



*Perfil nutricional y actividad física como causas de sobrepeso y obesidad en el contexto escolar*

*Nutritional profile and physical activity as causes of overweight and obesity in the school context*

*Perfil nutricional e atividade física como causas de sobrepeso e obesidade no contexto escolar*

Jhony Mauricio Soto-Vega <sup>I</sup>  
[jhony.soto@psg.ucacue.edu.ec](mailto:jhony.soto@psg.ucacue.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0001-6795-4122>

Raúl Fernando Moscoso-García <sup>II</sup>  
[rfmoscosog@ucacue.edu.ec](mailto:rfmoscosog@ucacue.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-6113-8797>

Carlos Marcelo Ávila-Mediavilla <sup>III</sup>  
[cavilam@ucacue.edu.ec](mailto:cavilam@ucacue.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-2649-9634>

Wilson Hernando Bravo-Navarro <sup>IV</sup>  
[wilson.bravo@ucacue.edu.ec](mailto:wilson.bravo@ucacue.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0003-3381-8063>

**Correspondencia:** [jhony.soto@psg.ucacue.edu.ec](mailto:jhony.soto@psg.ucacue.edu.ec)

Ciencias de la Salud  
Artículo de investigación

\***Recibido:** 20 de septiembre de 2020 \***Aceptado:** 31 de octubre de 2020 \* **Publicado:** 14 de noviembre de 2020

- I. Estudiante de la maestría en Educación Física y Entrenamiento Deportivo de la Universidad Católica de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
- II. Doctor en Medicina y Cirugía, Especialista en Medicina Deportiva, Especialista en Educación Superior, Docente de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
- III. Magíster en Entrenamiento Deportivo, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física, Deporte y Recreación, Docente de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Coordinador Académico de la maestría en Educación Física y Entrenamiento Deportivo de la Universidad Católica de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
- IV. Máster en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y la Recreación, Licenciado en Educación Física y Deporte, Docente de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.

## Resumen

El propósito del trabajo de investigación gira en torno a, establecer la incidencia de la actividad física y la nutrición como causa de sobrepeso y obesidad de los señores estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional “La Inmaculada”, de la provincia de Loja. Para ello, se obtuvo una muestra poblacional de 620 estudiantes, distribuidos en hombres y mujeres. Producto de una exhaustiva consulta e investigación, se obtuvo la base teórica del perfil nutricional y de actividad física que deben tener las y los estudiantes, mismas que están contempladas en las encuestas relacionadas con la alimentación y el ejercicio físico. El resultado final del proceso de investigación, determinó que, los estudiantes sí practican actividades físicas; lamentablemente, estos ejercicios no están alineados con un eficaz y eficiente sistema alimenticio. Con ello se concluye que, más del 50% de los estudiantes presentan una adherencia media y baja a la dieta mediterránea; en relación al modelo de dieta prudente y saludable.

**Palabras claves:** Perfiles; alimentación; actividad física; sobrepeso y obesidad.

## Abstract

The purpose of the research work revolves around establishing the incidence of physical activity and nutrition as a cause of overweight and obesity in the students of the Fiscomisional Educational Unit "La Inmaculada", in the province of Loja. For this, a population sample of 620 students was obtained, distributed in men and women. Product of an exhaustive consultation and research, the theoretical basis of the nutritional and physical activity profile that the students should have was obtained, which are contemplated in the surveys related to food and physical exercise. The final result of the research process determined that students do practice physical activities; sadly, these exercises are not aligned with an effective and efficient food system. With this, it is concluded that more than 50% of the students have a medium and low adherence to the Mediterranean diet; in relation to the prudent and healthy diet model.

**Keywords:** Profiles; feeding; physical activity; overweight and obesity.

## Resumo

O objetivo do trabalho de investigação gira em torno do estabelecimento da incidência da atividade física e da nutrição como causa do sobrepeso e da obesidade nos alunos da Unidade Educacional

Fiscomissional "La Inmaculada", na província de Loja. Para isso, obteve-se uma amostra populacional de 620 alunos, distribuídos em homens e mulheres. Produto de exaustiva consulta e pesquisa, obteve-se o embasamento teórico do perfil nutricional e de atividade física que os alunos deveriam ter, os quais são contemplados nas pesquisas relacionadas à alimentação e ao exercício físico. O resultado final do processo de pesquisa determinou que os alunos pratiquem atividades físicas; infelizmente, esses exercícios não estão alinhados com um sistema alimentar eficaz e eficiente. Com isso, conclui-se que mais de 50% dos alunos têm média e baixa adesão à dieta mediterrânea; em relação ao modelo de alimentação prudente e saudável.

**Palavras-chave:** Perfis; alimentando; atividade física; sobrepeso e obesidade.

## Introducción

El sobrepeso y la obesidad son enfermedades crónicas que afectan a la salud del ser humano, una de las causas que favorecen para que se de estas patologías es el desequilibrio o descompensación del consumo y desgaste energético a través de la actividad física, esta descompensación contribuye a la acumulación excesiva de grasas en el cuerpo, produciendo así el sobrepeso o la obesidad.

