



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

Estudio correlacional entre el uso de la red social facebook y los estilos de vida saludable en los y las adolescentes de 10-14 años de la ciudad de Riobamba 2021.

JOSÉ LUIS MOCHA ALLAUCA

Trabajo de Titulación modalidad Proyectos de Investigación y Desarrollo, presentado ante el Instituto de Posgrado y Educación Continua de la ESPOCH, como requisito parcial para la obtención del grado de

MAGÍSTER EN SALUD PÚBLICA

Riobamba Ecuador

Julio - 2022

©**José Luis Mocha Allauca**

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documento siempre y cuando se reconozca el derecho de autor.



EL TRIBUNAL DE TRABAJO DE TITULACIÓN CERTIFICA QUE:

El Trabajo de Titulación modalidad Proyectos de Investigación y Desarrollo, titulado **Estudio correlacional entre el uso de la red social facebook y los estilos de vida saludable en los y las adolescentes de 10-14 años de la ciudad de Riobamba 2021**, de responsabilidad del señor José Luis Mocha Allauca, ha sido prolijamente revisado y se autoriza su presentación.

Lic. Patricia Alejandra Ríos Guarango Mag.

PRESIDENTA DEL TRIBUNAL.



Dra. Carrión Berrú Celsa Beatriz Mag.

TUTORA



Dr. Chinizaca Torres Galo Daniel Esp.

MIEMBRO



Dr. Pilco Guamán José Salvador Esp.

MIEMBRO



Riobamba, julio 2022

DERECHOS INTELECTUALES

Yo, José Luis Mocha allauca, declaro que soy responsable de las ideas, doctrinas y resultados expuestos en el **Trabajo de Titulación modalidad Proyectos de Investigación y Desarrollo**, y que el patrimonio intelectual generado por la misma pertenece exclusivamente a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'J. L. Mocha allauca', with a stylized flourish extending from the end.

CI. 0605193861

DEDICATORIA

Dedico de todo corazón este proyecto de tesis a mis seres amados, que con sus palabras me motivaron a seguir estudiando, hubo momentos muy difíciles, como fue la partida de mi padre y mi hermana, que dejaron una tristeza profunda, pero sus palabras fueron una inspiración para nunca rendirme y finalizar esta maestría, ya que fueron un pilar fundamental para alcanzar una meta más en mi vida. María Manuela Allauca mi madre amada y Alexandra Balarezo mi esposa que se merece todo mi esfuerzo y amor cada día.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, y a mi familia por ser el motor que me impulsa a ser mejor cada día.

Agradezco a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, por ser la institución que me abrió las puertas de la enseñanza y alcanzar mi título de cuarto nivel. Agradezco muy calurosamente a mi tutora, Dra. Celsa Beatriz Carrión Berrú ya que sin su guía y apoyo incondicional no hubiese culminado con éxitos este proyecto, a los miembros del mi tribunal, Dr. Galo Chinizaca y Dr. José Pilco, ya que sus conocimientos brindados en la ejecución de esta tesis fortalecieron y encaminaron a que este proyecto sea un valioso aporte científico a la comunidad y fortalecer la prevención de la salud.

CONTENIDO

RESUMEN	xiii
ABSTRACT	xiv
CAPÍTULO I.....	1
1. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Planteamiento del problema	3
1.1.2. Situación problemática	3
1.1.3. Formulación del problema.....	4
1.1.4. Preguntas directrices o específicas de la investigación	4
1.2. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	5
1.3. Objetivos.....	6
1.3.1. Objetivo General.....	6
1.3.2. Objetivos Específicos.....	6
1.4. Hipótesis	7
CAPÍTULO II.....	8
2. MARCO TEÓRICO	8
2.1. Antecedentes del problema.....	8
2.2. Bases teóricas	9
2.2.1. Redes sociales.....	9
2.2.1.1. Facebook	11
2.2.1.2. Facebook como herramienta de comunicación.....	11
2.2.1.3. <i>Facebook bajo el microscopio</i>	12
2.2.1.4. Uso de la red social Facebook	12

2.2.2. Salud.....	13
2.2.3. Estilos de vida saludables.....	14
2.2.4. Estilos de vida en los adolescentes.....	15
2.2.4.1. Adolescentes.....	15
2.2.4.2. Estilos de vida.....	16
2.2.4.3. Salud mental en los adolescentes.....	17
CAPÍTULO III	18
3. METODOLOGÍA.....	18
3.1. Identificación de variables.....	18
3.2. Operacionalización de las variables.....	18
3.3. Matriz de Consistencia	19
3.4. Tipo y diseño de investigación	21
3.6. Enfoque de la investigación.....	21
3.7. Población de estudio.....	21
3.8. Unidad de análisis	21
3.8.1. Criterios de inclusión:.....	21
3.8.2. Criterios de exclusión:	22
3.9. Selección de la muestra	22
3.9.1. Tamaño de la muestra	22
3.10. Técnica de recolección de datos primarios y secundarios.....	22
3.10.1. Fichaje	22
3.10.2 Encuesta	22
3.11. Instrumentos para procesar datos recopilados.....	22
3.12. Estructura del proyecto final de titulación.....	23
3.12.1 Acercamiento y Procedimiento.....	23
3.12.2 Procesamiento de la información.....	23

CAPÍTULO IV	24
4. RESULTADOS	24
4.1. DISCUSIÓN.....	36
CAPÍTULO V	38
PROPUESTA	38
CONCLUSIONES.....	44
RECOMENDACIONES:	45
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 2-4:	Frecuencia en el uso de tecnología.....	25
Gráfico 3-4:	Dominio de uso de la tecnología.....	25
Gráfico 4-4:	Frecuencia de uso según su fin.....	26
Gráfico 5-4:	Tiempo de uso de la red social Facebook	26
Gráfico 6-4:	Uso de Facebook según el motivo.....	27
Gráfico 7-4:	Horario de conexión a las redes sociales.....	28
Gráfico 8-4:	Cuanto tiempo pasa conectado a la red social	29

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1-4:	Acceso al internet en relación con el sitio de conexión	24
Tabla 2-4:	Tecnologías con acceso a internet.....	24
Tabla 3-4:	Fin de utilizar Facebook en relación con su frecuencia	27
Tabla 4-4:	Frecuencia de conductas que lleva a cabo.....	29
Tabla 5-4:	Valoración de conductas en la red social	30
Tabla 6-4:	Hábitos de vida saludable.....	31
Tabla 7-4:	Correlación de Rho de Spearman.....	33
Tabla 8-4:	Chi cuadrado de Pearson.....	34
Tabla 9-4:	Tabla de contingencia entre los niveles de estilos de vida saludable y el uso de Facebook.....	34
Tabla 10-4:	Resumen de contraste de hipótesis U de Mann Whitney	35

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A. CONSENTIMIENTO INFORMAD48

ANEXO B. INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN

ANEXO C. DIGITAL DE PROPUESTA

RESUMEN

La presente investigación tiene como finalidad realizar una correlación entre el uso de la red social facebook y los estilos de vida saludable en los y las adolescentes de 10-14 años de la ciudad de Riobamba 2021, considerando que los estilos de vida saludable, al no ser entendidos y llevados adecuadamente pueden generar enfermedades físicas y psicológicas convirtiéndose en un problema de salud pública. La metodología utilizada se enmarcó en una investigación de tipo correlacional mismo que buscará determinar la relación existente entre las dos variables planteadas, y evaluar la relación estadística entre ellas, como técnica de recogida de información se aplicará una encuesta validada por constructo y como instrumento el cuestionario. Entre los principales resultados del análisis realizado se obtuvo que con un 83% corresponden al acceso de telefonía móvil, los horarios de conexión se ven de la tarde y noche con un 40%, el 39% usa facebook menos de un año. Los hábitos de vida saludable encontrando van en contra de su bienestar. Por tanto, el potencial y capacidad de Facebook para conectarse y desarrollar medios de comunicación en los adolescentes, se puede utilizar para determinar aspectos de promoción y prevención, desde la autorreflexión y autorregulación.

Palabras claves < RED SOCIAL>, <ESTILOS DE VIDA SALUDABLES >, <NUTRICION>
< RIOBAMBA (CANTÓN)>



Firmado electrónicamente por:
**LUIS ALBERTO
CAMINOS
VARGAS**



0077-DBRA-UPT-IPEC-2022

ABSTRACT

The purpose of this research is to formulate a correlation between the use of the social network - Facebook - and healthy lifestyles in adolescents aged between 10 and 14 years in the city of Riobamba 2021, considering that healthy lifestyles, if not understood and managed properly, can generate physical and psychological illnesses, thus becoming a public health problem. The methodology applied was in the form of a correlational-type investigation that sought to determine the relationship between the two variables proposed and evaluate the statistical relationship between them. As a technique for collecting information, a survey validated by construct will be applied and the questionnaire will be the instrument. Among the main results of the analysis executed, it was obtained that 83% correspond to mobile phone access, connection times are observed in the afternoon and evening with 40%, and 39% have been using Facebook less than a year. The healthy lifestyles found go against their well-being. Therefore, the potential and capacity of Facebook to connect and develop means of communication in adolescents can be used to determine aspects of promotion and prevention, from self-reflection and self-regulation.

Keywords <SOCIAL NETWORK>, <HEALTHY LIFESTYLES>, <NUTRITION> <RIOBAMBA(CANTÓN)>

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCIÓN

El tema de investigación que se presenta nace a partir de una realidad global, como es el uso y manejo de las redes sociales mismo que involucra a todos los grupos etarios y clases sociales; según un estudio realizado por “Difoosion” (Medio digital de análisis a nivel mundial, <https://difoosion.com/>), las principales redes sociales son 10: Facebook, YouTube, WhatsApp, Messenger, WeChat, Instagram, TikTok, QQ, QZone, Weibo (Beatriz Alcántara, 2020). Siendo Facebook la primer red social que se presenta en este ranking a nivel del mundo; en Ecuador Clay Alvino en su trabajo sobre “Estadísticas de la situación digital de Ecuador en el 2020-2021”, de una población total de 17.77 millones de habitantes, el número de dispositivos móviles conectados en el país es de 13.82 millones, lo que constituye un 77,8% de la población, existen 10.17 millones de usuarios de internet y 14 millones de perfiles de redes sociales, número que representa el 78,8% de la población activa en una red social, en Ecuador Facebook es la red social más visitada logrando alcanzar potencialmente a 13 millones de ecuatorianos, representando el 96% de la población activa en redes sociales mayor de 13 años (Clay Alvino, 2021).

Navegar en la red social Facebook, se ha convertido en un nuevo estilo de vida, si bien esta red social abrió fronteras en la comunicación en familias que están separadas o dispersas en otros países y ahora pueden comunicarse en tiempo real mediante una videollamada o mensajes de texto instantáneo. Esta misma red social están ocupando varios espacios de tiempo, así como también desplazando actividades como el ejercicio físico, actividades de lectura en libros, distracción en el estudio y deberes escolares, responsabilidades en el hogar, auto consultas de salud y educación específicamente en el grupo etario de las y los adolescentes, que lo realizan sin la supervisión de un adulto, reduciendo la interacción y comunicación familiar, así como también interfiriendo en el horario regular del sueño (Luis & Gutiérrez, 2017).

Además del manejo de esta red social se ha generado capacidades, aptitudes, personalidad sociales (CAPS), que inciden sobre los estilos de vida saludable como por ejemplo la disminución de la actividad física, lo que ha generado, sedentarismo y obesidad, problemas conductuales y emocionales, alteraciones intelectuales que se ven en los procesos de aprendizaje al presentar problemas de atención y concentración, aislamiento voluntario ya que los y las adolescentes dedican su tiempo

preferentemente al manejo de Facebook provocando cambios en su estado físico y mental(*Vista de Sedentarismo En Niños y Adolescentes: Factor de Riesgo En Aumento | RECIMUNDO*, n.d.).

Según (Clay Alvino, 2021) “Difooision” (Medio digital de análisis a nivel mundial, <https://difoosion.com/>), existe un incremento en los usuarios de internet de un 1.5%, integrando a 147.000 usuarios. Así como un aumento en los usuarios de las redes sociales 16.7%, lo que suma a 2 millones de perfiles nuevos. Este aumento significativo es por la mayor facilidad de adquirir un dispositivo móvil y el uso radical de las redes sociales a más temprana edad, incrementado las cuentas de Facebook y aumentado el tiempo de navegación en esta red social(*Estadísticas de La Situación Digital de Ecuador En El 2020-2021 | Branch*, n.d.).

Por lo descrito anteriormente es recomendable abordar este tema, considerando que las medidas asumidas por el gobierno para reducir el contagio por COVID-19, estableció restricciones de movilidad y confinamiento domiciliario, las cuales incidieron en los estilos de vida saludable de las y los adolescentes quienes se han visto obligados a buscar otras formas de recreación e información que satisfagan sus necesidades e intereses(Servicio Nacional de Gestión de Riesgo y Emergencias, 2020).

El presente estudio de investigación se realizó a través de una encuesta validada por constructo y como instrumento el cuestionario, los datos obtenidos se mostraran en tablas estadísticas; en el caso del uso de la red social Facebook se aplicará el cuestionario sobre el uso de las redes sociales y para los estilos de vida saludable se usará el cuestionario EVS, instrumento validado para el estudio y análisis de los estilos de vida saludable de los y las adolescentes, con una versión adaptada para la población en el contexto ecuatoriano y en el rango de edad establecido para el estudio.

La importancia de investigar este tema es significativa, por la mayor facilidad de adquirir un dispositivo móvil y el uso radical de las redes sociales a más temprana edad, incrementado las cuentas de Facebook y aumentado el tiempo de navegación en esta red social, lo cual perjudica el normal desarrollo de los estilos de vida saludables de los y las adolescentes(Rivera-Tapia et al., 2018).

1.1. Planteamiento del problema

1.1.2. Situación problemática

Facebook es una red social gratuita que permite a los usuarios interconectarse para interactuar y compartir contenidos a través de internet. Fue lanzada en 2004. Su fundador es Mark Zuckerberg. En 2012 Facebook alcanzó los 1.000 millones de usuarios en todo el mundo (Real Academia de la Lengua, 2021).

Actualmente, las redes sociales cuentan con más de 3800 millones de usuarios a nivel mundial. En este contexto y siguiendo con la tendencia de años anteriores Facebook es la más popular de todas. Para enero de 2017, estadísticas de We Are Social y Hootsuite exponían cuántos usuarios tiene Facebook en el mundo: 2167 millones de usuarios activos cada mes. Para enero de 2020 la cifra ascendía ya a 2440 millones (Ilifebelt, 2020).

