

Nivel de actividad física y nutrición en estudiantes universitarios de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo “ESPOCH”

Level of physical activity and nutrition in university students of the Escuela Superior Politécnica de Chimborazo “ESPOCH”

Level of physical activity and nutrition in university students of the Escuela Superior Politécnica de Chimborazo “ESPOCH”

Santillán Obregón, Rodrigo Roberto
Escuela Superior Politécnica de Chimborazo
rodrigo.santillan@epoch.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-7592-8514>



Obregón Vite, Grace Amparo
Escuela Superior Politécnica de Chimborazo
gobregon@epoch.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-8165-5612>



 **DOI / URL:** <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v6/nE1/819>

Como citar:

Santillán Obregón, R. R., & Obregón Vite, G. A. (2025). Nivel de actividad física y nutrición en estudiantes universitarios de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo “ESPOCH”. *Código Científico Revista De Investigación*, 6(E1), 2351–2368.
<https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v6/nE1/819>

Recibido: 01/03/2025

Aceptado: 21/03/2025

Publicado: 31/03/2025

Resumen

El estado nutricional y actividad física son factores determinantes en la salud y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. En este caso se analiza la relación entre los hábitos alimenticios y los niveles de actividad física en los estudiantes de la Facultad de Mecánica de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo “ESPOCH”, por medio de una metodología cuantitativa, se evaluó una muestra representativa de estudiantes considerando variables como frecuencia de actividad física, tipo de alimentación y factores asociados al bienestar general. Los resultados evidencian una tendencia al sedentarismo y una alimentación poco nutricional en un porcentaje significativo de la población estudiada. Se concluye que es necesario implementar estrategias que fomenten estilos de vida saludable dentro del ambiente universitario.

Palabras clave: Actividad Física, Nivel Nutrición, Hábitos Alimenticios, Estudiantes, Salud.

Abstract

Nutritional status and physical activity are determining factors in the health and academic performance of university students. In this case, the relationship between eating habits and physical activity levels in students of the Faculty of Mechanics of the Polytechnic School of Chimborazo “ESPOCH” is analyzed by means of a quantitative methodology, a representative sample of students was evaluated considering variables such as frequency of physical activity, type of food and factors associated with general wellbeing. The results show a tendency to a sedentary lifestyle and a poor nutritional diet in a significant percentage of the population studied. It is concluded that it is necessary to implement strategies that promote healthy lifestyles within the university environment.

Keywords: Physical Activity, Nutrition Level, Eating Habits, Students, Health.

Resumo

O estado nutricional e a atividade física são factores determinantes para a saúde e o rendimento académico dos estudantes universitários. Neste caso, a relação entre os hábitos alimentares e os níveis de atividade física dos estudantes da Faculdade de Mecânica da Escola Superior Politécnica de Chimborazo “ESPOCH” é analisada através de uma metodologia quantitativa. Uma amostra representativa de estudantes foi avaliada tendo em conta variáveis como a frequência da atividade física, o tipo de alimentação e os factores associados ao bem-estar geral. Os resultados mostram uma tendência para um estilo de vida sedentário e uma dieta nutricional pobre numa percentagem significativa da população estudada. Conclui-se que é necessário implementar estratégias que promovam estilos de vida saudáveis no meio universitário.

Palavras-chave: Atividade Física, Nível Nutricional, Hábitos Alimentares, Estudantes, Saúde.

Introducción

La salud al ser un derecho fundamental y necesario para los individuos, y la sociedad. Definir como el estado de bienestar físico, psíquico y social implica una mejora continua de las condiciones personales y sociales en las que se desenvuelve la persona, con el fin de conseguir un nivel de calidad de vida. (Cecilia, Atucha & García, 2018). En Ecuador, la Constitución de la República del Ecuador en siglas CRE (2008) establece que la salud en el Art. 32 del mencionado cuerpo legal es un “*derecho de todos y todas, y que el Estado debe garantizarlo*”, por lo cual esto incluye a otros derechos como la alimentación, el agua, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social y los ambientes sanos.

En este sentido el derecho a la alimentación y la nutrición al ser un derecho humano fundamental, independiente y aplicable para todos los individuos, el Art. 13 de la CRE menciona que las personas y colectivos tienen derecho a acceder a alimentos sanos, suficientes y nutritivos, de preferencia producidos a nivel local, en correspondencia a sus tradiciones y culturas.

Correspondiente a ello, la Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria en siglas LORSA (2010) menciona en el Art. 27 que debe incentivarse al consumo de alimentos nutritivos, así también que deben establecerse los mecanismos para que el Estado garantice a las personas, comunidades y pueblos la autosuficiencia de alimentos sanos y nutritivos, bajo la regulatoria del Sistema de Soberanía Alimentaria y Nutricional (SISAN).

Por su parte la Defensoría del Pueblo del Ecuador, en siglas DPE en conjunto con el FIAN promueven el proyecto “Mecanismos de exigibilidad y acciones prácticas para la defensa del Derecho Humano a la Alimentación y Nutrición Adecuadas (DHANA) y la Soberanía Alimentaria (SOBAL), en familias campesinas, afro, montuvias e indígenas de las provincias de Chimborazo, Esmeraldas y Santa Elena” con duración de 3 años, desde agosto del 2023

con la finalidad de contribuir a que el Estado Ecuatoriano cumpla con la obligación de garantizar de manera adecuada los derechos de sus ciudadanos.

