



**Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Facultad de Ciencias Sociales, Derecho
y Bienestar. Carrera de Trabajo Social.**

Trabajo de Titulación Modalidad Proyecto de Investigación Previo a la Obtención del
Título de Licenciatura en Trabajo Social

Tema:

Análisis de la promoción de hábitos y ocio saludable en la ULEAM, año 2024.

Autora:

Delgado Pinargote María Eliza

Tutora:

Lic. Jazmín Estefanía Moreira Valencia, Mg.

2024 -1

Manta – Manabí – Ecuador



**Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Facultad de Ciencias Sociales, Derecho
y Bienestar. Carrera de Trabajo Social.**

Trabajo de Titulación Modalidad Proyecto de Investigación Previo a la Obtención del
Título de Licenciatura en Trabajo Social

Tema:

Análisis de la promoción de hábitos y ocio saludable en la ULEAM, año 2024.

Autora:

Delgado Pinargote María Eliza

Tutora:

Lic. Jazmín Estefanía Moreira Valencia, Mg.

2024 –1

Manta – Manabí – Ecuador

Aprobación del Tribunal de Grado

TEMA: Análisis de la promoción de hábitos y ocio saludable en la ULEAM, año 2024.


Sometido a consideración de la autoridad de la Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar, carrera de Trabajo Social y de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, como requisito para la obtención del título de LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL, declara:

APROBADO

	FIRMA
Dr. Lenin Arroyo Baltán, PhD. DECANO DE FACULTAD	
Lic. Jazmín Moreira Valencia. Mg. TUTOR(a) DE INVESTIGACIÓN	

	CALIFICACIÓN	FIRMA
Lic. Nancy Lorena Reyes Mero-Mg. MIEMBRO DE TRIBUNAL		
Lic. Richard Fabricio Rodríguez Andrade. Mg. MIEMBRO DEL TRIBUNAL		

Certificado de Revisión de Tutor

 Uleam <small>ELOY ALFARO DE MANABI</small>	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1 Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y bienestar de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular proyecto de investigación bajo la autoría del estudiante Delgado Pinargote María Eliza, legalmente matriculado/a en la carrera de Trabajo Social, período académico 2024-2025 (1), cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es "Análisis de la promoción de hábitos y ocio saludable en la ULEAM, año 2024".

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 19 de julio de 2024.

Lo certifico,



Lic. Jazmín Moreira Valencia, Mg
Docente Tutora
Área: Ciencias Sociales

Declaración de Autoría

Delgado Pinargote María Eliza, dejo constancia que el presente proyecto de investigación cuyo tema es: Análisis de la promoción de hábitos y ocio saludable en la ULEAM año 2024, estudio aplicado en Manta, año 2024, es de exclusiva responsabilidad de la autora.

Manta, 15 de Julio, 2024.

María Eliza Delgado

Delgado Pinargote María Eliza

CI: 131324129-9

Agradecimiento

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que han hecho posible la realización de esta tesis.

En primer lugar, a mi directora de tesis y también directora de carrera Jazmín Moreira Valencia por su invaluable guía, paciencia y apoyo a lo largo de este proceso. Su experiencia y conocimientos han sido fundamentales para la realización de este trabajo.

A mi Mamá Nancy Griselda Pinargote Mendoza por su amor incondicional y constante apoyo emocional y financiero. Sin su confianza y sacrificio, este logro no habría sido posible.

Delgado Pinargote María Eliza

Dedicatoria

A mis padres, por su amor incondicional y apoyo constante a lo largo de mi vida. Su ejemplo de trabajo y dedicación ha sido mi mayor inspiración.

A mis profesores y mentores, por compartir su conocimiento y sabiduría, guiándome en este camino de aprendizaje y crecimiento.

A todos aquellos que, de alguna manera, han contribuido a la realización de este proyecto, les agradezco profundamente su ayuda y colaboración.

Y en especial a Dios ya que sin él no podría haber avanzado tanto en este tema de proyecto

Delgado Pinargote María Eliza

Tabla de Contenido

Aprobación del Tribunal de Grado	3
Certificado de Revisión de Tutor	4
Certificado De Revisión Del Sistema Compilatio	5
Agradecimiento	7
Dedicatoria	8
Tabla de Contenido	9
Introducción	14
Resumen	15
Abstract	16
Planteamiento del problema	16
Objetivo General	17
Objetivos Específicos	17
Justificación	18
Hipótesis	19
Capítulo I: Diseño Teórico.....	19
Aspectos teóricos.....	19
Aspectos conceptuales.....	20
Hábitos saludables	20
<i>Tipos de hábitos saludables</i>	23
<i>Promoción de la salud</i>	24
<i>Componentes fundamentales de la Promoción de la Salud</i>	26
<i>Modelos de promoción de la salud</i>	27
<i>Prácticas de ocio saludable</i>	28
<i>Teorías de prácticas de ocio saludable</i>	30
Antecedentes de la Investigación.	32
Fundamentos Legales.	36
Fundamentos teóricos del Trabajo Social.....	37
<i>Trabajo Social</i>	37
<i>Intervención del Trabajador Social</i>	38
<i>Aspectos fundamentales de la intervención del trabajador social</i>	40

<i>Áreas de intervención del Trabajador Social</i>	10
<i>Áreas de intervención del Trabajador Social</i>	40
Capítulo III: Diseño Metodológico	43
Tipo de Investigación	43
Diseño de Investigación	44
Métodos de Investigación.....	44
Operacionalización de las variables	46
Variable Independiente: Promoción de hábitos saludables	46
Variable Dependiente: Ocio Saludable.....	47
Población y Muestra.....	48
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	50
Elección de Informantes Claves	51
Técnica de Recolección de la Información	51
Técnica de Registro y Transcripción de la Información.....	52
Método para la Interpretación de la Información.....	53
Capítulo IV: Resultados	54
Análisis y Discusión de Resultados	54
<i>Resultado de encuesta a estudiantes</i>	54
<i>Análisis general de la encuesta</i>	83
<i>Resultado de entrevista a docentes</i>	84
<i>Discusión de resultados</i>	85
Conclusiones	87
Recomendaciones	88
Referencias Bibliográficas.....	90
Anexos	95

Índice de Tablas

Tabla 1: Variable Independiente: Promoción de hábitos saludables	46
Tabla 2: Variable Dependiente: Ocio saludable	47
Tabla 2: Población	48
Tabla 4 Facultad.....	54
Tabla 5 Edad	55
Tabla 6 Estado Civil.....	56
Tabla 7 Sexo	57
Tabla 8 Género.....	58
Tabla 9 Actividad física que desarrolla.....	59
Tabla 10 Tipo de actividad física que realiza.....	60
Tabla 11 Frecuencia semanal que realiza la actividad física.....	62
Tabla 12 Tiempo o minutos que realiza la actividad física.....	63
Tabla 13 Tipo de alimentos que consume	64
Tabla 14 Cuantas veces al día come	65
Tabla 15 Tipo de alimentos chatarra que consume	66
Tabla 16 Tipo de actividad de recreación que realizaría.....	67
Tabla 17 Consume algún tipo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes	69
Tabla 18 Tipo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes que consume.....	70
Tabla 19 Frecuencia con la que consume estas sustancias	71
Tabla 20 Posición más frecuente en sus actividades diarias	72
Tabla 21 Qué tan frecuente utiliza esta posición	73
Tabla 22 Tipo de actividad de ocio negativo que realiza.....	74

Tabla 23 Horas en las que realiza esta actividad.....	75
Tabla 24 Hábitos que usted como estudiante tiene	76
Tabla 25 Existen programas de actividades de ocio en la Uleam	77
Tabla 26 Ha participado en las actividades y programas de la Uleam.....	78
Tabla 27 Programas y actividades que usted ha realizado	79
Tabla 28 Considera que estos hábitos y ocios influyen positivamente en la parte biopsico-social de los estudiantes	80
Tabla 29 Los equipos Multidisciplinarios son necesarios e importantes en la promoción de hábitos saludables.....	82

Índice de Gráficos

Gráfico 1 Facultad	54
Gráfico 2 Edad.....	55
Gráfico 3 Estado Civil	56
Gráfico 4 Sexo	57
Gráfico 5 Género	58
Gráfico 6 Actividad física que desarrolla.....	60
Gráfico 7 Tipo de actividad física que realiza	61
Gráfico 8 Frecuencia semanal que realiza la actividad física	62
Gráfico 9 Tiempo o minutos que realiza la actividad física	63
Gráfico 10 Tipo de alimentos que consume.....	64
Gráfico 11 Cuantas veces al día come	65
Gráfico 12 Tipo de alimentos chatarra que consume.....	67
Gráfico 13 Tipo de actividad de recreación que realizaría	68
Gráfico 14 Consume algún tipo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes.....	69
Gráfico 15 Tipo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes que consume	70
Gráfico 16 Frecuencia con la que consume estas sustancias	71
Gráfico 17 Posición más frecuente en sus actividades diarias.....	72
Gráfico 18 Qué tan frecuente utiliza esta posición	73
Gráfico 19 Tipo de actividad de ocio negativo que realiza.....	75
Gráfico 20 Horas en las que realiza esta actividad	76
Gráfico 21 Hábitos que usted como estudiante tiene.....	77

Gráfico 22 Existen programas de actividades de ocio en la Uleam.....	78
Gráfico 23 Ha participado en las actividades y programas de la Uleam	79
Gráfico 24 Programas y actividades que usted ha realizado.....	80
Gráfico 25 Considera que estos hábitos y ocios influyen positivamente en la parte biopsico-social de los estudiantes	81
Gráfico 26 Los equipos Multidisciplinarios son necesarios e importantes en la promoción de hábitos saludable	82

Introducción

Las prácticas de hábitos y ocio saludable incluyen actividad física (AF) regular, una dieta equilibrada con pocos alimentos procesados y una hidratación adecuada. Llevar una dieta saludable y realizar actividades en el tiempo libre, dedicadas a la realización de intereses propios, motivaciones y aficiones, está relacionado con la mejora de los parámetros metabólicos, una mayor esperanza de vida, el mantenimiento de la salud cardiovascular y el bienestar psicológico.

A pesar de que existen muchos programas para fomentar hábitos y ocios saludables en las instituciones de educación superior, su eficacia varía mucho. Sin embargo, se reconoce que si hay un factor que hay que tener en cuenta para el éxito de la promoción de hábitos y ocio saludables es la coordinación y participación de todos los agentes implicados. El profesorado y las familias desempeñan un papel clave en la promoción de conductas saludables en el ámbito estudiantil. Pero en ocasiones hay una falta de coordinación entre estas dos partes, particularmente en las familias de los estudiantes.

La mayoría de los estudiantes universitarios de primer semestre tienen entre 18 y 24 años, lo que los convierte en un grupo particularmente vulnerable en términos de sus estilos de vida, ya que están en el proceso de desarrollar nuevos hábitos y ocio. La estructura social da forma a los estilos de vida en este ciclo, por ejemplo dando prioridad al entretenimiento digital sobre otras formas de expresión cultural o actividades de ocio y fomentando el comportamiento sedentario. Estos estilos de vida también están influenciados por las interacciones sociales, el sistema educativo y el lugar de trabajo, como fue el caso durante los períodos de confinamiento provocados por la pandemia de COVID-19.

El presente proyecto de investigación se planteó el tema “Análisis de la promoción de hábitos y ocio saludable en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, año 2024.” Se desarrolla bajo metodología mixta, es decir cualitativa y cuantitativa planteando alternativas de métodos orientados a los estudiantes por medio de entrevista y encuesta a 4 facultades que son: facultad de Economía, facultad de Comunicación y la Facultad de Derecho como también la carrera de Trabajo Social, cuyos resultados permitirán como futuras trabajadoras sociales en el ámbito profesional conocer rol de los equipos multidisciplinarios en Hábitos saludables.

Resumen

Este proyecto de investigación aborda hábitos y ocio saludable en la ULEAM en el año 2024 que ha tenido un impacto positivo en la comunidad universitaria, fomentando el bienestar social. Sin embargo, es recomendable flexibilizar aun más los horarios y diversificar las actividades para atraer a una mayor parte de la población estudiantil. La universidad ha buscado fomentar el bienestar integral de los estudiantes, profesores y personal administrativo, reconociendo la importancia de un estilo de vida equilibrado tanto en el ámbito académico como en el personal a través de programas en el área física, talleres, espacios para el ocio saludable y uso de tecnología. La metodología que se implementó en este proyecto sigue un enfoque exploratorio y analítico de carácter mixto. Se han obtenido los resultados a través del uso de encuestas, entrevistas que se han tabulado utilizando un proceso de análisis a estudiantes y docentes de la institución.

Palabras claves: bienestar, ocio, salud

Abstract

This research project addresses healthy habits and leisure at ULEAM in the year 2024, which has had a positive impact on the university community, promoting social well-being. However, it is advisable to make schedules even more flexible and diversify activities to attract a larger part of the student population. The university has sought to promote the comprehensive well-being of students, teachers and administrative staff, recognizing the importance of a balanced lifestyle both in the academic and personal spheres through programs in the physical area, workshops, spaces for leisure. healthy and use of technology, the methodology that was implemented in this project follows a mixed exploratory and analytical approach. The results have been obtained through the use of surveys, interviews that have been tabulated using an analysis process with students and teachers of the institution.

Keywords: well-being, leisure, health

Planteamiento del Problema

Como consecuencia de la creciente preocupación que los problemas relacionados con la salud y sedentarismo han despertado en la sociedad contemporánea, en los últimos años, ha resurgido el interés por las relaciones entre actividad física y salud. Un factor clave en esto ha sido el aumento de las enfermedades cardiovasculares y la obesidad, así como la expansión de un concepto de salud más flexible y dinámico que se ha centrado en la promoción de hábitos y ocio saludable.

Tal y como expone Díaz (2019) la escuela es principalmente responsable de alentar a los estudiantes a desarrollar hábitos y ocios saludables que contribuyan a una mejor calidad de vida. Como resultado, se espera que los docentes adopten una serie de actitudes, comportamientos y conocimientos que permitan la educación sanitaria y al mismo tiempo sirvan de modelos a seguir para los estudiantes.

Por lo que se refiere a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) la cual es una institución educativa de gran relevancia en la región de Manabí y a nivel nacional, por la cantidad de docentes y estudiante que alberga semestralmente, se hace hincapié de este tema ya que sería bueno para los estudiantes en general de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí en que tengan una vida sana y saludable para que puedan rendir en todas sus actividades en sí, tal como en el deporte y que pueda llevar una mejora en todos los aspectos.

Una parte fundamental para mantener la estabilidad emocional es que los estudiantes, docentes y demás autoridades lleven un estilo de vida placentero y saludable. Esto incluye la implementación de hábitos de alimentación saludable y la realización de ejercicios físicos adecuados. Este enfoque se abordará más adelante, destacando que la salud debe considerarse desde una perspectiva multifactorial. Se busca garantizar condiciones que promuevan la salud y prevengan enfermedades, fortaleciendo así las capacidades personales para mejorar la calidad de vida.

Además este tipo de concepción conlleva a la inclusión de factores a tomar en cuenta, tales como: los hábitos de vida, los modos de alimentación, la universalización

de servicios de salud, y el fomento de la actividad física conducente al desarrollo de una cultura física, entre otros. En este año 2024 en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí tanto como el personal administrativo, docentes y estudiantes conllevan un sin número de situaciones como parte de vulnerabilidad en dicho tema como a las personas con discapacidad si es que hay en este entorno universitario.

Objetivo General

Analizar la promoción de hábitos y ocios saludable en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí

Objetivos Específicos

Determinar cuáles son los hábitos y ocio de estudiantes y docentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Conocer cuáles son los programas y actividades de promoción de ocio en estudiantes y docentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Determinar cómo influye la promoción de hábitos y ocio en las áreas Bio- psicosocial de estudiantes y docentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Conocer cuál es el rol de los equipos multidisciplinarios en la promoción de hábitos saludables en estudiantes y docentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Justificación

El interés propio por el estudio sobre los hábitos y ocio saludables, y por consiguiente la elaboración del mismo, emana principalmente por la importancia que supone llevar a cabo un adecuado estilo de vida en estudiantes universitarios. No llevar a cabo determinados hábitos saludables en la vida cotidiana y hacer alguna actividad recreativa puede influir de manera decisiva en todos los aspectos de la vida en general,

pero principalmente en la salud. Es importante destacar que cuando se habla de estilos de vida también se incluirían dentro de los mismos las relaciones con las redes de apoyo, principalmente las relaciones familiares y de amistad puesto que también son determinantes en nuestro desarrollo personal.

Como punto de partida de esta investigación, se hace necesaria una revisión teórica, así como conocer las aportaciones de diferentes autores/as e investigaciones previas que permitan conocer la temática que se pretende estudiar. En este caso, los hábitos y ocio saludables es estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Se ha realizado un recorrido por los aspectos teóricos más relevantes relacionados con el tema de estudio, abordando cuestiones como: conceptos de salud, hábitos, ocio y de estilos de vida y su influencia en los estudiantes.

La presente investigación se enfocó en analizar cuáles pueden ser los programas o actividades de dicha promoción de Ocio, por lo general se llevaría a cabo técnicas que permitieron recopilar información exhausta de la situación planteada. Para una mejora

en el aspecto de hábitos o de ocio que sea factible para todo el personal administrativo, docentes, y estudiantes de Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Cabe mencionar que hay un régimen de orden alimenticio ante todas las personas como los docentes, personal administrativo y estudiantes. Por lo que se requiere mencionar como ideas metodológicas para el ocio factible en todos en sí como se puede adquirir hábitos adecuados y que sean necesarios para dicho ocio del que se puede ejemplificar en el aspecto más adecuado y que se realicen nuevas adquisiciones productivas, tanto como para el personal administrativo, docentes y estudiantes, por lo que se hace referencia en muchos aspectos del cual se implemente charlas respecto al ocio que de manera estable se pueda conllevar sanamente .

Hipótesis

La implementación de programas de promoción de hábitos y ocio saludable en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) durante el año 2024 mejora significativamente el bienestar físico y mental de los estudiantes, incrementa su rendimiento académico y reduce los niveles de estrés y ansiedad.

Capítulo 1: Diseño Teórico

Aspectos Teóricos

Estudios sobre el estilo de vida de los estudiantes universitarios han demostrado que existen estilos de vida poco saludables; Esto sugiere que cuando los estudiantes están en la universidad, abandonan hábitos saludables y adoptan otros no saludables. Para Atucha et al., (2018) no hay duda de que ciertos tipos de conductas como el tabaquismo, una dieta poco saludable, la vida sedentaria o un excesivo consumo de alcohol podrían contribuir por sí solos a aumentar la morbilidad e, incluso, la mortalidad.

Por otra parte, para Sandín y Ortega (2022) es importante la inserción de los proyectos de fomento de hábitos y ocios saludables en una asignatura concreta o programa universitario (como el de voluntariado) para que sea aprendizaje-servicio real. Debe ser una relación bidireccional, entre el servicio (sensibilizar a la comunidad universitaria en hábitos y ocios saludables) y el aprendizaje (dotando de significatividad los objetivos de dicha asignatura o programa).

Por ellos, mantener hábitos saludables y una actitud positiva contribuye al bienestar general de los jóvenes. Además, esto puede aumentar su autoestima y mejorar su autopercepción. Practicar hábitos como comer alimentos nutritivos, dormir lo suficiente y mantenerse activos a través de diversas actividades de ocio son fundamentales para su salud y bienestar.

Aspectos Conceptuales

Hábitos Saludables

Los hábitos saludables son una serie de comportamientos que adoptan las personas a diario con el objetivo de prevenir problemas de salud, gracias a la adopción de actitudes responsables. En resumen, los hábitos saludables tienen un impacto positivo en nuestro bienestar físico, social y mental.

El término "estilo de vida" según Sánchez y De Luna (2015) se refiere al conjunto general de rutinas y hábitos diarios de una persona, así como a patrones de comportamiento específicos que muestran coherencia a lo largo del tiempo, dependiendo de su naturaleza, estas circunstancias pueden considerarse dimensiones de riesgo o seguridad constantes o más erráticas.

Después, estas recibirían algunas influencias en el entorno escolar, por parte de los docentes (y de una forma sutil de los módulos académicos) y de los grupos cercanos como amistades y familia, que refuerzan las conductas negativas como los videojuegos y el consumo de cigarrillos y licores. Cada persona sabe evaluar los riesgos y beneficios

de determinadas conductas y participa en ellas de forma voluntaria, sin que se le coaccione u obligue a su participación.

Por otra parte, para Sandín y Ortega (2022) es importante la inserción de los proyectos de fomento de hábitos y ocios saludables en una asignatura concreta o programa universitario (como el de voluntariado) para que sea aprendizaje-servicio real. Debe ser una relación bidireccional, entre el servicio (sensibilizar a la comunidad universitaria en hábitos y ocios saludables) y el aprendizaje (dotando de significatividad los objetivos de dicha asignatura o programa).