De los más de 2449 millones de usuarios activos con los que Facebook cuenta cada mes, el 44% corresponde a usuarios que se han declarado del género femenino y 56% del género masculino. Cabe destacar que más del 98% de los usuarios de esta red social se conectan desde un dispositivo móvil (un incremento del 3% respecto a 2018. Tan solo un 1.9% se conectan desde una computadora exclusivamente (en 2018 el porcentaje era 31.8%)(Ilifebelt, 2020)

Los países en Latinoamérica que lideran en cuanto al tamaño de audiencias en Facebook. México, Colombia y Argentina constituyen así las audiencias más grandes para Latinoamérica. La penetración de redes sociales en el mundo es en promedio del 45%, En Latinoamérica 8 de cada 10 usuarios de redes sociales son menores de 44 años, con una distribución equitativa entre hombres y mujeres (Ilifebelt, 2020).

Ecuador tiene una población total de 17.77 millones de habitantes, Facebook logra alcanzar potencialmente a 13 millones de ecuatorianos vía campañas publicitarias. Lo que representa el 96% de la población activa en redes sociales mayor de 13 años, finalmente, la distribución de género muestra que su público está conformado por 48,9% mujeres y 51,1% hombres. Facebook seguida de YouTube y que un ecuatoriano pasa en promedio 18,50 minutos por día en Facebook y revisa 8,83 páginas por visita (Consultores, n.d.).

La Organización Mundial de la Salud -OMS- define los estilos de vida saludables como una “Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los

patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”(Souza, 2012).

Las primeras etapas de vida del ser humano son consideradas decisivas para la adquisición y consolidación de estilos de vida saludables. La niñez, que tiene lugar en la etapa escolar, resulta la más adecuada para el establecimiento de hábitos saludables que puedan mantenerse a largo plazo; la adolescencia es considerada la etapa de consolidación de los comportamientos provenientes de la infancia, así como también el momento de la vida en el que se incorporan nuevos hábitos y formas de vida propios adquiridos durante esta etapa en sus diversas formas de socialización(Lilia Campo Ternera, Yaneth Herazo Beltrán, Floralinda García Puello, Mariela Suarez Villa, Orlando Méndez, 2017).

En este sentido, este estudio analizó los niveles de actividad física en el contexto escolar, lo cual permitió determinar que es mayor el número de estudiantes inactivos físicamente. Estos resultados son comparables con lo reportado por Piñeros y Pardo, en cuyo estudio los niveles de actividad física recomendada para jóvenes de 13 a 15 años estuvieron entre 9 y 19,8 % en cinco ciudades de Colombia; igualmente, en Brasil encontraron que el 71,6 % de los niños con sobrepeso y obesidad y 56,7 % con índice de masa corporal normal tienen bajos niveles de actividad física. Como se puede observar esta problemática está presente en diferentes países y entre las regiones de Colombia, lo cual anima al grupo de investigadores con base en los resultados a plantear intervenciones que incrementen las prácticas saludables en niños, niñas y adolescentes(Lilia Campo Ternera, Yaneth Herazo Beltrán, Floralinda García Puello, Mariela Suarez Villa, Orlando Méndez, 2017).

1.1.3. Formulación del problema

Cómo influye la red social Facebook en los estilos de vida saludables en los y las adolescentes

1.1.4. Preguntas directrices o específicas de la investigación

¿Cuál es la correlación entre la red social Facebook con los estilos de vida saludables de las y los adolescentes?

¿Cuál es el riesgo que tienen el uso de la red social Facebook en los estilos de vida saludables de los y las adolescentes?

¿Cuáles son las posibles estrategias para el uso adecuado de la red social Facebook y que incida de manera positiva en los estilos de vida saludables de los y las adolescentes?

1.2. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.

La investigación en mención tiene un recorrido investigativo y analítico para el Posgrado de la Maestría en Salud Pública, razón por la cual el presente trabajo de investigación se justificará mediante evidencia científica, desde el planteamiento de la hipótesis, “el uso de la red social Facebook incide en la calidad de los estilos de vida saludable de los y las adolescentes de 10 a 14 años”, de la ciudad de Riobamba, en la cual el grupo objetivo son las y los adolescentes. En Ecuador de la población total de 17.77 millones de habitantes, el 64,3% residente de zonas urbanizadas, de estos datos los dispositivos móviles conectados en el país son de 13.82 millones, lo que constituye un 77,8% de la población se mantiene activa. Hay 14 millones de perfiles en las redes sociales, es decir el 78,8% de la población, en comparación con el año anterior hubo un incremento total de 2 millones de usuarios.

Del total de usuarios que utilizan las redes sociales el 98% acceden a través de sus dispositivos móviles. Según datos del informe “Ecuador estado digital 2021” Facebook es la red social más visitada en navegadores web el estudio reporta que un ecuatoriano pasa en promedio 18,50 minutos por día en Facebook y revisa 8,83 páginas por visita. Es la red social que más tiempo capta de los ecuatorianos, Facebook logra alcanzar potencialmente a 13 millones de personas vía campañas publicitarias, lo que representa el 96% de la población activa en redes sociales. Según esta información estadística del modo como utilizan los adolescentes Facebook si se lo traduce a actividades de la vida cotidiana se puede interpretar que hay menos contacto social reduciendo las relaciones sociales físicas lo cual implica menos habilidades de comunicación y dialogo físico, lo que desata un aumento del sedentarismo, malas prácticas alimenticias, alteraciones del horario del sueño, influencias de culturas extranjeras que son malinterpretadas por los adolescentes generando nuevas conductas. Por lo tanto, esto representa un conjunto de actividades que pueden modificar el comportamiento y estilo de vida de los usuarios de esta red social.

En base a lo descrito se puede evidenciar la relevancia del desarrollo de estrategias que promuevan el uso adecuado de las redes sociales como Facebook y conocer la relación con la buena práctica de estilos de vida saludables en el desarrollo mental y físico de los y las adolescentes, esta propuesta es significativa y contribuye para abordar problemas sociales y de Salud Pública a nivel global y especialmente en la subregión Andina que conlleva a un impacto social, económico y cultural.

Los aportes prácticos de la presente investigación conllevan la comprensión de un escenario de una sociedad que está en constante cambio, dado a las nuevas tecnologías de la información se

comenzaron a construir ciertas prácticas conductuales las cuales están influenciadas fuertemente por el internet y las redes de forma negativa en sus desarrollo y actividades de la vida diaria.

Toda esta transición ha generado ineludiblemente otros hábitos de convivencia y comunicación social, provocando que los estilos de vida saludables se modifiquen en la actividad física, recreación-entretención y formativo-académico, y por ende los indicadores de enfermedades crónico-degenerativas como la diabetes, obesidad, sedentarismo, depresión, ansiedad, cambios de humor, inestabilidad emocional, aparezcan paulatinamente como efecto de estos cambios.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General.

Analizar la correlación entre el uso de la red social Facebook y los estilos de vida saludable en los y las adolescentes de 10-14 años de la ciudad de Riobamba 2021.

1.3.2. Objetivos Específicos.

- Diagnosticar la frecuencia del uso de la red social Facebook en el grupo objeto de estudio.
- Analizar la correlación entre la red social Facebook y estilos de vida saludable en las y los adolescentes.
- Diseñar acciones para el uso adecuado de la red social Facebook y los estilos de vida saludables.

1.4. Hipótesis

El uso de la red social Facebook incide en la calidad de los estilos de vida saludable de los y las adolescentes de 10 a 14 años, de la ciudad de Riobamba.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del problema

La investigación sobre “Efectividad del programa promocional de estilos de vida saludable en adolescentes de la institución educativa José Faustino Sánchez Carrión, 2019” menciona que, los inadecuados estilos de vida son un problema de salud pública, siendo más predisponentes en los adolescentes, lo que origina la tercera causa de muertes en el mundo. En el Perú existen altos índices de adolescentes que no siguen una vida saludable lo que significará muertes a temprana edad o adultos enfermos en las próximas generaciones cabe destacar que la misma problemática se evidenció a nivel local, siendo importante intervenir de manera efectiva a través de un programa promocional de estilos de vida saludable que permitan desarrollar aprendizajes, procesos y habilidades que favorecerán a la mejora de la calidad de su salud(Fernández, 2020).

En un estudio realizado por (Santiago Buitrango, 2017) con el tema “Estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019”, estudio los estilos de vida de 80 adolescentes encontrando que los estilos de vida en la dimensión alimentación y nutrición de los adolescentes fue saludable en un 72,50% y muy saludables en un 13,7%. La dimensión recreación y manejo del tiempo libre fue poco saludables con el 37,5% y saludables en un 53,7%. Mientras que la dimensión consumo de sustancias nocivas de los adolescentes fue saludable en un 32,5% y muy saludables en un 58,7%. Respecto a la dimensión sueño y descanso de los adolescentes fue poco saludables el 15,0% y saludables en un 68,7% y muy saludables en un 15,0%. En cambio, la dimensión actividad física y deportes de los adolescentes fue no saludable en un 13,7%, y poco saludables en el 32,5%, saludables en un 33,8% y muy saludables en un 20,0%. La dimensión autocuidado y salud de los adolescentes fue; poco saludables el 27,5%, saludables en un 51,2% y muy saludables en un 17,5%. Finalmente, la dimensión relaciones interpersonales de los adolescentes fue; saludable en un 28,7% y muy saludable en un 55,0%.

Un trabajo realizado por (Santiago Buitrango, 2017).sobre los “Estilos de vida saludable y la relación con la tecnología”, menciona que la Organización Mundial de la Salud hace un llamado a los diferentes países sobre la necesidad de desarrollar campañas y estrategias que ayuden a disminuir las enfermedades crónicas no trasmisibles, causadas en lo primordial por la carencia de un estilo de vida saludable y la falta de prácticas de autocuidado, que se basan en una buena alimentación y una constante actividad física, la cual busco conocer mediante el objetivo de comprender de cuál manera la última podría contribuir a conformar hábitos de vida saludable. En esta investigación se exploraron

cuestiones como el significado del concepto de estilo de vida saludable, las diferentes variables que lo componen, alimentación, actividad física y dormir. El abordaje se enfocó en una población de la ciudad de Medellín, Colombia con una preferencia exclusiva por la tecnología, correspondiente a estratos 4, 5 y 6 y que llevaran un estilo de vida saludable obteniendo los siguientes resultados: el 58% de las personas encuestados pertenecientes al estrato 5 y el 60% de los del 6 afirmaron hacer ejercicio más de tres veces a la semana, al contrario de las personas encuestadas del estrato 4, de las cuales el 60% afirmó que lo hacían o menos de tres veces a la semana. Con esta investigación se espera que profesionales de la salud que estén buscando estrategias de vida saludable a partir del uso de la tecnología encuentren información relevante que los lleve a enriquecer sus investigaciones y estrategias para ayudar a los pacientes a lograr un estilo de vida saludable

(Vallejos, 2019). presenta un trabajo investigativo que tuvo como objetivo determinar el uso de la red social Facebook en la interacción virtual de los estudiantes del 4to y 5to año de secundaria del Colegio Particular “Universia”, aplicado en una población y muestra a los estudiantes del 4to y 5to año, siendo un total de 60 estudiantes, del mismo modo se determinaron técnicas e instrumentos como la encuesta y el cuestionario siendo de utilidad para la recolección de información. El resultado indicó que se trata de usuarios que utilizan la red social para generar una interacción al compartir fotos, memes, noticias, entre otros; actividad que realiza de manera diaria; otros hallazgos son: el tiempo de conexión a la red social, el cual es de 1 a 3 horas al día; asimismo, se ha identificado que los estudiantes tienen menos de 1000 amigos en su perfil, de los cuales no todos son personas que los estudiantes conozcan y la comunicación con compañeros de clase es poco frecuente. Finalmente se concluye que los factores del uso de la red social Facebook que influyen en la interacción virtual de los estudiantes son: el tipo de información con el que pueden interactuar; también, se ha determinado que los principales beneficios identificados por los estudiantes de la red social Facebook es el poder descubrir nuevas personas, y, sobre todo, el poder conversar con amigos

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Redes sociales.

Se puede definir que las redes sociales son formas de interacción social definidas como intercambio dinámico entre personas grupos y organizaciones en diferentes contextos. Constituye un sistema abierto construido para el largo plazo involucrando a personas que identifican las mismas necesidades y problemas y cuyos principios son crear compartir y colaborar. A su vez esta red social puede concebirse como una estructura social formada por individuos vinculados entre sí por cualquier motivo ya sea amistad parentesco ideas aficiones relaciones laborales docentes etc. Para caracterizar

una red social se establecen dos conceptos básicos: los nodos que caracterizan a los individuos de la red y los enlaces o aristas que conectan a los individuos y que pueden ser de varios tipos(Ledo et al., 2016).

El mal uso de estos sistemas puede generar distracciones pérdida de tiempo y privacidad entre otros aspectos negativos; sin embargo existe consenso en que las redes sociales pueden ser útiles no solo para profesionales y empresas sino también como una herramienta interesante para estudiantes porque les permite trabajar en grupo; Sobre todo aquellos a los que les cuesta coordinarse con unos pocos compañeros de clase para ir a la universidad o trabajar o participar en actividades sociales tienen una oferta sin precedentes en las redes sociales(Kelly et al., 2017).

Estas ventajas junto con el desarrollo cada vez más potente de las tecnologías que soportan las redes sociales explican la necesidad de utilizarlas cada vez más en la vida diaria convirtiéndose en un recurso esencial para el aprendizaje y la práctica a lo largo de la vida, pero también muestra la importancia del impacto que esto tiene. sobre el desarrollo de la personalidad según el momento de la vida en que se encuentre, La adolescencia en particular puede ser uno de esos períodos donde la frecuencia y la utilidad de Internet y las redes sociales contribuyen gradualmente empezando por el control de los padres y docentes sobre qué cuándo y dónde utilizando las redes sociales especialmente las redes sociales como Facebook ocupan el primer lugar. lugar en los rankings de visitas. (Kelly et al., 2017).

El uso de redes sociales como Facebook ha generado cambios significativos que han afectado el estilo de vida de las personas, el auge de las plataformas digitales de comunicación instantánea y las redes sociales durante la pandemia llevó a la mayoría de los ecuatorianos a conectarse en línea para enviar, revisar y compartir información. en todos los tipos. En Ecuador, 1 millones de perfiles están activos en la red social, equivalente a 78,8 millones de habitantes. Un incremento total de 2 millones de usuarios respecto al año anterior. Del total de usuarios que utilizan la red social, 98 son accesibles a través de su dispositivo móvil, según datos del informe Estado Digital Ecuador 2021; Facebook, Instagram, TikTok y Twitter son las redes más populares en Ecuador, siendo Facebook la red social más visitada en los navegadores web. El estudio reporta que un ecuatoriano pasa en promedio 18,50 minutos por día en Facebook y consulta 8,83 páginas por visita. Esta es la red social que registra más tiempo de los ecuatorianos, seguida de YouTube(Kelly et al., 2017).