El estado nutricional y la actividad física desempeñan un papel fundamental en la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios. Durante la etapa universitaria, los jóvenes atraviesan una serie de cambios en su estilo de vida, los cuales pueden influir significativamente en su alimentación y en sus niveles de ejercicio físico. En la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo “ESPOCH”, situada en la provincia de Chimborazo, Ecuador, estas modificaciones pueden estar condicionadas por diversos factores, como la carga académica, el acceso a una alimentación adecuada y la disponibilidad de espacios o programas para la práctica de actividad física.

El ingreso a la universidad conlleva una transición hacia una mayor independencia en la toma de decisiones sobre la alimentación y la actividad física. Muchos estudiantes experimentan una disminución en la calidad de su dieta debido a la falta de tiempo, el consumo de comida rápida o procesada, y la reducción en la práctica de ejercicio físico. Estos cambios pueden derivar en problemas de salud como el sobrepeso, la obesidad, la desnutrición o deficiencias nutricionales, lo que afecta no solo la salud física, sino también el rendimiento académico y el bienestar emocional de los jóvenes.

La OMS, (2024) señala que la inactividad física dentro del seguimiento periodico de las tendencias relativas a la inactividad física, el estudio de casi 1800 millones de adultos (31%) no practican actividad física es decir no cumplen con las recomendaciones mundiales de realizar una actividad física moderada de por lo menos 150 min por semana. El incremento de 5 puntos porcentuales desde 2010, y el mantener la tendencia, la proporción de adultos que no alcanzan los niveles recomendados de actividad física serán del 35% en 2030.(OMS,2024)

En este sentido, es importante destacar que la actividad física es un factor clave en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, la hipertensión y las

enfermedades cardiovasculares. Además, el ejercicio regular mejora la salud mental, reduciendo los niveles de estrés y ansiedad, que son comunes entre los estudiantes universitarios debido a la presión académica y la adaptación a un nuevo entorno. (Herrera, 2023) A pesar de estos beneficios, diversos estudios han señalado que el nivel de actividad física tiende a disminuir en la etapa universitaria, lo que puede potenciar los efectos negativos de una alimentación inadecuada

En el contexto de la ESPOCH, resulta esencial evaluar el estado nutricional y los niveles de actividad física de los estudiantes con el propósito de comprender su impacto en la salud y en el desempeño académico. Para ello, es necesario identificar los principales factores que influyen en sus hábitos alimenticios y en su nivel de ejercicio, con el fin de diseñar estrategias y programas que promuevan estilos de vida saludables. Esto implica no solo la implementación de políticas institucionales, sino también la concienciación y educación de los estudiantes respecto a la importancia de mantener un equilibrio adecuado entre la alimentación y la actividad física.

Además, las universidades, politécnicas e institutos superiores como instituciones educativas tiene la responsabilidad de proporcionar espacios adecuados para la práctica de actividad física, así como opciones de alimentación saludable dentro de su campus.(LORSA, 2010). Es fundamental realizar estudios que permitan conocer la realidad actual de los estudiantes en relación con su estado nutricional y actividad física, con el objetivo de desarrollar planes de acción que contribuyan a mejorar su bienestar integral.

Es importante señalar que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un consumo de energía. consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. La actividad física, tanto moderada

como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad.

El joven que ingresa a la universidad pasa a un sistema educativo de mayor exigencia a nivel intelectual, emocional e incluso con cambios físicos. Por lo que se debe indicar que la nutrición y la actividad física son fundamentales para los estudiantes universitarios, dado que ayuda al rendimiento académico y su estado de salud.

El presente trabajo busca analizar el estado nutricional y los niveles de actividad física en los estudiantes de la ESPOCH, considerando los factores que inciden en sus hábitos y la posible relación entre alimentación, ejercicio y rendimiento académico. A través de este estudio, se espera proporcionar información relevante para la toma de decisiones en la promoción de la salud dentro del ámbito universitario y fomentar cambios positivos que beneficien a la comunidad estudiantil.

Actividad física en estudiantes politécnicos o universitarios.

La actividad física comprende todo movimiento corporal que implique un gasto de energía, sea este durante el trabajo, labor doméstica, transporte o actividades de ocio, así también como el consumo generado durante la práctica de deportes o ejercicios. (Garrine Castro & Pérez, 2023), se considera actividad física cuando se practica al menos 150 minutos a la semana o alternativamente 30 minutos diarios (Quinde & Almeida, 2022). En este sentido, las Directrices de la OMS sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios (2021) menciona que mantener una rutina de actividad física regular es primordial para la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, diabetes tipo II y ciertos tipos de cáncer (seno o mama y colon), promueve la salud mental, retrasa el deterioro cognitivo, ayuda al mantenimiento de un peso adecuado y fomenta el bienestar general.

Así también, se reconoce a la actividad física que conlleve a una serie de beneficios para la salud, manifestados por medio del deporte, ejercicios físicos, bailes y otras formas de recreación, actividades cotidianas; todas consideradas como un derecho fundamental de salud. (Santillán et al, 2018)

Para Quinde et al, (2023) manifiesta que la actividad física es la realización de todo movimiento generado por un movimiento corporal con la finalidad de desarrollo en la salud funcional y ósea, por lo cual estas deben diferenciarse en 3 intensidades:

- Actividad leve: Es la intensidad más baja en relación a las actividades físicas y el consumo energético, siendo estas un paseo, limpieza del hogar, etc.
- Actividad moderada: Es la intensidad que demanda un mayor consumo energético, por que aumenta a la par la frecuencia cardio- respiratoria, en actividades como el baile, la caminata, trote, etc.
- Actividad energética o intensa: Es la intensidad vigorosa de influencia drástica en la frecuencia cardiaca con presencia de sudoración. En estas actividades el consumo energético es superior, aparece en actividades como trote de distancias largas, correr, saltar la cuerda, natación, practica deportiva, etc.