Según el Informe médico anual estudiantil emitido por Suing (2019), encargada del departamento médico de la Unidad Educativa Fiscomissional la "Inmaculada" de la ciudad de Loja, manifiesta:

En el año electivo 2018-2019, existe el 24.67% de estudiantes con sobrepeso y obesidad. Tomando como referencia el informe, he considerado la pertinencia de investigar las posibles causas que inducen a las estudiantes a contraer estas patologías.

El objetivo de este estudio fue determinar el perfil nutricional y la actividad física como causas del sobrepeso y obesidad en el contexto escolar. Se fundamentó la base teórica para determinar el perfil nutricional y la actividad física que causan el sobrepeso y la obesidad en el contexto escolar, así mismo se aplicó encuestas para determinar cuál es el perfil nutricional y la inactividad física.

Las principales preguntas científicas que se formularon fueron, ¿Cuál es la base teórica para determinar el sobrepeso y la obesidad en el contexto escolar? y ¿Cómo determinar los perfiles nutricionales y actividad física como causa del sobrepeso y la obesidad en el contexto escolar?

Moreno, M. (2012) asegura que pocas enfermedades crónicas han avanzado en forma tan alarmante en la mayoría de los países durante las últimas décadas como ha ocurrido con el sobrepeso y la

obesidad, motivo de preocupación para las autoridades de salud debido a las nefastas consecuencias físicas, psíquicas, sociales y económica (p. 1).

Tomando en consideración los referentes con respecto a lo citado, se considera de suma importancia la investigación planteada, por motivos que el sobrepeso y la obesidad son consideradas enfermedades crónicas y sociales, perjudiciales en la salud de los estudiantes y el convivir en su vida cotidiana.

Mediante el desarrollo de la investigación se determinó el perfil nutricional y de actividad física, en el cual se ubican las estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional la “Inmaculada” de la ciudad de Loja.

La investigación se realizó en la ciudad de Loja, en la Unidad Educativa Fiscomisional la “Inmaculada” ubicada en la calle Bolívar 205-29, entre Rocafuerte y Miguel Riofrío, la población estuvo conformada por las estudiantes de la institución mencionada, en edades comprendidas entre los 11 y 19 años de edad, se contó con el apoyo del departamento de Salud y bienestar estudiantil de la institución antes mencionada, el departamento proporcionó información de relevancia para la ejecución de esta investigación, permitiendo cumplir con los objetivos y metas plateadas que fueron encaminadas a mejorar el buen vivir de la comunidad educativa.

La limitante de la presente investigación fue la pandemia denominada COVID-19, ya que este afectó en las actividades cotidianas de las estudiantes, a la vez dificultando la aplicación de las encuestas. Por tal motivo se procedió a encuestar a través de una plataforma virtual al estudiantado, una vez que el COE provincial de Loja informara oficialmente cambiar de color rojo a amarillo según la semaforización establecida por el COE Nacional, cambio que permitió a las estudiantes retomar parte de sus actividades cotidianas con las respectivas medidas de bioseguridad.

Entre las variables de la investigación tenemos a la variable dependiente que es “causas de sobrepeso y la obesidad y la variable independiente” factores externos o internos que determine las causas de la acumulación anormal o excesiva de grasas en el cuerpo.

Según la (Organización Mundial de la Salud, 2020). El sobrepeso y la obesidad se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, las mismas que dan paso a numerosas enfermedades crónicas, entre las que se destaca la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer (<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>).

Se considera obesidad cuando el porcentaje de masa grasa es superior al 25% en los hombres y 33% en las mujeres. Cuando este parámetro no puede determinarse se utilizará el IMC, valor obtenido de la fracción del peso en kilogramos entre la altura al cuadrado en metros, considerando sobrepeso valores  $\geq 25$  kg/m y obesidad valores  $\geq 30$  kg/m, o el perímetro de la cintura. Se considera obesidad abdominal cuando la medida tomada sobre la cresta ilíaca es  $\geq 102$  cm en hombres y  $\geq 88$  cm en mujeres (Rodrigo, C., Soriano, C., & Merino, T, 2017, p. 3).

Tal como lo señala Moreno M. (2012): “Los pacientes que padecen de obesidad tienen afectaciones de tipo psicológicas y sociales, además su estado aumenta las probabilidades de muerte prematura, discapacidad, dificultad respiratoria, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y diabetes” (p. 3).

De la misma manera, Núñez R. (2012) señala que: “El sobrepeso y la obesidad durante la niñez tiene como consecuencia la baja autoestima y aislamiento social. Por lo general quienes padecen de esta enfermedad, son objeto de burla” (p. 2).

Definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo, ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamientos individuales y colectivos respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales (Martínez, A., Gordillo, L., & Camacho, E, 2012, p. 2).