2.2.1.1. Facebook

Facebook es la red social más grande: tiene 2 mil millones de usuarios activos en todo el mundo y celebró su cumpleaños número 17 en febrero de 2021. Gracias a esta red puedes encontrar amigos, conocerlos, interactuar con ellos, participar en grupos focales. temas que te interesan, comparte contenido (imágenes, textos, videos), envía y recibe mensajes, contacta, investiga, realiza anuncios y más. Por lo tanto, estar en Facebook, entender cómo funciona y los recursos que brinda es un paso fundamental para quienes quieren hacer crecer su negocio o darse a conocer, ampliando su alcance y estrategias de marketing digital, pueden crear perfiles personales o Fans. El Sitio, y al interactuar con otros conectados al Sitio, a través del intercambio de mensajes instantáneos, compartir contenido y famosos "me gusta" en las publicaciones de los usuarios, además de realizar estas funciones, también permite unirse a grupos de acuerdo con los intereses y necesidades de las personas en la red social. Actualmente, esta es una de las formas de conexión más utilizadas y también se utiliza para buscar información rápidamente; además de funcionar como una especie de hub de comunicación(*Significado de Facebook (Qué Es, Concepto y Definición) - Significados, n.d.*).

2.2.1.2. Facebook como herramienta de comunicación

Entre las oportunidades que Facebook ofrece a las organizaciones está la posibilidad de crear páginas de fans. Estos son perfiles públicos que permiten a las organizaciones marcas figuras públicas y artistas crear y mantener una presencia en las redes sociales y conectarse con la comunidad. Las páginas de fans permiten a las organizaciones tener sus propias identidades públicas en Facebook a través de las cuales pueden compartir contenido relacionado con la propia organización y sus actividades sin que esa organización esté cediendo. En este sentido el propio Facebook afirma que seguir una fan page otorga a los usuarios la posibilidad de acceder a las actualizaciones y publicaciones de esa fan page así como compartir con otros usuarios y comentar dichas publicaciones aumentando así la visibilidad y el alcance de estas. Las organizaciones ven a Facebook como una herramienta para la visibilidad el compromiso el compromiso y la escucha activa. Además de crear perfiles de organizaciones empresas las organizaciones también pueden aprovechar las capacidades proporcionadas por Facebook para crear perfiles asociados con unidades organizativas específicas como sectores comerciales (como marcas productos o servicios) el sector de los derechos humanos el sector de la prensa el sector de la RSE y otros aspectos de las operaciones propias de la organización. Su carácter colaborativo y omnidireccional abre nuevas posibilidades a las organizaciones para establecer relaciones flexibles y equilibradas con el público a través del intercambio de información (Zeler, 2017).

2.2.1.3. Facebook bajo el microscopio

Después de revisar las principales investigaciones realizadas en todo el mundo sobre Facebook entre 2010 y 2015 se determina que existen cuatro enfoques iterativos y enriquecedores para las referencias teóricas de este estudio. En primer lugar, están los estudios que se centraron en el uso de Facebook por frecuencia de uso ubicación y dispositivo de acceso. Uno de los resultados más recientes indica que hay usuarios en Asia que pasan 8 horas al día en la plataforma generando usos cercanos a lo que la psicología llama adicción. Estudios han explorado las consecuencias de tal abuso. Los resultados muestran que los hábitos de uso de Facebook están relacionados principalmente con una disminución en la capacidad de autorregular su uso y el crecimiento de los teléfonos móviles que te permiten estar conectado en cualquier momento y en cualquier lugar. También concluyó que las personas que han usado Facebook por más tiempo tienen la percepción de que su privacidad está más expuesta (Zeler, 2017).

Las investigaciones indican que el sitio de redes sociales puede volverse adictivo para algunos estudiantes universitarios porque pasan muchas horas en línea. Se ha observado que los usuarios se consideran adictos a Facebook y muestran una gran dependencia de su uso lo que genera conflictos en el aprendizaje y la familia. Por tanto, se ha recomendado el uso moderado y controlado por adultos y la generación de conocimiento e información sobre el uso de las redes sociales para ayudarlos a ganar autonomía y lograr un nivel equilibrado de uso de la red social Facebook (Zeler, 2017).

2.2.1.4. Uso de la red social Facebook

Aunque se diseñó para conectar a las personas y crear una comunidad a su alrededor la popularidad de Facebook ha trascendido los límites. El gran alcance que tienen las redes sociales también ha llevado a las empresas a enfocarse en ellas de hecho es raro en estos días que una empresa no tenga su propia página corporativa de Facebook donde comparte contenido de calidad con su comunidad de suscriptores y clientes potenciales. Al abrir una cuenta en esta red social las personas pueden conectarse fácilmente con sus amigos familiares y conocidos (Real Academia de la Lengua, 2021).

- a) Se utiliza para anotar el estado de ánimo o las cosas que se están pensando en ese momento.
- b) Puede cargar fotos o álbumes para compartir con amigos y contactos.
- c) Publica noticias interesantes.
- d) Sue un video que quieras que vean otros usuarios.

Al mismo tiempo atiende a diversos campos como el empresarial el educativo e incluso para la promoción de causas sociales. Esta red omnipresente es hoy un espacio tan fundamental para la socialización que no se limita solo a un país(Caro, 2021).

En gran medida esta diversidad se debe a que esta red social ofrece una amplia gama de herramientas tales como:

- Uso compartido de recursos: todos los usuarios pueden compartir información de texto imagen o video automáticamente visible para todos sus contactos.
- Interacción: Los usuarios también pueden interactuar con la información publicada por otros a través de comentarios o reacciones predeterminadas.
- Crear páginas para empresas o fines: son espacios de acceso público que permiten compartir información sobre una determinada empresa o iniciativa.
- Crear grupos: son grupos que permiten la interacción entre usuarios con una intención específica. Pueden ser abiertos cerrados o secretos.
- Eventos: son espacios virtuales con el fin de compartir información específica sobre eventos. Pueden ser abiertos cerrados o secretos(Caro, 2021).

Según Loreto Crespo, Elgueta Ruiz y Riffo Parra (2009), los jóvenes acuden a Facebook para socializar sin darse cuenta del impacto directo en su cercanía y vida socioemocional. Concluyen que Facebook se ha convertido en un producto de consumo a nivel cultural por motivos de moda. La investigación de Ramos, Pons y García (2008), analizó los problemas interpersonales causados por el uso de Facebook, así como la opción de sensibilizar a los usuarios sobre los posibles daños del uso de esta red social (Aspani et al., 2016).

2.2.2. Salud

Definir el concepto de salud y explicarlo a su vez parece sencillo ya que en la actualidad existen multitud de definiciones en diferentes campos del conocimiento que nos acercan con facilidad a este concepto. Se considera como punto de partida la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que en su constitución establece que la salud “es un estado de completo bienestar físico mental y social” de la sociedad y no sólo la ausencia de enfermedad. o enfermedad". Sin embargo, algunos autores tuvieron consideraciones especiales. En este contexto se expresa que la definición de la OMS

se encuentra dentro de un triángulo flanqueado por los aspectos físico mental y social de la salud que debe tener en cuenta a las personas en general una visión. De ahí surgió el término salud holística que incluye en su definición las dimensiones físicas mental social emocional y espiritual que son interdependientes y a la vez integradas con un ser humano actuando como un ente completo en relación con humanos del mundo que lo rodea (Valenzuela Contreras, 2016).

La idea de salud responde también a una condición histórica ya que en un momento una determinada sociedad puede tener una visión particular de la misma. De hecho, cada era corresponde a cierta estructura insustituible de poder técnicas ideas valores costumbres creencias y normas. Así el concepto significativo de la salud es como un producto o una construcción social. Claramente se podría argumentar que no hay duda de que la salud es una cosa es decir es un fenómeno cuantificable. Está claro que muchos fenómenos relacionados con la salud son medibles o están sujetos a observación experimental. Se puede determinar estadísticamente mediante la recopilación de datos sobre la población las tasas de natalidad o mortalidad la esperanza de vida la incidencia de malaria o dengue y la relación médico-población que es un indicador que se integra en el concepto de salud para establecer su nivel. Sin embargo, en el presente trabajo el concepto de salud no se considera simplemente como una realidad social material es decir como entidades físicas y reales; sino como un hecho social intangible (Durá, 2016).

La educación para la salud no puede olvidar la importancia de los factores cognitivos como determinantes o propensión al comportamiento. Si bien el conocimiento de algo no es en esencia y sobre uno mismo una condición para el cambio de comportamiento se ha demostrado que se necesita cierta cantidad de información para iniciar el proceso de dirección hacia la estructura del comportamiento. Las intervenciones preventivas que intentan controlar y evitar conductas de riesgo son mejores si tienen en cuenta el componente cognitivo(Durá, 2016).

2.2.3. Estilos de vida saludables.

Tener un estilo de vida saludable es fundamental para una buena salud y calidad de vida, pero su ritmo se altera cuando se abusa o se contrae enfermedades para adaptarse y llevar una vida sin riesgos el entorno saludable es físico social. y el entorno cultural en el que viven las personas todos los días (hogar escuela trabajo barrio vereda urbano ciudad) y donde se establecen relaciones sociales que definen estilos de vida y actualmente el concepto de Ambiente Saludable combina tanto aspectos básicos de la salud como los relacionados con espacios físicos limpios y adecuados, así como redes de apoyo para la creación de entornos psicosociales sanos seguros y resistentes a la violencia (maltrato

físico verbal y emocional). Asimismo, las actividades de educación e información sanitaria complementan estas otras formas de intervención (Campo et al., 2017).

Para enumerar qué es un estilo de vida saludable es necesario reafirmar el concepto actual de estilo de vida saludable “un conjunto de conductas actitudes y hábitos cotidianos que las personas adoptan” para cuidar de sí mismas cuidar de su bienestar físico y psíquico (Berajona lorenzo, 2016).

- a) Fomentar la convivencia la solidaridad la tolerancia y la negociación.
- b) Tener sentido de la vida metas de vida y planes de acción.
- c) Dar afecto y mantener la integración social y familiar.
- d) Acceso a la seguridad social en salud.
- e) Cuídate comiendo, haciendo ejercicio y estudiando.
- f) Realiza actividades en tu tiempo libre y disfruta del tiempo.
- g) Mantener la autoestima el sentido de pertenencia y la identidad.
- h) Control de factores de riesgo como obesidad sedentarismo tabaquismo alcoholismo drogadicción estrés y ciertas condiciones médicas como hipertensión y diabetes(Berajona lorenzo, 2016).

Específicamente un estilo de vida saludable incluye los comportamientos de salud patrones de comportamiento creencias conocimientos hábitos y acciones que las personas toman para mantener restaurar o mejorar su salud. Son producto de condiciones personales ambientales y sociales surgiendo no sólo del presente sino también de la historia personal del sujeto. Se refieren a estilos de vida cotidianos que se aplican a diferentes áreas o ámbitos de intervención en el ámbito vital de una persona satisfaciendo plenamente sus propias necesidades y optimizando su calidad de vida (Durá, 2016).

2.2.4. Estilos de vida en los adolescentes.

2.2.4.1. Adolescentes

La palabra adolescente se deriva del latín participio presente de juvenil: crecer convertirse en adulto. Para la Organización Mundial de la Salud la adolescencia comprende el período comprendido entre los 10 y los 14 años período basado en problemas inherentes a la maduración la sexualidad y la reproducción. Esta etapa se inicia con la pubertad y la aparición de los caracteres sexuales secundarios pero el final de la adolescencia no está claramente definido. Esto varía según la cultura y la independencia individual. El psicoanalista Peter Blos (1950) clasificó la adolescencia como segunda individuación argumentando que la maduración genital estimula la búsqueda de identidad y por lo

tanto es un proceso psicológico derivado de los cambios físicos de la pubertad. En este sentido Bloss (1950) define la adolescencia como un proceso socialmente constructivo que ocurre durante la etapa intermedia del sujeto que es el período que va desde la niñez hasta la posterior adultez. El siglo XXI caracterizado por una revolución científica y tecnológica incide en la curva crítica y evolutiva la niñez dura hasta los 89 años la adolescencia hasta finales de los años 20. Amorín (2010) plantea varios fenómenos a tener en cuenta a la hora del desarrollo de un tema: (Roldán, 2016).

- a) El surgimiento de las llamadas "condiciones posmodernas"
- b) El predominio de la globalización y la comunicación de masas.
- c) Tasas de crisis a nivel estatal social familiar y subjetivo.
- d) Impacto de la velocidad la inmediatez las instantáneas la cultura virtual y la simulación.
- e) Ideología individualismo narcisismo.
- f) Cultura de las imágenes.
- g) El fenómeno de las "tribus urbanas" como modelo de identidad.
- h) Mayor contacto humano máquina reducido contacto humano, humano(Roldán, 2016).

Estas características son señaladas por Amorín en el contexto de los nativos digitales (Prensky 2001) inmersos en los medios instantáneos en cuanto a imagen e identidad(Roldán, 2016).

2.2.4.2. Estilos de vida

La investigación local sobre hábitos y estilos de vida saludables es un área de especial interés en el inicio de la preadolescencia y la adolescencia temprana. La clasificación OPS, OMS define la adolescencia según los siguientes grupos de edad: en mujeres de 9 a 12 años; y en hombres de 10 a 13 años; y la adolescencia temprana incluye mujeres de 12 a 16 años y hombres de 13 a 15. La adolescencia es una etapa del ciclo vital caracterizada por profundos cambios biológicos emocionales e intelectuales; Es un período de fortalecimiento de las propias habilidades frente al mundo la autonomía la realidad y el entorno social a través de un proceso de adaptación y ajuste continuo entre lo personal y el intercambio con los demás (Alvarez & Betancurth, 2016).

En un estudio realizado en España sobre los estilos de vida de los adolescentes el consumo de alimentos poco saludables fue algo menos frecuente con un 18% y un 255% de los adolescentes hispanos consumiendo diariamente comida chatarra dulces y bebidas no alcohólicas. En ambos casos se detectó un aumento del consumo con la edad, pero el aumento del consumo de dulces fue más marcado en las niñas mientras que el consumo de refrescos fue más evidente en los niños. Por otro lado, en el consumo de bebidas no alcohólicas se encuentran diferencias socioeconómicas de manera

que los adolescentes tienen bajo poder adquisitivo y los padres con baja calificación profesional piensan que consumen más a menudo la bebida no alcohólica. Finalmente, se realizó un análisis de conglomerados con las variables anteriores proporcionando cuatro grupos de adolescentes. El grupo mayoritario (81%) se caracterizó tanto por consumir alimentos menos saludables como por desayunar completo casi todos los días de la semana. Le sigue el grupo de adolescentes que consume habitualmente alimentos poco saludables mientras que los alimentos saludables consumen muy poco (20%). Finalmente, los dos últimos grupos de adolescentes están representados en proporciones casi iguales correspondiendo a dos hábitos alimenticios extremos (Del Barrio Fernández & Ruiz Fernández, 2016).