Así también, por el contrario, la inactividad física según OMS (2021) corresponde a un nivel de esfuerzo físico que no cumple con las directrices mundiales sobre la actividad física para la salud desarrollada en el año 2010. Por lo que constituye un factor de riesgo de mortalidad (Quinde. L, Heredia. G, Correa. J. 2024).

Para Faúndez y otros (2021) señalan que la falta de actividad física se encuentra definida por la realización de toda actividad física menor a 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad intensa por semana, por otra parte autores como Milione y otros mencionan que ser inactivo se considera a un menor de 150 min de esfuerzo físico de

intensidad moderada o energética por semana, manteniendo a su equivalente de menos de 600 metabolic energy equivalents (MEIs) por minuto/semana.

Es importante señalar los datos de inactividad física indicados por la OMS en 2024 a nivel mundial, en función de la edad y sexo son:

- Las mujeres son una media de cinco puntos porcentuales menos activas que los hombres, siendo que este dato se mantiene desde 2000.
- Después de los 60 años, la actividad física se reduce tanto en los varones como en las mujeres.
- El 81% de los adolescentes (11-17 años) no realizan actividad física.
- Las adolescentes son menos activas que los adolescentes varones: el 85% no cumple con las recomendaciones de la OMS, el 78% en el caso de los varones.

Se comprende que existen diversos factores que determinan el grado de actividad física de las personas y el nivel general en cada grupo de la población, guardando una relación con la persona, con determinantes sociales, culturales, ambientales y económicos más amplios que influyen el acceso y las oportunidades de mantener el estado de actividad física de forma segura y agradable, saludable. (OMS, 2024)

Nutrición en estudiantes politécnicos o universitarios.

Dentro del periodo universitario al ser una época concentrada desde los 18 a los 24 años de edad, donde existen una variedad de cambios desde vivir fuera del hogar, horarios nuevos, responsabilidades, estudios y otros. (Amores, 2020) no es raro la aparición de alteraciones en la salud, siendo estas vinculadas a la mala alimentación, la omisión de comidas, el abuso de snacks y gaseosas, el exceso y/o deficiencia de carnes, el no consumo de fruta y verdura, generando así la deficiencia de micronutrientes.

Por ello, la etapa universitaria es de gran importancia para la juventud, dando el paso de la edad adolescente a la edad adulta, en la cual toman decisiones que consolidan un estilo

de vida que pueden ser saludable o perjudicial. Si bien la universidad forma a los futuros profesionales que estarán al servicio de la comunidad. Por lo que es indispensable la promoción de salud, permitiendo que se desarrollen como promotores de conductas saludables en sus entornos familiar, laboral y social.

Para el autor Pérez, M, (2022) señala la existencia de muchos estudios que sugieren que las opciones de estilo de vida que incluyen actividad física, buena nutrición, patrones de sueño adecuados, uso responsable de medicación y evitar el consumo de sustancias controladas generan un impacto positivo en el estado de salud de los estudiantes universitarios.

En la población universitaria los hábitos alimenticios se ven en riesgo a causa de diversos factores como horarios de clases, patrones de sueño, estrés, consumo de azúcar, alimentos ultra procesados, consumo de alcohol y tabaco, situación económica, disminución de la actividad física, influencia de otros estudiantes. Según Barba & Ferreira-Pêgo, (2020) se considera que esta población es altamente vulnerable, por estar predispuestos a hábitos alimenticios poco saludables. Así también aumentando el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles y trastornos metabólicos. (Maza, Caneda & Vivas, 2022)

La nutrición en Ecuador según Champutiz & Asimbaya (2024) muestra que la deserción escolar estaría directamente relacionada con la adaptación escolar y estrés, siendo que más del 50% experimenta cansancio excesivo, deseo de alimentarse a menudo, alteraciones del sueño y hábitos de tabaquismo o consumo frecuente alcohol.

Los estudiantes universitarios son objeto de diversa influencias, también podemos indicar que están propensos a mantener un estilo de vida menos saludable, como lo mencionado antes con el incumplimiento de patrones de consumo dirigidos a mantener un estado denutricional y de salud, siendo que realizan menos de 3 comidas al día, omitiendo principalmente el desayuno, consumiendo generalmente comida rápida o “chatarra” e inclusive consumiendo de forma excesiva alimentos que contienen grasas trans y gaseados. (Hernandez

et all, 2021). A esto se le debe agregar un factor sinérgico en un estado de sedentarismo en el estilo de vida (Enriquez del Castillo et al, 2017, citado por Hernandez, 2021) siendo un ambiente obesogénico, donde se evidencian factores causales con doble carga malnutricional de nivel individual y poblacional.