Por ellos, mantener hábitos saludables y una actitud positiva contribuye al bienestar general de los jóvenes. Además, esto puede aumentar su autoestima y mejorar su autopercepción. Practicar hábitos como comer alimentos nutritivos, dormir lo suficiente y mantenerse activos a través de diversas actividades de ocio son fundamentales para su salud y bienestar.

Aspectos Conceptuales

Hábitos Saludables

Los hábitos saludables son una serie de comportamientos que adoptan las personas a diario con el objetivo de prevenir problemas de salud, gracias a la adopción de actitudes responsables. En resumen, los hábitos saludables tienen un impacto positivo en nuestro bienestar físico, social y mental.

El término "estilo de vida" según Sánchez y De Luna (2015) se refiere al conjunto general de rutinas y hábitos diarios de una persona, así como a patrones de comportamiento específicos que muestran coherencia a lo largo del tiempo, dependiendo de su naturaleza, estas circunstancias pueden considerarse dimensiones de riesgo o seguridad constantes o más erráticas.

Después, estas recibirían algunas influencias en el entorno escolar, por parte de los docentes (y de una forma sutil de los módulos académicos) y de los grupos cercanos como amistades y familia, que refuerzan las conductas negativas como los videojuegos

de determinadas conductas y participa en ellas de forma voluntaria, sin que se le coaccione u obligue a su participación.

y el consumo de cigarrillos y licores. Cada persona sabe evaluar los riesgos y beneficios

de determinadas conductas y participa en ellas de forma voluntaria, sin que se le coaccione u obligue a su participación.

De acuerdo con Ferrero y Stein (2020) “la acción política puede tener un impacto significativo en la evolución y tendencia de los estilos de vida, por lo que es relevante para la salud pública conocer sus efectos.” Esto facilitaría el desarrollo de medidas de prevención y promoción de la salud, especialmente entre quienes forman parte de un grupo social en consolidación y su comportamiento futuro debería ser similar.

Lógicamente es un desafío identificar conductas del ser humano que no tengan efecto sobre la salud y el bienestar, pero repertorios conductuales como el consumo de licores y cigarrillos, el desbalance alimenticio, el sedentarismo sin programas de promoción de la salud o el mal uso de los servicios de salud, entre otros, sí lo son. considerados factores de riesgo importantes para los problemas de salud actuales.

Entonces, los hábitos de vida saludable según Solera y Gamero (2019) hacen referencia “a patrones de comportamiento que incluyen una alimentación equilibrada y con pocos productos procesados, una hidratación adecuada, y la práctica de actividad física regular”.

Los comportamientos, patrones de comportamiento y creencias de salud de las personas son esenciales para mantener, restaurar o mejorar su salud. ¿Qué constituyen hábitos de vida saludables? Son el resultado de experiencias personales, factores ambientales e influencias sociales, que provienen tanto del presente como de la historia personal del sujeto. A pesar de que los hábitos de vida saludables no garantizan la salud a largo plazo, ciertamente pueden mejorar un bienestar general del individuo.

Sánchez y De Luna (2015) refieren que los hábitos saludables incluyen sueño, ejercicio y buenos patrones de comportamiento. Por el contrario, el consumo de drogas no es lo único que afecta la salud, también medicamentos para perder peso, beber, fumar, llevar una vida sedentaria, pasar muchas horas frente a un dispositivo móvil sin hacer nada productivo, entre otros malos hábitos.

Cuando se está en la etapa universitaria, los hábitos que los estudiantes adquieren suelen mantenerse durante toda su vida, para contribuir a las actividades de promoción y prevención de la salud. Esto también es válido para los jóvenes en etapas finales de colegio.

Tipos de hábitos saludables

Podemos clasificar los hábitos sanos en tres grupos principales: Mentales, físicos y sociales respectivamente:

Mental. Bastidas et al., (2022) mencionan que para mantener una función cognitiva saludable, los hábitos diarios deben incluir técnicas de descanso y relajación muscular. Esto es especialmente cierto durante el trabajo y en el transcurso del día, ya que estos patrones de sueño cortos son cruciales para mantener la salud mental. Una dieta nutritiva también es un aspecto de vital importancia. Consultar con un experto en nutrición, ayudara a que no se caiga en “tendencias” que no conllevan a resultados buenos.

La salud mental de todo individuo es crucial para su capacidad de interactuar de maneras idóneas y mantener relaciones óptimas con los demás, la familia, los entornos emocionales y físicos. Una persona sana es aquella que tiene un buen equilibrio entre sus demandas físicas y mentales, puede adaptarse con facilidad a los cambios del entorno y aportar de una forma correcta al mejoramiento de la sociedad.

Físicos. Vaquero (2022) hace referencia a que el ejercicio es un aspecto crucial de nuestro estudio. La salud puede mejorar si se evita un período prolongado de inactividad. Los programas de ejercicio como gimnasios, largas caminatas y plataformas en línea pueden mejorar los niveles de actividad física. Sin embargo,

las pausas activas son imprescindibles en todos los trabajos debido al impacto negativo de una postura prolongada en el sistema musculoesquelético, mientras que la inactividad física indica niveles de actividad inferiores a los necesarios para mantener una óptima condición salud.

Por tanto, el acondicionamiento físico es un aspecto fundamental de los hábitos saludables, debiendo las personas seguir un horario de ejercicio que se adapte a sus necesidades individuales y a su tiempo libre, teniendo en cuenta que se dedican por lo menos media hora al día al ejercicio, que incluye caminar, natación, ciclismo, correr, entre otras cosas, como el gimnasio u otras actividades físicas.

Social. Bastidas et al., (2022) expresa además que divertirse con los demás puede contribuir a la satisfacción de la vida. Es natural que los humanos vivan en sociedad. Si no hubiéramos sido entes sociales difícilmente habríamos subsistido hasta el presente, pues la humanidad unificada es más poderosa.

Desde el comienzo de la existencia humana, las sociedades se han basado en la colaboración y la interacción entre los individuos. Hemos ido progresando, adquiriendo habilidades y capacidades, aprendiendo, mejorando nuestra vida hasta llegar a nuestra época moderna. La creación de conexiones sociales involucra individuos que coexisten dentro del mismo entorno.

Promoción de la salud

La salud es un componente de un sistema de atención médica que se gestiona ofreciendo atención médica de alta calidad accesible y/o respaldada financieramente en la que las personas puedan confiar. Este régimen se mantiene porque cualquier cambio o retroceso podría tener un efecto adverso en la promoción, prevención y/o recuperación de la salud de la población, lo que limitaría la capacidad del individuo para desarrollarse en el contexto de su entorno cotidiano.

“La Organización Mundial de la Salud (OMS), como organización internacional, allana el camino para que los principales países implementen políticas de salud pública para optimizar las condiciones de vida de las personas.” (Díaz de León, 2018)

Este medio permite que la promoción de la salud se realice de manera social, interdisciplinaria, multisectorial y ordenada, lo que mejora el bienestar de la población y mejora el medio ambiente y el estilo de vida de la población, lo que puede afectarlos negativamente a medida que los participantes regresan, Para cada individuo que trabaja juntos en una comunidad y crea cambios ambientales para ellos mismos que promueven y protegen la salud de los miembros de la comunidad.

Para Santana et al., (2020) la salud es el proceso de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar su calidad de vida y controlar su salud. Sus desafíos incluyen cambiar las condiciones excluyentes, conciliar los intereses económicos con los objetivos sociales: el bienestar de todas las personas y trabajar por la solidaridad y la igualdad social, que son las condiciones básicas para la salud y el desarrollo.

La (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2016) plantean que la promoción de la salud brinda a las personas una mejor administración sobre su salud. Incluye una serie extensa de intervenciones sociales y ambientales diseñadas para beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida de las personas previniendo y abordando las causas fundamentales de la problemática de salubridad, en lugar de centrarse exclusivamente en el efectuar tratamientos para lograr una curación a los males cotidianos en salud.

Las diversas universidades desempeñan un rol trascendental en la socialización de la salud, al ser considerada un elemento fundamental del desarrollo educativo y sanitario de una nación y la región en la que ejercen influencia. Esto surge del impacto y

la gran responsabilidad social asumida por las instituciones de educación superior, esforzándose continuamente por una mayor integración para la mejora y el intercambio de conocimientos a más de la transferencia de tecnología y que se promueva el desarrollo continuo del conocimiento como una estrategia fundamental de reestructuración. Capacitación, atención, gestión, desarrollo de políticas y práctica socialmente comprometida en la socialización de la salud.

Componentes fundamentales de la Promoción de la Salud

Según la OMS (2016) la promoción de la salud tiene tres componentes fundamentales:

Buena gobernanza sanitaria. “La promoción de la salud requiere que los formuladores de políticas de todos los departamentos gubernamentales hagan de la salud un aspecto central de su política” (Siguencia, 2019).

Se debe tener en consideración los posibles impactos en la salud de cada decisión que tomen y priorizar políticas para prevenir enfermedades. Esta política debería estar respaldada por regulaciones que contengan incentivos para el sector privado con enfoque de salud pública, ejemplo de ello sería armonizar las políticas tributarias que gravan productos nocivos a la salud, como los licores y cigarrillos, también alimentos con alto contenido de sal, azúcar o grasa, y medidas para estimular el comercio en otras áreas de líneas más sanas para la salud.

Educación sanitaria: “Los individuos deben adquirir las habilidades y la información necesaria para poder tomar decisiones saludables, incluidos los alimentos y los servicios de salud necesarios a sus requerimientos” (Siguencia, 2019). Es imperativo que exista la posibilidad de ampliar sus horizontes en temas de salud y no limitarse a lo que existe en determinado lugar.

Ciudades saludables: Las ciudades desempeñan un papel importante en la promoción de la salud; El liderazgo y compromiso de los GAD’S son cruciales

para una planificación urbana saludable y la implementación de medidas preventivas en los barrios y centros de atención primaria. Las personas sanas contribuyen a sociedades sanas, que a su vez construyen naciones más sanas y, en última instancia, a un mundo más sano. (Siguencia, 2019)

En cada ciudad, los diversos servicios de salud, sean públicos o de carácter privado están obligados a dar un impulso al tema salubridad, sea de forma sectorizada o como a bien se tengan las regulaciones, pero que tengan un alto nivel de eficacia en su objetivo de ser preventivos antes que correctivos.

Modelos de promoción de la salud

En el enfoque social, la salud siempre ha sido prioritaria, tener una disciplina de salud no solo evitara caer en enfermedades que tienen fácil prevención pero que sus tratamientos son largos y en muchos de los casos costosos y hasta dolorosos, por ende la importancia de la educación en salud a los diversos sectores sociales.

Para Muñoz (2018) el promulgar la salud es una de las responsabilidades que en trabajo social se tienen que analizar y coordinar con los diversos entes sociales a cargo de dicho tema, siendo parte de ello las unidades educativas, centros de salud, asociaciones deportivas etc., pues fomentar situaciones saludables y preventivas de males sociales es uno de los primeros frentes a ser usados.

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2019) gestiona actividades organizadas que buscan contribuir al fortalecimiento de las fuerzas humanas e individuales de la comunidad y a la educación sanitaria, protegiendo así el bienestar integral frente a las relaciones económicas y la abundancia en el medio ambiente.

La facilitación local y/o distrital a nivel nacional consiste en personal de salud capacitado encargado de fortalecer los esfuerzos comunitarios, reorientar el servicio de salud y promover la creación de áreas tangibles seguras que promuevan un desarrollo

íntegro de niños y jóvenes. Así como fomentar el aprendizaje sobre derechos humanos y culturales propios de nuestra región. Esto para que puedan las personas, impulsar la salud sexual, reproductiva, entre otras.

Prácticas de ocio saludable

Hacer un análisis de los ratos de ocio que tienen los estudiantes universitarios, va relacionado con aspectos individuales de sus necesidades y que están influenciadas por factores culturales y socioeconómicos.

Con el paso del tiempo, las actividades de ocio se van volviendo portante para mejorar la calidad de vida en las personas, especialmente si hablamos de estudiantes universitarios quienes tienen un gran beneficio al reducir considerablemente el avance de diversas enfermedades modernas como estrés y algunas adicciones nocivas inherentes al medio.

Ruiz et al., (2021) definen el ocio como la agrupación de actividades libres en las que se puede divertirse, descansar, desarrollarse y que se hace de manera voluntaria, donde se puede dar rienda suelta a emociones que se mantienen reprimidas durante el ciclo de estudio u actividad cotidiana, pero que una vez concluidas estas se pueden efectuar.

Las investigaciones muestran que el ocio es un derecho fundamental que permite a las personas tener una mejor calidad de vida, donde todas las personas pueden participar en una variedad de actividades fuera del trabajo. No es sólo una rutina diaria que genera diversión y paz, sino también una forma de creación de empleo para bienes y servicios, fomentando el crecimiento tanto de quienes los venden como de quienes los adquieren, y liberándolos de actividades monótonas, brindando un espacio donde puedan hacerlo.

Es necesario hacer referencia a que la mayoría de las instituciones de educación superior brindan a sus estudiantes lugares para realizar actividades específicas, que van

desde aquellas destinadas a la lectura e intercambio deportivo hasta aquellas en las que se brinda la oportunidad de compartir con pares, presentar proyecciones de películas en los auditorios, entre otras, todo con el beneficio de facilitar el disfrute del tiempo libre u ocio de forma placentera.

Con el fin de entender de mejor forma la manera de actuar en sus momentos de ocio de los estudiantes universitarios de la ULEAM, se debe tener en cuenta los diversos espacios dedicados para tal fin.

En consecuencia, resulta imprescindible que el uso del ocio se incorpore formalmente a la formación general de los estudiantes universitarios, vale hacer referencia a Sandoval (2017) quien señala que “a través de conocimientos, actitudes, valores y habilidades relacionados con el ocio, la Pedagogía del Ocio buscará apoyar el crecimiento, la mejora y la satisfacción con la vida de estudiantes de la comunidad universitaria.”

Por tanto, Jiménez (2020) menciona que el ocio saludable es un concepto sencillo que se basa en la idea de aprovechar el tiempo libre simplemente haciendo lo que te hace feliz, siempre y cuando dichas acciones o actividades no perjudiquen a la propia persona ni a nadie.

En adolescentes y jóvenes el uso del tiempo libre tiene mucha influencia en el desarrollo de su identidad ya que en él intercambian normas, valores y comportamientos alejados de la supervisión de los adultos de referencia, pero también lo es en este espacio de ocio donde habitualmente se pueden producir algunas conductas de riesgo, especialmente respecto al consumo de sustancias y el mal uso o uso abusivo de las pantallas. Por tanto, el tipo de ocio que realizan puede ser en sí mismo un factor de riesgo o protector para la aparición de conductas problemáticas.

Teorías de prácticas de ocio saludable

La relación entre teoría y práctica es todavía un ámbito joven en que se necesita avanzar y profundizar.

Teoría de la psicología del ocio según Puig y Trilla. Según Puig y Trilla en 1996, citado por Vásquez Huallpa (2022) sobre su teoría Pedagogía del Ocio, proponen que para enseñar a alguien a utilizar su tiempo libre sin obligaciones de una forma más positiva, es importante educarle en su tiempo libre y para su tiempo libre.

Por eso, menciona que hay que educar a través del ocio y para un ocio saludable. Llegaron a la conclusión de que las personas necesitan formación para poder utilizar su tiempo libre de forma racional y convertirlo en un espacio gratificante y repetitivo. También señalaron que el uso adecuado de este tiempo brindará armonía en la vida de las personas y en la organización a la que pertenecen. Finalmente, afirman que la educación es lo que permite a una persona tomar decisiones acertadas en el ocio y el tiempo libre de que dispone.

Teoría de la psicología del ocio de Berne y John Neulinger. Según Berne en 1964, en la teoría sobre la psicología del ocio, destacó que este concepto toma mayor relevancia en el aspecto social, John Neulinger, considerado el padre de la Psicología del Ocio, en 1974 publicó un modelo de tres factores del ocio que se basan en la libertad percibida y la motivación intrínseca, y sirve de base para la investigación porque concibe el ocio como un estado de ánimo y la calidad está vinculada a la actividad realizada, Williams también en 1977 analiza los aportes de la psicología del ocio en su obra “Paradigma del Ocio”, mencionando las dimensiones de libertad percibida y motivación intrínseca.

La psicología social resalta el concepto de libertad y de control, del cual se basó Bandura en 1977 y Maughan Ellis en 1991, quienes consideraron que lo más importante es la recreación terapéutica porque aumenta la autoeficacia en el

ocio. Ovejero en 1998, asigna una gran importancia al ocio, planteando que, por las características actuales del ocio y tiempo libre, la sociedad debe desarrollar actividad de ocio saludable, como una experiencia, estado mental y espiritual, definir espacios concretos, como parte de su vivencia Munné en el año 2000, trata sobre el ocio saludable y contribuye con los aportes sobre trabajos de ocio, turismo y deportes. (Vásquez R. , 2022)

Teoría del ocio según Dumazeider. Según Dumazeider en 1971, propone un nuevo concepto de ocio, reconocido por la mayoría de investigadores, y sostiene que incluye actividades que la persona puede realizar de forma total y voluntaria, y sirve para la diversión, el descanso o el desarrollo de su formación, después de haberse liberado de la rutina diaria. actividades, menciona que las funciones son el descanso, la liberación del cansancio, la diversión, es una realidad opuesta a la de cada día, la cual fue tomada por Friedman y Lefebre quienes la clasificaron en actividades reales orientadas al cambio de ambiente y actividades ficticias basadas en actividades como cine, películas y otras.(Vásquez R. , 2022)

De acuerdo con Puig y Trilla, en su teoría pedagogía del ocio se apoya en factores sociales, demográficos, urbanístico, político y económico. (Sandoval, 2017)

Factores sociales. Según Carmona et al., (2019) “incluyen la presión de los pares, las normas de género, la violencia y el consumo de drogas entre los adolescentes. También incluyen el estímulo que ofrecen organizaciones como las oficinas de correos a través de discursos motivadores y asesoramiento.”

Factores demográficos. Para Vásquez et al., (2021) se consideran factores demográficos la edad, el estado civil, el sexo, el tipo de religión, el nivel de educación, el lugar de origen y la situación laboral. Además estos factores están asociados a los

factores socioeconómicos porque se encuentran la variable ingreso económico y tipo de familia.

Factores urbanísticos. Orzanco et al., (2016) refieren que estos factores influyen en el nivel de actividad física, organismos internacionales mencionan que, para incrementar el nivel de ejercicio físico en la población, se tendría que mejorar el ambiente físico, lo que motivaría a los individuos a practicar algún deporte o ejercicio, ayudando a la salud y distracción durante el tiempo libre u ocio.

Factores políticos. Para Llanos (2019) los factores políticos son el marco institucional que utilizan los gobiernos para determinar al ciudadano.

Factores económicos. Voutssas (2011) estos factores incluyen el ingreso familiar o el ingreso individual que permite a las personas comprar bienes, por lo que surge la pregunta de ¿cuánto cuesta algo?

Para los jóvenes universitarios, especialmente aquellos que recién inician sus primeros ciclos de estudio, es crucial satisfacer sus necesidades de ocio y hábitos saludables porque cuando no pueden, frecuentemente recurren a otros patrones de conducta negativos.

Antecedentes de la Investigación.

Los autores Valenzuela et al., (2020) realizaron un artículo científico para la revista Retos con el tema “Hábitos de vida saludable de estudiantes de pedagogía de una Universidad de Santiago de Chile” cuyo objetivo fue determinar las diferencias en los hábitos de vida saludable entre carreras de la facultad de Educación de una universidad privada de Santiago de Chile, para ello se aplicó el cuestionario de hábitos de vida saludable a 588 estudiantes de las carreras de educación parvularia, castellano, educación artística, educación básica, educación diferencial, educación física, historia y geografía, inglés y matemáticas. Los resultados muestran que los estudiantes más

sedentarios son de educación parvularia, básica, diferencial y artística (con un 57%), el consumo de tabaco y alcohol es similar en todas las carreras (39.1% y 65.5%, respectivamente) y el consumo de droga alcanza al 32%, siendo la marihuana la más habitual (90% de los casos). Finalmente, el 67.4% de los estudiantes de educación básica declaran que la carrera en la que estudia no promueve la práctica de la actividad física y el deporte. Se concluyó que existen diferencias en la práctica de actividad física según las carreras de pedagogía, en tanto, el consumo de alcohol, tabaco y drogas no presenta diferencias. Los estudiantes de 1° y 2° año declaran en mayor porcentaje que los de 3° y 4° año que la universidad promueve la practica actividad física. Son necesarias más investigaciones que abarquen otras universidades del país.