2.2.4.3. Salud mental en los adolescentes.

La adolescencia es un momento importante y único para desarrollar y reforzar hábitos sociales y emocionales importantes para la salud mental como adoptar hábitos de sueño saludables hacer ejercicio regularmente desarrollar habilidades para mantener la salud mental habilidades de comunicación interpersonal lidiar con situaciones difíciles y resolver problemas y aprender a lidiar con las emociones. También es importante contar con un ambiente de apoyo en la familia la escuela y la comunidad en general los factores que determinan la salud mental de los adolescentes en todo momento son numerosos. Cuanto más expuestos estén los adolescentes a factores de riesgo mayor será el impacto en su salud mental (Del Barrio Fernández & Ruiz Fernández, 2016).

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1. Identificación de variables

Variable independiente: Red social Facebook.

Variable dependiente: Estilos de vida saludable.

3.2. Operacionalización de las variables

Variable independiente	Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Definición de los indicadores	Criterio de medición	Técnica	Instrumento	Escala
Uso de la red social Facebook	Tiempo que se dedica al manejo de la red social Facebook creada para mantener contacto entre amigos, familiares, grupos de interés y que a su vez estos pudieran compartir información, noticias y contenidos audiovisuales.	Tiempo Manejo Fines Contenidos	Nro. horas en la red social Nivel de manejo Tipo de finalidad Tipo de contenido	1 -3 horas diarias. Alto medio bajo (Likert) Entretenimiento Estudios Comunicación Videos Post Publicaciones Memes	Horas de navegación en Facebook por día. Tipo de finalidad de uso de la red social Tipo de contenido al que se dedica la red social	Encuesta	Cuestionario	Ordinal

Variable dependiente	Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Definición de los indicadores	Criterio de medición	Técnica	Instrumento	Escala
Estilos de vida saludables.	Es un constructo que engloba una serie de factores psicológicos, culturales, sociales económicos y con enfoque de derecho que ayuda a mantener un equilibrio de estado de salud mental y físico.	Físico/Mental Social Ético/Moral Académico/Familiar	Nivel de bienestar físico mental Nivel de bienestar social Nivel de bienestar ético moral Nivel de bienestar académico familiar	Nunca, pocas veces, algunas veces, casi siempre, siempre (Likert)	Dimensiones: Físico Mental Social Ético Moral Académico Familiar	Encuesta	Cuestionario	Ordinal

3.3. Matriz de Consistencia

Formulación del problema	Objetivo general	Hipótesis	Variables	Indicadores	Técnicas	Instrumentos
¿Cómo influye la red social Facebook en los estilos de vida saludables en los y las adolescentes?	Analizar la correlación entre el uso de la red social Facebook y los estilos de vida saludable en los y las adolescentes de 10-14 años de la ciudad de Riobamba 2021.	¿Existe correlación entre el uso de la red social Facebook y los estilos de vida saludable en los y las adolescentes de 10-14 años de la ciudad de Riobamba 2021?	Variable independiente: Uso de la red social Facebook.	Tiempo de navegación en la red social Facebook.	Encuesta	Cuestionario
			Variable dependiente: Estilos de vida saludable.	Nivel de estilos de vida saludables.		

3.4. Tipo y diseño de investigación

Para el presente estudio se determinará como de tipo correlacional mismo que buscará determinar la relación existente entre el uso de la red social Facebook y los estilos de vida saludables, buscando entender y evaluar la relación estadística entre ellas sin influencia de ninguna variable adicional.

3.5. Métodos de investigación

Es de tipo descriptiva porque se establecerá las características de la población correspondiente a los adolescentes de entre 10 a 14 años de la ciudad de Riobamba; se describirá las dimensiones respecto a sus variables de estudio.

3.6. Enfoque de la investigación

El enfoque de la investigación es de tipo mixto (Cuali-cuantitativo); como técnica de recogida de información se aplicará una encuesta validada por constructo y como instrumento el cuestionario; en el caso del uso de la red social Facebook se aplicará el cuestionario sobre el uso de las redes sociales (Anexo 1) y para los estilos de vida saludable se usará el cuestionario EVS (Anexo 2) con una versión adaptada para la población en el contexto ecuatoriano y en el rango de edad establecido para el estudio. Para el marco conceptual se usará un proceso de análisis documental.

3.7. Población de estudio

El universo de estudio está constituido según el último censo del INEC 2010 por un valor aproximado de 22.445 sujetos de entre 10 y 14 años.

3.8. Unidad de análisis

La población participante fueron los estudiantes con su respectivo consentimiento informado mismos que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión.

3.8.1. Criterios de inclusión:

Dentro de los criterios de inclusión se tomaron en cuenta los siguientes criterios:

- Estudiantes de edades comprendidas entre 10 y 14 años.
- Estudiantes que usen tecnologías móviles.
- Estudiantes que permitan mediante su disponibilidad de tiempo el llenado de los instrumentos de recogida de información.

- Estudiantes que dispongan de la red social Facebook.

3.8.2. Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no generaron el consentimiento informado firmado por sus padres o representantes.

3.9. Selección de la muestra

El tipo de muestreo fue de tipo aleatorio simple con un total de 377 adolescentes.

3.9.1. Tamaño de la muestra

Para la estimación de la muestra se aplicará la fórmula de estimación para una población finita con los siguientes parámetros.

$$n = \frac{N(\alpha_c \cdot 0,5)^2}{1 + (e^2(N - 1))}$$

(N) = Total de la población 22.445, adolescentes.

(α_c) = Nivel de confianza 95%

(P) = Proporción de la población total. 50%

(Q) = 1 - P

(e) = Error 5%

(n) = Tamaño de la muestra. 377 adolescentes.

3.10. Técnica de recolección de datos primarios y secundarios.

3.10.1. Fichaje

Esta técnica nos permitió obtener datos personales (edad, sexo, etnia), y sociodemográficos de los estudiantes.

3.10.2 Encuesta

Mediante esta técnica se determinó principalmente el manejo y uso de las redes sociales y los estilos de vida respecto a su salud.

3.11. Instrumentos para procesar datos recopilados.

Se elaborará una base de datos en Microsoft Excel la cual se transportará al software de análisis estadístico SPSS v. 27.

3.12. Estructura del proyecto final de titulación

3.12.1 Acercamiento y Procedimiento

- a) Se contactó con algunos directores de diferentes instituciones educativas de la ciudad de Riobamba a quienes se les solicitó el permiso respectivo para la aplicación de los instrumentos explicando el fin del proceso investigativo.
- b) Se informó a cada uno de los padres sobre la investigación y se entregó una “hoja de consentimiento informado”, que certificó el compromiso de estos para la aplicación así también a los estudiantes. (Anexo I).
- c) Se entregó a cada estudiante el instrumento para su llenado mediante una aplicación de encuesta en línea para que sea llenado mediante los diferentes aparatos de tecnología tanto móvil como equipos computacionales. (Anexo II).

3.12.2 Procesamiento de la información

- a) La información se procesó y analizó en forma digital y luego se realizó el muestreo.
- b) Para la esquematización de resultados, se elaboró una base de datos en Microsoft Excel la cual fue transportada y codificada en el programa SPSS v. 27.
- c) Para las variables medidas en escala nominal se utilizó número y porcentaje, mientras que para las variables medidas en escala continua se utilizaron valores máximos, mínimo, mediana, desviación estándar y promedio.
- d) Para la relación entre variables se realizó un análisis bivariado. Las pruebas estadísticas de significancia para los análisis de relación entre variables dicotómicas se utilizaron pruebas T de Student o Chi cuadrado y para la relación entre variables numéricas se usaron las pruebas de correlación y Test de Pearson.

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS

En primera instancia se ha caracterizado la muestra de estudio mediante sus variables sociodemográficas de acceso y manejo de los aspectos inherentes a la red social de Facebook y conectividad.

Tabla 1-4: Acceso al internet en relación con el sitio de conexión

Sitio de conexión a la red	Frecuencia	Porcentaje
Desde casa	311	82,50%
Desde una biblioteca	7	1,90%
Desde la casa de un amigo	13	3,40%
Desde un cyber internet	30	8,00%
Desde redes de libre acceso	16	4,20%
Total	377	100,00%

Realizado por: MOCHA L. (2022)

La tabla 1 muestra de forma muy marcada que el 82,5% de los estudiantes encuestados tienen una conexión a internet directamente desde sus hogares, lo que denota una importante facilidad de acceso.

Tabla 2-4: Tecnologías con acceso a internet

Tecnologías para acceso a Internet	Frecuencia	Porcentaje
Teléfono móvil -Smart pone	313	83%
Computadora de escritorio	195	51,70%
Computadora portátil	167	44,30%
Video consola	58	15,40%
Tablet	97	25,70%

Realizado por: MOCHA L. (2022)

Las tecnologías de mayor tendencia con un 83% corresponden al acceso de telefonía móvil, el 51,70% a la computadora de escritorio y en un 44,30% a computadores portátiles.

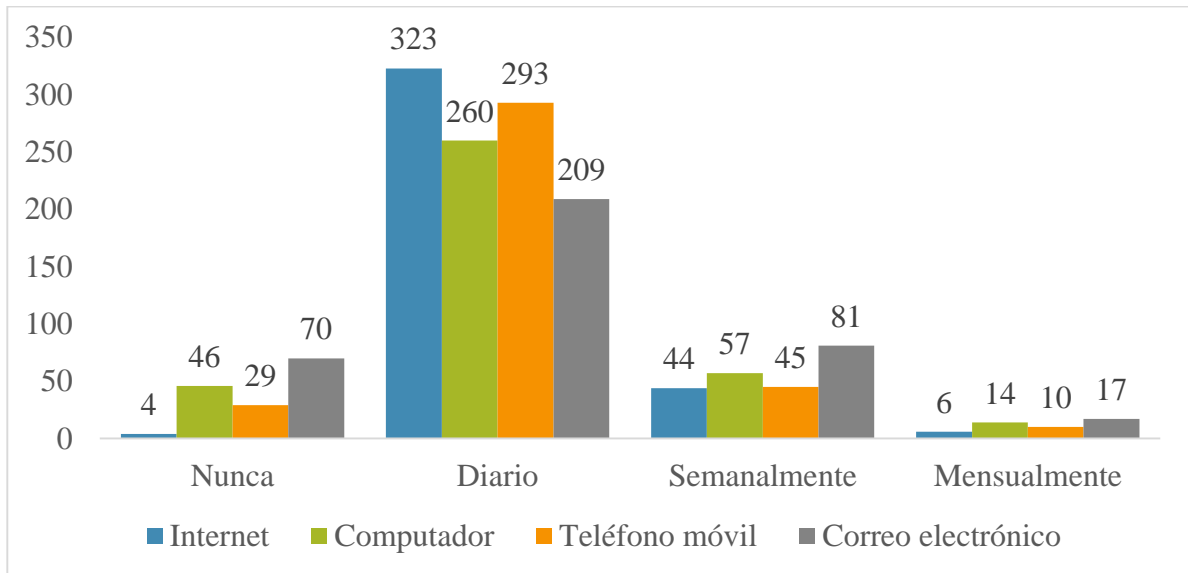


Gráfico 2-4: Frecuencia en el uso de tecnología

Realizado por: MOCHA L. (2022)

Se pudo observar además que las tecnologías de forma muy variante tienen un uso diario entre la mayoría de los estudiantes.

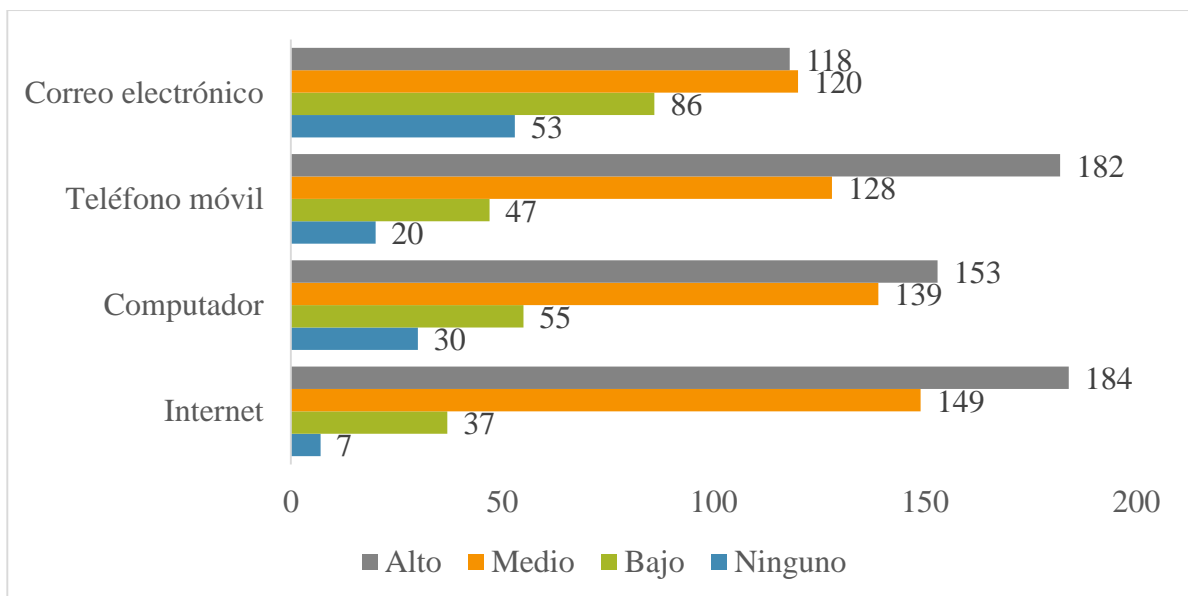


Gráfico 3-4: Dominio de uso de la tecnología

Realizado por: MOCHA L. (2022)

Cuando se realizó la consulta sobre el dominio de uso de la tecnología se estableció que el dominio es alto en la mayoría de los casos y esta tendencia fue igual en todo tipo de tecnología consultado.

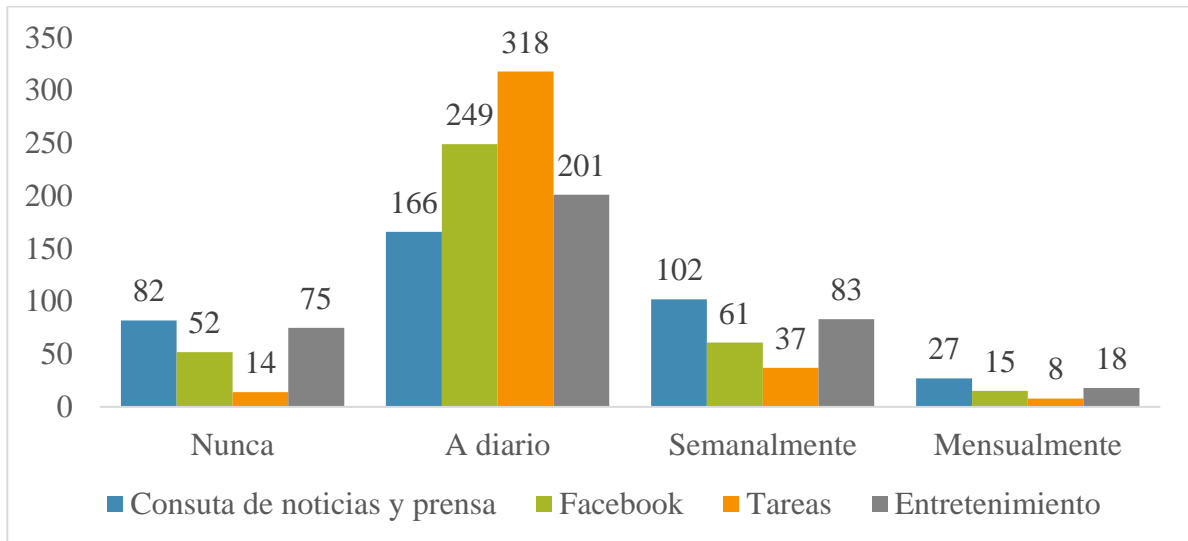


Gráfico 4-4: Frecuencia de uso según su fin

Realizado por: MOCHA L. (2022)

El fin que determinó el uso del internet mostró que la frecuencia es diaria y que el mismo se usa en tareas, Facebook y entretenimiento de manera mayoritaria.