Según lo señalan los autores Yury et al, (2023) sin embargo, diversos autores han señalado que los estudiantes universitarios no perciben plenamente los beneficios de la actividad física ni la importancia de mantener un estado nutricional adecuado. Este equilibrio, resultado de la relación entre las necesidades energéticas y el consumo de nutrientes esenciales, está influenciado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psicosociales, económicos y ambientales, es decir uno que se presenta como un factor biopsicosocial. La falta de conciencia sobre estos aspectos puede estar relacionada con barreras sociales, económicas y culturales, lo que sugiere que el sistema educativo, en todos sus niveles, aún tiene pendiente abordar esta problemática.

Metodología

El estudio se desarrolla en estudiantes de la Facultad de Mecánica de la Espoch localizado en la Ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, en el cual se aplicaron encuestas estructuradas para recopilar información sobre hábitos alimenticios y niveles de actividad física. Los datos fueron analizados mediante herramientas estadísticas para establecer correlaciones entre variables y determinar posibles riesgos para la salud de los estudiantes politécnicos.

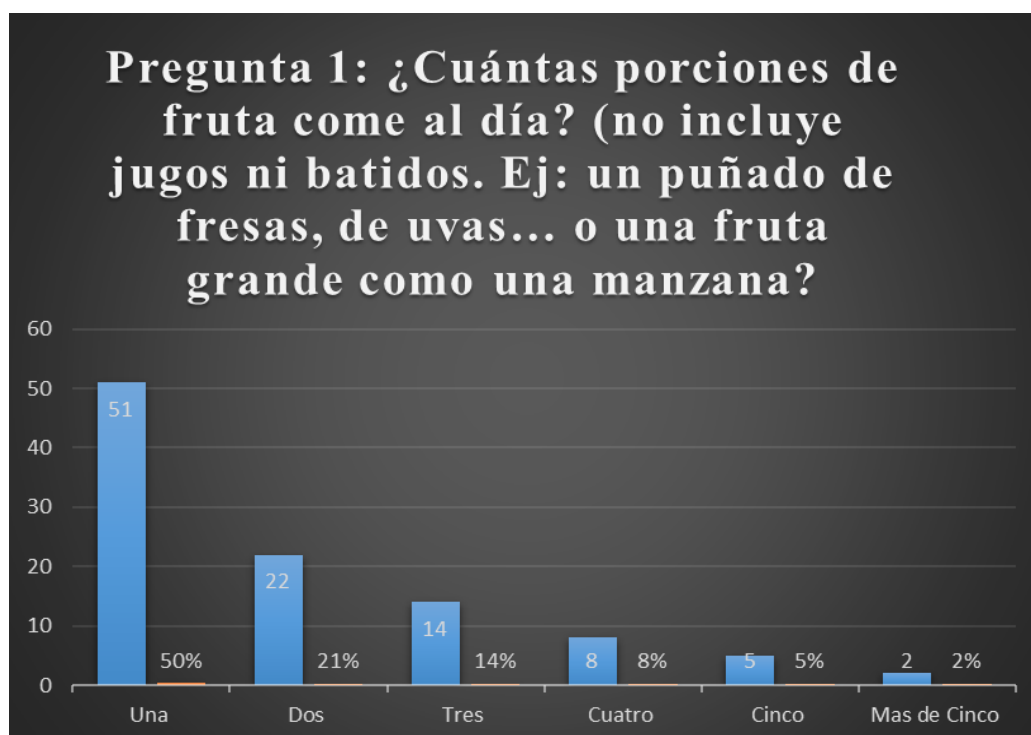
Se aplicó 102 encuestas estructuradas para los sujetos de estudio tomando en cuenta los diferentes factores de hábitos saludables como alimentación, actividad física, manejo de estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad de salud.

Resultados

El análisis de los resultados obtenidos de la recopilación de datos de la muestra específica del total de estudiantes activos, matriculados en primer nivel de todas las carreras de la facultad de Mecánica de la Epoch se fundamentan en un proyecto de investigación de cooperación internacional denominado "Validación de un cuestionario global sobre salud y ejecución de un estudio epidemiológico en estudiantes universitarios" promovido y diseñado por la Red Española de Universidades Promotoras de salud (REUPS) y la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS)

Figura 1.

Consumo de frutas diario.



