.
- Aplicación de prueba piloto para la determinación de la fiabilidad en base al Alfa de Cronbach, la consecuente consistencia interna y validez del constructo.
- Recogida de datos. El número y tipo de variables que se recogerán en el estudio dependerá por entero de los objetivos y el diseño. Se recogerá tantas variables como sean necesarias y tan pocas como sea posible.
- Las variables que se recogen se agruparán de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión; variables universales, que permitan caracterizar a los individuos del estudio; variables que permiten ver el factor o factores de estudio, y el criterio o criterios de evaluación; variables que pueden actuar como posibles factores de confusión.
- Tipos de variables. Básicamente, existen dos tipos de variables: cuantitativas, que miden una cantidad y cualitativas o categóricas, que miden una cualidad.
- Antes de comenzar con el análisis estadístico, se depurará la base de datos intentando complementar algunos datos ausentes y corregir los datos incongruentes.
- Una vez hecho esto, se comenzará con la descripción de los datos de la muestra, pero de la muestra real a la que se refieren los resultados.
- La descripción de la información recogida sobre las variables cualitativas se realizará mediante la distribución de frecuencias de cada una de las categorías, indicando tanto la frecuencia absoluta como el porcentaje.
- Para las variables dicotómicas (cualitativas de dos categorías), normalmente es suficiente con indicar la frecuencia de una de las categorías, ya que se sobrentiende que el resto corresponde a la categoría restante.

- La forma de presentación gráfica de este tipo de variables será mediante el diagrama de sectores (pastel) o el de barras, donde cada sector o barra representará la frecuencia relativa de dicha categoría en el total de la muestra.
- La descripción de una variable cuantitativa se hará mediante la distribución de frecuencias y de ser el caso se realizará intervalos.
- La descripción de las variables cuantitativas se realizará mediante las medidas de tendencia central y de dispersión. Las medidas de tendencia central informan del valor de la variable en torno al cual se agrupan los restantes valores.
- Estimación de parámetros y estadísticos. Para conocer la realidad (objetivo de la investigación), de acuerdo a las poblaciones completas a las muestras, se utilizará la estadística inferencial, en donde sacaremos conclusiones.
- Contraste de hipótesis. La estadística inferencial, además de la estimación de parámetros y estadísticos, se encarga del contraste de hipótesis. El contraste de hipótesis nos permitirá comprobar si nuestra hipótesis es aceptada o rechazada con cierta probabilidad de acertar.
- A continuación, se deberá especificar las pruebas de contraste de hipótesis utilizadas en función de la asociación que se pretende estudiar y el tipo de variables que entran en juego.
- El análisis e interpretación de datos requiere de un profundo conocimiento de la estadística, es decir, tendremos que someter los datos a una prueba estadística y para ello necesitamos tener conocimiento de los supuestos que involucra la metodología estadística que utilizaremos. La estadística descriptiva la entendemos como el conjunto de métodos para procesar información en términos cuantitativos de tal forma que demos un significado. La estadística inferencial nos permitirá estudiar la confiabilidad de las inferencias de que los fenómenos observados en nuestra

muestra son extensivos a la población de donde obtuvimos la muestra, es decir, nos facilitará el establecimiento de inferencias de la muestra analizada hacia la población de origen.

6.10 Operacionalización De Variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
V. Dependiente. Estado nutricional y actividad física de los estudiantes.	Índice de masa corporal (IMC)	Controles antropométricos	Peso Talla Perímetro abdominal IMC
V. Independiente Uso de dispositivos tecnológicos.	Sociocultural Psicológico	Tecnología Celular Computadora Ansiedad Dependencia	Distracción Navegación Pasatiempo Comunicación Estrés Sedentarismo

6.11 Aspectos Administrativos

6.11.1 *Talento humano*

Estudiantes de la Facultad de la salud humana.

6.11.2 Recursos materiales

- Materiales de oficina
- Encuadernación
- Fotocopias
- Materiales de impresión
- Calculadora
- Computador personal
- Impresora
- Software´s aplicados
- Balanzas de precisión- Tallímetros

6.11.3 Recursos financieros

- Movilización.
- Hospedaje.
- Alimentación.
- Reproducción de documentos de tesis.
- Empastado de tesis.
- Alquiler de equipos.
- Derechos de graduación.
- Derechos de titulación.