Al respecto el autor González J. (2004), manifiesta: La práctica de actividad física de manera regular y adaptada aporta beneficios para la salud orgánica, fisiológica, psíquica y sociales en salud de las personas (p. 1)

(Alemán, R., y Salazar, R, 2006). Expresan:

La inactividad física determina un deterioro de la composición del tejido articular. Esto junto a la atrofia muscular consecuente, provocan una situación de inestabilidad articular que degrada más rápidamente el cartílago, acelerando los problemas degenerativos. Otros problemas como la hipertensión arterial, el hipercolesterolemia, la diabetes tipo II, etc. tendrán mayor prevalencia en poblaciones sedentarias. La inactividad física mantenida en el tiempo es un factor de riesgo en problemas en el sistema cardiovascular, como deterioro de la función miocárdica o disminución del consumo máximo de oxígeno, aspecto muy importante en cuanto a la afectación funcional en otros órganos y sistemas (p. 6).

La actividad física se ha alzado en los últimos tiempos como un medio para mejorar los procesos cognitivos en los seres humanos (Sibley y Etnier, 2002). Cuando se practica ejercicio aeróbico, se producen mejoras en los aspectos cognitivos y, por lo tanto, en el rendimiento académico (Hillman, Erickson y Kramer, 2008; Davis et al., 2007). Estas mejoras son posibles gracias a la capacidad del cerebro humano para modificar sus conexiones y estructuras. La práctica de actividad física regular conduce a la segregación de neurotransmisores como serotonina, noradrenalina y dopamina, que tienen influencia directa sobre la atención, motivación y estado de alerta (Ratey y Hagerman, 2010). Autores como Erickson et al. (2011). Afirma que la práctica de ejercicio aeróbico resulta eficaz para aumentar el volumen del hipocampo, y por tanto de la memoria, debido al incremento de la proteína conocida como factor neurotrófico del cerebro (BDNF) que es la responsable de la mejora de las conexiones neuronales, del aumento de la neurogénesis en el hipocampo y del aumento de la vascularidad cerebral (Abalde, N. & Pino, M, 2015, p. 3).

## **Métodos**

- a. El diseño de investigación responde a un enfoque cuantitativo de tipo descriptiva de corte transversal aplicando el método descriptivo analítico inductivo para el desarrollo de la investigación.
- b. La muestra de estudio se determinó mediante el método probabilístico aleatorio estratificado con un margen de error del 5%, y del 95% de confianza.
- c. Variables – Operacionalización de Variables.

Variable/ conceptualización.	Dimensiones, categorías, subvariables.	indicadores	Instrumento
<p>VD. = causas de sobrepeso y la obesidad.</p> <p>VI. = Factores externos o internos que determine las causas de la acumulación anormal o excesiva de grasas en el cuerpo.</p>	<p>Niveles de sobrepeso y obesidad.</p> <p>Factores.</p>	<p>Nutrición adecuada o no adecuada.</p> <p>Falta de actividad física.</p>	<p>Tabla de medición del índice de masa corporal.</p> <p>Encuesta valorada y pueda ser aplicada sobre la nutrición.</p> <p>Encuesta valorada y se pueda aplicar sobre la actividad física.</p>

Fuente: Elaboración propia

- d. La metodología empleada para el levantamiento de información en base al cuadro de operacionalización de variables son las siguientes:
- Para obtener el índice de masa corporal se elaboró una tabla de recolección de datos en Excel y posterior a ello se aplicó la formula ( $IMC = \text{peso [kg]} / \text{estatura [m}^2\text{]}$ ).
  - La encuesta de nutrición fue fundamental para obtener conocimiento sobre del tipo de alimentación que conlleva cada uno de los estudiantes.
  - El resultado de la encuesta de actividad física permitió determinar en qué medida generan el desgaste energético del cuerpo humano para evitar la acumulación de grasas y establecer los niveles de actividad física y calidad de vida.
  - Todos los datos obtenidos se insertaron en la tabla de datos del programa informático Excel para su posterior análisis estadístico.

e. Procedimiento de la investigación.

1. Para la delimitación de la muestra de estudio se empleó la fórmula planteada por Simeon, P. (2015):

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

En donde, N = tamaño de la población Z = nivel de confianza, P = probabilidad de éxito, o proporción esperada Q = probabilidad de fracaso D = precisión (Error máximo admisible en términos de proporción) (<https://www.psyma.com/company/news/message/como-determinar-el-tamano-de-una-muestra>)

2. Las encuestas para determinar el perfil nutricional y la actividad física que causan el sobrepeso y la obesidad, fueron electas mediante la indagación en diferentes artículos, logrando obtener encuestas validadas y con un alto grado de confiabilidad, para ser aplicadas.

Por consiguiente, se estableció aplicar la encuesta publicada por “PREDIMED” Prevención con Dieta Mediterránea Mediterranea (2018).