Otro artículo presentado por los autores Len et al., (2022) para la revista Pódium con el tema “Formación de hábitos y estilos de vida saludable en estudiantes universitarios: una estrategia de intervención” el cual tuvo por objetivo proponer una estrategia de intervención que tributa a la solución de las limitaciones existentes, tanto en el orden metodológico como en el plano instrumental y propicia la evaluación de la presencia de la actividad física sistemática en la formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios cubanos. Se cumplió un diseño investigativo no experimental, de tipo descriptivo y exploratorio. Se realizó un análisis de fuentes documentales sobre los referentes de la actividad física y su relación con los hábitos y estilos de vida saludables. Entre los métodos teóricos utilizados se encuentran el histórico-lógico, el analítico-sintético y el inducción-deducción. Se emplearon métodos empíricos como la revisión documental, la estadística y la encuesta. En la recopilación de datos, se utilizó la medición y la estadística descriptiva para el procesamiento de la información. La implantación de la estrategia utilizó como muestra un total de 30 candidatos de los cuales se seleccionaron los 21 que mostraron mayor coeficiente de

competencia. Como resultado se logra el diseño de una estrategia de intervención que incorpora la práctica sistemática de actividad física y aporta beneficios directos en la calidad del graduado universitario.

El artículo elaborado por Sánchez et al., (2022) para la revista *New Trend* con el tema “Percepción sobre el ocio y tiempo libre y cómo ha afectado a estudiantes universitarios” se planteó como objetivo analizar las actividades de ocio y tiempo libre en función de indicadores de vida saludable desarrolladas en la Universidad de Salamanca para elaborar una guía de ocio saludable. Aplicaron la metodología cualitativa basado en el análisis de contenido, método descriptivo, analítico e interpretativo. Emplearon un muestreo no probabilístico de tipo causal o accidental en la que seleccionaron un total de 94 estudiantes de la Escuela Universitaria de Magisterio de Zamora para aplicar cuestionario de respuesta abierta. Entre los principales resultados, se puede destacar que para el alumnado universitario, el ocio y tiempo libre es sinónimo de diversión, salud y equilibrio mental y tiempo para poder realizar sus aficiones. Entre los principales motivos para no disfrutar de su tiempo libre y de ocio, destaca la falta de tiempo y la carga académica. Entre los lugares cercanos a su lugar de residencia, donde pueden realizar actividades de ocio y tiempo libre, destacan los parques y jardines, los recintos deportivos y los bares. Se concluyó que el uso de una metodología cualitativa para este tipo de trabajo, ha ayudado a comprender los motivos de la deficitaria calidad en el uso de su tiempo de ocio, de una forma exhaustiva y cercana. Una de las limitaciones en la investigación, ha sido que los participantes no aportaban una amplia información en algunas de las preguntas que se le hacía por su falta de conocimiento o de tiempo.

La investigación realizada por Uyana (2022) para la Universidad Central del Ecuador, con el tema “Hábitos saludables y el desempeño académico en el Área de

Ciencias Naturales, Bachillerato General Unificado, Unidad Educativa Municipal “Calderón”, D. M. de Quito” establecer la relación que existe entre los hábitos saludables y el desempeño académico en el área de Ciencias Naturales, de los estudiantes objeto de estudio. La problemática radica en la falta de hábitos saludables practicados y las malas decisiones de autocuidado tomadas durante la etapa adolescente, lo que requiere un análisis de las relaciones entre las variables sugeridas. La investigación se desarrolló con un enfoque socio educativo, descriptivo, de campo y bibliográfico, bajo un paradigma cuali-cuantitativo, no experimental. Se utilizaron como técnicas de investigación: la encuesta con su respectivo cuestionario dirigido a los estudiantes, la entrevista con su instrumento guía de preguntas, dirigida a los docentes y experta. Los resultados evidenciaron la baja o inexistente práctica de hábitos saludables, hechos que perjudican el desempeño académico y la salud de los estudiantes. Se concluyó que la escuela a través de la pedagogía desempeña un rol importante en la adquisición, práctica y apropiación de nuevos hábitos, más aún siendo las Ciencias Naturales un área relacionada a la salud e higiene. Finalmente, se creó una propuesta que consiste en un manual de hábitos saludables dirigido a padres, docentes y estudiantes, mismo que fomenta la toma de decisiones acertadas en cuanto a los hábitos que se adquieren, la mejora de la salud, la maximización del rendimiento académico y otras áreas.

El artículo elaborado por Torres et al., (2020) para la revista Rol de enfermería con el tema “Efectos de un programa de promoción de hábitos saludables desde la enfermería en el ámbito escolar” tuvo por objetivo analizar los efectos de un programa de promoción de hábitos saludables impartido por la enfermera comunitaria sobre los hábitos y conocimientos de salud en escolares de 5° y 6° de primaria. Como metodología aplicaron el diseño cuasi-experimental, con dos grupos paralelos, con

mediciones pre-post intervención. La muestra quedó conformada por 144 estudiantes repartidos en grupo control (GC; n=65) y grupo intervención (GI; n=79). Como resultado de la intervención se observa que, tras la intervención, un 67,1% del alumnado del GI dedicaba menos de 2 horas de ocio sedentario al día, frente al 55% del GC. En cuanto a la práctica de actividad física, el 63,3% del alumnado del GI realizaba más de 60 minutos/día tras la intervención frente al 58,5% del GC. Concluyeron que un programa de promoción de hábitos saludables llevado a cabo por una enfermera comunitaria en un centro escolar de primaria ayuda a mejorar los conocimientos de salud y, como consecuencia, los hábitos de salud de los escolares.

Fundamentos legales

Plan Nacional de Desarrollo Toda Una Vida 2017 – 2021

Derechos para todos durante toda la vida.

El ser humano es sujeto de derechos, sin discriminación. El Estado debe estar en condiciones de asumir las tres obligaciones básicas: respetar, proteger y realizar los derechos, especialmente de los grupos de atención prioritaria.

Objetivo1.- Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas. Una vida digna para todos, sin discriminación.

Objetivo2.- Afirmar la interculturalidad y plurinacionalidad, revalorizando las identidades diversas. Somos un Estado que reconoce la plurinacionalidad y celebra la diversidad, en una sociedad incluyente con derechos colectivos e igualdad de condiciones. **Objetivo 3.-** Garantizar los derechos de la naturaleza para las actuales y las futuras generaciones. La naturaleza pasa por riesgos, como el cambio climático. (Plan Nacional de Desarrollo Toda una vida, 2018).

La Ley Orgánica de Salud

Art. 3.- La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es un derecho humano inalienable, indivisible, irrenunciable y transigible, cuya protección y garantía es responsabilidad primordial del Estado; y, el resultado de un proceso colectivo de

interacción donde Estado, sociedad, familia e individuos convergen para la construcción de ambientes, entornos y estilos de vida saludables. (Ley Orgánica de la Salud, 2015)

Fundamentos Teóricos del Trabajo Social

Trabajo Social

El trabajo social, como disciplina y profesión que forma parte de las ciencias sociales, históricamente ha centrado su preocupación en la intervención social como el eje que la constituye y como categoría científica que posibilita la producción de conocimiento, no solo para avanzar en la consolidación del saber disciplinar en sus diferentes dimensiones (epistemológica, teórica, metodológica, ético política), sino también como acto que potencia y sustenta la acción profesional reflexiva, crítico-propositiva y transformadora, a través del acompañamiento a procesos de organización y participación social de las diversas poblaciones —hombres y mujeres— que conforman las sociedades contemporáneas. (Muñoz, 2018)

Cuando se trata de reconocer factores incidentes en la vida humana como históricos, socioeconómicos, políticos, etnias o personales, acudimos al trabajo social, que es la profesión que estudia todos estos ámbitos de los individuos y además de esto influyen en la resolución de conflictos por cualquiera de estas causas, generando resultados óptimos en las distintas situaciones en las que se pudiera encontrar el sujeto, así mismo, busca desarrollar todas las habilidades y destrezas de las personas, conociendo así las necesidades que tienen los mismos y como ayudarlos a explotar su máximo potencial. Esta profesión es vista como una práctica social.

Para Delgado (2019) el trabajo social se caracteriza por la asistencia de servicios que intentan crear un proceso del autodesarrollo mutuo de personas, grupos de personas y comunidades, para que, dentro de lo posible, mediante la acción y participación en sus propias disposiciones, aporten al cambio social.

El trabajo social permite ver al individuo más allá de una mínima opinión, enseñándole a ser auto disciplinado, para así poder receptar y brindar información, con la finalidad de solucionar escenarios de crisis, poniendo en práctica los conocimientos que de una u otra manera permite identificar las distintas problemáticas para luego

poder mitigarlas. Además, se caracteriza por el apoyo de servicios que intentan crear un proceso del autodesarrollo mutuo de personas, grupos de personas y comunidades, para que, dentro de lo posible, mediante la acción y participación en sus propias disposiciones, aporten al cambio social.

Según la Plataforma Académica de Trabajo Social (2017) “es una disciplina que, mediante su metodología de intervención, contribuye al conocimiento y a la transformación de los procesos sociales, para incidir en la participación de los sujetos y en el desarrollo social.” Por lo tanto, su promoción es promover el cambio, ayudar en la resolución de los conflictos y problemas en el individuo y su entorno para favorecer el bienestar de toda una sociedad.

Intervención del Trabajador Social

La intervención del trabajador social para Pibaque y López (2017) “es aquella acción que ayuda a promover la autonomía familiar, desempeña las funciones de técnico de acompañamiento familiar y su rol se enmarca en ser el orientador en la articulación para obtener una intervención integral y coordinada”.

La intervención anteriormente mencionada está enfocada en la capacitación de la libre aplicación de la elección de cambios, el saber cómo superar esa difícil situación que en muchos de los casos no sabe cómo enfrentar y la cual se convierte en un obstáculo para el pleno desarrollo social, para ello se emplean diversos recursos que implican el potencial mismo de las personas para superar sus adversidades.

Sin embargo, con similitud de relación Javier Corvalán (1997) citado por Moreira y Fernández (2017) define la intervención del trabajador social como: “la acción organizada de un conjunto de individuos frente a problemáticas sociales no resueltas en la sociedad a partir de la dinámica de base de la misma”.

Con respecto a lo fundamentado se puede decir que el trabajador social influye de manera positiva en la vida de todas las personas, debido a la labor que realizan en la sociedad, en este caso de investigación refiriéndonos en manera específica sobre la intervención del profesional en estudiantes universitarios que conllevan hábitos pocos y ocios pocos saludables para su vida, destacamos el empuje de resolución de este

conflicto en la misma que va encaminado por el trabajador social, quien busca dejar en el olvido esta problemática a través de emisión de conocimientos y asistencia personal con cada uno de los miembros con la finalidad de mejorar y dar calidad de vida de toda una comunidad universitaria, llámese este docente, estudiantes o personal administrativo.

Por tal razón, Carvajal (2006) refiere que la intervención que realizan los trabajadores se define como la actuación del trabajo social ante las manifestaciones de una cuestión social definida, cuyo abordaje da respuesta a una problemática social; En este sentido, estas acciones median entre el problema y la solución de éste a través de los diferentes niveles de intervención que se mencionan a continuación:

El primer nivel, **Microsistema**, según Miranda y Vélez (2021) se encuentran los factores biosociales que subyacen en la historia personal, las relaciones de las personas con su medio ambiente inmediato, es decir, las relaciones más próximas en la familia de pertenencia, entre cónyuges o parejas, padres, hermanos o quienes forman el grupo familiar y más cercano de amistades.

El segundo nivel, **Mesosistema**, Miranda y Vélez (2021) refieren que se exploran los contextos comunitarios en donde se desarrollan los individuos y las familias, así como las relaciones sociales que se establecen en el entorno educativo y de preparación profesional así como de laborales más próximos.

El tercer nivel, **Exosistema** Miranda y Vélez (2021) mencionan que este contempla el vínculo entre dos o más ambientes, siendo involucrados, otras personas indirectamente. El cuarto nivel, **Macrosistema**, según Mirabá (2018) referido a las creencias y valores culturales presentes en los otros tres niveles, influenciando sobre los factores de las estructuras más bajas.

El quinto nivel, **Cronosistema** corresponde al momento histórico en el que se hacen presente factores de riesgos para la salud. Aquí se toman en cuenta las posibles

motivaciones apócales de las personas, los grupos o los colectivos sociales que participan de actividades nada productivas.

Una de las principales directrices del trabajo social es la de identificar las necesidades de los individuos, y desde otro punto de vista realizar una aproximación mediante trabajo de campo por medio de entrevistas y encuestas para poder dimensionar de forma verídica la problemática acontecida y así definir una línea de acción para la intervención.

Aspectos fundamentales de la intervención del trabajador social

En el desempeño de la labor profesional, al ejercer un trabajador social sus actividades, sean estas para una entidad pública, o privada, mirando más allá de la adecuación de un sitio y los recursos mínimos indispensables para realizar la actividad, se debe tomar en cuenta el rango de autonomía con el que se cuente, pues realizar la actividad bajo condiciones que limiten el desenvolvimiento se verá directamente reflejado en la consecución de los resultados deseados.

Al respecto García et al., (2015), argumentan que esa dinámica de trabajo se concreta y se construye en cada lugar o servicio, según cómo se asuman las dificultades o limitaciones existentes, con mayor o menor éxito dependiendo de muchos factores a los que no nos vamos a referir.

En dicha acción o intervención, los profesionales en el campo social deben tomar en cuenta no solo al individuo como objeto de estudio sino los diferentes elementos del medio social que influyen en el mismo: las instituciones, centros educativos, cosas materiales, las personas, etc., recurriendo a la opinión de otros profesionales del Trabajo Social.

García et al., (2015), dividen los aspectos fundamentales del trabajador social en “comprensiones” y “acciones” comprensión de la individualidad y de las características personales. Comprensión de los recursos, de los peligros y de las influencias del medio

social. Acción directa de la mente del profesional de trabajo social sobre la de la persona. La influencia personal. Acción indirecta ejercida por el medio social.

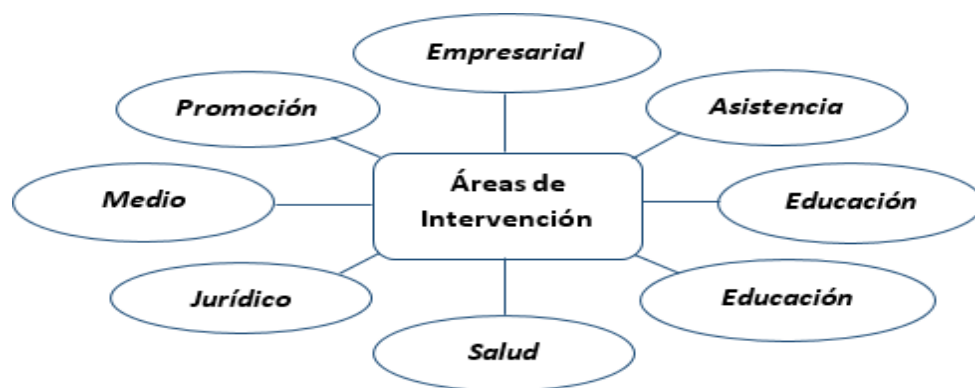
Mediante las capacidades y habilidades profesionales se determina la combinación de esos cuatro aspectos en la situación de la vida de la persona, en la que el trabajador social expresa nuevas posibilidades hacia el individuo para que pueda desarrollar de forma simultánea su personalidad y así mejorar las relaciones sociales.

Áreas de intervención del Trabajador Social.

El trabajador social interviene en base a los problemas y necesidades de las personas, éste ayuda al individuo según el área en el que se desenvuelve, los profesionales en esta rama suelen encontrar diversidad de conflictos en la vida humana, sin embargo, su accionar depende del entorno en el que se ven expuestos. Entre las áreas de intervención del trabajador social tenemos: Área empresarial, asistencia social, educación, educación especial, salud, jurídico, medio ambiente y promoción social.

Ilustración 1:

Áreas de Intervención del Trabajo Social



Fuente: (Colmenares et al., 2016)

Área Empresarial: Para Domínguez (2003) citado por Galán (2013) “los trabajadores sociales poseen conocimientos de economía, estadística, sociología, derecho, salud, relaciones humanas y psicología que les confiere una visión global de

análisis e interpretación de las situaciones de necesidad que les permite formar parte de equipos interdisciplinarios.” Esta área tiene como objetivo aumentar el nivel de producción de la empresa, el cual comienza desde el reconocimiento del recurso humano con que se cuenta. Reclutar al personal, la selección de este, las capacitaciones, el desarrollo y como parte final la evaluación del desempeño del recurso humano.

Área asistencial: En esta área, el trabajo social se encarga de investigar y analizar las diversas necesidades de una población tanto en lo económicos como en lo sociales, en la misma que promueve diferentes acciones, entre ellas la participación de instituciones de apoyo social, encaminados a la atención de grupos o comunidades según sea la necesidad.

Área de educación especial: La educación especial se encarga principalmente del segmento poblacional que tiene características especiales, por ejemplo, problemas psicomotores, falencias mentales, problemas conductuales, de aprendizaje etc. Realiza también un trabajo interdisciplinario.

Área de Salud: Según Arroyo et al., (2012) el objetivo del trabajo social en esta área es identificar e intervenir en los factores sociales que inciden en las condiciones de salud de la población derechohabiente a través de un proceso metodológico tendiente a propiciar que la población usuaria participe en el desarrollo de acciones de promoción, protección, conservación y recuperación de la salud basadas en sus necesidades.

En el área de salud el trabajador social es el encargado de motivar a las personas, es quien brinda el apoyo emocional y los prepara en el momento de tomar decisiones frente a los problemas a los que se está enfrentando, además de eso es el apoyo para la comunidad, pues manifiesta el tipo de cuidado y alimentación adecuada para un buen vivir, haciendo a la sociedad partícipe de los distintos programas que organiza el

Ministerio de Salud para minimizar el grado de riesgo para salud provocado por malos hábitos, promoviendo el incremento y conservación de la salud.

En el **área educativa**, los derechos y obligaciones que posee las personas, sobre todos aquellos en etapa de educación primaria, secundaria y superior deben ser velados y cumplidos en su totalidad, es aquí la necesidad de contar con un trabajador social, pues es quien se encarga de que estos mandatos sean acatados y respetados, según lo expone Arroyo et al., (2012).

En el marco educativo, el profesional en la rama se esfuerza porque el estudiante lleve una vida tranquila y ordenada, se percata de su permanencia en el establecimiento educativo, y hace seguimiento de los mismos, brindando la orientación adecuada no solo para los estudiantes, sino también para los docentes, con la finalidad de mantener hábitos y ocios saludables para un buen vivir y un mejor estilo de vida.

En el **Área Familiar** el Gobierno o los Municipios crean centros DIF (Desarrollo Integral Familiar) en donde se brinda ayuda mediante el Trabajador Social, quien así mismo ofrece orientación a familias que atraviesan momentos de crisis económica, crisis social, o familiar.

La intervención del trabajador social dentro de una familia, tiene una solo finalidad, que es mejorar las condiciones de vida de todos sus miembros, independientemente de cuál sea el caso, este es el procurador de determinar los aspectos prioritarios y cuales son de menor urgencia, para así dar solución y cumplir con el objetivo.

Área Jurídica: El tema jurídico actúa en prevenir y re-adaptarse con un tratamiento social a la integración del individuo que ha roto la ley, de igual manera a un menor infractor de la misma, sea esta grupal o comunitaria (Colmenares et al, 2016).

Capítulo 2: Diseño Metodológico

Tipo de Investigación

En este anteproyecto de investigación se utilizó la metodología mixta en la cual se dió a conocer la forma en el cual el personal administrativo y docentes, estudiantes puedan llevar a cabo una vida saludable dentro de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí como instrumento fundamental se aplicó entrevistas y encuestas como lo menciona Mertens (2005) da a conocer que la metodología mixta tiene un valor particular cuando se trata de examinar un tema que está inmerso en un contexto social o educativo complejo.

A través de la aplicación de las técnicas e instrumentos se conoció los hábitos y ocio de los estudiantes y docentes de la facultad de Economía, facultad de Comunicación y la Facultad de Derecho y carrera de Trabajo Social de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, que a su vez permitió conocer los programas y actividades de promoción de ocio y hábitos saludables que se implementa, además del rol de los equipos multidisciplinares en hábitos saludables.

Las técnicas e instrumento que se aplicaron en la investigación de campo bajo la modalidad de encuesta y entrevista virtual lo que permitió emplear los cuestionarios para recopilar las opiniones y transformarlos en datos estadísticos que arrojaron los principales resultados sobre los hábitos y ocio saludables de estudiantes y docentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Además, se empleó la investigación bibliográfica-documental que permitió hacer uso de las diferentes fuentes de información descriptiva de varios autores en artículos de revistas, tesis antecedentes investigativos que dieron soporte al desarrollo del marco teórico.