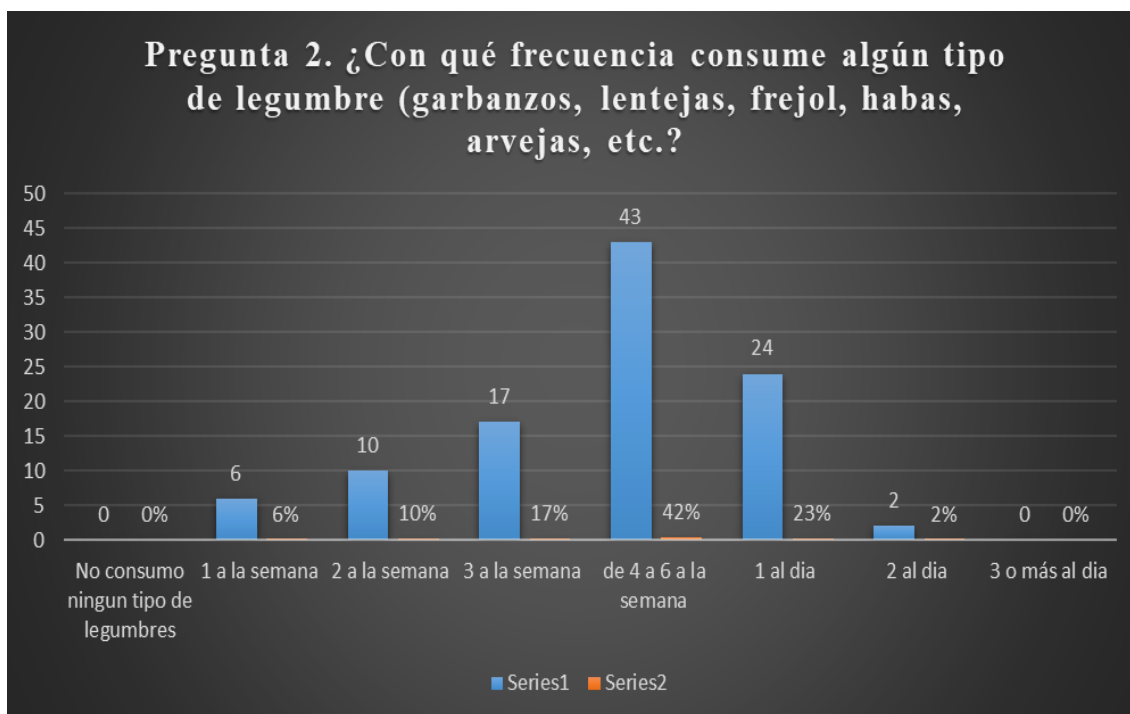
Nota: Encuestas realizadas a estudiantes del primer nivel de la facultad de Mecánica de la Epoch dentro del proyecto "Validación de un cuestionario global sobre salud y ejecución de un estudio epidemiológico en estudiantes universitarios"

Se puede apreciar que el 50% de los estudiantes del primer nivel de la facultad de Mecánica de la Epoch tienen un consumo diario de al menos una porción de fruta al día, seguido del 21% de alumnos que consumen al menos dos porciones diarias de frutas, se puede inferir que la mitad de estudiantes se encuentran con una ingesta diaria básica de frutas en su

alimentación diaria, lo que lleva a afirmar que los estudiantes mantienen una dieta balanceada recomendada por la OMS.

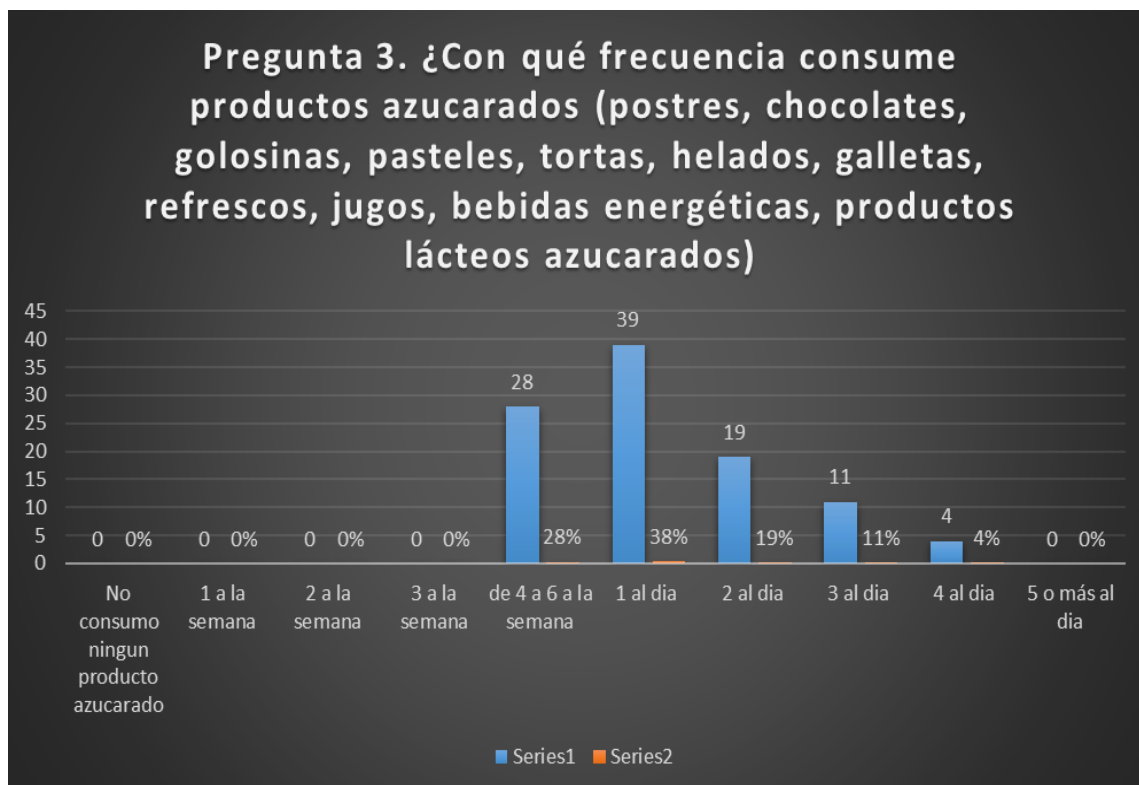
Figura 2.

Consumo de legumbres diario.