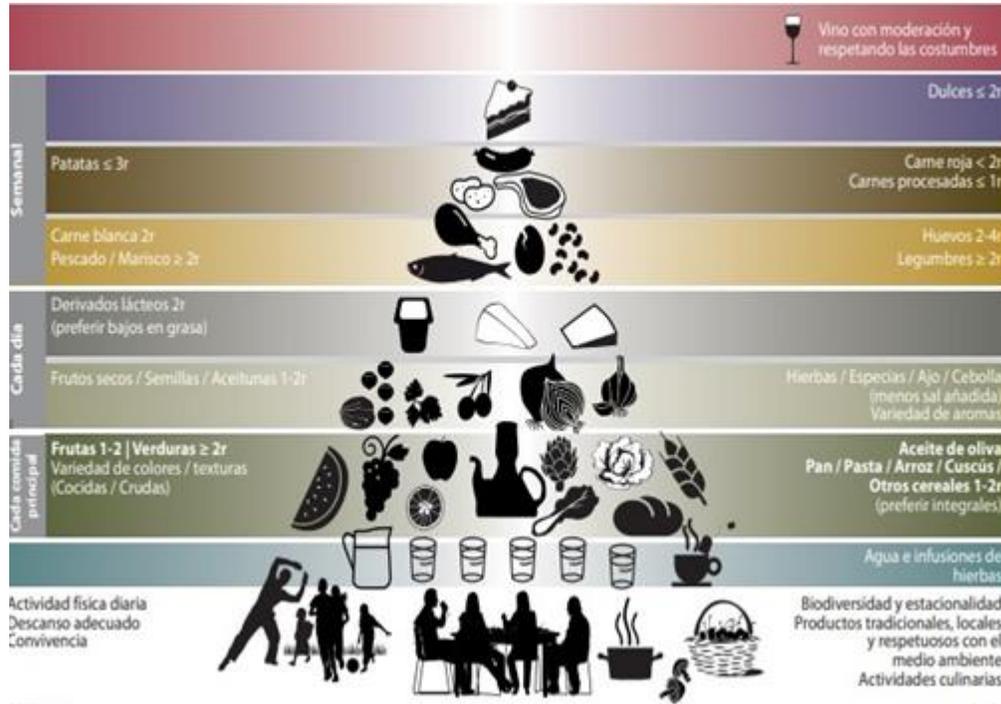
Salas, J., y Mena, G. (2017). Afirma que la “dieta mediterránea constituye el modelo ideal de patrón alimentario para la prevención de enfermedades crónicas en individuos considerados de elevado riesgo cardiovascular” (p. 7).

Bach, J, (2020). Expone que la dieta mediterránea es una herencia cultural con un estilo rico y saludable de alimentación, el tipo de grasas que lo caracteriza es él (aceite de oliva, pescado y frutos secos), las proporciones en los nutrientes principales que contiene son los (cereales y vegetales como base de los platos y carnes o similares como “guarnición”) y la riqueza en micronutrientes que contiene, fruto de la utilización de verduras de temporada, hierbas aromáticas y condimentos. También fue inscrito por la UNESCO como uno de los elementos de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

La alimentación saludable que proporciona la dieta mediterránea es perfectamente

compatible con el placer de degustar sabrosos platos (<https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/>).

**Figura 1:** Pirámide dieta mediterránea Bach, J. (2020)



Así mismo se indagó y se determinó utilizar la encuesta “IPAQ” cuestionario internacional de actividad física, versión corta, publicada por Andaluca, J. (2011).

Barrera, R. (2017), expresa: Que la actividad física se ha convertido en los últimos años en un pilar para las estrategias y programas de salud pública, para unificar los criterios empleados en la valoración de las actividades físicas se unieron expertos internacionales convocados por el Instituto Karolinska, la Universidad de Sydney, la Organización Mundial de la Salud (OMS), y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), elaboraron una serie de estándares. Uno de los instrumentos creados ha sido el cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) El cual se ha implementado por primera vez en Ginebra en el año 1998 y posteriormente en estudios europeos, americanos, asiáticos, africanos y australianos (p. 1).

Las encuestas se encuentran validadas por diferentes centros de estudio que plantearon las presentes encuestas, cabe mencionar que se adecuo terminología acorde a nuestra región.