Diseño de Investigación

La investigación contó con un diseño exploratorio, mismo que Tarí et al., (2017) señalan que: “tiene como propósito explorar en primer lugar un fenómeno o problema de investigación y utilizarlo previamente para llevar a cabo un análisis con el otro método.”. Se aplicó este diseño en razón de que los datos investigados pertenecen a una realidad problemática acontecida durante el año 2024 y por temas de intervención de trabajo social basados en un contexto dentro de los últimos diez años.

Por otra parte, la investigación será de tipo descriptivo, en el que Bilbao y Escobar (2020) menciona que: “buscan especificar las propiedades importantes de las personas, grupos, poblaciones, cosas o cualquier fenómeno, su propósito es la delimitación de los hechos que conforman el problema de investigación.” Se empleó este diseño que permitió determinar la influencia de la promoción de hábitos y ocio en las áreas bio-psicosocial de estudiantes y docentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Métodos de Investigación.

Se empleó el método deductivo, el cual Valenti (2018) indica que “es un método científico que considera que la conclusión está implícita en las premisas: si el razonamiento deductivo es válido y las premisas son verdaderas, la conclusión solo puede ser verdadera.” Por tal razón, se aplicó este método que permitió realizar una investigación de la bibliografía que partieron de las principales definiciones hasta llegar a la información relevante del estudio.

Del mismo modo, se aplicó el método analítico que según Abreu (2014) “se fundamenta en la premisa de que a partir del todo absoluto se puede conocer y explicar las características de cada una de sus partes y de las relaciones entre ellas.” Por tanto, se empleó el método deductivo para realizar una investigación que partió de las principales definiciones hasta llegar a la información relevante del estudio. Del mismo modo, se

aplicó en método analítico que permitió analizar y describir los resultados estadísticos dando comprensión al origen y magnitud del problema planteado.

Operacionalización de las Variables

Tabla 1:

Variable Independiente: Promoción de hábitos saludables

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnica y fuentes
los hábitos de vida saludable según Solera y Gamero (2019) hacen referencia “a patrones de comportamiento que incluyen una alimentación equilibrada y con pocos productos procesados, una hidratación adecuada, y la práctica de actividad física regular”.	Tipos de hábitos saludables	-Mental -Físico -Social	<u>Hábitos saludables</u> 1. Desarrolla alguna actividad física 2. Alimentación sana 3. Actividad de ocio positivo <u>Hábitos no saludables</u> 4. Consumo de tabaco 5. Consumo de alcohol 6. Consumo de drogas 7. Sedentarismo 8. Tipos de alimentos que consume 9. Actividades de ocio negativos	Encuesta Cuestionario a estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar carreras de Comunicación, Derecho, Economía, y Trabajo Social

Nota: En la tabla se muestra la variable independiente que corresponde a la promoción de hábitos saludables

Tabla 2:*Variable Dependiente: Ocio Saludable*

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnica y fuentes
Ruiz et al., (2021) definen el ocio como la agrupación de actividades libres en las que se puede divertir, descansar, desarrollarse y que se hace de manera voluntaria, donde se puede dar rienda suelta a emociones que se mantienen reprimidas durante el ciclo de estudio u actividad cotidiana, pero que una vez concluidas estas se pueden efectuar.	Factores del ocio saludable	-Factores sociales -Factores demográficos -Factores urbanísticos -Factores Políticos -Factores económicos	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué tipo de actividades físicas ha realizado los últimos 6 meses y con qué frecuencia? 2. ¿Cuál es el motivo por el que ha realizado actividad física? explique 3. ¿Cuál es el principal motivo por el que usted no realiza algún tipo de actividad física? 4. ¿Realiza algún tipo de actividad para relajarse y descansar? 5. ¿Cuál es el motivo para no realizar actividades de ocio (culturales, sociales, artísticos de descanso o de diversión)? 6. ¿Fomenta usted actividades de ocio y hábitos saludables en sus estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí? explique 7. ¿Cuáles son los programas y actividades de promoción de Ocio que la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí implementa a Estudiantes y Docentes? 8. ¿Cuál considera usted que es el rol de los equipos multidisciplinares en Hábitos saludables? 	Entrevista Cuestionario a docentes de las carreras de Comunicación, Derecho, Economía, y Trabajo Social.

Nota: En la tabla se muestra la variable dependiente que corresponde a ocio saludable

Población y Muestra

Población

Ventura (2017) refiere que “la población es un conjunto de elementos que contienen ciertas características que se pretenden estudiar.” Para el presente trabajo de titulación se tomó como universo total de estudiantes y docentes de la facultad de: Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar, carreras de Comunicación, Derecho, Economía, y Trabajo Social de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, que se muestran en la siguiente tabla:

Tabla 3: Población

FACULTAD	CARRERA	TOTAL
Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar	Comunicación	402
Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar	Derecho	791
Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar	Economía	435
Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar	Trabajo Social	522
Total estudiantes		2150
Docentes		105
TOTAL DOCENTES Y ESTUDIANTES		2255

Fuente: Alay (2023) (Villacreces, 2023)
Departamento de Talento Humano de la Institución

Muestra

La muestra, según Carrillo (2015) es definida como una “herramienta fundamental que permite conocer el comportamiento de una población infinita a partir de un subconjunto obteniendo mayor precisión en los resultados”. Para la aplicación de la encuesta a los estudiantes se procedió a realizar el siguiente cálculo de la muestra:

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

En donde:

N= Tamaño de la población: 2150

Z= Nivel de confianza 95%= 1,96.

P= Probabilidad de éxito 50%= 0,50.

Q= Probabilidad de fracaso (1-P) 1-0,05= 0,50.

D= Exactitud (se espera en este caso un 5%) 5/100= 0,05.

$$n = \frac{(2150) * (1,96)^2 * 0,50 * 0,50}{0,05^2 * (2150 - 1) + 1,96^2 * 0,50 * 0,50}$$

$$n = \frac{(2150) * 3,84 * 0,50 * 0,50}{0,0025 * (2149) + 3,84 * 0,50 * 0,50}$$

$$n = \frac{2064}{5,37 + 0,96}$$

$$n = \frac{2064}{6,33}$$

$$n = 345$$

Del cálculo de la muestra se obtuvo 345 estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar carreras de Comunicación, Derecho, Economía, y Trabajo Social de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, año 2023-2024. En cuanto a los docentes a entrevistar, se tomó en cuenta una muestra aleatoria simple, es decir se escogieron 4 docentes al azar por cada carrera, que en total son 16 escogidos para participar de la entrevista.

Por lo tanto, la muestra la conformaron **334** participantes entre estudiantes y docentes de las carreras de Comunicación, Derecho, Economía, y Trabajo Social de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, año 2023-2024.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Cuestionario. Para Fernández (2007) “el cuestionario solamente es una herramienta para recolectar datos con la finalidad de utilizarlos en una investigación, teniendo en claro qué tipo de investigación se va a realizar, para entonces determinar si resulta útil aplicar un cuestionario.”

El cuestionario se elaboró con preguntas abiertas con un banco de quince preguntas aplicadas a través del diálogo con los docentes a través de video llamada por la plataforma de Zoom. Para los estudiantes se elaboró un cuestionario con un banco de 9 preguntas cerradas y de opción múltiple constituida a su vez en varios literales para conocer los hábitos y ocios saludables y no saludables.

Fundamentos Epistemológicos

De acuerdo con Mahner & Bungue (2000) “la epistemología es la disciplina filosófica concerniente al conocimiento en general-ordinario o científico, puro u orientado a la acción. Es parcialmente descriptiva, parcialmente normativa.” En esta disposición, la investigación epistemológica pretendió estudiar la realidad de un entorno o ambiente que viven los estudiantes y docentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, pero no se tiene un acceso completo del mismo, sino limitado y parcial conforme con la práctica investigativa, entendiendo que existe una interrelación entre la realidad como ente de estudio y aquella que depende del que la examina.

Hermenéutica. Tomando en cuenta lo anterior, la investigación se apoyó bajo el enfoque de la fenomenología hermenéutica, lo cual permitió al investigador adentrarse en la comunidad, en calidad de observador participante, y situarse en el marco de

referencia interno de los estudiantes y docentes, objeto de estudio, que vive y experimentan hábitos y ocio, sean estos saludables o no saludables.

Se utilizó las reglas y procedimientos de estos métodos cuando la información recogida (los datos) necesiten una continua hermenéutica, como sería el caso de los estudiantes y docentes de la universidad, donde la información que se ofrece puede tratar expresamente de desorientar o engañar a este grupo de personas.

Elección de Informantes Claves

La selección de informante clave para Rodríguez (2017) tiene un carácter dinámico, es decir, que este proceso no se interrumpe, sino que continua mientras dure la investigación, utilizando diferentes estrategias según el tipo de información que se requiera en cada momento y una de ellas es tratar con personas que estén bien informadas sobre el tema a investigar, que estén lucida, sean reflexivas y estén dispuestas a hablar considerablemente con la investigadora.

Conforme a estos criterios, el método para la selección de los sujetos de estudio fue intencionado, es decir, se escogió al total de los estudiantes de las facultades de Economía, Comunicación y Derecho así como la carrera de Trabajo Social de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí., además del requisito de accesibilidad y de poseer buena disposición hacia la participación en la investigación, contar con el tiempo necesario para la misma y comprometerse, de forma voluntaria, en la realización de las diferentes actividades requeridas en el estudio.

Técnica de Recolección de la Información

La entrevista. Es una técnica que según Hernández y Coello (2020) se aplica a todo tipo de persona, aun cuando tengan algún tipo de limitación cuyo éxito depende del nivel de comunicación de las preguntas, la seguridad que tenga el entrevistado de que no se divulgue la información que está brindando y sus condiciones psicológicas.

En este tipo de investigación, la entrevista se basó en preguntas abiertas. No solo se mantuvo una conversación con la persona entrevistada, sino que también se realizaron encuentros con aquellos docentes que muestran una mayor influencia de hábitos y actividades de ocio en las áreas biopsicosociales.

Encuesta. Para Montes (2000) la encuesta “es un sistema de preguntas que tiene como finalidad obtener datos para una investigación. También resulta ser un eficaz auxiliar en la observación científica. Esta técnica uniformiza la técnica de la observación, también permite aislar ciertos problemas que nos interesan.”

La intención de la encuesta no es describir a los individuos particulares que por casualidad son parte de la muestra, sino que se trató de describir un perfil estadístico de la población y los resultados.

Técnica de Registro y Transcripción de la Información

La investigación mixta, es decir cualitativa y cuantitativa contribuyen mutuamente durante el proceso, desde el planteamiento del proyecto hasta la generalización analítica de los resultados. Los diversos hallazgos deben ser aunados para lograr una imagen global del fenómeno.

Esta investigación muestra que la integración debe plantearse desde la justificación de la investigación hasta la capacidad de transferencia del equipo de investigación, el cual debe estar formado por investigadores que trabajen conjuntamente para integrar los diseños, los métodos y los análisis, resultados. Concretamente, la validez de los métodos repercute en la eficacia de la investigación, siempre que los resultados se fusionen e interpreten de manera integrada. (Bagur et al., 2021)

La encuesta que se aplicó a los estudiantes de las facultades de: Economía, Comunicación y Derecho así como la carrera de Trabajo Social de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, se la realizó mediante una plataforma de encuesta virtual a los,

para luego transcribirla al documento de trabajo respetando las ideas expresadas por el informante sin alterar la información. De la misma forma la entrevista se aplicó a los docentes de dichas facultades.

Método para la Interpretación de la Información

Este método constó de una serie de pasos, que comprendió establecer el propósito de la investigación, luego seleccionar los sujetos sociales claves a estudiar, elegir los instrumentos y procedimientos adecuados al estudio y, finalmente, interpretar los datos suministrados y la realidad observada, lo que se conoce como etapa hermenéutica.

La Hermenéutica designa el carácter fundamentalmente móvil del estar ahí, que constituye su finitud y su especificidad y que por lo tanto abarca el conjunto de su experiencia del mundo. Así, que el proceso comprensivo sea abarcante y universal no es arbitrariedad constructiva de un aspecto unilateral, sino que está en la naturaleza misma del texto o acto.

Para la investigación que se realizó desde el enfoque mixto, tiene como finalidad identificar la promoción de hábitos y ocio saludables de los estudiantes y docentes, cuáles son los programas y actividades que se implementan con base a ello y cuál es el rol de los equipos multidisciplinarios ante esta situación.

Para la interpretación de los resultados de la entrevista, se empleó el método inductivo, el cual Pereyra (2020) señala que: “se basa en la aplicación de aspectos particulares a algo más general, además de ser un procedimiento de sistematización que, a partir de resultados particulares, intenta buscar posibles relaciones generales. Se basa en la observación y experimentación.”

Por lo tanto, este método permitió analizar todas las respuestas de los estudiantes y docentes para comprender de mejor manera la influencia de los hábitos y ocio en las

áreas bio-psicosocial de los sujetos de estudio.

Capítulo 3: Resultados

Análisis y Discusión de Resultados

Resultado de encuesta a estudiantes

Facultad

Tabla 4

Facultad

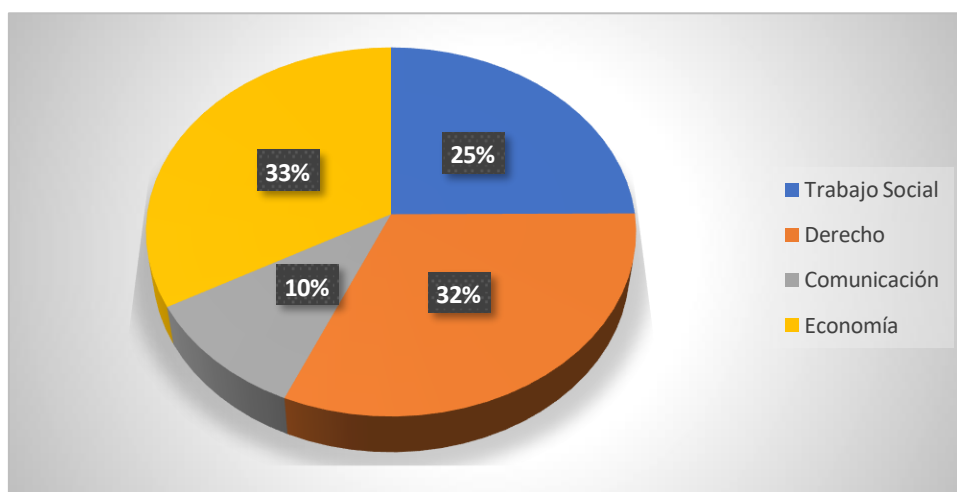
Descripción	frecuencia	Porcentaje
Trabajo Social	86	25%
Derecho	109	32%
Comunicación	36	10%
Economía	114	33%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 1

Facultad



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación: Se observa en el gráfico 1 Las carreras de Derecho y Economía son las más populares, con un 32% y 33% respectivamente, mientras las carreras de comunicación reflejan un 10% de estudiantes y 25% en la carrera de Trabajo Social. Este análisis muestra una preferencia clara por Derecho y Economía entre los encuestados, lo que podría estar influenciado por las oportunidades de carrera y la demanda del mercado laboral.

Edad

Tabla 5

Edad

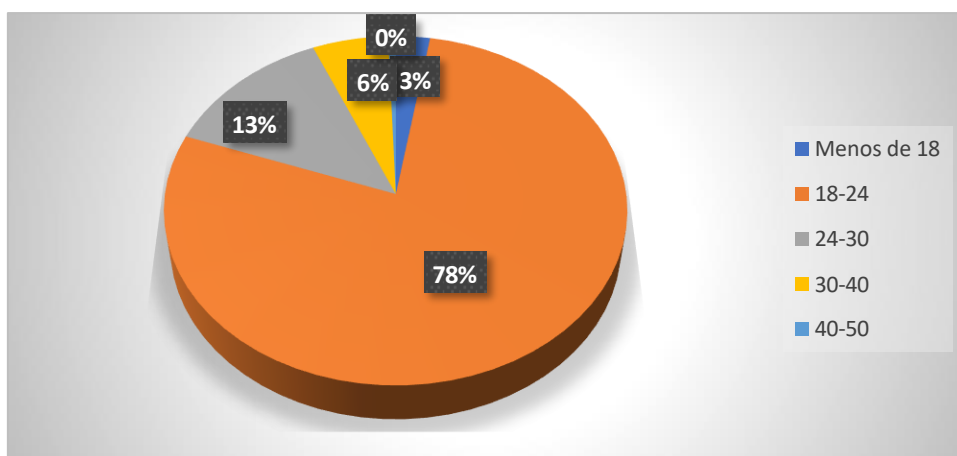
Descripción	frecuencia	Porcentaje
Menos de 18	9	3%
18-24	269	78%
24-30	45	13%
30-40	20	6%
40-50	2	0%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 2

Edad



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación. La distribución de edades de los estudiantes

encuestados revela una predominancia clara de jóvenes con el grupo de 18 a 24 años representando el 78% del total. Los menores de 18 años constituyen solo el 3%, mientras que los de 24 a 30 años representan un 13%. Las personas de 30 a 40 años comprenden el 6% de la muestra, y los de 40 a 50 años apenas alcanzan el 0%. Estos datos indican que la mayoría de los participantes en la encuesta se encuentran en la etapa de la juventud, lo cual es coherente con el enfoque en estudiantes universitarios. La representación mayoritaria de este grupo etario podría influir significativamente en los resultados y percepciones relacionadas con el tema del estudio, reflejando las tendencias y comportamientos característicos de esta edad.

Estado Civil

Tabla 6

Estado Civil

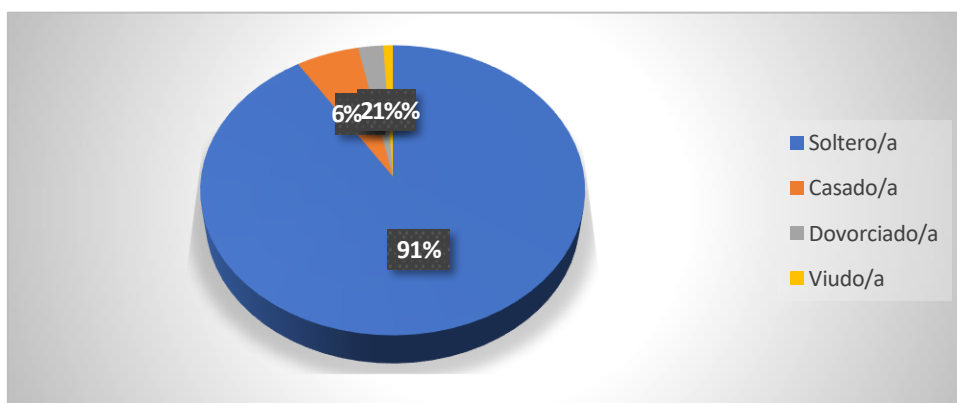
Descripción	frecuencia	Porcentaje
Soltero/a	314	91%
Casado/a	20	6%
Divorciado/a	8	2%
Viudo/a	3	1%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 3

Estado Civil



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación. Se determina en el gráfico 3 el estado civil de los encuestados el cual muestra una clara predominancia de personas solteras, que constituyen el 91% del total. Las personas casadas representan el 6%, mientras que los divorciados y viudos comprenden el 2% y el 1% respectivamente. Este alto porcentaje de solteros podría influir en las percepciones y comportamientos analizados en el estudio, reflejando una etapa de vida con características específicas en cuanto a independencia y estilo de vida.

Sexo

Tabla 7

Sexo

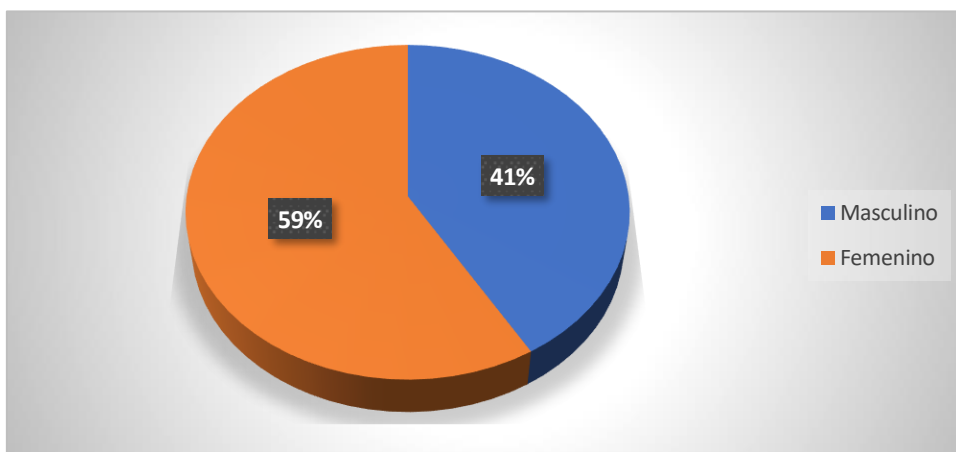
Descripción	frecuencia	Porcentaje
Masculino	143	41%
Femenino	202	59%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 4

Sexo



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación. En el gráfico 3 se evidencia la distribución por género de los encuestados, se observa una mayor participación de mujeres, quienes constituyen el 59% del total, mientras que los hombres representan el 41%. Este balance de género muestra una inclinación hacia la representación femenina en la muestra, lo cual podría influir en los resultados de la encuesta, considerando las posibles diferencias de perspectiva y experiencia entre los géneros en relación con el tema estudiado.