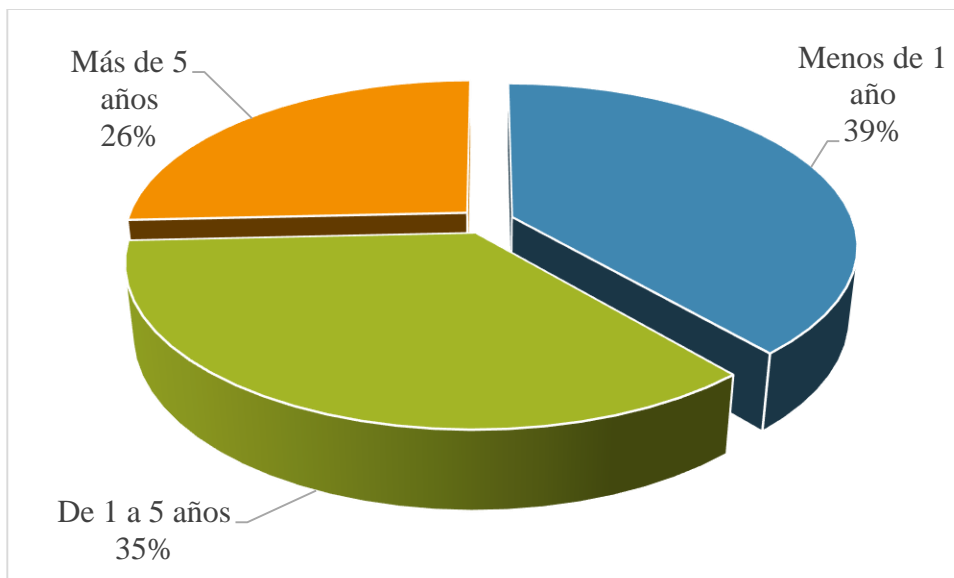


Gráfico 5-4: Tiempo de uso de la red social Facebook

Realizado por: MOCHA L. (2022)

Cuando se abordó sobre el uso de la red social Facebook se estableció que el 39% usa esta menos de un año y el 35% entre 1 a 5 años, solo el 26% usa la misma con un valor mayor a 5 años.

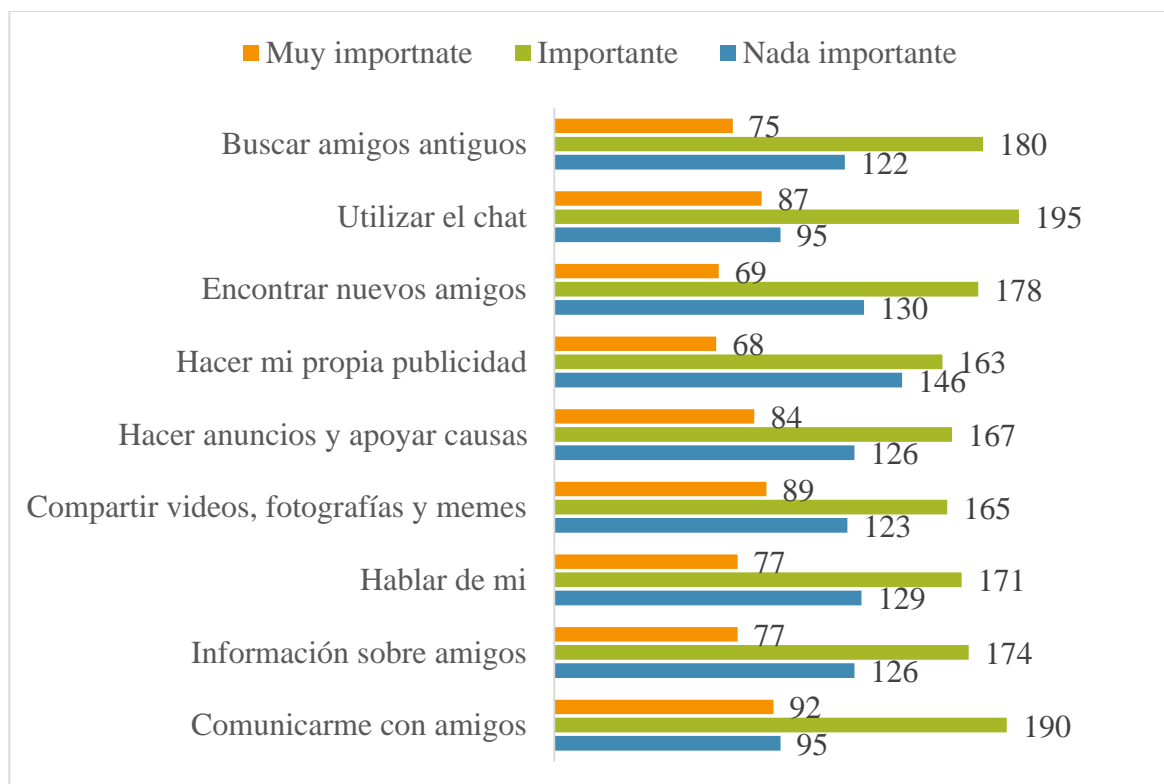


Gráfico 6-4: Uso de Facebook según el motivo

Realizado por: MOCHA L. (2022)

La red social se caracterizó en base a ciertos motivos que fueron consultados encontrando que el uso más común está establecido con un nivel de importante siendo el utilizar el chat y comunicarse con amigos los de mayor tendencia, y buscar amigos antiguos. Se destaca en este ítem la importancia de la relación social en el entorno de los estudiantes.

Tabla 3-4: Fin de utilizar Facebook en relación con su frecuencia

Fin y frecuencia de uso de Facebook	Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Muy a menudo
Compartir videos	58	115	81	88	35
Ver videos	41	93	88	121	34
Subir fotos	59	104	109	83	22

Ver fotos de amigos	47	114	103	88	25
Actualizar mi perfil	57	119	106	76	19
Hacer comentarios	85	96	100	81	15
Jugar	69	79	94	103	32
Encontrar información sobre actualidad	105	83	92	84	13
Unirse a grupos	105	86	94	76	16
Crear grupos	119	87	77	80	14
Buscar amigos antiguos	92	101	83	80	21

Realizado por: MOCHA L. (2022)

Se analizó en que usaban su tiempo de uso de la red social Facebook encontrando que las frecuencias de mayor tendencia estaban entre nunca, pocas veces y a veces en su mayoría. Se pudo observar que los elementos de entretenimiento fueron los que mayor tendencia tuvieron entre los adolescentes.

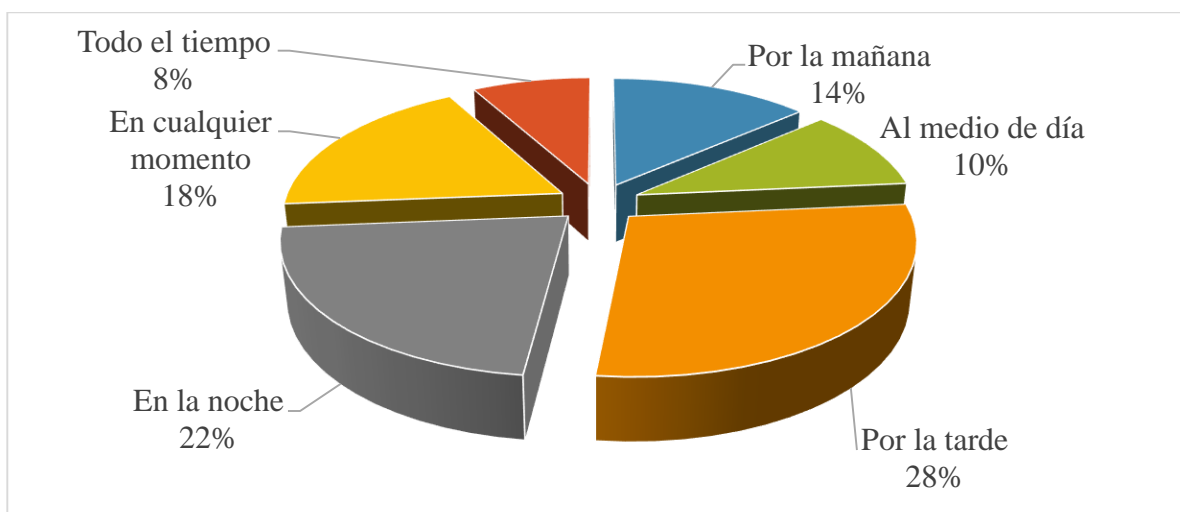


Gráfico 7-4: Horario de conexión a las redes sociales

Realizado por: MOCHA L. (2022)

Para los horarios de conexión se ven claramente identificados las horas de la tarde y noche como los de mayor tendencia.

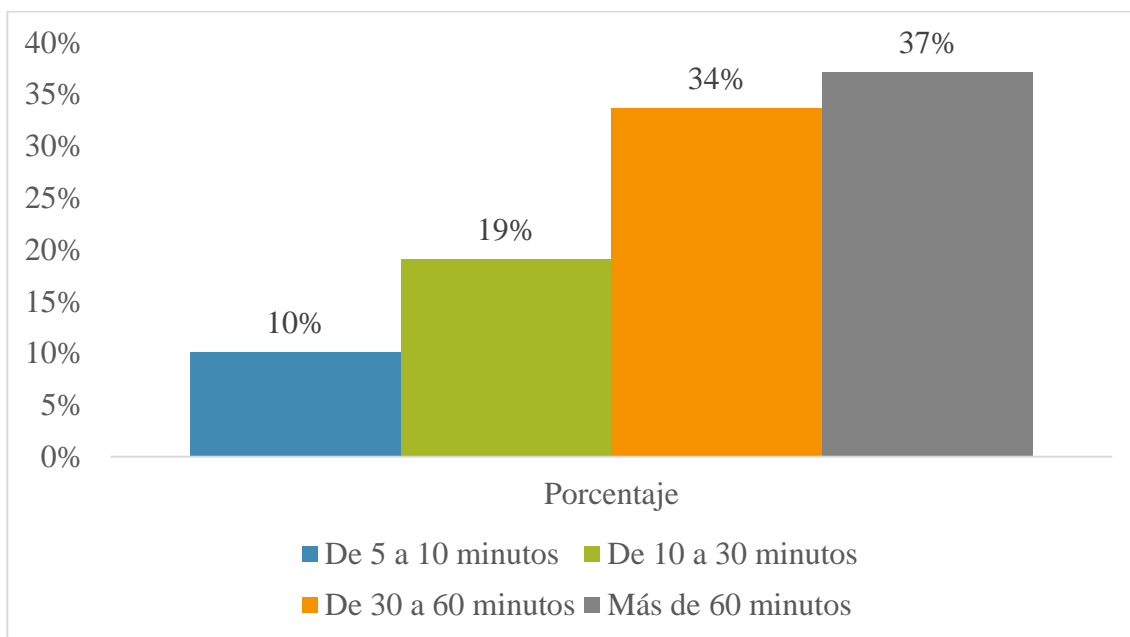


Gráfico 8-4: Cuanto tiempo pasa conectado a la red social

Realizado por: MOCHA L. (2022)

Es claro en el gráfico 7 que la tendencia de conexión esta entre los 30 a 60 minutos y más de 60 minutos en un 71%.

Tabla 4-4: Frecuencia de conductas que lleva a cabo

Conductas en la red social Facebook	Nunca	Pocas veces	Muchas veces
Subir fotos	249	88	40
Insultar o humillar a alguien	296	57	24
Hacer críticas sobre alguien	251	95	31
Hacerse pasar por otra persona	273	79	25
Hacer publicidad	221	115	41
Utilizar la red social para sacar beneficio económico	272	73	32
Tener dos perfiles de Facebook	232	93	52
Acceder a la red social aparentando otra edad	246	95	36
Dar la contraseña a otra persona	264	70	43
Entrar a la cuenta de otro usuario	271	75	31

Poner a otros en situaciones comprometidas	272	67	38
--	-----	----	----

Realizado por: MOCHA L. (2022)

La gran mayoría de estudiantes indica que nunca ha tomado las conductas indicadas en la red social sin embargo se destaca entre los adolescentes la presencia de un porcentaje importante que toma dichas acciones.

Tabla 5-4: Valoración de conductas en la red social

Conductas en la red social Facebook	Inadecuado	Indiferente	Adecuado
Subir fotos	306	59	12
Insultar o humillar a alguien	311	54	12
Hacer críticas sobre alguien	291	69	17
Hacerse pasar por otra persona	300	61	16
Hacer publicidad	230	114	33
Utilizar la red social para sacar beneficio económico	251	100	26
Tener dos perfiles de Facebook	275	85	17
Acceder a la red social aparentando otra edad	280	84	13
Dar la contraseña a otra persona	285	78	14
Entrar a la cuenta de otro usuario	296	69	12
Poner a otros en situaciones comprometidas	291	73	13

Realizado por: MOCHA L. (2022)

La valoración de conductas es vetada por la mayoría de los estudiantes mostrando en la escala como inadecuado, sin embargo, existe también valores indiferentes y adecuados.

Se analizó los hábitos de vida saludable encontrando que la mayoría de los estudiantes indica hasta el nivel de algunas veces tener hábitos que van en contra de su bienestar, refieren actividades en su mayoría de deporte y dieta saludable.