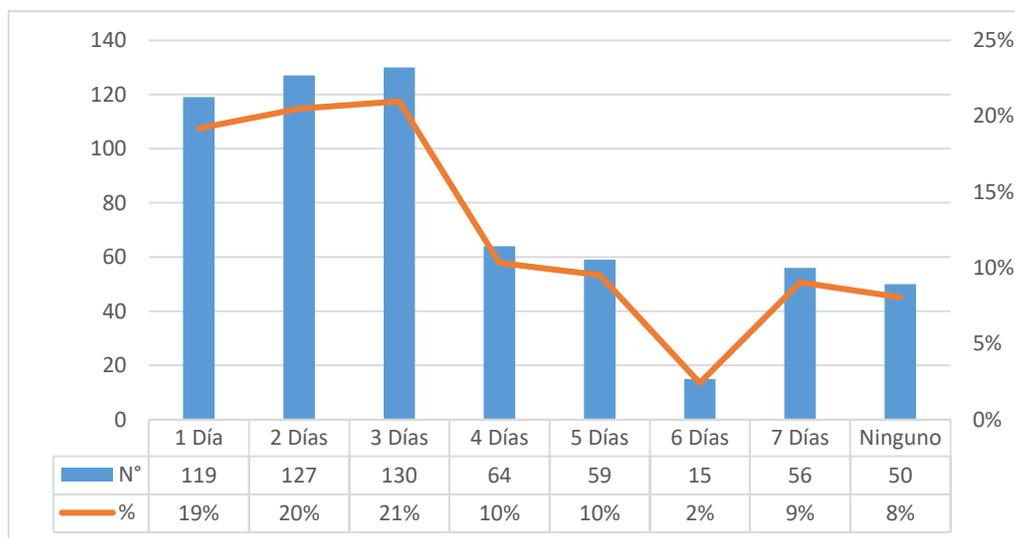
## Resultados y Discusión

Los actores principales de la presente investigación son las y los estudiantes de educación básica media, básica superior y bachillerato, por ello, se aplicó una encuesta, con reactivos que integran las variables de investigación, a continuación, el detalle de los resultados evidenciados, luego de aplicar el instrumento a los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional la “Inmaculada” Loja.

Las encuestas se las realizó del 01 al 09 de junio del 2019, se contó con la participación de 620 estudiantes, 94% del sexo femenino y 6% del sexo masculino, con edades comprendidas entre 11 a 19 años, la encuesta corta de actividad física IPAQ, expresa los siguientes resultados.

1. **Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar.**

**Figura 2:** Actividad física moderada durante los últimos 7 días

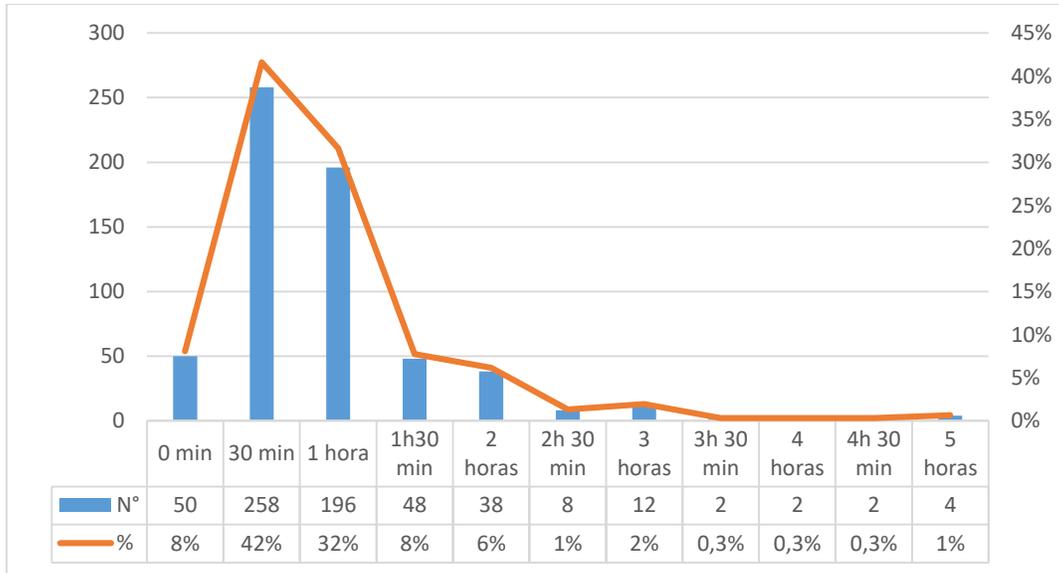


Del 100% de personas encuestadas, el 19% realiza 1 día de actividad física moderada, el 20% realiza 2 día de actividad física moderada, el 21% realiza 3 días de actividad física moderada, el 10% realiza 4 días de actividad física moderada, el 10% realiza 5 días de actividad física moderada, el 2% realiza 6 días de actividad física moderada, el 9% realiza 7 días de actividad física moderada y el 8% no realiza ningún tipo de actividad física moderada.

Con los datos expuestos se puede definir que el mayor porcentaje de las estudiantes están activas entre 1, 2 y 3 días a la semana de actividad física moderada, pero sin perder de vista que existe un 8% de estudiantes que no realizan ningún tipo de actividad física intensa.

**2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?**

**Figura 3:** Tiempo de actividad física intensa durante los últimos 7 días



En el tiempo de actividad física intensa ejecutado por los y las estudiantes se determina que el 8% no realiza ningún tipo de actividad física moderada, el 42% realiza 30 minutos de actividad física moderada, el 32% realiza 1 hora de actividad física moderada, el 8% realiza 1 hora con 30 minutos de actividad física moderada, el 6% realiza 2 horas de actividad física moderada, el 1% realiza 2 horas con 30 minutos de actividad física moderada, el 2% realiza 3 horas de actividad física moderada, el 0.3% realiza 3 horas con 30 minutos de actividad física moderada, el 0.3% realiza 4 horas de actividad física moderada, el 0.3% realiza 4 horas con 30 minutos de actividad física moderada y el 1% realiza 5 horas de actividad física moderada.