El desarrollo del proyecto de Tesis “Uso de dispositivos tecnológicos relacionados con la actividad física y estado nutricional de los estudiantes de las Carreras de la Facultad de la Salud Humana de la UNL”, tendrá un costo aproximado de USD 1,203.04

h. PRESUPUESTO

RUBROS	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	COSTO UNITARIO (USD)	COSTO TOTAL (USD)	FUENTES DE AUTOGESTION	FUENTES DE FINANCIAMIENTO
COSTOS DIRECTOS						
ELABORACIÓN DE PROYECTO	1	GLOBAL	40,00	40,00	Tesista	Recursos propios
PRESENTACIÓN Y APROBACION DE PROYECTO	1	USD	45,00	45,00	Tesista	Recursos propios
RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN SECUNDARIA EX SITU	1	GLOBAL	23,00	23,00	Tesista	Recursos propios
RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN SECUNDARIA IN SITU	1	GLOBAL	50,00	50,00	Tesista Involucrados en el proceso	Recursos propios
RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN PRIMARIA	1	GLOBAL	90,00	90,00	Tesista Involucrados en el proceso	Recursos propios
SISTEMATIZACIÓN, TABULACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	1	GLOBAL	40,00	40,00	Tesista, Asesores Académicos	Recursos propios
ELABORACION DE DOCUMENTO TESIS	1	GLOBAL	120,00	120,00	Tesista	Recursos propios
PRESENTACIÓN, REVISIÓN Y APROBACIÓN DE TESIS	1	Documentos	35,00	35,00	Tesista	Recursos propios
DEFENSA PRIVADA Y PUBLICA DE TESIS	1	GLOBAL	50,00	50,00	Tesista	Recursos propios
MATERIALES DE OFICINA	1	Resmas de Papel, Esferos, Lapices, Borradores, etc	35,00	35,00	Tesista	Recursos propios

MATERIAL PARA APLICAR ENCUESTAS	1	Copias, Tablas para encuestar, Esferos, Lapices, Borradores	60,00	60,00	Tesista	Recursos propios
TOTAL COSTOS DIRECTOS				588,00		
COSTOS INDIRECTOS						
MOVILIZACIÓN	5	VIAJES	10,00	50,00	Tesista	Recursos propios
INTERNET	4	MENSUAL	30,00	120,00	Tesista e involucrados en la investigación	Recursos propios
IMPRESIÓN DOCUMENTOS FINALES	1	GLOBAL	100,00	100,00	Tesista	Recursos propios
TOTAL COSTOS INDIRECTOS				270,00		
TOTAL COSTOS DIRECTOS E INDIRECTOS				858,00		
IMPREVISTOS (3%)				35,04		
TOTAL				893,04		

i. BIBLIOGRAFÍA

- Abarca. (2011). *Factores personales, sociales y ambientales, niveles de actividad física*. Zaragoza.
- Arab. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Medica Clinica Las*, 7-15.
- ARDÉVOL, E. (2014). *Dispositivos tecnológicos, cibercultura/ciberculturas base tecnológica*. Barcelona: Technology.
- Ballestas. (2014). Los jóvenes ante el uso y consumo de las TIC. *Científica Electronica de Educacion Y Comunicacion En La Sociedad Del Conocimiento*, 22-40.
- Chinapaw. (2011). *Codición física*. Zaragoza.
- Colley. (2011). *Medios tecnológicos*. Europa.
- Crespo. (2013). *El uso de la tecnología- determinación del tiempo de utilidad en jóvenes*. América.
- CRONICA. (2016). LOJA CON MAYOR INCIDENCIA DE CÁNCER. *Cronica*.
- Díaz, A. &. (2015). *Incremento del uso de las TIC*. ECUADOR.
- España, G. d. (2015). *Sociedad en Red*. Madrid.
- Granich. (2011). *Tecnología, salud*. Australia.
- Hernández. (2011). *Estilos de vida y frecuencia de actividad física*. Barcelona, Graó.
- INEC. (2011-2013). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. ECUADOR.
- LOJA, S. (2016). LOJA CON MAYOR INCIDENCIA DE CÁNCER. *Solca - Nucleo de Loja*.
- LOPEZ C, C. M. (2013). Conocimientos y actitudes del cancer cervicouterino en mujeres .
- Mayta. (2012). *Ámbitos de la vida diaria*. Europa.
- Newel. (7 de Marzo de 2016). *Actividad Física*. Obtenido de [http://www.actividad física/salud](http://www.actividad fisica/salud)
- OMS. (2014). *ENT*. Washington.
- OMS. (2015). Papilomavirus humanos (PVH) y cáncer cervicouterino. *Oranizacion mundial de la salud*.
- OMS. (1 de Febrero de 2017). Obtenido de OMS: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