Tabla 6-4: Hábitos de vida saludable

Hábitos	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Consumo comida chatarra	37 (10%)	102 (27%)	109 (29%)	68 (18%)	61 (16%)
Consumo porciones de fruta y verduras diariamente.	42 (11%)	112 (30%)	112 (30%)	60 (16%)	51 (14%)
Consumo alcohol	243 (64%)	72 (19%)	32 (8%)	19 (5%)	11 (3%)
Consumo cigarrillos	267 (71%)	50 (13%)	31 (8%)	17 (5%)	12 (3%)
Realiza actividad física como caminata 20 min diariamente	60 (16%)	146 (39%)	87 (23%)	35 (9%)	49 (13%)
Realizo actividad deportiva para cuidar mi salud	62 (16%)	122 (32%)	102 (27%)	44 (12%)	47 (12%)
Disfruto de mi tiempo libre	39 (10%)	103 (27%)	106 (28%)	55 (15%)	74 (20%)
Después que realizar una actividad física, descanso para continuar	49 (13%)	113 (30%)	104 (28%)	40 (11%)	71 (19%)
Realizo actividades académicas de manera ordenada	31 (8%)	93 (25%)	106 (28%)	54 (14%)	93 (25%)
Mantengo relación adecuada con mis compañeros de clase	29 (8%)	82 (22%)	105 (28%)	58 (15%)	103 (27%)
Cuando mi equipo de trabajo me critica, escucho atentamente	38 (10%)	90 (24%)	103 (27%)	56 (15%)	90 (24%)
Participo con mis compañeros de clase en las actividades sociales	22 (6%)	78 (21%)	109 (29%)	69 (18%)	99 (26%)
Participo con mis compañeros de clase en actividades deportivas.	25 (7%)	86 (23%)	103 (27%)	61 (16%)	102 (27%)
Participo con mis compañeros en actividades lúdicas y recreativas	22 (6%)	83 (22%)	103 (27%)	65 (17%)	104 (28%)
Cuando realizo una actividad académica la decisión es de todos	27 (7%)	74 (20%)	107 (28%)	67 (18%)	102 (27%)
Solo realizo mis actividades académicas	25 (7%)	75 (20%)	122 (32%)	73 (19%)	82 (22%)

Me encuentro mal de ánimo y realizo ejercicios de relajación mental	55 (15%)	95 (25%)	100 (27%)	54 (14%)	73 (19%)
Me siento estresado(a) y realizo ejercicios relajación mental	71 (19%)	100 (27%)	98 (26%)	42 (11%)	66 (18%)
Si tomo la decisión de hacer ejercicio físico, lo hago.	41 (11%)	87 (23%)	116 (31%)	54 (14%)	79 (21%)
Cuando tengo tiempo libre opto por hacer actividad física (correr, deporte de 30 min).	49 (13%)	98 (26%)	102 (27%)	45 (12%)	83 (22%)
Siento que estoy con unos kilos más	84 (22%)	95 (25%)	94 (25%)	49 (13%)	55 (15%)
Me siento menos que los demás, porque no hago actividad física.	92 (24%)	88 (23%)	91 (24%)	48 (13%)	58 (15%)
Cuando participo de una actividad deportiva y/o física, respeto las normas establecidas	33 (9%)	86 (23%)	86 (23%)	70 (19%)	102 (27%)
Respeto las normas establecidas del centro de estudio.	23 (6%)	74 (20%)	94 (25%)	69 (18%)	117 (31%)
Me solidarizo con sus compañeros de clase cuando tienen algún problema	24 (6%)	82 (22%)	86 (23%)	77 (20%)	108 (29%)
Me solidarizo con los demás.	20 (5%)	81 (21%)	101 (27%)	62 (16%)	113 (30%)
Siento que me canso al hacer deporte y/o actividad física	38 (10%)	96 (25%)	100 (27%)	59 (16%)	84 (22%)
Realizo algún deporte durante la semana.	40 (11%)	90 (24%)	100 (27%)	58 (15%)	89 (24%)
Respeto la preferencia alimentaria de mis compañeros (as)	23 (6%)	91 (24%)	86 (23%)	63 (17%)	114 (30%)
Soy tolerante a situaciones que me incomodan en clase	25 (7%)	82 (22%)	93 (25%)	72 (19%)	105 (28%)
Converso con mi familia sobre mis actividades académicas	31 (8%)	76 (20%)	86 (23%)	82 (22%)	102 (27%)
Tengo desgano al momento de realizar mis tareas académicas.	66 (18%)	101 (27%)	96 (25%)	56 (15%)	58 (15%)
Como haciendo mis tareas académicas	61 (16%)	90 (24%)	90 (24%)	61 (16%)	75 (20%)
Me siento una persona no comprendida por mi familiar	104 (28%)	97 (26%)	71 (19%)	47 (12%)	58 (15%)

Realizado por: MOCHA L. (2022)

Análisis de correlaciones y asociaciones significativas

Antes de establecer las correlaciones entre las variables cuantitativas (Uso de la red social Facebook y los estilos de vida saludable), se realizó un análisis de normalidad de los datos con la finalidad de determinar el estadístico de prueba; encontrando que las 2 variables cuantitativas no tuvieron una distribución normal ($p=0,003$; $p=0,00$), por tanto se recurrirá a la formulación de pruebas no paramétricas.

Para este fin se establece la prueba de correlación entre dichas variables con la siguiente hipótesis a contrastar.

H_0 : El uso de la red social Facebook no incide en la calidad de los estilos de vida saludable de los y las adolescentes de 10 a 14 años, de la ciudad de Riobamba.

IC=95%

Error=5%

Decisión: si p es menor o igual a 0,05 rechaza H_0

Estadístico de prueba

Tabla 7-4: Correlación de Rho de Spearman

		Porcentaje estilo de vida saludable	Porcentaje Uso Facebook
Porcentaje estilo de vida saludable	Coefficiente de correlación	1	-0,07
	Sig. (bilateral)	.	0,176
Porcentaje Uso de Facebook	Coefficiente de correlación	-0,07	1
	Sig. (bilateral)	0,176	.

Realizado por: MOCHA L. (2022)

Conclusión: el estadístico de prueba entre las variables indicó tener un valor mayor a 0,05 ($p=0,176$) por tanto no se puede rechazar H_0 y se afirma que el uso de la red social Facebook no incide en la calidad de los estilos de vida saludable de los y las adolescentes de 10 a 14 años, de la ciudad de Riobamba.

Se analizó además la asociación o relación entre los niveles de uso de la red social de Facebook y los niveles de estilo saludable en los adolescentes encontrando que las mismas no se encuentran asociadas ($p=0,20$).

Tabla 8-4: Chi cuadrado de Pearson

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5,983a	4	0,2
Razón de verosimilitud	5,61	4	0,23
Asociación lineal por lineal	0,11	1	0,74
N de casos válidos	377		

a 2 casillas (22,2%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 3,14.

Realizado por: MOCHA L. (2022)

La tabla 9 indica que los niveles de estilo saludable se encontraron de niveles de regular y bueno, también estos mostraron niveles de uso de Facebook denominado medio y bajo de forma mayoritaria.

Tabla 9-4: Tabla de contingencia entre los niveles de estilos de vida saludable y el uso de Facebook.

Nivel de Uso Facebook		Nivel de estilo de vida saludable			Total
		Bueno	Regular	Malo	
Bajo	Recuento	30	85	9	124
	% dentro de Nivel de estilo de vida saludable	35,70%	30,60%	60,00%	32,90%
Medio	Recuento	37	133	4	174
	% dentro de Nivel de estilo de vida saludable	44,00%	47,80%	26,70%	46,20%
Alto	Recuento	17	60	2	79
	% dentro de Nivel de estilo de vida saludable	20,20%	21,60%	13,30%	21,00%
Total	Recuento	84	278	15	377
	% dentro de Nivel de estilo de vida saludable	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

Realizado por: MOCHA L. (2022)

Finalmente, se estableció los valores de comparación intragrupo de las variables de estudio (Uso de la red social Facebook y Estilos de vida saludable) y las variables sociodemográficas como se detalla en la tabla 10.

Tabla 10-4: Resumen de contraste de hipótesis U de Mann Whitney

H0	p	Decisión
La distribución de porcentaje de Uso de Facebook es la misma entre las categorías de sexo	0,014	Rechazar H0
La distribución de porcentaje de Estilo de vida saludable es la misma entre las categorías de sexo	0,721	Conserve H0
La distribución de porcentaje de Uso de Facebook es la misma entre las categorías de edad	0,001	Rechazar H0
La distribución de porcentaje de Estilo de vida saludable es la misma entre las categorías de edad	0,509	Conserve H0
La distribución de porcentaje de Uso de Facebook es la misma entre las categorías de nivel educativo	0,005	Rechazar H0
La distribución de porcentaje de Estilo de vida saludable es la misma entre las categorías de nivel educativo	0,403	Conserve H0

Realizado por: MOCHA L. (2022)

Se pudo determinar que existieron diferencias significativas entre las categorías de sexo edad y nivel educativo, en relación con el uso de la red social de Facebook; denotando que en la misma se supo diferenciar entre ellas. Respecto a los estilos de vida saludables las categorías sociodemográficas no mostraron ningún tipo de diferencia significativa.

4.1. DISCUSIÓN

Luna analizó la relación entre el estilo de vida y la red social Facebook, e indica que las redes pueden apoyar en la creación de contenido de valor que se relaciona con el estilo de vida de los seguidores y esto puede ser muy útil; sin embargo mucho contenido comercial no ofrece nada interesante a quienes interactúan con estas publicaciones; por tanto, concluye que existe una relación de dependencia entre el estilo de vida y los objetivos de la red social Facebook de forma específica en la página denominada Planeta Virtual (Luna, 2019). Los resultados indicados se muestran similares en el presente estudio en cuanto a los objetivos de la red en cuyo caso los estudiantes indicaron que su tendencia en relación al uso de la red social tiene que ver con el contexto de las relaciones sociales e interpersonales, sin embargo, difiere en el hecho que Luna analiza estilo de vida que no resulta igual respecto a los estilos de vida saludable que en cuyo caso no se encontró ninguna relación o asociación de dependencia con la red social Facebook y su posibles interacciones. Sin embargo, la red social si mostró dependencia o asociatividad respecto a variables como el sexo, la edad y el nivel educativo.

En un estudio realizado en Santiago de Cali-Colombia, se analizó la influencia de las redes sociales en el estilo de vida saludable de las mujeres del turno de noche de la Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium Sede Meléndez, y se concluyó que el grupo de mujeres del estudio no produjo cambios en los hábitos alimentarios a pesar del uso diario de redes sociales y sitios web. El uso de las redes sociales y sitios web es un hábito habitual de los jóvenes con un tiempo de 3 a 4 horas diarias para comunicarse, entretenerse e informarse, además creen que la red social más popular entre los jóvenes es Facebook. Esto puede deberse a su utilidad dinámica y multifuncional, donde las mujeres jóvenes pueden comunicarse, enviando videos, fotos e información. Por su parte, las mujeres muestran un mayor índice de uso y aplicación de la información que obtienen de las redes sociales, además, demuestran una fuerte relación con ser seguidoras o usuarias de páginas o sitios web, donde transmiten información sobre alimentación, que puede ser por gusto personal o publicado esporádicamente (Sánchez et al., 2018). Lo demostrado anteriormente tiene varios puntos de coincidencia respecto a los hallazgos de este estudio, en primera instancia existe similitud en cuanto al no encontrar relación entre los estilos de vida saludable y el uso de la red social en correspondencia a sus fines; se destaca además el uso de diario de Facebook con una frecuencia importante con objetivos coincidentes como el entretenimiento y el aspecto social; se encontró, además, similitud respecto al criterio de la relación por sexo al encontrar diferencias significativas entre el uso de la red social entre hombres y mujeres.

Chávez-Mora implementó guías alimentarias en adolescentes con un esquema piloto sobre uso de aplicación web para estilos de vida saludables, encontrando que a pesar que el entorno tiene al

idea de que los adolescentes no tienen interés con el control de su salud y calidad de vida, los resultados indicaron que existe una preocupación respecto a la mantención de una alimentación saludable y la actividad física; por lo que la intervención mediante el uso y motivación de una aplicación sirvió para fortalecer la necesidad de un estilo de vida saludable (Chávez-Mora et al., 2022). Estos criterios se muestran concomitantes con los resultados encontrados en esta investigación, al observar que los estilos de vida saludable se ubicaron entre el nivel de bueno y regular en los estudiantes adolescentes lo que indicaría una inherente preocupación por tomar buenos hábitos en su estilo de vida y una buena salud en la mayoría de los casos.

Examinar si Facebook podría respaldar una intervención de estilo de vida grupal basada en la comunidad para adultos con enfermedades mentales graves fue el objetivo del estudio de (Naslund et al., 2017), en el cual se invitó a los participantes con enfermedades mentales graves y obesidad inscritos en un programa grupal de estilo de vida de 6 meses a unirse a un grupo secreto de Facebook para apoyar sus objetivos de pérdida de peso y actividad física. Facebook parece prometedor para apoyar el cambio de comportamiento de salud entre las personas con enfermedades. Estos hallazgos pueden informar las iniciativas de las redes sociales para ampliar los esfuerzos de promoción de la salud dirigidos a este grupo en riesgo. Lo indicado en el estudio anterior, se muestra como un referente para una propuesta interesante sobre acciones a diseñar para mejorar el aspecto del uso adecuado de la red social con fines de mejorar la salud; destacando que los resultados reportados en esta investigación mostraron estilos de vida entre niveles de bueno y mayormente regulares lo que indicaría una gran oportunidad para motivar aspectos de vida saludable con el apoyo de la red social Facebook, considerando que la misma brinda una interacción con el grupo de adolescentes. Por tanto, la propuesta que se presenta encamina acciones de mejora para el aprovechamiento de la red social no solo a la interacción interpersonal sino más bien que mediante sus mecanismos de difusión se pueda motivar estilos de vida saludable especialmente en aspectos que tienen que ver consumo de comida chatarra, el incremento de porciones de fruta y verdura, motivación de actividades recreativas, de descanso y físicas, el trabajo en equipo en actividades sociales, lúdicas y de deporte; autorregulación de los esquemas de peso; y proactividad en tareas académicas y de responsabilidad cotidiana.

CAPÍTULO V

PROPUESTA

PROPUESTA DE ACCIONES PARA MEJORAR LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LA RED SOCIAL FACEBOOK

PROMOVER ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE ORIENTADOS A LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ADOLESCENTES

Objetivos General

Promover estilos de vida saludable orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades mediante la red social Facebook

Objetivos Específicos

- Sensibilizar a los adolescentes los diferentes hábitos de vida saludable que pueden aplicar a su vida cotidiana y que permiten mejorar su salud.
- Realizar actividades de recreación y deporte que permitan la prevención de enfermedades derivadas del sedentarismo.
- Fomentar hábitos de vida saludable en el ámbito personal y social.
- Desarrollar actividades de promoción y prevención de la salud.

Alcance

Estudiantes y adolescentes de entre 10 a 16 años.