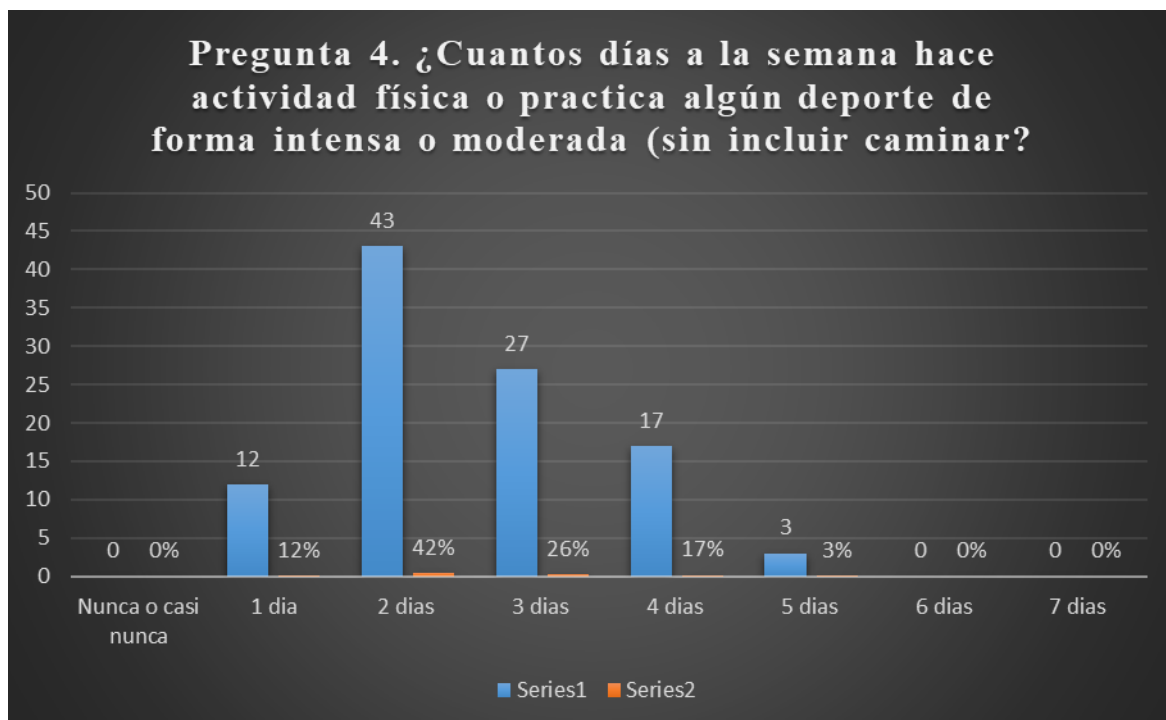
Nota: Encuestas realizadas a estudiantes del primer nivel de la facultad de Mecánica de la Epoch dentro del proyecto "Validación de un cuestionario global sobre salud y ejecución de un estudio epidemiológico en estudiantes universitarios"

Al verificar los resultados se establece que el 42% de estudiantes consume algún tipo de legumbre al menos de 4 a 6 días a la semana, seguido del 23% que establece que consume legumbres al menos 1 vez al día, se puede inferir que existe una gran mayoría de estudiantes del primer nivel de la facultad de Mecánica de la Epoch que consumen algún tipo de legumbre de 4 a 6 días a la semana, lo que determina que existe una buena alimentación en la mayoría de estudiantes politécnicos de Chimborazo.

Figura 3.*Consumo de azúcares diario.*

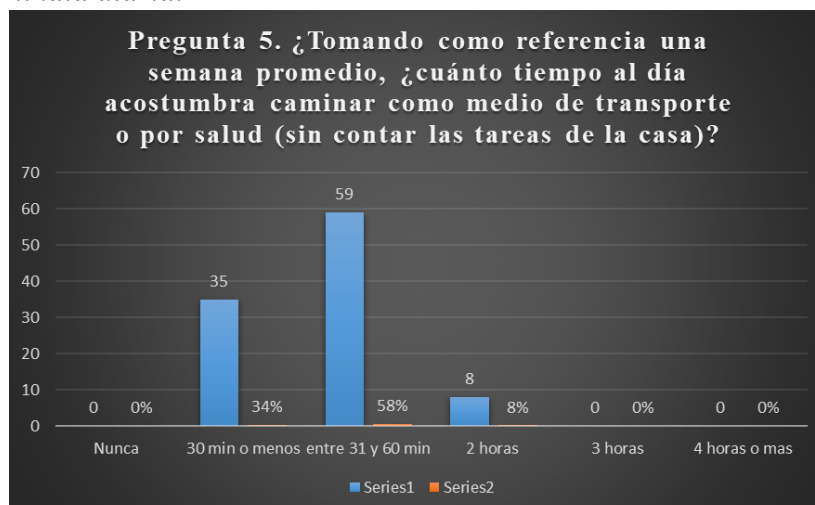
Nota: Encuestas realizadas a estudiantes del primer nivel de la facultad de Mecánica de la Espoch dentro del proyecto “Validación de un cuestionario global sobre salud y ejecución de un estudio epidemiológico en estudiantes universitarios”

Se puede apreciar que la frecuencia de consumo de productos azucarados en los estudiantes del primer nivel de la facultad de Mecánica es alto, toda vez que existe un 38% de los encuestados que consumen productos de este tipo al menos una vez al día, seguido del 28% que establece que consume estos productos de 4 a 6 veces a la semana. como también un 19% que afirma que consume estos productos 2 veces al día, seguido de un 11% que consume estos productos 3 veces al día y finalmente un 4% que dijo que consume productos azucarados 4 veces al día, con lo que se puede inferir que todos los estudiantes consumen productos azucarados ya que ninguno de los encuestados eligió la posibilidad de “*No consumo ningún producto azucarado*”