Género

Tabla 8

Género

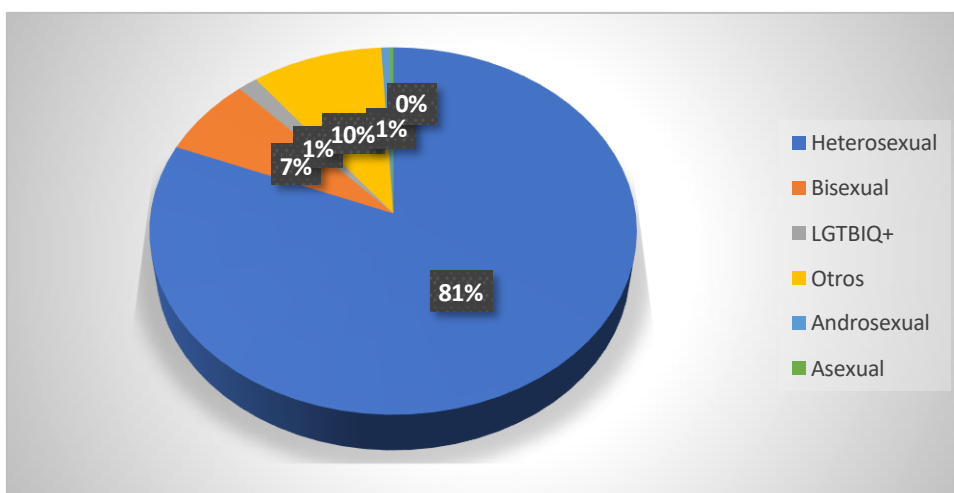
Descripción	frecuencia	Porcentaje
Heterosexual	280	81%
Bisexual	24	7%
LGTBIQ+	5	1%
Otros	33	10%
Androsexual	2	1%
Asexual	1	0%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 5

Género



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación. La distribución de la orientación sexual de los encuestados muestra que la mayoría se identifica como heterosexual, representando el 81% del total. Las personas que se identifican como bisexuales constituyen el 7%, mientras que el grupo LGTBIQ+ y aquellos que se identifican como androsexuales representan cada uno el 1%. Otros tipos de orientaciones sexuales suman un 10% y los asexuales un 0%. Esta diversidad en la orientación sexual de los encuestados ofrece una perspectiva amplia y variada para el análisis, permitiendo comprender mejor las diferencias y similitudes en las experiencias y comportamientos en relación con el tema estudiado.

1. ¿Desarrolla alguna actividad física?

Tabla 9

Actividad física que desarrolla

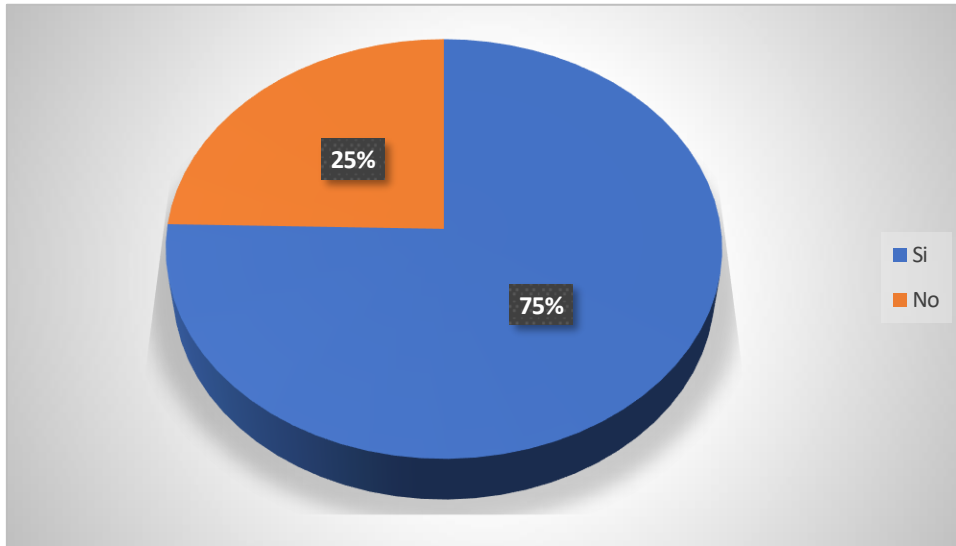
Descripción	frecuencia	Porcentaje
Si	260	75%
No	85	25%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 6

Actividad física que desarrolla



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación. La actividad física entre los encuestados indica que una mayoría significativa, el 75%, realiza alguna forma de ejercicio, mientras que el 25% no lo hace. Este alto porcentaje de personas activas físicamente sugiere una inclinación general hacia la salud y el bienestar en la muestra estudiada. La prevalencia de la actividad física puede tener implicaciones importantes para el análisis de los datos, ya que los estilos de vida activos suelen estar asociados con diversos beneficios para la salud mental y física, que podrían influir en otros aspectos del estudio.

2. ¿Qué tipo de actividad física realiza?

Tabla 10

Tipo de actividad física que realiza

Descripción	frecuencia	Porcentaje
Caminar	152	44%

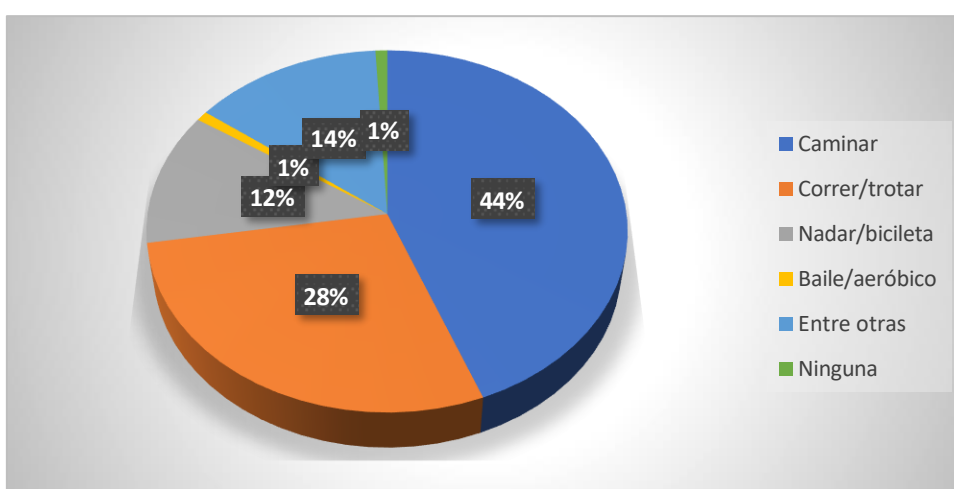
Correr/trotar	98	28%
Nadar/bicicleta	41	12%
Baile/aeróbico	3	1%
Entre otras	48	14%
Ninguna	3	1%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 7

Tipo de actividad física que realiza



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación. Los tipos de actividad física realizada por los encuestados revela que caminar es la forma más común de ejercicio, con un 44%. Correr o trotar sigue con un 28%, mientras que nadar o andar en bicicleta representa el 12%. Actividades como el baile o aeróbico son practicadas por un 1%, y otras formas de ejercicio suman un 14%. Solo un 1% indica no realizar ninguna actividad física. Estos datos destacan una preferencia por actividades accesibles y de bajo impacto, como caminar y correr, lo cual puede ser reflejo de la disponibilidad de tiempo, recursos y acceso a instalaciones adecuadas para el ejercicio.

3. ¿Con qué frecuencia semanal realiza la actividad física?

Tabla 11

Frecuencia semanal que realiza la actividad física

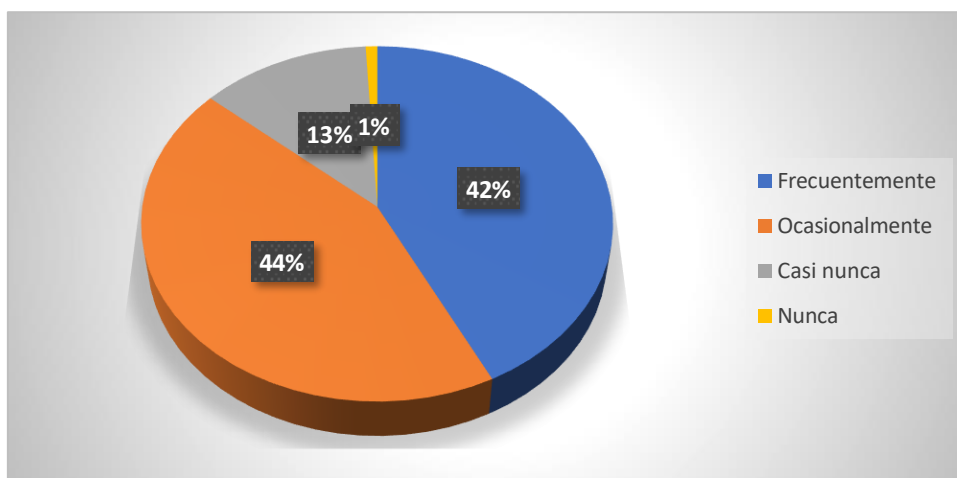
Descripción	frecuencia	Porcentaje
Frecuentemente	147	42%
Ocasionalmente	151	44%
Casi nunca	44	13%
Nunca	3	1%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 8

Frecuencia semanal que realiza la actividad física



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación. La frecuencia con la que los encuestados realizan actividad física semanalmente muestra que el 42% lo hace frecuentemente, mientras que el 44% lo hace de manera ocasional. Un 13% de los participantes reporta que casi nunca realiza actividad física y solo el 1% nunca lo hace. Estos datos indican que, aunque una parte significativa de la muestra mantiene una rutina de ejercicio regular, una

proporción similar realiza actividad física de forma esporádica. La minoría que casi nunca o nunca se ejercita puede ofrecer perspectivas importantes sobre las barreras para la actividad física.

4. ¿Por cuánto tiempo o minutos realiza la actividad física?

Tabla 12

Tiempo o minutos que realiza la actividad física

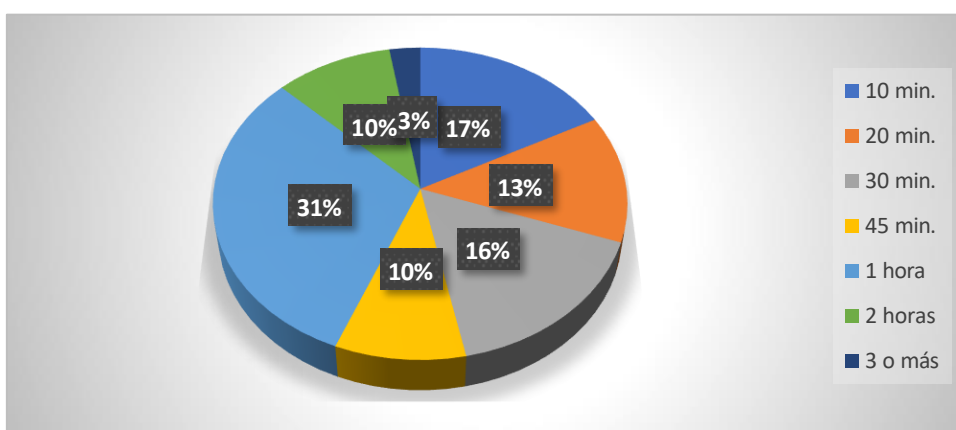
Descripción	frecuencia	Porcentaje
10 min.	72	17%
20 min.	55	13%
30 min.	68	16%
45 min.	39	10%
1 hora	130	31%
2 horas	42	10%
3 o más	11	3%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 9

Tiempo o minutos que realiza la actividad física



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación. El tiempo dedicado a la actividad física por parte de los encuestados muestra que la mayoría, el 31%, realiza ejercicio durante una hora. Le sigue un 17% que dedica 10 minutos, un 16% que emplea 30 minutos, y un 13% que

utiliza 20 minutos. Un 10% practica durante 2 horas, mientras que un 10% opta por 45 minutos. Aquellos que dedican 3 horas o más representan el 3% de la muestra. Estos datos sugieren una diversidad en la duración de las sesiones de ejercicio, con una tendencia hacia periodos de tiempo moderados a cortos, lo cual puede reflejar tanto la disponibilidad de tiempo como las preferencias personales de los encuestados en cuanto a su rutina de ejercicio físico.

5. ¿Qué tipo de alimentos consume?

Tabla 13

Tipo de alimentos que consume

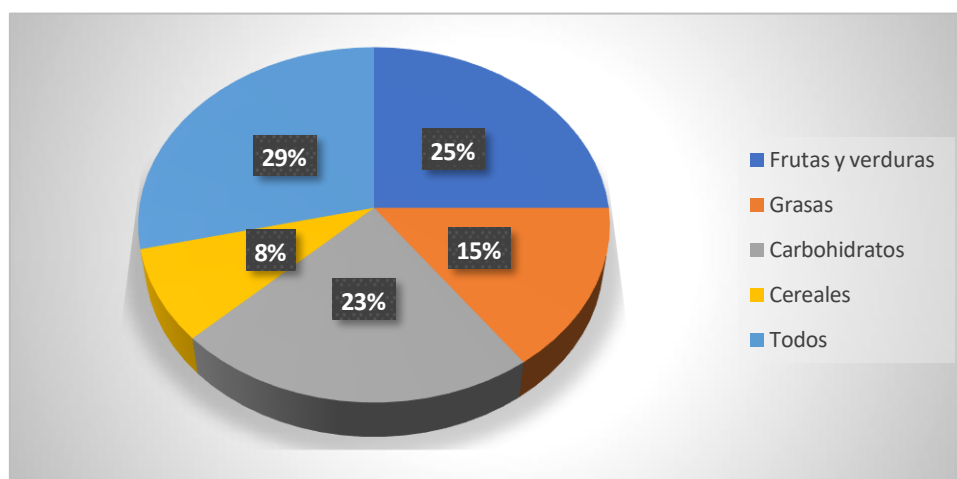
Descripción	frecuencia	Porcentaje
Frutas y verduras	115	25%
Grasas	69	15%
Carbohidratos	105	23%
Cereales	39	8%
Todos	132	29%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 10

Tipo de alimentos que consume



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación. El gráfico 10 sobre los tipos de alimentos consumidos por los encuestados muestra que el 29% consume todos los tipos mencionados (frutas y verduras, grasas, carbohidratos y cereales). El 25% indica consumir principalmente frutas y verduras, mientras que un 23% se enfoca en carbohidratos. Las grasas son consumidas por el 15% de los encuestados, y un 8% se centra en cereales. Estos datos sugieren una variedad en las preferencias dietéticas de la muestra, con una proporción considerable que incluye una diversidad de grupos alimenticios en su dieta regularmente.

6. ¿Cuántas veces como en el día ?

Tabla 14

Cuántas veces al día come

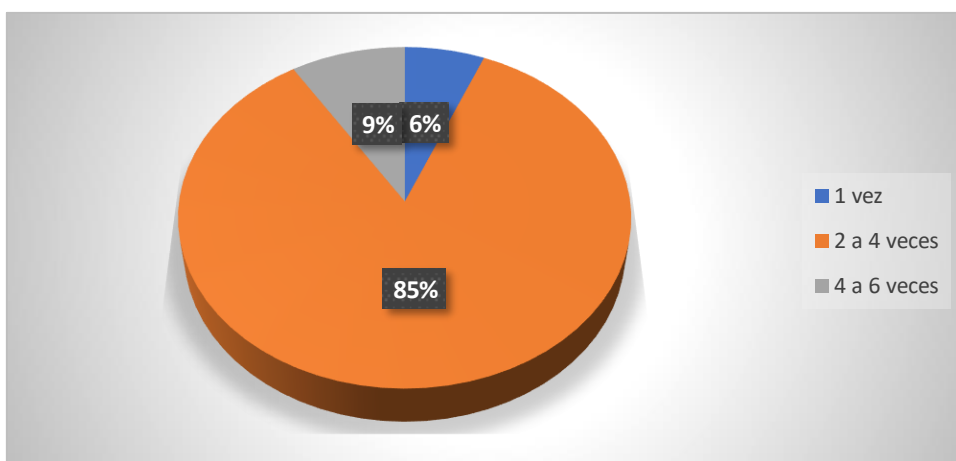
Descripción	frecuencia	Porcentaje
1 vez	23	6%
2 a 4 veces	312	85%
4 a 6 veces	33	9%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 11

Cuántas veces al día come



Fuente: *Estudiantes de la Uleam 2024-2*

Elaborado por: *M. Delgado*

Análisis e interpretación. La frecuencia de las comidas diarias entre los encuestados muestra que la mayoría, un 85%, come entre 2 a 4 veces al día. Un pequeño porcentaje, el 9%, come de 4 a 6 veces diariamente, mientras que solo el 6% indica que come una vez al día. Estos datos indican una distribución generalizada hacia comidas más frecuentes durante el día, lo cual es consistente con patrones alimenticios típicos para mantener el equilibrio nutricional y energético a lo largo del día.

7. ¿Qué tipo de alimentos chatarra consume?

Tabla 15

Tipo de alimentos chatarra que consume

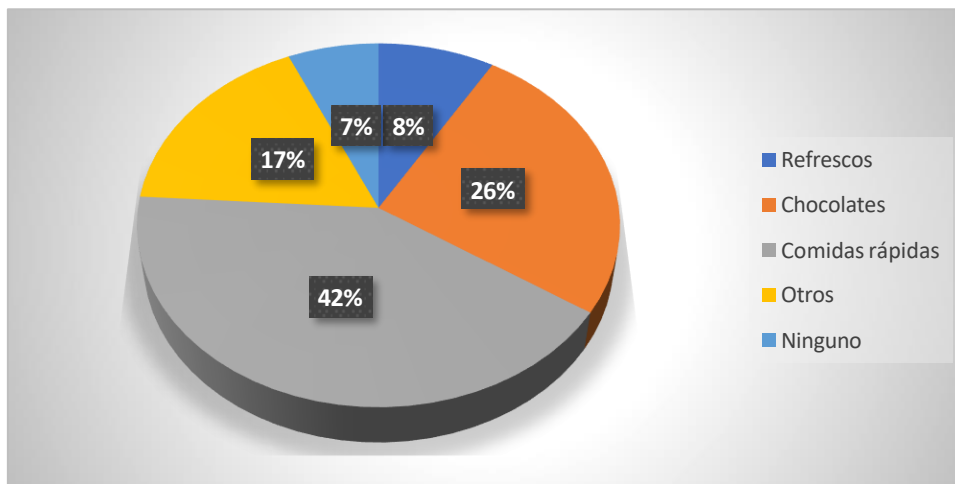
Descripción	frecuencia	Porcentaje
Refrescos	45	26%
Chocolates	135	42%
Comidas rápidas	219	17%
Otros	91	7%
Ninguno	35	8%
Total	345	100%

Fuente: *Estudiantes de la Uleam 2024-2*

Elaborado por: *M. Delgado*

Gráfico 12

Tipo de alimentos chatarra que consume



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación. El consumo de alimentos chatarra entre los encuestados muestra que el 42% consume chocolates, seguido por un 26% que consume refrescos y un 17% que consume comidas rápidas. Otros tipos de alimentos chatarra representan el 7%, mientras que un 8% indica no consumir ningún tipo de alimento chatarra. Estos datos reflejan una prevalencia significativa de consumo de chocolates y refrescos, con una proporción considerable también optando por comidas rápidas, lo cual puede tener implicaciones en la salud y los hábitos alimenticios de los encuestados.

8. ¿Cómo estudiante de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, qué tipo de actividad de recreación realizaría?