Marco Referencial

Estilo de vida saludable

Un estilo de vida saludable son los hábitos y costumbres que las personas adoptan en su vida diaria para alcanzar la felicidad personal y mantener una buena salud. También se puede definir como el desarrollo de habilidades y actitudes que adoptan las personas para tomar decisiones relevantes sobre su salud, desarrollo y planificación de vida, y contribuir a la felicidad individual y colectiva.(Campo et al., 2017)

Sedentarismo

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su Informe sobre la salud en el mundo de 2002, considera la inactividad como una de las 10 principales causas de muerte y discapacidad en todo el mundo. En el Global Burden of Disease Study, se estimó que la inactividad física es la octava

causa principal de muerte en todo el mundo y representa el 1% de la carga total de enfermedad, medida por el número de años de vida ajustados por discapacidad (DALY) o años de vida ajustados por discapacidad en todo el mundo.(Javier Varo Cenarruzabeitia et al., 2003)

Ejercicio Físico

El término actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético que resulta en un gasto de energía adicional para el metabolismo basal. En los últimos años se ha profundizado en la investigación sobre la actividad física, tanto sobre los efectos de la actividad física habitual como sobre la relación entre su ausencia y el desarrollo, mantenimiento y realización de la actividad física y la exacerbación de diversas enfermedades crónicas.(Javier Varo Cenarruzabeitia et al., 2003)

Ejercicio y vida saludable

La actividad física se define como una serie de movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos, que requieren el gasto de energía y producen gradualmente efectos beneficiosos para la salud; el ejercicio es un tipo de actividad física en la que se realizan movimientos corporales repetitivos, planificados y estructurados para mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física o la potencia. La inactividad física se refiere a un nivel de actividad por debajo del nivel necesario para mantener una buena salud.(Ramírez Hoffman, 2002)

Ejercicio físico y dieta saludable

La adaptación inducida por el ejercicio es duradera y depende del tipo de ejercicio realizado (p. ej., para lograr mayor resistencia a la fatiga, mayor fuerza aeróbica, mayor velocidad, control del peso, sentirse mejor, etc.). Durante el ejercicio, cientos de genes se activan para desencadenar procesos catabólicos que permiten que los músculos generen energía para las contracciones y, al final del ejercicio, desencadenan procesos anabólicos necesarios para restaurar los depósitos (glucógeno) y reparar posibles daños musculares; a través del descanso y la recuperación. Estos procesos funcionan perfectamente porque han sido moldeados por millones de años de evolución y pueden usarse para prevenir y corregir trastornos metabólicos en humanos.(Sánchez Benito, 2009)

Es importante, antes de analizar sus efectos sobre la salud, definir qué se entiende por actividad física y los términos asociados a ella, como ejercicio o fitness. La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento. Por lo tanto, es una fuente adicional de energía consumida

que el cuerpo necesita para mantener funciones importantes como la respiración, la digestión, la circulación sanguínea, etc.(Rodríguez Ordax et al., 2006)

Red social Facebook

Facebook es un servicio de redes y medios sociales en línea su sitio web fue lanzado el 4 de febrero de 2004 por Mark Zuckerberg, según FindaSense, consultora de transformación digital, esta red social es la que se refieren los jóvenes latinos como la de mayor uso, lo que a primera vista podría sugerir que realizar una campaña de promoción de los servicios en muchos ámbitos puede generar buenos resultados.(Acevedo et al., 2019)

Actividades

Tema 1: Página sobre hábitos de vida saludable

La adolescencia podría ser decisiva para la salud y la enfermedad en el futuro, ya que hay pruebas que indican que los hábitos adquiridos pueden seguirse hasta la edad adulta. Por ejemplo, los hábitos de consumo de alcohol durante la adolescencia aumentan la probabilidad de un consumo excesivo en la edad adulta, así como el consumo de alimentos en la adolescencia es un predictor de la ingesta en la edad adulta. Por esta razón, varias enfermedades crónicas pueden tener su origen, y la progresión de la enfermedad, durante la adolescencia.

Para mejorar la salud de los adolescentes, es importante promover conductas saludables a una edad temprana, especialmente durante la adolescencia. Los comportamientos saludables son un determinante de la salud; los cambios positivos pueden repercutir en los resultados generales de salud. Los principales comportamientos asociados a la salud

de los adolescentes son la actividad física, el menor tiempo dedicado a los multimedios, la dieta saludable y la ausencia de consumo de alcohol y tabaco, así como el consumo de cafeína/estimulantes, la privación del sueño, el consumo de drogas, las relaciones sexuales sin preservativo y las relaciones poco saludables. Durante la transición a la adolescencia y a lo largo de ella, aumenta el deseo de novedad, junto con el valor y la curiosidad de experimentar con comportamientos nuevos y a menudo poco saludables. Además de una alimentación adecuada.

Publicaciones en el muro.

- Sobre los hábitos nocivos en la salud de los adolescentes
- Consumo de sustancias sujetas a fiscalización
- Alimentación saludable
- Contribución alimentaria en el adolescente

- Los efectos de la comida chatarra

Tema 2: Actividades recreativas y físicas

Para que los niños y adolescentes crezcan saludables, es importante que sean físicamente activos y coman alimentos saludables todos los días.

Para ayudar a los niños a desarrollar hábitos que durarán toda la vida, un estilo de vida activo y saludable debe comenzar temprano en la vida. La actividad física tiene beneficios a todas las edades y ayuda a los niños a:

- Mantener su corazón y pulmones fuertes y saludables,
- Volverse más flexible,
- Desarrollar huesos fuertes,
- Mantener un peso corporal saludable,
- Reducir el riesgo de varias enfermedades y problemas de salud,
- Mejorar su estado de ánimo y autoestima, y
- Hacerlo mejor en la escuela.

“Comportamiento sedentario” significa el tiempo dedicado a hacer muy poca actividad física, como sentarse frente a una computadora, jugar videojuegos o mirar televisión. Los niños y adolescentes deben dedicar menos tiempo a estas actividades y más tiempo a estar activos.

Publicaciones en el muro.

- Actividades físicas
- Yoga en casa para adolescentes
- Ejercicios funcionales según mi deporte favorito
- Ejercicios para ganar masa muscular desde casa
- Dieta y ejercicio para adolescentes

Tema 3: Hábitos personales y sociales

En medio de la creciente preocupación por el impacto y la influencia de las redes sociales en la juventud de hoy, el uso de las redes sociales es casi universal entre los adolescentes. Si bien las acciones notables dicen que a veces se sienten abrumados por el drama en las redes sociales y la presión para construir solo imágenes positivas de sí mismos, al mismo tiempo acreditan a estas plataformas en línea con varios resultados positivos, incluido el fortalecimiento de amistades, exponerlos a diferentes puntos de vista y ayudar a las personas en sus causas de apoyo a la edad que les importan.

Aproximadamente ocho de cada diez adolescentes de 13 a 17 años (81 %) dicen que las redes sociales los hacen sentir más conectados con lo que sucede en la vida de sus amigos, mientras que alrededor de dos tercios dicen que estas plataformas los hacen sentir como si tuvieran personas que los apoyará en tiempos difíciles. Y por márgenes relativamente sustanciales, los adolescentes tienden a asociar su uso de las redes sociales con emociones positivas en lugar de negativas, como sentirse incluidos en lugar de excluidos (71 % frente a 25 %) o sentirse confiados en lugar de inseguros (69 % frente a 26 %).

Los jóvenes también creen que las redes sociales ayudan a los adolescentes a tener una mentalidad más cívica y los exponen a una mayor diversidad, ya sea a través de las personas con las que interactúan o los puntos de vista con los que se encuentran. Aproximadamente dos tercios de los adolescentes dicen que estos sitios ayudan a las personas de su edad a interactuar con personas de diversos orígenes, encontrar diferentes puntos de vista o mostrar su apoyo a causas o problemas. Y ven los entornos digitales como espacios importantes para que los jóvenes se conecten con sus amigos e interactúen con otros que comparten intereses similares. Por ejemplo, el 60 % de los adolescentes dice que pasa tiempo con sus amigos en línea todos los días o casi todos los días, y el 77 % dice que alguna vez pasa tiempo en grupos y foros en línea.

Publicaciones en el muro.

- Emociones positivas
- Amistades de impacto
- Amistades saludables
- Autoestima
- Autoaceptación
- Hábitos de autorregulación

Tema 4: Promoción y prevención

El porcentaje de obesidad es superior al 20% para niños de 6 a 11 años y superior al 21% para adolescentes de 12 a 19 años. Los niños que tienen obesidad tienen un mayor riesgo de tener obesidad en la edad adulta. La escuela es un escenario ideal para que los niños aprendan y practiquen una alimentación saludable. La mayoría de los niños estadounidenses asisten a la escuela de 6 a 7 horas al día y consumen hasta la mitad de sus calorías diarias en la escuela. Escuelas Saludables de los CDC en la División de Salud de la Población recomienda que las escuelas creen un ambiente que ayude a los estudiantes a elegir alimentos y bebidas saludables. Algunos ejemplos de acciones recomendadas por los CDC para mejorar la nutrición en las escuelas son:

- Promover el acceso y la participación en los desayunos y almuerzos escolares.
- Asegúrese de que todos los alimentos y bebidas vendidos o servidos fuera de los programas de comidas escolares sean nutritivos y atractivos.
- Ofrezca alimentos y bebidas saludables en las celebraciones y eventos escolares. Use solo artículos que no sean alimentos como recompensas.
- Proporcionar más acceso al agua potable.
- Promueva alimentos y bebidas saludables, por ejemplo, fijándoles precios más bajos que los artículos menos saludables.
- Enseñe nutrición en las clases de educación para la salud, durante la jornada escolar y en los programas extracurriculares, por ejemplo, a través de los huertos escolares y las actividades de la granja a la escuela.
- Proporcione a los estudiantes suficiente tiempo (al menos 20 minutos) una vez que estén sentados para disfrutar de su comida.
- Los CDC financian a los departamentos estatales de educación para aumentar la cantidad de estudiantes que consumen alimentos y bebidas nutritivos.

Publicaciones en el muro.

- Promoción de la salud
- Promoción sobre alimentación saludable
- Consumo de alimentos para el adolescente
- Evalúa tu nutrición

CONCLUSIONES

El dominio de los aspectos tecnológicos por parte de los adolescentes es alto, especialmente en el manejo de las redes sociales y de manera específica de Facebook, cuya frecuencia es diario respecto principalmente a la interacción social necesidad de comunicarse y contactar con sus pares.

Se verificó que la red social destaca por establecer relaciones sociales que sobrepasan principalmente tiempo de conexión por más de 30 minutos, se detectó además un importante índice de autorregulación respecto al uso de la red social y sus fines.

Al analizar la correlación de la red social Facebook y los estilos de vida saludable en adolescentes se concluye mediante las pruebas de correlación que no existen asociaciones significativas debido a que, no se pudo demostrar una incidencia entre la calidad de los estilos de vida saludable respecto al uso de la red social.

Se destaca que la inexistencia de esta asociación se debe principalmente a que la red social Facebook analizada desde el punto de vista de su uso en los adolescentes, tuvo un proceso de autorregulación muy marcado y controlado; por otra parte, los estilos de vida saludable en los adolescentes demostraron ser entre bueno y regular; lo que indicaría que los niveles socioeconómicos de los cuáles provienen pudieron incidir y no mostrar valores extremos.

Finalmente, se pudo demostrar que el uso de la red social Facebook tuvo asociaciones significativas en relación con el sexo, entre las categorías de edad y el nivel educativo y la migración a otras redes sociales como TIK TOK.

Producto del análisis de los resultados encontrados entre 377 adolescentes se pudo destacar el potencial de la red social en base a la imponente capacidad de conectar con las habilidades sociales de estos, tomando en cuenta aquello se ha establecido una propuesta encaminada al desarrollo de hábitos saludables mediante la red social Facebook con el fin de determinar aspectos de promoción y prevención, desde la autorreflexión y autorregulación.

RECOMENDACIONES:

Se recomienda el considerar las potencialidades que tienen los estudiantes en el uso y manejo de los aspectos tecnológicos como de las redes sociales, en vista que los mismos brindan un espacio que pueden ser aprovechados con actividades orientadas no sólo al desenvolvimiento social, sino también aspectos que involucren El desarrollo del conocimiento, la cultura, hábitos de salud, entre otros.

Los estudios sugieren que los estilos de vida saludable tienen diferentes factores que pueden establecer correlaciones para demostrar su incidencia, por tanto para estudios futuros se recomienda el desarrollo del análisis de estos factores en relación con las redes sociales, no sólo con Facebook, sino también con redes sociales que hoy por hoy se han convertido en tendencia por su popularidad y uso.

A partir de los resultados del presente estudio se ha demostrado el potencial de uso de la red social Facebook y se ha propuesto actividades que propenden a la promoción y prevención de estilos de vida saludable en los adolescentes, mediados a partir de la red social; por lo que se recomienda la aplicación de dicha propuesta en futuras investigaciones para que las mismas brinden información que pueda determinar el impacto de la está en los jóvenes.

BIBLIOGRAFÍA

- Alvarez, C., & Betancurth, D. (2016). *Estilos de vida en adolescentes escolares de un municipio Colombiano*. 2016.
- Aspani, S., Sada, M., & Shabot, R. (2016). *Facebook y vida cotidiana*. 27, 8.
- Beatriz Alcántara. (2020). *La 10 redes sociales mas usadas del mundo*.
- Berajona lorenzo, J. (2016). Guía de entornos y estilos de vida saludables. *Municipio de Yamaranguila*, 9.
- Campo, L., Herazo, Y., García, F., Suarez, M., Méndez, O., & Vásquez, F. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adoelscentes. *Salud Uninorte*, 33(3), 419–428.
- Caro, L. (2021). *¿Para que sirve Facebook? sus 11 usos principales*.
- Chávez-Mora, E., Monare, S., & Troncoso-Pantoja, C. (2022). Guías alimentarias en adolescentes: Piloto sobre uso de aplicación web para estilos de vida saludables. *Revista Chilena de Nutrición*, 49(1), 62–69.
- Clay Alvino. (2021). *Estadísticas de la situación digital de Ecuador en el 2020-2021*.
- Consultores, M. (n.d.). *Ecuador Estado Digital Oct / 21*.
- Del Barrio Fernández, Á., & Ruiz Fernández, I. (2016). Los Adolescentes Y El uso de las redes sociales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 3(1), 7. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.537>
- Durá, M. (2016). Estilos de vida y conductas de riesgo de los adolescentes universitarios. *Fisioterapia y Podología) Serie Trabajos Fin de Master*, 2(1), 16.
- Estadísticas de la situación digital de Ecuador en el 2020-2021 | Branch*. (n.d.).
- Fernández, C. (2020). *Efectividad del programa promocional de estilos de vida saludable en adolescentes de la institución educativa José Faustino Sánchez Carrión, 2019*.
- Ilifebelt. (2020). *Cuántos usuarios tiene Facebook en el mundo y otras estadísticas de uso*.
- Kelly, H. M., Jorge, Y. P., & Carrera Rivera Andres. (2017). Las redes sociales y adolescencias. Repercusión en la actividad física. *Universidad y Sociedad*, 9(2), 6.
- Ledo, M. V., Niurka, I. M., Vidal, V., & Hernández, I. L. (2016). *Redes sociales sociales*. 27(1), 12.
- Lilia Campo Ternera, Yaneth Herazo Beltrán, Floralinda García Puello, Mariela Suarez
- Villa, Orlando Méndez, F. V.-D. la H. (2017). *Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes*.
- Luis, J., & Gutiérrez, L. (2017). *Diagnóstico de utilización de Redes sociales : factor de riesgo para el adolescente*. 8, 20. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i16.334>
- Luna, L. (2019). *La relación de los estilos de vida y el target de la red social facebook de planeta virtual E.I.R.L distrito de Rupa Rupa, Leoncio Prado, Huánuco*.
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., McHugo, G. J., & Bartels, S. J. (2017). Facebook for Supporting a Lifestyle Intervention for People with Major Depressive

Disorder, Bipolar Disorder, and Schizophrenia: an Exploratory Study. *Psychiatric Quarterly* 2017 89:1, 89(1), 81–94. <https://doi.org/10.1007/S11126-017-9512-0>

Real Academia de la Lengua. (2021). *Significado de Facebook*.