Figura 4.*Practica de actividad fisica diaria.*

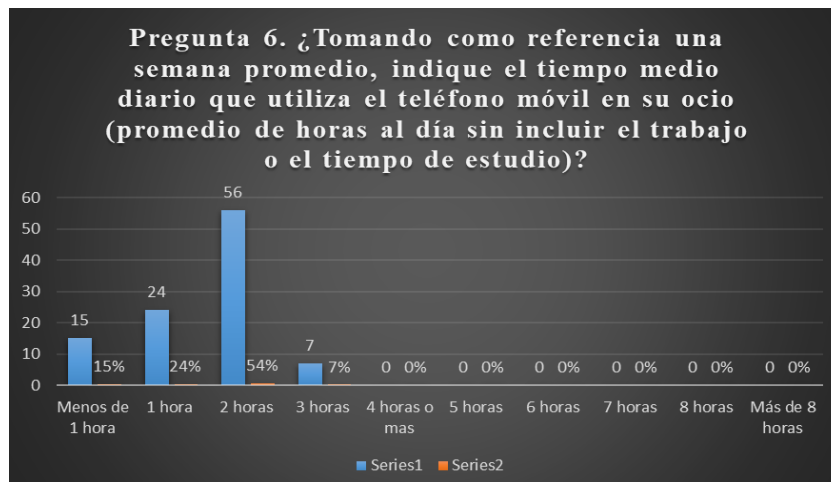
Nota: Encuestas realizadas a estudiantes del primer nivel de la facultad de Mecánica de la Espoch dentro del proyecto “Validación de un cuestionario global sobre salud y ejecución de un estudio epidemiológico en estudiantes universitarios”

Como se puede verificar en los resultados de la gráfica cuatro, se establece que el 42% de los estudiantes encuestados realiza actividad física o practica algún deporte de tipo moderado o intenso al menos 2 días por semana, seguido del 26% de estudiantes que realiza esta actividad al menos 3 días por semana, así también existe un 17% que ejecuta este tipo de actividades 4 días a la semana, finalmente existe un 12% que realiza esta actividad tan solo un día, al conversar con los encuestados ellos establecieron que tienen una falta de tiempo y existe un 3% de encuestados que establecieron que practican un deporte específico 5 días a la semana porque son deportistas de rendimiento local y nacional. Se puede inferir que los estudiantes de la facultad de Mecánica su gran mayoría son activos físicamente hablando ya que ninguno de los encuestados respondieron por la opción “*Nunca o casi nunca*”.

Figura 5.*Practica de caminata diaria.*

Nota: Encuestas realizadas a estudiantes del primer nivel de la facultad de Mecánica de la Espoch dentro del proyecto “Validación de un cuestionario global sobre salud y ejecución de un estudio epidemiológico en estudiantes universitarios”

Se puede apreciar que el 58% de estudiantes encuestados del primer nivel de la facultad de Mecánica caminan entre 31 y 60 minutos al día seguido del 34% de estudiantes que establecieron que caminan 30 minutos o menos cada día y finalmente un 8% establecieron que caminan 2 horas diarias, al dialogar con este último grupo de estudiantes encuestados los mismo manifestaron que residen en las zonas rurales de la ciudad de Riobambas como tambien en otros cantones de la provincia.

Figura 6.*Uso de teléfono celular diario*

Nota: Encuestas realizadas a estudiantes del primer nivel de la facultad de Mecánica de la Espoch dentro del proyecto “Validación de un cuestionario global sobre salud y ejecución de un estudio epidemiológico en estudiantes universitarios”

En fundamento a los resultados de la gráfica seis se puede establecer que el 54% de los estudiantes encuestados usa el teléfono celular como medio de ocio 2 horas al día, seguido de un 25% que usa el celular al menos 1 hora, se puede establecer que los estudiantes del primer nivel de la facultad de Mecánica usan su celular como medio de ocio, lo que implica que se encuentran acorde a la época tecnológica a través del uso de las redes sociales y juegos de video que son característico de la era actual.

Discusión

Los resultados muestran que un porcentaje considerable de estudiantes presentan niveles aceptables de actividad física o que practican algún deporte como también hábitos alimenticios por mejorar ya que el consumo de productos azucarados específicamente del tipo procesados no es recomendados para una ingesta diaria, así también el consumo de frutas y verduras tiene que incrementarse en un porcentaje intermedio de estudiantes encuestados. Se puede establecer que los hábitos de vida de los estudiantes del primer nivel de la facultad de Mecánica tienen que mejorar a futuro ya que el cuidado de la salud es primordial a lo largo de la vida, ya que si cuidamos nuestros hábitos en la juventud, a la edad madura obtendremos los beneficios de un cuidado permanente.

Conclusión

Existe una relación significativa entre el nivel de actividad física y la calidad de la alimentación en los estudiantes de la ESPOCH. La inactividad y la mala alimentación pueden afectar tanto el rendimiento académico como la salud a largo plazo. Se recomienda la implementación de políticas universitarias orientadas a mejorar la oferta de alimentos saludables y a promover la actividad física regular entre los estudiantes.