En los presentes datos se visualiza que las estudiantes realizan actividad física intensa en lapsos de tiempo entre 30 minutos y 1 hora de actividad física moderada, pero también podemos apreciar que existe un 8% que no realiza ningún tipo de actividad física moderada.

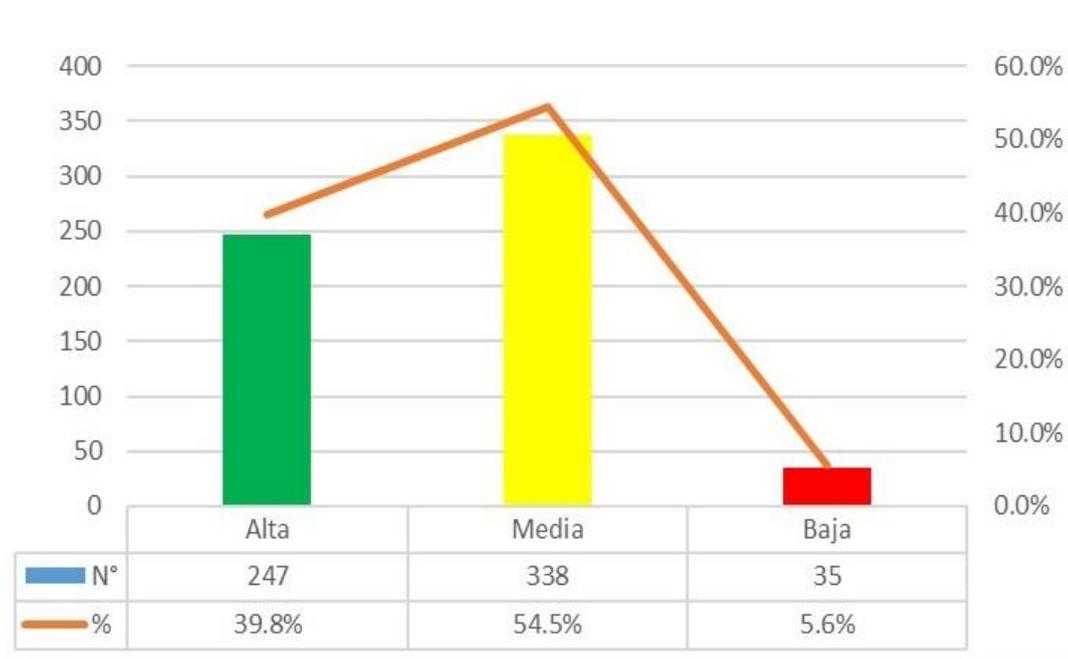
Obtenidos todos los datos de la encuesta de actividad física se procede a cuantificar y medir el nivel de actividad física que mantiene las estudiantes de la institución antes mencionada, mediante la fórmula (MET x minutos x días a la semana) planteada por la encuesta IPAQ y se obtuvo el siguiente resultado.

**Tabla 1:** Resultados encuesta IPAQ

Niveles	N°	%
Alta	247	39.8%
Media	338	54.5%
Baja	35	5.6%
<b>TOTAL</b>	<b>620</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Resultados de la encuesta IPAQ, dividida en porcentajes y sus niveles.

**Figura 4:** Gráfica porcentual según los niveles de actividad física y sus categorías

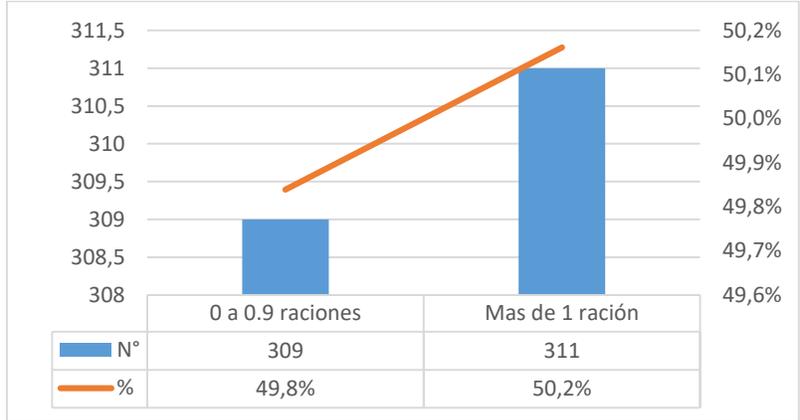


El propósito de la presente encuesta es determinar el perfil de actividad física de las estudiantes del colegio la “Inmaculada” Loja, y con los resultados obtenidos se puede determinar que su nivel de actividad física es medio con un 54.5%, alta con 39.8% y una mínima parte de estudiantes que representan un 5.6% de actividad física baja, definiendo que las estudiantes de la institución se mantienen en un estilo de vida activo.