Tabla 16

Tipo de actividad de recreación que realizaría

Descripción	frecuencia	Porcentaje
Futbol	140	24%

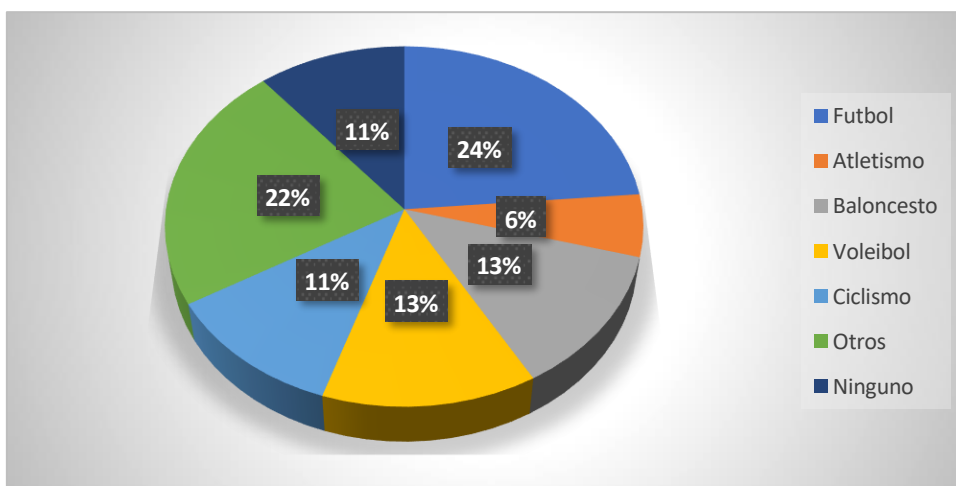
Atletismo	33	6%
Baloncesto	74	13%
Voleibol	79	13%
Ciclismo	68	11%
Otros	133	22%
Ninguno	65	11%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 13

Tipo de actividad de recreación que realizaría



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación. Las preferencias de actividad de recreación entre los encuestados muestran que el fútbol es la opción más popular, con el 24% de los encuestados interesados en esta actividad. Le siguen voleibol y baloncesto, cada uno con un 13%, y ciclismo con un 11%. Otras actividades, que representan un 22%, y la opción de no realizar ninguna actividad de recreación, con un 11%, también son significativas. Estos datos indican una diversidad de intereses recreativos, con deportes de equipo como fútbol, voleibol y baloncesto destacándose junto con actividades individuales como el ciclismo.

9. ¿Usted consume algún tipo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes??

Tabla 17

Consumo de algún tipo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes

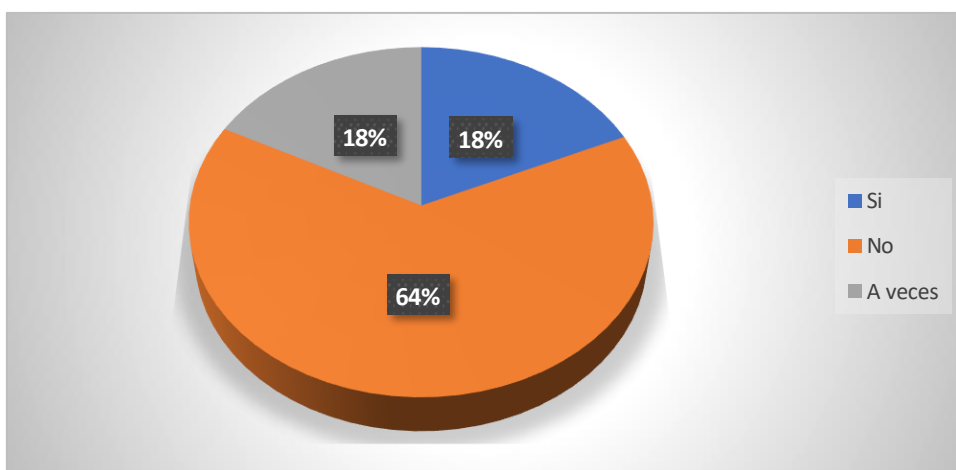
Descripción	frecuencia	Porcentaje
Si	63	18%
No	222	64%
A veces	60	18%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 14

Consumo de algún tipo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación. El gráfico 14 sobre el consumo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes entre los encuestados muestra que el 64% indica no consumir ningún tipo de estas sustancias. Un 18% afirma hacerlo ocasionalmente, y otro 18% lo hace de manera regular. Estos datos reflejan una prevalencia relativamente baja de consumo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes en la muestra estudiada, con una mayoría que reporta no participar en este tipo de comportamientos.

10. ¿ Qué tipo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes consume?

Tabla 18

Tipo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes que consume

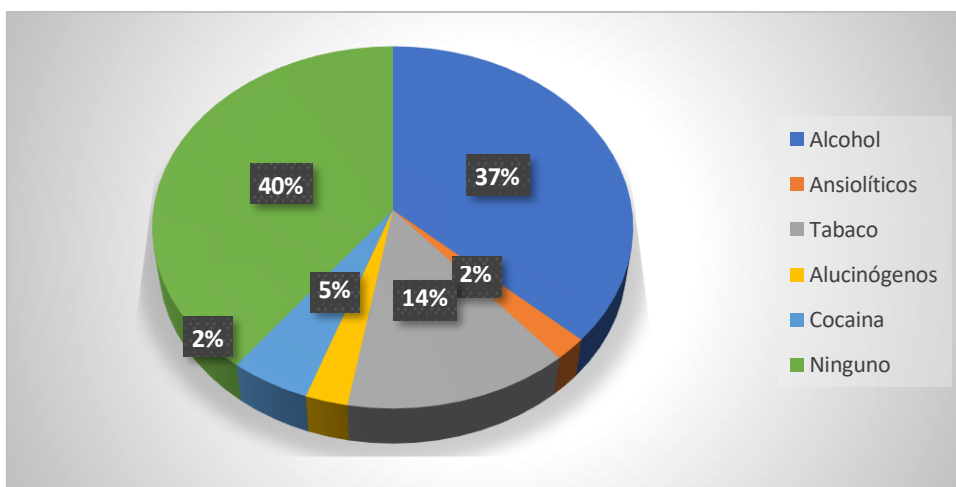
Descripción	frecuencia	Porcentaje
Alcohol	127	37%
Ansiolíticos	7	2%
Tabaco	48	14%
Alucinógenos	9	5%
Cocaína	17	2%
Ninguno	137	40%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 15

Tipo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes que consume



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación. En cuanto al tipo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes consumidos por los encuestados, se muestra que el alcohol es la más común, consumido por el 37% de los encuestados. El tabaco sigue con un 14%, y otros tipos de sustancias como ansiolíticos, alucinógenos y cocaína tienen porcentajes

menores (2% a 5%). Un 40% indica no consumir ninguna de estas sustancias. Estos datos revelan una variedad en los tipos de sustancias consumidas, con el alcohol y el tabaco destacándose como las más prevalentes, mientras que el consumo de otras drogas es menos común en la muestra estudiada.

11. ¿ Con qué frecuencia consume estas sustancias?

Tabla 19

Frecuencia con la que consume estas sustancias

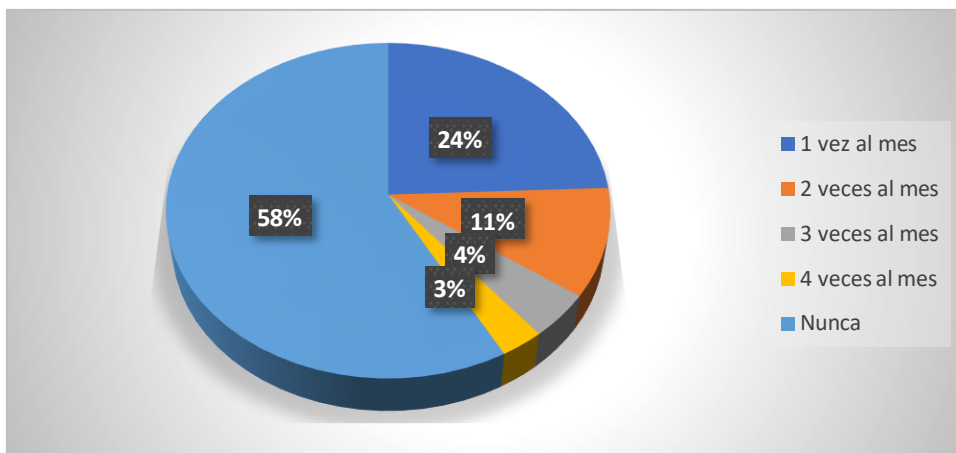
Descripción	frecuencia	Porcentaje
1 vez al mes	84	24%
2 veces al mes	36	11%
3 veces al mes	15	4%
4 veces al mes	10	3%
Nunca	200	58%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 16

Frecuencia con la que consume estas sustancias



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación. La frecuencia de consumo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes entre los encuestados muestra que el 58% indica no consumir estas sustancias nunca. Entre aquellos que sí lo hacen, el 24% lo hace una vez al mes, el 11% dos veces al mes, y porcentajes menores (4% y 3%) lo hacen tres y cuatro veces al mes respectivamente. Estos datos sugieren que, aunque un segmento de la muestra consume estas sustancias de manera regular, la mayoría reporta un consumo esporádico o nulo, reflejando diferentes patrones de comportamiento en relación con el uso de drogas y alcohol.

12. ¿Cuál es la posición más frecuente en sus actividades diarias?

Tabla 20

Posición más frecuente en sus actividades diarias

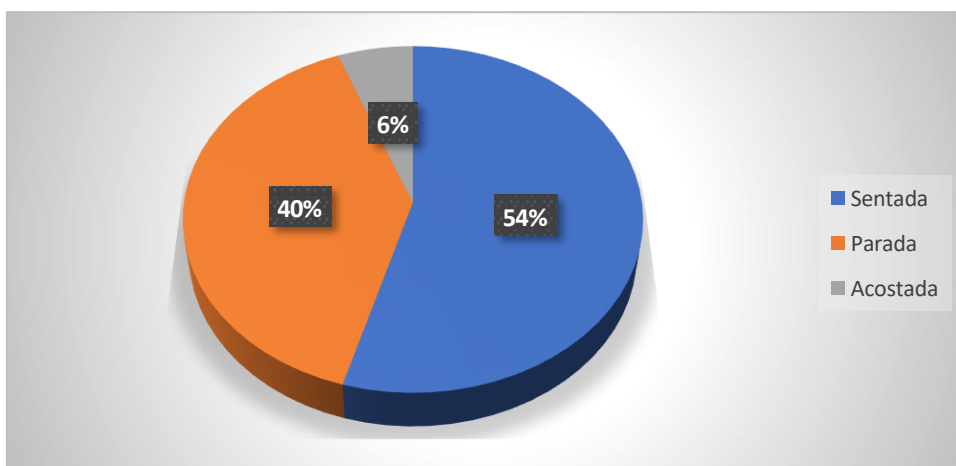
Descripción	frecuencia	Porcentaje
Sentada	188	54%
Parada	137	40%
Acostada	20	6%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 17

Posición más frecuente en sus actividades diarias



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación. La posición más frecuente en las actividades diarias de los encuestados muestra que el 54% reporta estar sentado(a) como la posición predominante. Un 40% indica estar de pie, y un 6% está acostado(a). Estos datos reflejan patrones comunes de comportamiento postural en las actividades diarias, lo cual puede tener implicaciones para la salud postural y el bienestar general de los encuestados.

12. ¿Qué tan frecuente utiliza esta posición?

Tabla 21

Qué tan frecuente utiliza esta posición

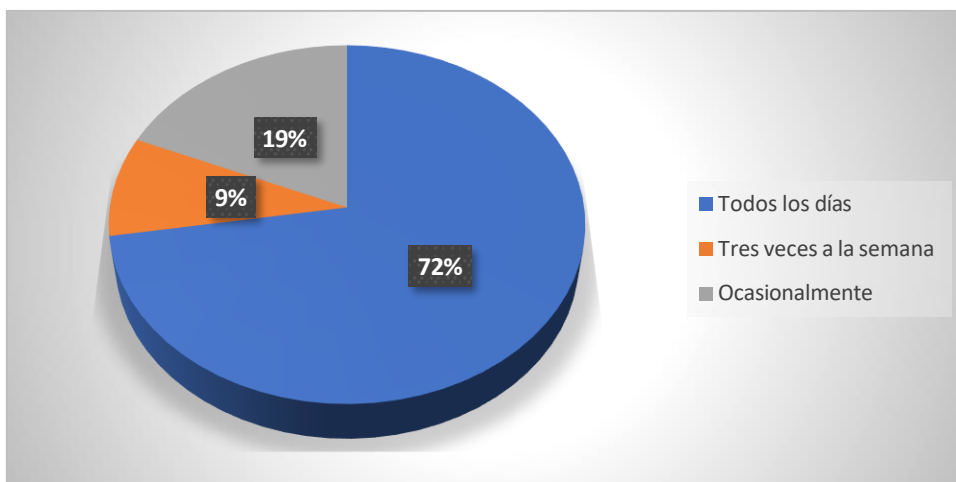
Descripción	frecuencia	Porcentaje
Todos los días	250	72%
Tres veces a la semana	31	9%
Ocasionalmente	64	19%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 18

Qué tan frecuente utiliza esta posición



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación. La frecuencia de uso de la posición más común en las actividades diarias muestra que el 72% de los encuestados la utiliza todos los días. Un 19% la emplea ocasionalmente, y un 9% la utiliza tres veces a la semana. Estos datos indican que la mayoría de los encuestados adoptan esta posición de manera regular en sus actividades diarias, lo cual puede influir en su comodidad y hábitos posturales a largo plazo.

13. ¿Qué tipo de actividad de ocio negativo realiza?

Tabla 22

Tipo de actividad de ocio negativo que realiza

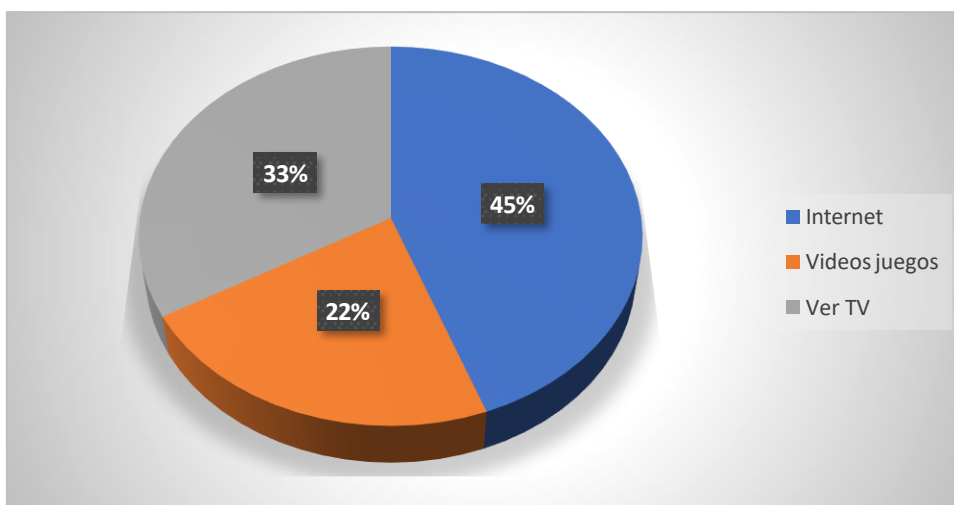
Descripción	frecuencia	Porcentaje
Internet	153	45%
Videos juegos	77	22%
Ver TV	115	33%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 19

Tipo de actividad de ocio negativo que realiza



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación. La distribución de tipos de actividades de ocio negativo entre los encuestados muestra que el uso de Internet es la actividad más común, con un 45%. Le siguen ver televisión, con un 33%, y jugar videojuegos, con un 22%. Estos datos reflejan hábitos de ocio que pueden tener implicaciones para la salud mental y física de los encuestados, dependiendo de la cantidad y el contexto en el que se realicen estas actividades.

14. ¿Cuántas hora realiza esta actividad?

Tabla 23

Horas en las que realiza esta actividad

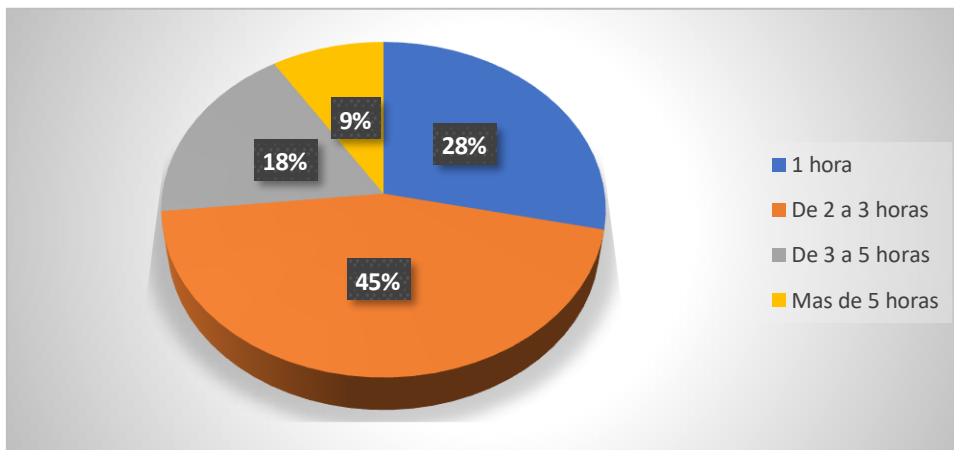
Descripción	frecuencia	Porcentaje
1 hora	98	28%
De 2 a 3 horas	155	45%
De 3 a 5 horas	61	18%
Mas de 5 horas	31	9%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 20

Horas en las que realiza esta actividad



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación. Las horas dedicadas a las actividades de ocio negativo entre los encuestados muestra que un 45% dedica de 2 a 3 horas diarias a estas actividades. Un 28% pasa 1 hora diaria en ellas, mientras que un 18% dedica de 3 a 5 horas diarias. Aquellos que invierten más de 5 horas diarias representan el 9% de la muestra. Estos datos indican una variedad en el tiempo dedicado a actividades de ocio negativo, lo cual puede afectar la productividad, el bienestar y la calidad de vida de los encuestados dependiendo de su equilibrio con otras actividades y responsabilidades.

15. ¿Cuáles son los hábitos que usted como estudiante tiene?

Tabla 24

Hábitos que usted como estudiante tiene

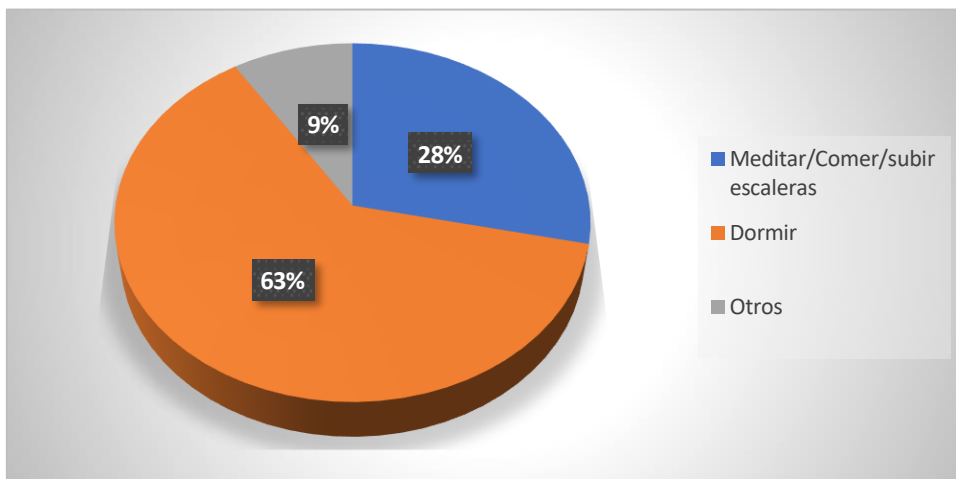
Descripción	frecuencia	Porcentaje
Meditar/Comer/subir escaleras	98	28%
Dormir	216	63%
Otros	31	9%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 21

Hábitos que usted como estudiante tiene



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación. La mayoría, el 63%, menciona el hábito de dormir, mientras que un 28% indica meditar, comer o subir escaleras como parte de sus rutinas. Un pequeño porcentaje, el 9%, menciona otros hábitos. Estos datos sugieren una diversidad en las prácticas y rutinas diarias entre los estudiantes encuestados.

16. ¿ Conoce usted si existen programas de actividades de ocio en la universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí?

Tabla 25

Existen programas de actividades de ocio en la Uleam

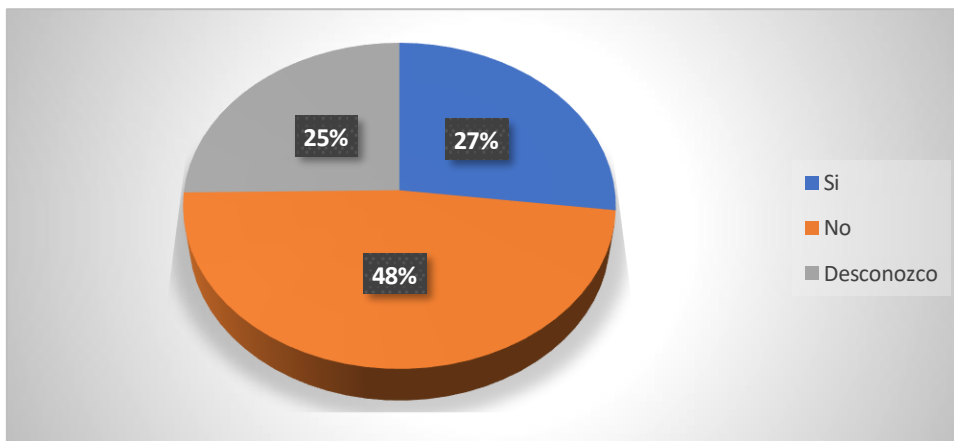
Descripción	frecuencia	Porcentaje
Si	93	27%
No	165	48%
Desconozco	87	25%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 22

Existen programas de actividades de ocio en la Uleam



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación. Según los datos proporcionados, el 27% de los encuestados afirma que sí existen programas de actividades de ocio en la Uleam (Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí). Un 48% indica que no existen tales programas, y un 25% desconoce si existen o no. Estos resultados sugieren una falta de claridad o comunicación sobre las actividades de ocio organizadas por la universidad, lo que podría influir en la participación y el disfrute de las opciones de recreación entre los estudiantes.