Referencias bibliográficas

- Amores, L. (2020). Estudio sobre alimentacion y ejercicio fisico en universitarios. Enfermería familiar y Comunitaria. Revista. Apuntes de Ciencia. Vol 10. No. 1. Obtenido de <http://apuntes.hgu.cr.es/files/2023/02/07-ARTICULO-CIENTIFICO.pdf>
- Bárbara, R., & Ferreira-Pêgo, C. (2020). Changes in eating habits among displaced and non-displaced university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1-9. Obtenido de <https://doi.org/10.3390/ijerph17155369>
- Cecilia. M, Atucha. N & García. J. (2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. Centro de Estudios en Educación Médica, Instituto Murciano de Investigación Biomédica, Universidad de Murcia. Revista Educacion Médica. Obtenido de DOI: [10.1016/j.edumed.2017.07.008](https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008)
- Champutiz, E. & Asimbaya, D. (2024). Régimen alimentario y actividad física en estudiantes universitarios. Revista Fac. Cien. Med. Universidad Central del Ecuador. 49(1): 17-22. Obtenido de https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/CIENCIAS_MEDICAS/article/view/6016/7394
- Constitución de la República del Ecuador. [CRE]. (2008). Artículos 13 y 32. 20 de Octubre 2008. (Ecuador). Suplemento del Registro Oficial 653, 21-XII-2015. Obtenido de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/LOTAIP/2017/DIJU/octubre/LA2_OCT_DIJU_Constitucion.pdf
- Defensoría del Pueblo Ecuador. (2023). El Derecho Humano a la Alimentación y Nutrición Adecuadas para familias campesinas es el proyecto impulsado por la Defensoría del Pueblo de Ecuador y la Corporación FIAN -Ecuador. Obtenido de <https://www.dpe.gob.ec/el-derecho-humano-a-la-alimentacion-y-nutricion-adequadas-para-familias-campesinas-es-el-proyecto-impulsado-por-la-defensoria-del-pueblo-de-ecuador-y-la-corporacion-fian-ecuador/>
- Enriquez del C. L, León. L, Marcos. P & otros. (2017). Actividad física, ingesta alimentaria e indicadores antropométricos en estudiantes universitarios. Universidad de Alicante. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10045/93909>
- Faúndez, C., González, H., Contreras, V., & Aguilera, M. (2021). Incidencia de las vacaciones de fiestas patrias sobre el estado nutricional, condición física, nivel de actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios chilenos. *Journal of Movement & Health*, 18(1), 1-10. Obtenido de DOI: <https://jmh.cl/index.php/jmh/article/view/120>
- Garrine Neves, A. C., Castro Marcelo, R., & Pérez Guerra, E. (2022). Ações didática para o ensino-aprendizagem da Educação Física. Escola Primária “Albert Einstein”, República de Moçambique. *Sociedade & Tecnologia*, 5(S2), 402–414. Obtenido de <https://doi.org/10.51247/st.v5iS2.278>
- Hernandez. D, Arencibia. R, Linares. D & otros. (2021). Condição nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. 27(1). Obtenido de https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1_03_-20-0042.pdf
- Herrera, L. (2023). Factores asociados a los niveles de actividad física en estudiantes universitarios: Revisión Sistemática. *Revista Cient. Universidad Central del Ecuador*. 3(2), 1-18. Obtenido de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/210>
- Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria. (2010). Suplemento del Registro oficial 349, 27-XII-2010. 27 de Diciembre 2010. Obtenido de <https://www.gob.ec/regulaciones/ley-organica-regimen-soberania-alimentaria>

- Maza, F., Caneda, M. & Vivas, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Revista Psicogente*. 25(47), 1–31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Milione, H., Parodi, R., Buchaca, E., Rojas, L., Fortuna, M., Coral, C., & Ortellado, J. (2023). Sedentarismo y riesgo cardiovascular. *Medicina (Buenos Aires)*, 83(Supl 1), 11-13. Obtenido de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802023000100011
- Organización Mundial de la Salud “OMS”. (2021). Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios. Obtenido de Geneva: World Health Organization: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581968/>
- Organización Mundial de la Salud “OMS”. (2024). Actividad Física. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pérez, Miguel A. (2022). Promoción de estilos de vida saludables entre estudiantes universitarios. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(2), 434-435. Epub 16 de marzo de 2022. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v22i2.4784>
- Quinde Zambrano, L. F., Guachi Loma, R., Alvear, M., & Yanza, E. (2023). Incidencia de la actividad física en la mujer: Implicaciones para la salud y actividades más frecuentes. *Revista Científica Amawtakuna*, 1(1), 99-113. Obtenido de <https://vgcivs.uaw.edu.ec/articulo-cientifico-7/>
- Quinde, L. F., & Almeida, A. (2022). Barreras al practicar actividad física en las estudiantes de pedagogía de la actividad física y deporte de la Utmach. Universidad Técnica de Machala. Machala: Utmach. Obtenido de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/20066>
- Quinde-Zambrano, L. F., Heredia-Arias, G. J., & Correa-Burgos, J. A. (2024). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: análisis en función del género. *Portal de la Ciencia*, 5(2), 181-191, Obtenido de DOI: <https://doi.org/10.51247/pdlc.v5i2.433>
- Santillán, R., Asqui, J., Casanova, T., Santillán, H., Obregón, G., & Vásquez, M. (2018). Nivel de actividad física en estudiantes de administración de empresas y medicina de la ESPOCH. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-12. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002018000400015&script=sci_arttext&tlng=en