- OMS. (1 de Enero de 2017). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de [www. oms/ inactividad física/es](http://www.oms/inactividad_fisica/es)
- O.M.S. (2015). Papilomavirus humanos (PVH) y cáncer cervicouterino. *Organización Mundial de la Salud*.
- OPS. (2012). *Incremento del uso de internet*. América.
- OPS. (2014). Control integral del cancer cervicouterino. *Guía de prácticas esenciales*.
- OPS. (2017). ESTRATEGIA Y PLAN DE ACCIÓN REGIONALES SOBRE LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL DEL CÁNCER CERVICOUTERINO. *Conferencia sanitaria panamericana* .
- Organización Mundial de la Salud, N. D. (2015). Papilomavirus humanos (PVH) y cáncer cervicouterino. *Papilomavirus humanos (PVH) y cáncer cervicouterino*.
- Organización Mundial de la Salud, O. (Marzo del 2015). Nota Descriptiva N° 380 . *Papilomavirus humanos (PVH) y cáncer cervicouterino*.
- Pardee. (2010). *Sedentarismo- hipercolesterolemia*. Bogotá.
- Piñeres. (5 de Marzo de 2017). *SALUD- NUTRICIÓN*. Obtenido de [www. salud- nutrición/ el-uso-excesivo-tecnologia-genera-obesidad-entre-jovenes/374120-3](http://www.salud-nutrición/el-uso-excesivo-tecnologia-genera-obesidad-entre-jovenes/374120-3)
- Prieto-Benavides. (2015). *Niveles de actividad física, condición física-salud*. Bogotá.
- Quintero. (2015). *Nuevas tecnologías, nuevas enfermedades en los entornos educativos*. América.
- Salmerón. (2015). *Influencia de las TIC en la salud en los jóvenes*. Europa.
- SOLCA. (2016). LOJA CON MAYOR INCIDENCIA DE CÁNCER. *Solca- Nucleo- Loja*.
- SOLCA, R. N. (2017). Prevención del cancer cervicouterino. *Prevención del cancer cervicouterino*.
- Survey. (2012). *Enfermedad en el futuro*. Bogotá.
- Tremblay. (2012). *Sobrepeso, obesidad*. Europa.
- Unidas, N. (2015). *Enfermedades no transmisibles*. Europa.
- Urrutia, M. T. (2012). Conocimiento y conductas preventivas del cancer cervicouterino en adolescentes cilenas . *Sociedad Chilena* .

j. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERÍA



INTRODUCCIÓN:

El presente instrumento forma parte del trabajo de investigación titulada:

“Uso de dispositivos tecnológicos relacionados con la actividad física y estado nutricional de los estudiantes de las Carreras de la Facultad de la Salud Humana de la UNL”

La información es de carácter confidencial y reservado; ya que los resultados son manejados solo para la investigación, agradezco anticipadamente su valiosa colaboración.

A continuación, se presenta una serie de preguntas sobre el tema a tratar, espero su participación sea sincera y acorde a su realidad.

EDAD:

SEXO:

CICLO:

CARRERA:

FECHA ACTUAL:

CUESTIONARIO

1. Utiliza usted dispositivos tecnológicos en su vida cotidiana.

SI (.....)

NO (.....)

2. Qué tipo de dispositivo tecnológico utiliza:

Computadora (.....)

Celular (.....)

Tablet (.....)

Play Station (.....)

TV (.....)

Otros (.....)

Cuáles?.....

3. Que tiempo utiliza dichos dispositivos diariamente:

30 minutos (.....) 45 minutos (.....) 1 hora (.....)

1 hora ½ (.....) 2 horas (.....)

Más tiempo.....

4. Realiza actividad física en su vida cotidiana:

SI (.....)

NO (.....)

5. Qué tiempo realiza usted actividad física diariamente

30 minutos (.....) 45 minutos (.....) 1 hora (.....)

1 hora ½ (.....) 2 horas (.....)

Más tiempo.....

6. Cree usted que se alimenta bien

SI (.....)

NO (.....)

7. El momento de consumir alimentos usted prefiere

Comida saludable: frutas, verduras, etc. (.....)

Comida chatarra: papas, cola, etc. (.....)

¿Por qué?

.....
.....**8. En su tiempo libre usted prefiere**

Realizar actividad física (.....)

Usar dispositivos tecnológicos (.....)

¿Por qué?

Por entretenimiento (.....)

Por comodidad (.....)

9. Dejaría de utilizar dispositivos tecnológicos para realizar actividad física:

SI (.....)

NO (.....)

10. Cree usted que el uso de dispositivos tecnológicos en la vida diaria es:

Bueno (.....)

Malo (.....)

Indiferente (.....)

¿Por qué?

.....

11. Siente que su estado nutricional y actividad física ha tenido cambios relacionados al uso de dichos dispositivos:

SI (.....)

NO (.....)

Indiferente (.....)

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



**FINE-TUNED ENGLISH
LANGUAGE INSTITUTE**
Líderes en la Enseñanza del Inglés

Ing. María Belén Novillo
DOCENTE DE FINE-TUNED ENGLISH CÍA LTDA.

CERTIFICA:

Que el documento aquí compuesto es fiel traducción del idioma español al idioma inglés del resumen de tesis titulada **"USO DE DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS DE LA FACULTAD DE LA SALUD HUMANA DE LA UNL"** autoría de Yessica Anabel Ordóñez Ordóñez con número de cédula 1106110099, egresada de la carrera de Enfermería de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja.

Lo certifica en honor a la verdad y autorizo a la interesada hacer uso del presente en lo que a sus intereses convenga.

Loja, 02 de julio de 2019

Ing. María Belén Novillo
DOCENTE DE FINE-TUNED ENGLISH CÍA LTDA.