17. ¿Usted ha participado en las actividades y programas de la universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí?

Tabla 26

Ha participado en las actividades y programas de la Uleam

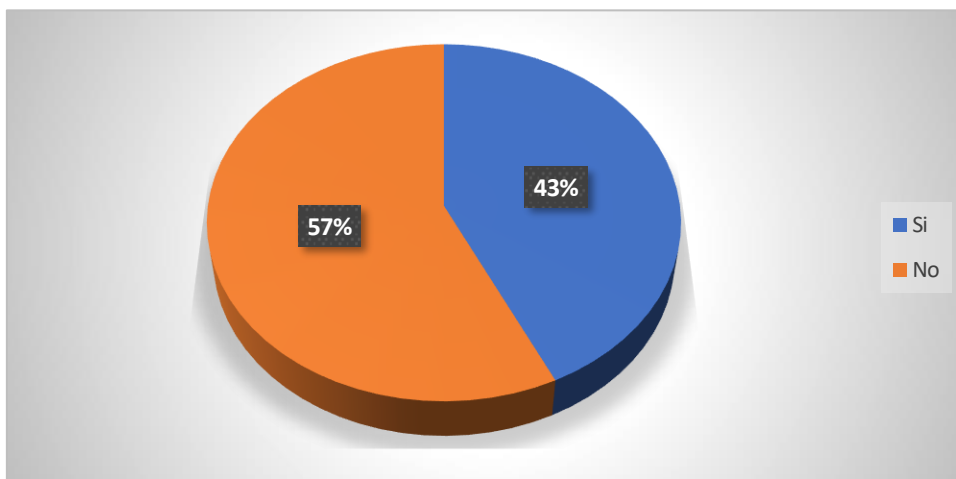
Descripción	frecuencia	Porcentaje
Si	148	43%
No	197	57%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 23

Ha participado en las actividades y programas de la Uleam



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación. Según los datos proporcionados, el 43% de los encuestados afirma haber participado en actividades y programas de la Uleam, mientras que el 57% indica que no ha participado. Esto sugiere una participación variada en las actividades ofrecidas por la universidad, con una proporción significativa de estudiantes que aún no han participado en estas iniciativas.

18. ¿Cuál de estos programas y actividades usted ha realizado?

Tabla 27

Programas y actividades que usted ha realizado

Descripción	frecuencia	Porcentaje
Eventos deportivos	101	29%
Música	45	13%
Talleres de artes plásticas	29	9%
Otros	38	11%
Ninguno	132	38%

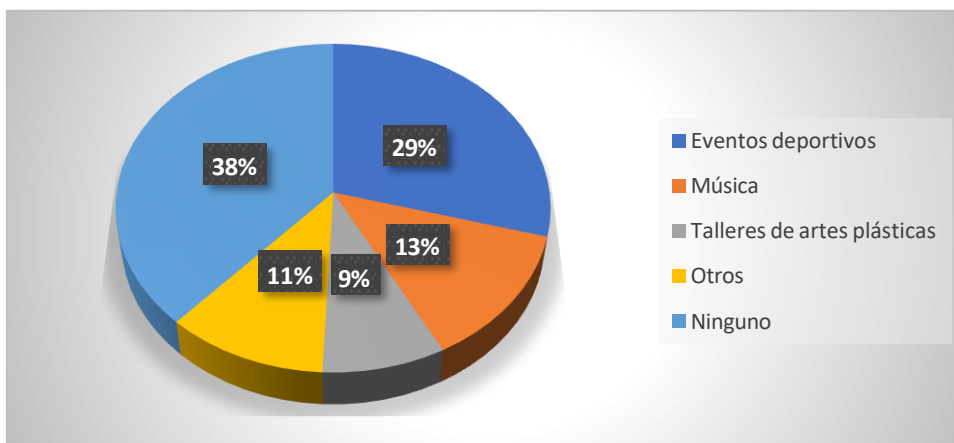
Total	345	100%
-------	-----	------

Fuente: *Estudiantes de la Uleam 2024-2*

Elaborado por: *M. Delgado*

Gráfico 24

Programas y actividades que usted ha realizado



Fuente: *Estudiantes de la Uleam 2024-2*

Elaborado por: *M. Delgado*

Análisis e interpretación. De acuerdo al gráfico 24 el 29% de los encuestados ha participado en eventos deportivos, el 13% ha participado en actividades relacionadas con música, el 9% ha asistido a talleres de artes plásticas, un 11% menciona haber participado en otros tipos de programas y actividades, mientras el 38% indica no haber participado en ninguno de estos programas o actividades. Estos resultados muestran una diversidad en las preferencias y participación de los encuestados en diferentes tipos de actividades ofrecidas por la Uleam, desde eventos deportivos hasta talleres de arte, con un segmento considerable que aún no ha participado en ninguno de estos programas.

19. ¿Usted como estudiante considera que estos hábitos y ocios influyen positivamente en la parte biopsico-social de los estudiantes?

Tabla 28

Considera que estos hábitos y ocios influyen positivamente en la parte biopsico-social de los estudiantes

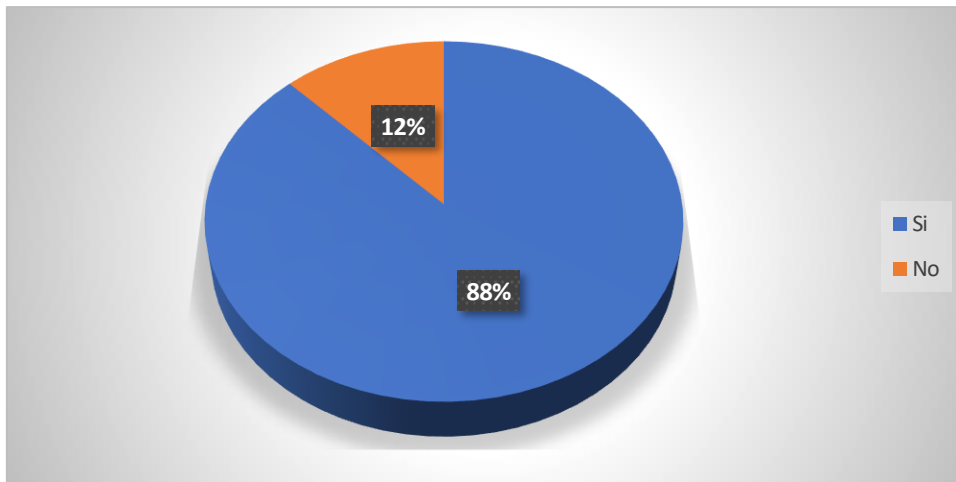
Descripción	frecuencia	Porcentaje
Si	303	88%
No	42	12%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 25

Considera que estos hábitos y ocios influyen positivamente en la parte biopsico-social de los estudiantes



Análisis e interpretación. En el gráfico 24 se evidencia que el 88% de los encuestados considera que los hábitos y actividades de ocio influyen positivamente en la parte biopsicosocial de los estudiantes, mientras que el 12% no comparte esta opinión. Esto indica una percepción mayoritariamente positiva sobre el impacto beneficioso que estas actividades pueden tener en diversos aspectos del bienestar de los estudiantes, tanto físicos como mentales y sociales.

20. ¿ Usted considera que los equipos Multidisciplinarios son necesarios e importantes en la promoción de hábitos saludables?

Tabla 29

Los equipos Multidisciplinarios son necesarios e importantes en la promoción de hábitos saludables

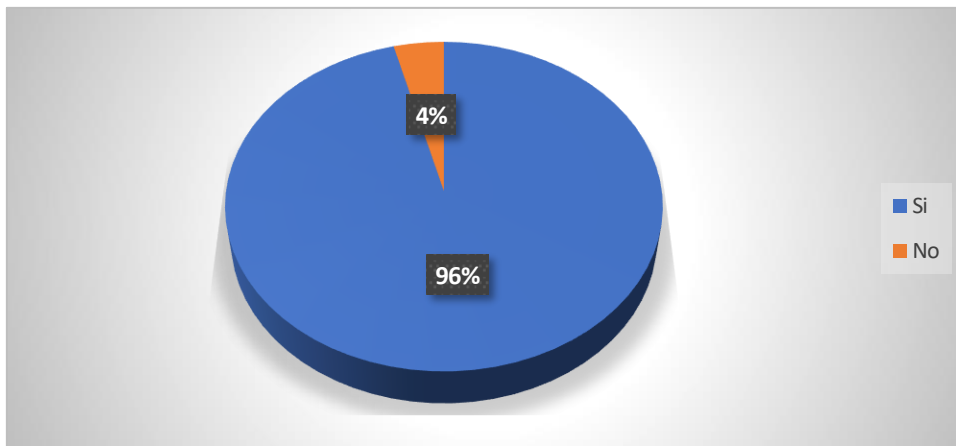
Descripción	frecuencia	Porcentaje
Si	331	96%
No	14	4%
Total	345	100%

Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Gráfico 26

Los equipos Multidisciplinarios son necesarios e importantes en la promoción de hábitos saludables



Fuente: Estudiantes de la Uleam 2024-2

Elaborado por: M. Delgado

Análisis e interpretación. El resultado en el gráfico 26 evidencia que el 96% de los encuestados considera que los equipos multidisciplinarios son necesarios e importantes en la promoción de hábitos saludables, mientras que el 4% no está de acuerdo con esta afirmación. Estos resultados destacan un fuerte consenso sobre la

relevancia y la efectividad de los equipos multidisciplinarios en la promoción de la salud y el bienestar entre los estudiantes.

Análisis general de la encuesta

El análisis de los datos recopilados revela varias tendencias significativas entre los estudiantes encuestados. En términos de demografía, la mayoría de los participantes se encuentran en el rango de edad de 18 a 24 años, con una representación predominante de mujeres. La orientación sexual más común es la heterosexual, y la mayoría de los encuestados son solteros. En cuanto a los hábitos de vida, una gran proporción realiza alguna forma de actividad física regularmente, con una preferencia marcada por caminar y correr. Sin embargo, el tiempo dedicado a estas actividades varía, siendo más común una duración de una hora. Con base a la alimentación, una mayoría consume todos los tipos de alimentos mencionados, y la frecuencia de comidas diarias oscila principalmente entre 2 a 4 veces.

En cuanto a comportamientos menos saludables, una minoría significativa consume sustancias psicotrópicas y estupefacientes, con el alcohol y el tabaco como las sustancias más comunes. La mayoría de los encuestados reportan pasar de 2 a 3 horas diarias en actividades de ocio negativo, como usar Internet, ver televisión o jugar videojuegos. Además, la posición predominante en sus actividades diarias es estar sentados, lo que se realiza frecuentemente todos los días. A pesar de la existencia de programas de ocio en la Uleam, una parte considerable de los encuestados no participa en ellos. No obstante, la mayoría de los estudiantes reconoce la influencia positiva de estos hábitos y actividades de ocio en su bienestar biopsicosocial, y casi todos coinciden en la importancia de los equipos multidisciplinarios para promover hábitos saludables.

Resultado de entrevista a docentes

Entrevista a docentes de la carrera de Trabajo Social, Economía, Derecho y Comunicación

El análisis de las respuestas muestra que la mayoría de los docentes realiza algún tipo de actividad física, principalmente motivados por razones de salud, con actividades como caminar en la playa, ir al gimnasio, y realizar caminatas intensivas y diarias siendo las más comunes. Sin embargo, algunos indican que el estrés y el tiempo de trabajo son las principales razones para no realizar actividad física. En cuanto a la dieta, dos de los docentes siguen una dieta saludable, uno bajo la supervisión de un nutricionista y otro enfocándose en una dieta baja en carbohidratos, mientras que otros dos no siguen una dieta estricta pero se cuidan. En relación al consumo de alcohol, dos docentes no consumen alcohol, uno por razones de salud y preferencias personales, mientras que los otros dos lo consumen ocasionalmente o pocas veces al año. Estos hábitos reflejan una preocupación general por la salud y el bienestar, aunque con variaciones en la consistencia y las prácticas específicas.

Por otra parte los docentes dedican su tiempo libre a actividades variadas como pasear para salir de la rutina, descansar, caminar, leer, mirar redes sociales y pasar tiempo en familia, lo cual es considerado importante. En cuanto al consumo de comida rápida, la mayoría lo hace de manera ocasional, reconociendo que no es saludable. Para relajarse y descansar, las estrategias varían desde ducharse y respirar profundamente hasta la meditación y la terapia de relajación. La interacción con familiares es común entre los docentes entrevistados, especialmente los fines de semana. Las razones para no participar en actividades de ocio incluyen la falta de tiempo, la falta de opciones en la ciudad y preocupaciones sobre la delincuencia.

Además, existe una percepción variada sobre la promoción de hábitos saludables y actividades de ocio en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Mientras algunos docentes fomentan actividades de lectura, trabajos en equipo, deportes y actividades académicas, otros apenas abordan estos temas en clase. La existencia de actividades de ocio saludables dentro de la comunidad docente es discutida; algunos mencionan eventos artísticos y deportivos, mientras otros afirman que no existen tales actividades. Los programas de promoción de ocio parecen limitados, con menciones esporádicas a cine y casas abiertas de gastronomía. La mayoría de los docentes reconoce la importancia de promover hábitos saludables para el bienestar físico, mental y social de estudiantes y docentes, resaltando que estas actividades pueden fomentar una comunidad más unida y colaborativa. Finalmente, los equipos multidisciplinarios son vistos como cruciales para proporcionar una atención integral y coordinar actividades que promuevan hábitos saludables, destacando la importancia de un enfoque holístico en el cuidado de la salud.

En definitiva, los docentes muestran una conciencia sobre la importancia de equilibrar su tiempo libre con actividades que promuevan la salud y el bienestar, aunque enfrentan desafíos logísticos y de seguridad.

Discusión de resultados

La discusión sobre los hábitos y ocios de estudiantes y docentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, basada en los datos recopilados y las teorías citadas, revela una complejidad en la interacción entre actividades saludables y recreativas, así como en la percepción y participación en programas institucionales.

En términos de hábitos de vida, los estudiantes muestran una diversidad en la práctica de actividad física, con preferencia por actividades como caminar y correr, aunque también se observa una tendencia hacia comportamientos menos saludables

como el consumo ocasional de sustancias psicotrópicas y el uso prolongado de tiempo en ocio negativo como el uso de Internet y ver televisión. Estos patrones sugieren la necesidad de estrategias educativas y de promoción de hábitos saludables que aborden tanto las prácticas positivas como las negativas de manera integral. Esto guarda relación con las teorías mencionadas, de ocio de Ruiz et al. (2021) y la teoría de la psicología del ocio según Puig y Trilla (citado por Vásquez Huallpa, 2022), proporcionan un marco conceptual para entender cómo el tiempo libre y las actividades recreativas pueden influir en el bienestar personal y social. El concepto de ocio saludable de Jiménez (2020) refuerza la importancia de disfrutar del tiempo libre de manera positiva y constructiva, evitando comportamientos que puedan afectar negativamente la salud.

Por otro lado, los docentes reflejan una preocupación por mantener hábitos saludables, destacando la práctica regular de ejercicio físico y la atención a la alimentación bajo diferentes enfoques dietéticos. Sin embargo, enfrentan desafíos como el estrés y la falta de tiempo que pueden limitar su participación en actividades de ocio y recreación. La percepción mixta sobre la disponibilidad y efectividad de los programas de ocio en la universidad subraya la necesidad de una mayor visibilidad y diversificación de estas iniciativas para asegurar una participación más inclusiva y comprometida. La discusión resalta la relevancia de los equipos multidisciplinarios en la promoción de hábitos saludables, enfatizando su rol integral en la coordinación de actividades que no solo fomenten la salud física, sino también la mental y social. La acción directa e indirecta del trabajo social, como lo describen García et al. (2015), es esencial para comprender y abordar las necesidades individuales y sociales dentro de la comunidad universitaria.

Por tanto, la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí podría beneficiarse de una estrategia integrada que fortalezca los programas de ocio saludable, promueva una

cultura de bienestar integral, y optimice el papel de los equipos multidisciplinarios para apoyar tanto a estudiantes como a docentes en su desarrollo personal y académico.

Conclusiones

Se concluye que los hábitos y ocio de estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí son variados y reflejan una mezcla de prácticas saludables y recreativas. En cuanto a la actividad física, caminar es la forma más común de ejercicio, correr o trotar, nadar o andar en bicicleta. El sueño es el hábito más mencionado, seguido de meditar, comer o subir escaleras. En el ocio negativo, el uso de Internet predomina, seguido de ver televisión y jugar videojuegos. En cuanto a los hábitos y ocios de los docentes, se determinó que en sus tiempos libres, algunos pasean para salir de la rutina, descansan, leen, o pasan tiempo en familia. Las estrategias de relajación incluyen ducharse, terapia de relajación, y meditación. Por lo que refiere a la alimentación, algunos siguen dietas supervisadas por nutricionistas o se cuidan sin seguir una dieta estricta. Este conjunto de datos indica una combinación de actividades que contribuyen tanto al bienestar físico como mental, aunque también resaltan la prevalencia de hábitos de ocio que podrían tener implicaciones para la salud si no se gestionan adecuadamente.

Se conoció los programas y actividades de promoción de ocio en estudiantes mencionando que han participado en eventos deportivos, actividades musicales, talleres de artes plásticas y en otros programas, algunos encuestados mencionan la existencia de actividades culturales, académicas y recreativas, así como cine y casas abiertas de gastronomía. Sin embargo, hay una percepción mixta sobre la disponibilidad y visibilidad de estos programas, con los docentes afirmando que no conocen o no hay actividades de ocio significativas. Estos resultados reflejan una diversidad en las preferencias y participación en actividades de ocio, con un segmento considerable de la

comunidad universitaria que aún no ha encontrado o aprovechado estas oportunidades.

Se determinó la influencia de la promoción de hábitos y ocio, percibiéndola mayoritariamente como positiva, y favorable en las áreas bio-psicosociales de los estudiantes y docentes. Estas actividades son vistas como fundamentales para crear hábitos saludables que benefician tanto la condición física como mental, y fomentan una cultura de apoyo y convivencia dentro de la comunidad universitaria. Además, proporcionan espacios para conocer y conectarse con otros, enriqueciendo a los participantes desde diversos campos. Sin embargo, hay una minoría en los docentes que no percibe esta influencia debido a la falta de actividades de ocio adecuadas, subrayando la necesidad de ampliar y visibilizar estos programas para maximizar su impacto positivo.

Finalmente, el rol de los equipos multidisciplinarios en la promoción de hábitos saludables en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí es ampliamente reconocido como fundamental, considerando su importancia puesto que estos equipos permiten un enfoque completo y holístico en el cuidado de la salud, favoreciendo una atención integral que beneficia a los estudiantes y docentes. Además, coordinan actividades que promueven hábitos saludables y fomentan el compartir y la convivencia, enriqueciendo la experiencia educativa y contribuyendo significativamente al bienestar físico, mental y social de la comunidad universitaria.

Recomendaciones

Implementar programas integrales de promoción de salud y bienestar. Estos programas podrían incluir iniciativas educativas sobre la importancia de mantener hábitos saludables y manejar adecuadamente el tiempo de ocio, con especial énfasis en la actividad física regular y la gestión del uso de dispositivos electrónicos. Además, sería beneficioso ofrecer opciones variadas de actividades recreativas y culturales que

fomenten la socialización y el bienestar emocional. Esta recomendación va dirigida tanto a las autoridades universitarias como a los estudiantes y docentes, promoviendo un entorno universitario más saludable y equilibrado para todos sus miembros.

Mejorar la comunicación y difusión de estas actividades entre estudiantes y docentes. Es crucial establecer canales claros de información y promoción para que todos los miembros de la comunidad universitaria puedan conocer y participar activamente en eventos deportivos, actividades culturales, talleres de arte, cine, y otras iniciativas recreativas y académicas. Además, se sugiere fortalecer la colaboración entre las diferentes facultades y departamentos para diversificar y enriquecer la oferta de programas de ocio, adaptándolos a los intereses y necesidades de los estudiantes y docentes. Esta recomendación está dirigida a las autoridades universitarias y a los responsables de la gestión cultural y recreativa, con el fin de crear un ambiente universitario más dinámico y enriquecedor para toda la comunidad.