La aplicación de la encuesta de alimentación PREDIMED nos expresa los siguientes resultados.

**3. ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día?**

**Figura 5:** Cantidad de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume ase l día

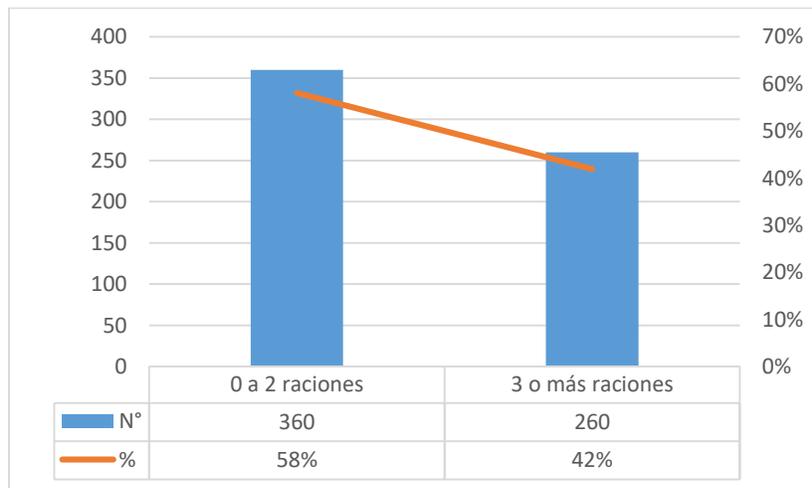


Del 100% de estudiantes encuestados, se puede definir que el 49.8% consume menos de 1 ración al día y el 50,2% consume más de 1 ración al día.

Ante los valores expuestos se deduce que existe un alto porcentaje de estudiantes que consume carnes rojas y carne procesada en el día, según la dieta mediterránea se considera idónea la ingesta menor al 1% al día.

**4. ¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana?**

**Figura 6.** Cantidad de legumbres consumen a la semana



Según los datos tabulados se observa que el 58% de las estudiantes consumen menos de tres raciones de legumbres a la semana y el 42% consume más de tres raciones de legumbres a la semana.

Expresando los valores se determinó que existe un déficit de consumo de legumbres en las estudiantes, cabe mencionar que según la dieta mediterránea es idóneo consumir mínimo 3 raciones de legumbres a la semana.

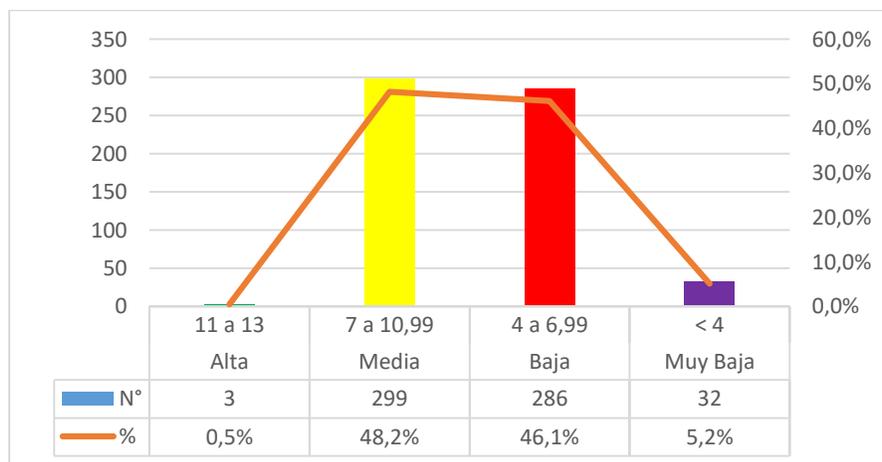
Consolidando todos los datos de la encuesta se determina el nivel de adhesión a la dieta mediterránea.

**Tabla 2:** Resultados encuesta PREDIMED

Niveles	Rangos	N°	%
Alta	11 a 13	3	0.5%
Media	7 a 10,99	299	48.2%
Baja	4 a 6,99	286	46.1%
Muy Baja	< 4	32	5.2%
<b>TOTAL</b>		<b>620</b>	<b>100.0%</b>

**Nota:** Resultados encuesta PREDIMED, según sus rangos y porcentajes.

**Figura 7.** Gráfica del nivel de adhesión a la dieta mediterránea



Con los datos expuestos podemos evidenciar que las estudiantes mantienen un nivel medio de adhesión a la dieta mediterránea con un porcentaje del 48.2%, baja con 46.1%, muy baja con 5.2% y alta con el 0.5%.

Realizando un análisis analítico deductivo podemos definir que los niveles de adhesión de las estudiantes a la dieta mediterránea se encuentran por debajo del 50%, determinando un factor importante para dar respuesta a los objetivos planteados de la presente investigación.