Fortalecer y expandir los programas existentes. Es fundamental diseñar estrategias para aumentar la participación de los docentes, quienes representan una minoría insatisfecha debido a la falta de actividades de ocio adecuadas. A las autoridades universitarias que implementen un plan de acción que incluya la diversificación de las actividades de ocio, la mejora en la comunicación y visibilidad de estas iniciativas, y la creación de espacios colaborativos interdisciplinarios. Esta recomendación va dirigida a los responsables de la gestión académica y cultural de la universidad, con el objetivo de consolidar una cultura universitaria más integral, saludable y enriquecedora para todos los miembros de la comunidad educativa.

Fortalecer y estructurar aún más estas colaboraciones interdisciplinarias. Es esencial que la universidad promueva activamente la formación de equipos multidisciplinarios sólidos y eficaces, asegurando una representación equitativa de

diferentes áreas académicas y profesionales. Establecer programas continuos de capacitación y desarrollo profesional para los miembros de estos equipos, con el fin de mejorar la coordinación y la implementación de actividades que promuevan la salud integral. Esta recomendación va dirigida a las autoridades universitarias y a los líderes académicos, responsables de la planificación estratégica y la gestión de recursos humanos en la universidad.

Referencias Bibliográficas

- Abreu, J. L. (2014). El método de la Investigación. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 9(3), 195-204. [https://doi.org/http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9\(3\)195-204.pdf](https://doi.org/http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9(3)195-204.pdf)
- Arroyo, E., Garcia, R., Pineda, G., Velasquez, K., Hidalgo, A., & Vergara, E. (2012). *Funciones Laborales del Trabajador Social*. Veracruz - México: Obtenido de Tesis de la Universidad de Veracruzana. Obtenido de <https://www.uv.mx/personal/eperry/files/2011/05/EVIDENCIAS-INVEST.-CUANTITATIVA-FUNCIONES-DEL-TRABAJADOR-SOCIAL-EN-EL-AMBITO-LABORAL.pdf>
- Arroyo, García, Pineda, Velazquez, Peña, hidalgo, & Vergara. (2012). *Funciones Laborales del Trabajador Social*. Veracruz: Obtenido de: Universidad Veracruzana, Facultad de Trabajo Social. Obtenido de <https://www.uv.mx/personal/eperry/files/2011/05/EVIDENCIAS-INVEST.-CUANTITATIVA-FUNCIONES-DEL-TRABAJADOR-SOCIAL-EN-EL-AMBITO-LABORAL.pdf>
- Atucha, N., Cecilia, M. J., & García, J. (2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educación Médica*, 19(63), 294-305. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>
- Bagur, S., Rosselló, M. R., Paz, B., & Verger, S. (2021). El enfoque integrador de la metodología mixta en la investigación educativa. *RELIEVE. Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 27(1), 1-21. <https://doi.org/http://doi.org/10.30827/relieve.v27i1.21053>
- Bastidas, S., Ibarra, J. C., Lasso, D., & Muñoz, L. (2022). *Estrategias de promoción en hábitos de vida saludable para el bienestar laboral en conductores de buses urbanos*. Universidad CES.
- Bernabeu, M., & Sánchez, C. (2019). Asociación entre los factores demográficos y socioeconómicos. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 23(2), 1-8. <https://doi.org/https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v23n2/2174-5145-renhyd-23-02-48.pdf>

- Bilbao, J. L., & Escobar, P. H. (2020). *Investigación y educación superior*. Lulu.com.
https://doi.org/https://books.google.com.ec/books?id=W67WDwAAQBAJ&pg=PA56&dq=investigacion+descriptiva&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjyla2Lna_1AhW5SSDABHdx7CEcQ6wF6BAgDEAE#v=onepage&q=investigacion%20descriptiva&f=false
- Carmona, M., J. B., & Chávez, S. (2019). Influencia de los factores sociales y estructurales en el uso de anticonceptivos en adolescentes en Perú. *Salud Pública de México*, 61(4), 2.
<https://doi.org/http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v61n4/0036-3634-spm-61-04-549.pdf>
- Carrillo, A. L. (2015). *Población y Muestra*. México: Universidad Autónoma del Estado de México.
- Carvajal, S. (2006). *Violencia intrafamiliar y atención desde el Trabajo Social*. San Isidor, Costa Rica: Obtenido de Tesis de la Universidad Nacional-Universidad de Costa Rica. Escuela de Trabajo Social.
- Colmenares, L., Funes, E., & Marcano, A. (2016, Abril 18). *áreas de actuaciones del Trabajo Social*. Retrieved from Trabajo Social UDO CPNO:
<https://trabajosocialudocpno.wordpress.com/2016/04/18/areas-de-actuaciones-del-trabajador-social/>
- Constitución de la República del Ecuador. (13 de julio de 2011). *Decreto Legislativo 0*. . Obtenido de Registro Oficial 449 de 20-oct-2008:
https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- Delgado, J. A. (2019). *El trabajo social en el ámbito de la salud: su posición dentro del paradigma biopsicosocial*. España: Universidad Complutense de Madrid.
- Díaz de León, C. (2018). Revisión de temas fundamentales en sistemas de salud. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc.*, 56(3), 295-304.
<https://doi.org/https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2018/im183m.pdf>
- Díaz, M. (2019). *Propuesta de Intervención para la promoción de hábitos saludables en el ábnito escolar*. Campus Público UVA.
- Fernández, L. (2007). ¿Cómo se elabora un cuestionario? *Revista Butletí LaRecerca*, 1-9.
<https://doi.org/https://www.ub.edu/idp/web/sites/default/files/fitxes/ficha8-cast.pdf>
- Ferrero, L., & Stein, M. (2020). Hábitos de salud de estudiantes del primer año de profesorado y licenciatura de Educación inicial de la Facultad de Humanidades de la Universidad Nacional del Nordetse, Chaco, Argentina. *Diaeta*, 38(170), 45-52.
<https://doi.org/http://www.scielo.org.ar/pdf/diaeta/v38n170/v38n170a06.pdf>
- Galán, E. (2013). *La necesidad del Trabajadores Social en la Responsabilidad Social Empresarial*. Universidad Internacional de la Rioja.
- García, F., García, R., Esnaola, M., Curieses, I., Álvarez, D., & Millán, R. (2015). El Trabajo Social en RichmondMary. La Fundamentación de su Teoría. *El Trabajo Social Hoy*(74), 17-34.
- Hernández, T. A., & Coello, S. (2020). *El paradigma cuantitativo de la investigación científica*. Editorial Universitaria.
https://doi.org/https://books.google.com.ec/books?id=5d_zDwAAQBAJ&pg=PA94&dq=entrevista+y+encuesta&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjh_9-BsK_1AhXLSTABHfo3BMgQ6wF6BAgJEAE#v=onepage&q=entrevista%20y%20encuesta&f=false

- Jiménez. (2020). *La actividad física de ocio, el tipo de puesto (activo o sedentario) y la turnicidad laboral en relación con el Índice de Masa Corporal*. Universidad de Cádiz.
- Len, S., Coll, J., & Velásquez, A. (2022). Formación de hábitos y estilos de vida saludable en estudiantes universitarios: una estrategia de intervención. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física Podium*, 17(2), 740-757.
<https://doi.org/http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v17n2/1996-2452-rpp-17-02-740.pdf>
- Ley Orgánica de la Salud. (18 de diciembre de 2015). *Ley 67*. Obtenido de Registro Oficial Suplemento 423 de 22-dic.-2006: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/03/LEY-ORGÁNICA-DE-SALUD4.pdf>
- LLano, M. (2019). The Political Determinants of Professionalization Processes in Latin America. A Model of Institutional Change. *Foro internacional.*, 59(2), 1-41.
- Mahner, M., & Bungue, M. (2000). *Fundamentos de biofilosofía*. México D.F.: Siglo XXI editores.
- Mertens ; (2005). (2005). México .
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2019). *Educación y comunicación para la promoción de la Salud. Manual*. Subsecretaría Nacional de Promoción de la Salud e Igualdad. Dirección de Promoción de la Salud Quito.
- Mirabá, L. J. (2018). *Violencia de pareja dentro del vínculo familiar: estudio a se aplicado en la facultad de Trabajo Social en el año 2018-2019*. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.
- Miranda, E., & Vélez, P. (2021). *Intervención del Trabajador Social* . Universidad Técnica de Manabí.
- Montés, G. (2000). Metodología y Técnicas de Diseño y realización de encuestas en el área rural. *Temas Sociales*(21), 39-50.
<https://doi.org/http://www.scielo.org.bo/pdf/rts/n21/n21a03.pdf>
- Moreira, T., & Fernández, W. (2017). La intervención del trabajador Social frente al femicidio. *Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 1(2), 1-11.
<https://doi.org/http://www.eumed.net/rev/cccss/2017/02/femicidio-latinoamerica.html>
- Muñoz, N. (2018). La promoción de la salud desde el trabajo social, en perspectiva del cuidado de sí masculino. *Revista Trabajo Social*(26 y 27), 87-111.
https://doi.org/https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/35063/4/MunozNora_2018_PromocionSaludTrabajo.pdf
- OMS; OPS. (2016). *Promoción de la salud*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
- Ortiz, E. (2013). Epistemología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa: Paradigmas y Objetivos. *Revista de Claseshistoria*, 2-23.
- Orzanco, R., Guillén, F., Sains, L., Redin, D., De la Rosa, E., & Aguinaga, I. (2016). Influence of Urbanistic Characteristics in the Level of Physical Activity in People Aged 18 to 65 of the Metropolitan Area Pamplona, Spain. *Rev Esp Salud Pública.*, 90(23), 1-10.
<https://doi.org/https://www.scielo.org/pdf/resp/2016.v90/e30002/es>
- Pereyra, L. E. (2020). *Metodología de la investigación*. Editorial Klik.
<https://doi.org/https://books.google.com.ec/books?id=x9s6EAAAQBAJ&pg=PA45&dq>

=método+inductivo&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjYv9OZu6_1AhWbSTABHaDMD6kQ6wF6BAgDEAE#v=onepage&q=método%20inductivo&f=false

- Pibaque, M., & López, P. (2017). Intervención del trabajador social en el acompañamiento familiar y su entorno en la zona rural del cantón Jipijapa. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 3(1), 227-240.
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5907380>
- Plan Nacional de Desarrollo Toda una vida. (2018). *Objetivos Nacionales de Desarrollo. Derechos para Todos Durante Toda la Vida*. Gob.ec.
<https://doi.org/https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2018-10/Plan%20Nacional%20de%20Desarrollo%20Toda%20Una%20Vida%202017%20-%202021.pdf>
- Plataforma Académica de Trabajo Social. (1 de Julio de 2017). *Mi Trabajo es Social*. Obtenido de Definiciones de Trabajo Social: <http://www.mitrabajoessocial.com/definicion-de-trabajo-social/>
- Rodríguez, L. M. (2017). *Sentido de vida de adultos mayores después de la jubilación, en la ciudad de Manta. año 2016*. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.
- Ruiz, D., Tigse, S., Cabezas, M., & Muñoz, D. (2021). El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 7(4), 1053-1070. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i4>
- Sánchez, M., & De Luna, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919.
<https://doi.org/http://www.aulamedica.es/nh/pdf/8608.pdf>
- Sánchez, O., Sánchez, M. C., Martín, V., Martín, R., Cabanillas, J. L., & Verdugo, S. (2022). Percepción sobre el ocio y tiempo libre y cómo ha afectado a estudiantes universitarios. *Nwe Trends.*, 12, 1-12. <https://doi.org/https://doi.org/10.36367/ntqr.12.2022.e625>
- Sandín, M., Ortega, & Myriam. (2022). *Promoción de hábitos saludables mediante aprendizaje - servicio en el grupo UAH UNIVERSIDAD SALUDABLE de la Universidad de Alcalá*. Universidad de Burgos.
- Sandoval, N. (2017). Diagnóstico acerca del uso del ocio y el tiempo libre entre los estudiantes de la Universidad Nacional Experimental del Táchira. *Pedagogía Social*(30), 169-188.
- Santana, G., Sampedro, M., Gutiérrez, J., Toala, R., & Santana, I. (2020). Criterios acerca de la promoción para la salud en el contexto de la educación superior ecuatoriana. *Polo del conocimiento*, 5(10), 185-199.
- Siguencia, J. (2019). *Promoción de hábitos saludables en prevención de colestiasis a usuarios del centro de salud Santiago de Guayaquil*. Universidad de Guayaquil.
- Solera, A., & Gamero, A. (2019). Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo . *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 271-282.
<https://doi.org/https://www.renhyd.org/renhyd/article/view/762/595>
- Tarí, J. J., Pereira, J., Francisco, M. J., & López, M. D. (2017). *Interiorización de las normas de calidad en el sector turístico*. Universidad de Alicante.
https://doi.org/https://books.google.com.ec/books?id=mhJpDgAAQBAJ&dq=diseño+exploratorio&hl=es&source=gbs_navlinks_s

- Uyana, D. (2022). *Hábitos saludables y el desempeño académico en el Área de Ciencias Naturales, Bachillerato General Unificado, Unidad Educativa Municipal "Calderón", D. M. de Quito, 2020-2021*. Universidad Central del Ecuador.
- Valenti, F. J. (2018). *Influencia de los desayunos escolares en el aprendizaje de los niños*. Editorial digital UNID.
https://doi.org/https://books.google.com.ec/books?id=XNRJDwAAQBAJ&pg=PT21&dq=método+deductivo&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwi3xNelnq_1AhV0RzABHbugC9wQ6AF6BAgKEAI#v=onepage&q=método%20deductivo&f=false
- Valenzuela, L., Maureira, F., & Hidalgo, F. (2020). Hábitos de vida saludable de estudiantes de pedagogía de una universidad de Santiago de Chile. *Retos*(38), 276-281.
- Vaquero, M. (2022). *Motivación, promoción de hábitos saludables y bienestar en niños y adolescentes escolares*. . Universidad de extremadura.
- Vásquez, R. (2022). *El manejo del tiempo libre y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que asisten a un centro de salud mental comunitario del distrito Ayna San Francisco, provincia La Mar, Ayacucho*. Universidad Norbert Wiener.
- Vásquez, S., Vásquez, A., Barba, L., & Vásquez, C. (2021). La risa: niveles y factores demográficos, en el contexto de la Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(1), 50-59.
https://doi.org/http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v22n1/en_2308-0531-rfmh-22-01-50.pdf
- Ventura, J. L. (2017). ¿Población o muestra?. Una diferencia necesaria. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(4), 648-649.
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/214/21453378014.pdf>
- Voutssas, J. (2011). Cultural, economic and social factors of documentary digital preservation. *Investigación bibliotecológica*, 25(55), 1-44.

Anexos

Anexo 1

Entrevista a docentes

ENTREVISTA A DOCENTES

FECHA:

FACULTAD:

ÁREA:

Edad

Sexo:

Estado civil:

1. **¿Qué tipo de actividades físicas ha realizado los últimos 6 meses y con qué frecuencia?**

2. **¿Cuál es el motivo por el que ha realizado actividad física? explique**

3. **¿Cuál es el principal motivo por el que usted no realiza algún tipo de actividad física?**

4. **¿Lleva usted algún tipo de dieta saludable? Explique**

5. **¿Consumo usted alcohol? Con qué frecuencia y por qué?**

6. ¿A qué se dedica en sus tiempos libres y por qué?

7. ¿Consume usted comida rápida, con qué frecuencia y por qué?

8. ¿Realiza algún tipo de actividad para relajarse y descansar?

9. ¿Comparte tiempo o actividades con la familia, amigos o pareja? Explique

10. ¿Cuál es el motivo para no realizar actividades de ocio (culturales, sociales, artísticos de descanso o de diversión?

11. ¿Fomenta usted actividades de ocio y hábitos saludables en sus estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí? explique

12. ¿Existen actividades que conllevan a hábitos y ocio saludables dentro de la comunidad docentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí? Porqué?

13. ¿Cuáles son los programas y actividades de promoción de Ocio que la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí implementa a Estudiantes y Docentes?

14. ¿De qué manera considera usted que influye la promoción de Hábitos y Ocio en las áreas Bio-psicosocial de Estudiantes y Docentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí?

15. Cuál considera usted que es el rol de los equipos multidisciplinares en Hábitos saludables?

Gracias por su colaboración.....

Anexo 2

Encuesta para identificar los hábitos saludables de los estudiantes

ENCUESTA PARA IDENTIFICAR LOS HÁBITOS SALUDABLES DE LOS ESTUDIANTES**HÁBITOS SALUDABLES****A qué carrera usted pertenece:**

1. Trabajo Social
2. Derecho
3. Comunicación
4. Economía

Qué periodo cursa:

1. 1er semestre
2. 2do semestre
3. 3er semestre
4. 4to semestre
5. 5to semestre
6. 6to semestre
7. 7mo semestre
8. 8vo semestre

Rango de edad:

1. Menos de 18
2. 18-24
3. 24-30
4. 30-40
5. 40-50
6. 50-60
7. 60 o más

Estado civil:

1. Soltero/a
2. Casado/a
3. Divorciado/a
4. Viudo/a

Sexo:

1. FEMENINO

2. MASCULINO

Genero:

1. Heterosexual
2. Bisexual
3. Asexual
4. Androsexual
5. LGTBIQ+
6. Otros

1: ¿Desarrolla alguna actividad física?

1. SI
2. NO

2: Tipo de actividad física que realiza:

1. Caminar
2. Correr/Trotar
3. Nadar
4. Baile aeróbico
5. Saltar la soga
6. Bicicleta
7. Entre otras
8. Ninguna

3: Tipo de actividad física que realiza:

1. Caminar
2. Correr/Trotar
3. Nadar
4. Baile aeróbico
5. Saltar la soga
6. Bicicleta
7. Entre otras
8. Ninguna

4: Tiempo o minuto que realiza una actividad física:

1. 10 min.
2. 20 min.
3. 30 min.

4. 45 min.
5. 1 hora
6. 2 horas
7. 3 o mas

5: Tipos de alimentos que consume:

1. Frutas y verduras
2. Cereales
3. Proteínas
4. Grasas
5. Carbohidratos
6. Todos
7. Ninguno

6: Cuantas veces come en el día:

1. 1 vez
2. 2 a 4 veces
3. 4 a 6 veces
4. 7 veces

7: Tipo de alimentos chatarra que consume:

1. Comidas rápidas
2. Refrescos
3. Chocolate
4. Otros
5. Ninguno

8: ¿Cómo estudiante de la universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, que tipo de actividad de recreación realizaría?

1. Futbol
2. Baloncesto
3. Voleibol
4. Atletismo
5. Ciclismo
6. Otros
7. Ninguno

9: ¿Usted consume algún tipo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes?

1. Si
2. No
3. A veces

10: ¿Qué tipo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes consume?

1. Alcohol
2. Tabaco
3. Ansiolíticos
4. Cocaína
5. Alucinógenos
6. Ninguna

11: ¿Con que frecuencia consume estas sustancias?

1. 1 vez al mes
2. 2 veces al mes
3. 3 veces al mes
4. 4 veces al mes
5. Nunca

12: ¿Cuál es la posición mas frecuente en sus actividades diarias?

1. Sentada
2. Parada
3. Acostada

13: ¿Qué tan frecuente utiliza esta posición?

1. Todos los días
2. Tres veces a la semana
3. Ocasionalmente

14: Tipo de actividad de ocio negativo que realiza:

1. Ver TV
2. Internet
3. Videos juegos
4. Otros

15: Horas en las que realiza esta actividad:

1. 1 hora
2. De 2 a 3 horas
3. De 3 a 5 horas
4. Mas de 5 horas

16: ¿Cuáles son los hábitos que usted como estudiante tiene?

1. Dormir
2. Meditar
3. Comer
4. Subir escaleras
5. Otros

17: ¿Conoce usted si existen programas de actividades de ocio en la universidad**Laica Eloy Alfaro de Manabí?**

1. Si
2. No
3. Desconozco

18: ¿Usted ha participado en las actividades y programas de la universidad Laica**Eloy Alfaro de Manabí?**

1. Si
2. No

19: ¿Cuál de estos programas y actividades usted ha realizado?

1. Eventos deportivos
2. Teatro
3. Talleres de artes plásticas
4. Música
5. Otros
6. Ninguno

20: ¿Usted como estudiante considera que estos hábitos y ocios influyen positivamente en la parte biopsico-social de los estudiante?

1. Si
2. No

21: ¿Usted considera que los equipos Multidisciplinarios son necesarios e importantes en la promoción de hábitos saludables?

1. Si
2. No

Gracias por su colaboración.....