### **Propuesta**

Según el Ministerio de Educación-MINEDUC, (2017) brindada la facultad a las instituciones educativas de realizar la planificación micro curricular de acuerdo a los lineamientos previstos por cada Institución Educativa en la PCI (Plan curricular institucional), la cual es de uso interno y tiene como elementos esenciales: fines, objetivos, contenidos, metodología, recursos y evaluación. Por lo expuesto propongo incorporar la dieta mediterránea como un tema generador de la unidad interdisciplinar en la planificación de tercer nivel de concreción, convirtiendo al docente como propagador de los beneficios de una buena dieta alimenticia (Dieta Mediterránea).

### **Conclusiones**

Concluida la investigación llego a dos enfoques, uno positivo y otro negativo.

**Positivo.** - Del total de estudiantes encuestados, se determina que, un porcentaje mayor al 50%, se ubican en el nivel de actividad física intensa y moderada, generando un distanciamiento ante el sedentarismo, enfermedades cardiovasculares y obesidad.

**Negativo.** - A diferencia de la actividad física, no se observa un perfil positivo de alimentación en los y las estudiantes, por cuanto, más de la mitad de los encuestados están alejados de una correcta dieta mediterránea, poniendo como manifiesto que el estilo de alimentación que mantienen en la actualidad no contribuye a su desarrollo integral en prevención de las enfermedades crónicas como es el sedentarismo y la obesidad.

Bajo esta perspectiva, se deduce que, el perfil nutricional es el detonante en la problemática planteada. He aquí mi apreciación personal: Si las estudiantes mantuvieran un buen estilo de alimentación, descendería significativamente el porcentaje de sobrepeso y obesidad en los estudiantes de la Institución investigada. Por consiguiente, aprovechando la predisposición de los señores estudiantes para realizar una variedad de ejercicios físicos; sin duda alguna, es responsabilidad directa de los docentes de Educación Física, coadyuvar a los estudiantes a equilibrar su actividad física con unos buenos hábitos de alimentación.

## Referencias

1. Abalde-Amoedo, N., & Pino-Juste, M. (2015). Influencia de la actividad física y el sobrepeso en el rendimiento académico: revisión teórica. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 2(1), 147. <https://doi.org/10.17979/sportis.2016.2.1.1446>
2. Alemán R., C., & Salazar Rojas, W. (2006). Nivel De Actividad Física, Sedentarismo Y Variables Antropométricas En Funcionarios Públicos. *Pensar En Movimiento: Revista de Ciencias Del Ejercicio y La Salud*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v4i1.409>
3. Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería Del Trabajo*, 7(2), 49–54.
4. González Jurado, J. (2004). La actividad física orientada a la promoción de la salud. *EA, Escuela Abierta: Revista de Investigación Educativa*, 7(7), 73–96.
5. Johann Sebastián Bach. (2020, July 2). *DIETA MEDITERRÁNEA*. <https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/>
6. Junta de Andalucía. (2011). CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ) Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo / a en los últimos 7 días. Le informamos que. 2. [https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud\\_5af95872aeaa7\\_cuestionario\\_actividad\\_fisica\\_ipaq.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af95872aeaa7_cuestionario_actividad_fisica_ipaq.pdf)
7. Manuel Moreno, G. (2012). Definición y clasificación de la obesidad. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(2), 124–128. [https://doi.org/10.1016/s0716-8640\(12\)70288-2](https://doi.org/10.1016/s0716-8640(12)70288-2)
8. Martínez, A. I. M., Lucero Guadalupe Gordillo, S., & Esteban Jaime Camacho, R. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 39(3), 40–43. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
9. *Mediterránea.*, P. en D. (2018). *Studio Predimed*. 0, 1. <https://doi.org/10.1016/j.diagmicrobio.2014.05.021>

10. MINEDUC. (2017). Planificación micro-curricular: Propuesta de unidad interdisciplinaria. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/05/Ejemplo-de-unidad-interdisciplinaria.pdf>
11. Núñez Rivas, H. P. (2012). Las creencias sobre obesidad de estudiantes de la educación general básica. *Revista Educación*, 31(1), 145. <https://doi.org/10.15517/revedu.v31i1.1259>
12. Organización Mundial de la Salud. (2020, April 1). Obesidad y sobrepeso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
13. Rodrigo-Cano, S., Soriano Del Castillo, J. M., & Merino-Torres, J. F. (2017). Causas y tratamiento de la obesidad. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 37(4), 87–92. <https://doi.org/10.12873/374rodrigo>
14. Salas-salvadó, J., & Mena-Sánchez, G. (2017). [ r e v i s i ó n ] El gran ensayo de campo nutricional. XI, 1–8. <https://doi.org/10.7400/NCM.2017.11.1.5046>
15. Simeon Pickers. (2015, November 4). ¿Cómo determinar el tamaño de una muestra?» Psyma. <https://www.psyma.com/company/news/message/como-determinar-el-tamano-de-una-muestra>

©2020 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).