Rivera-Tapia, J., Cedillo-Ramirez, L., Pérez-Nava, J., Flores-Chico, B., & Aguilar-Enriquez, R. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 5(1), 17–23.

Roldán, M. (2016). *Antecedentes sobre el uso de Facebook en adolescentes*. 30.

Sánchez, A. C., Valencia, L., Victoria, A., & Guerrero, D. (2018). La influencia de las redes sociales en el estilo de vida saludable en mujeres de la jornada nocturna de la Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium Sede Meléndez de Santiago de Cali. *Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium Sede Meléndez de Santiago de Cali*, 2(2), 2016. <https://doi.org/10.1016/j.gecco.2019.e00539><https://doi.org/10.1016/j.foreco.2018.06.029>[http://www.cpsg.org/sites/cbsg.org/files/documents/Sunda Pangolin National Conservation Strategy and Action Plan %28LoRes%29.pdf](http://www.cpsg.org/sites/cbsg.org/files/documents/Sunda_Pangolin_National_Conservation_Strategy_and_Action_Plan%28LoRes%29.pdf)<https://doi.org/10.1016/j.forec>

Santiago Buitrango, C. V. (2017). *Estilos de vida saludable y la relación con la tecnología*.

Servicio Nacional de Gestión de Riesgo y Emergencias. (2020). Informe de situación COVID-19 Ecuador 16 de Marzo de 2020. *COE Nacional*, 008, 1–10.

Significado de Facebook (Qué es, Concepto y Definición) - Significados. (n.d.).

Souza, C. C. (2012). *Universidad y salud*. 12, 1.

Valenzuela Contreras, L. (2016). La salud, desde una perspectiva integral. *Revista Universitaria de La Educación Física y El Deporte*, 9(9), 10. <https://doi.org/10.28997/ruefd.v9i9.103>

Vallejos, Y. (2019). *LA RED SOCIAL FACEBOOK EN LA INTERACCIÓN VIRTUAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 4TO Y 5TO AÑO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO PARTICULAR "UNIVERSIA ."*

Vista de Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento | RECIMUNDO. (n.d.).

Zeler, I. (2017). Facebook como instrumento de comunicación en las empresas de América Latina. In *Tesis*.

ANEXOS

ANEXO A. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Relación entre intolerancia a la glucosa e Índice de Masa Corporal en pacientes con tuberculosis del centro de salud Augusto Egas – Santo Domingo 2017. .

Organización del investigador: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo **Nombre del investigador principal:** Bélgica Virginia Anchundia Moreira **Teléfonos de contacto:**

0981099797

Usted ha sido invitado a participar en un estudio de investigación sobre alimentación y nutrición porque se desea realizar un estudio sobre estado nutricional y diabetes en pacientes con tuberculosis, para poder describir las diferencias entre estos dos grupos y que los resultados sirvan como referencia para intervenciones futuras. El estudio consiste en tomar datos como el peso, la talla, exámenes bioquímicos y nivel socioeconómico mediante dos formularios que le serán explicados por los encuestadores. Los datos serán tomados en privado y bajo ninguna circunstancia, personas ajenas a la investigación tendrán acceso. Su participación en este estudio es voluntaria.

ANEXO B. INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN

Encuesta en línea:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfby80EktI4d4Rm3mx0ItskE9ncg4tvjztRsb4luO2K8SARCw/viewform>

Uso de la Red social Facebook

¿Desde dónde sueles conectarte habitualmente a Internet? *

Desde la casa

Desde la biblioteca

Desde la casa de un amigo

Desde un cyber internet

Desde las redes inalámbricas abiertas (parques, sitios gratuitos)

De las siguientes tecnologías indica cuáles tienes en tu casa *

Teléfono móvil - Smart phone

Computadora de escritorio

Computador portátil

Video consola

Tablet

Con qué frecuencia utilizas los siguientes tecnologías *

	Nunca	Diario	Semanalmente	Mensualmente
Internet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Computador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teléfono móvil - Smart phone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correo electrónico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Cuestionario de estilo de vida saludable - CEVS

Hábitos *

	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Consumo comida chatarra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consumo porciones de fruta y verduras diariamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consumo alcohol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consumo cigarrillos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizo actividad física (como caminata 20 min) diariamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizo actividad deportiva para cuidar mi salud	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Disfruto de mi tiempo libre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Después de realizar una actividad física, descanso para continuar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizo actividades académicas de manera ordenada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

USO DE LAS REDES SOCIALES
Cuestionario para adolescentes

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, JOSE LUIS MOCHA, INVESTIGADOR del estudio: "ESTUDIO CORRELACIONAL ENTRE EL USO DE LA RED SOCIAL FACEBOOK DE VIDA SALUDABLE EN LOS Y LAS ADOLESCENTES DE 10-14 A RIOBAMBA 2021", pongo en su conocimiento el desarrollo de la investigación que a continuación se le presenta. Si usted está de acuerdo de consentimiento antes de tomar una participación de su representado/a en el estudio.

Resumen de la propuesta de investigación: La investigación busca frecuencia del uso de la red social Facebook en el grupo objeto de estudio y su correlación entre la red social Facebook y estilos de vida saludable adolescentes.

La participación del estudiante en el estudio: Los adolescentes part una encuesta dividida en dos secciones: la primera corresponde a lo saludable (CEVS) y un cuestionario sobre el uso de las redes sociales.

Tiempo requerido: El participante tendrá un tiempo de participación de 10 minutos.

Derecho a retirarse del estudio: Usted tiene el derecho de retirar a su representado/a sin penalización alguna. Si eso fuera el caso, intente contactar al investigador de este estudio, cuya información se encuentra al final de este consentimiento.

La propuesta de investigación descrita fue previamente revisada, as un nivel alto de confidencialidad en el uso de la información, y entendemos que la participación es voluntaria. La información que usted y su hijo/a den para el estudio es confidencialmente. Sus datos y los datos de su hijo/a serán anónimos, lo que significa que no se recopilarán ni se usarán los datos que no tengan como único y exclusivo propósito presente investigación.

Si tiene preguntas adicionales sobre el estudio, comuníquese con:
Nombre del investigador: José Luis Mocha Aliluca.
Filiación a la que pertenece: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.
Dirección: 10 de agosto y Bucarest.
Correo electrónico: jose.luis.mocha@espol.edu.ec
Teléfono de contacto: 0969000918

Preguntas sociodemográficas

Curso *

Quinto EGB

Sexto EGB

Séptimo EGB

Octavo EGB

Noveno EGB

Décimo EGB

Edad (en números) *

Tu respuesta _____

Sexo *

Mujer

Hombre

Nacionalidad *

Ecuatoriano

Otra nacionalidad

Etnia *

Mestizo

Indígena

Blanco

Afroecuatoriano

ANEXO C. DIGITAL DE PROPUESTA.



FACEBOOK



RECREACIÓN ES SALUD



Objetivo General

Promover estilos de vida saludable orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades mediante la red social Facebook



Objetivo Específico

- Sensibilizar a los adolescentes los diferentes hábitos de vida saludable que pueden aplicar a su vida cotidiana y que permiten mejorar su salud.
- Realizar actividades de recreación y deporte que permitan la prevención de enfermedades derivadas del sedentarismo.
- Fomentar hábitos de vida saludable en el ámbito personal y social.
- Desarrollar actividades de promoción y prevención de la salud.

Alcance

Estudiantes y adolescentes de entre 10 a 16 años.

NO HAY VIDA SIN TOMAR AGUA



ESTILO DE VIDA SALUDABLE



Plato saludable nos ayudara a cuidar nuestro cuerpo.

SEDENTARISMO



Activate cada mañana con 30 minutos

De caminata o ejercicio

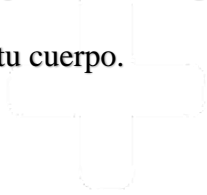


EJERCICIO FÍSICO

Ejercítate todos los días sabiendo
que debes tener un día de descanso
a la semana.

**EJERCICIO Y VIDA SALUDABLE**

Conoce tus tiempos de tomar agua
según tu cuerpo.





Practica tu deporte favorito

EJERCICIO FÍSICO Y DIETA SALUDABLE





RED SOCIAL FACEBOOK



ACTIVIDADES

TEMA 1: PÁGINA SOBRE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Crear Salud

Inicio | Misión | Temas | Recursos | Quiéramos | Blog

Cambia tus hábitos y vive de forma saludable

Empieza hoy con el método de Crear Salud y...

mejora tu bienestar

Siente

¡Siente!

aliméntate conscientemente

Nutre

¡Nutre!

¡Mantente activa!

Activa

¡Activa!

Nuestra Misión

Promover hábitos de vida saludables y conscientes a través de la divulgación y el desarrollo de aplicaciones tecnológicas. Buscamos no solo prevenir y mejorar el empoderamiento de la salud de la enfermedad de las personas, sino también fomentar el bienestar integral de la sociedad.

[Quédate con nosotros](#)

Nuestro método

Trabaja desde tres pilares fundamentales:

La mentalidad
Visión del bienestar

La nutrición
Alimentación consciente

Actividad física
Movimiento y descanso

[Descubre el método completo](#)

Si eres una...

Institución

Promueve el cambio de hábitos y expande la conciencia social.

Empresa

Fomenta hábitos saludables y ayuda a Crear Salud en tu empresa.

Aprende a aprovechar al máximo los alimentos

Descubre cómo aprovechar al máximo los alimentos que consumes. Con estos consejos, una familia puede aprender a aprovechar al máximo los alimentos que consume y reducir los desperdicios.

[Leer más](#)

¿Podemos ayudarte?

Estamos encantados de atenderte en lo que necesitas. Te ayudamos a alcanzar nuestros objetivos de ayudarte a cambiar tus hábitos por unos más saludables.

Nombre:

Correo electrónico:

Mensaje:

ACTIVIDADES

TEMA 2: ACTIVIDADES RECREATIVAS Y FÍSICAS



Blog de yoga

En mi blog de yoga, podrás encontrar mucha información sobre yoga, meditación y bienestar. Utiliza el buscador para encontrar el contenido que te interese: estilos de yoga, beneficios del mindfulness, como elegir tu esterilla de yoga, recetas saludables...

Apíntate para estar al día de novedades, estrenos y ofertas exclusivos.

Tu nombre: Tu email: Email:

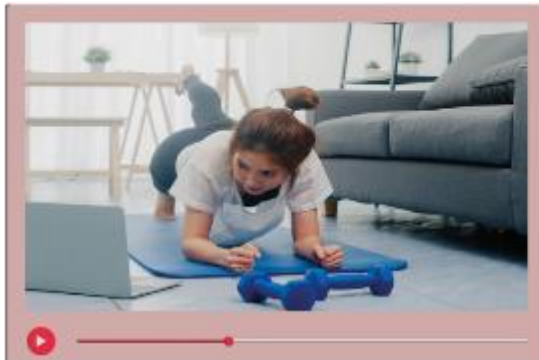
He leído y acepto lo [Política de Privacidad](#)

SUSCRÍBETE

Alimentos Saludables



Mitos y Verdades en tus dietas



Rutina de ejercicios en casa



Meditación de los sentidos

LEER MÁS



Kapalabhati Pranayama

LEER MÁS



8 recomendaciones para mejorar el amor propio

LEER MÁS

ACTIVIDADES

**TEMA 3:
HÁBITOS PERSONALES Y SOCIALES**



Emociones positivas



Amistades de impacto



Autoestima



Autoaceptación



Hábitos de autorregulación

ACTIVIDADES**TEMA 4:
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN****Alimentación Saludable****Guía de
monitoreo nutricional****Guía Nutricional**

BIBLIOGRAFÍA

Acevedo, D., Toctaguano, S., & Troya, C. (2019). Impacto de Facebook en la promoción de salud en Santo Domingo de los Tsáchilas - Ecuador. *Práctica Familiar Rural*, 4(2), 1–7. <https://doi.org/10.23936/pfr.v4i2.74>

Campo, L., Herazo, Y., García, F., Suarez, M., Méndez, O., & Vásquez, F. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Salud Uninorte*, 33(3), 419–428.

Javier Varo Cenarruzabeitia, J., Martínez Hernández, J. A., & Martínez-González, M. Á. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica*, 121(17), 665–672. [https://doi.org/10.1016/s0025-7753\(03\)74054-8](https://doi.org/10.1016/s0025-7753(03)74054-8)

Ramírez Hoffman, H. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Colombia Médica*, 33(1), 3–5. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28333101>

Rodríguez Ordax, J., Márquez Rosa, S., & de Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 2006(83), 12–24. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1985644&info=resumen&idioma=SPA>

Sánchez Benito, J. (2009). Efectos del ejercicio físico y una dieta saludable. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 29(1), 46–53. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3309858>



epoch

Dirección de Bibliotecas y
Recursos del Aprendizaje

**UNIDAD DE PROCESOS TÉCNICOS Y ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO Y
DOCUMENTAL**

REVISIÓN DE NORMAS TÉCNICAS, RESUMEN Y BIBLIOGRAFÍA

Fecha de entrega: 29 / 07 / 2022

INFORMACIÓN DEL AUTOR/A (S)
Nombres – Apellidos: <i>José Luis Mocha Allauca</i>
INFORMACIÓN INSTITUCIONAL
Instituto de Posgrado y Educación Continua
Título a optar: <i>Magíster en Salud Pública</i>
f. Analista de Biblioteca responsable: Lic. Luis Caminos Vargas Mgs.



Firmado digitalmente por:
**LUIS ALBERTO
CAMINOS
VARGAS**



0077-DBRA-UPT-IPEC-2022

ESPOCH Outlook Llamada de Teams

Mensaje nuevo Eliminar Archivo No deseado Limpiar Mover a Categorizar Posponer Deshacer

Favoritos

Carpetas

- Bandeja de en... 8
- Borradores 2
- Elementos envia...
- Elementos eli... 6
- Correo no des... 1
- Archivo
- Notas
- Historial de conv...
- Carpeta nueva
- Grupos
 - Nuevo grupo
 - Descubrimiento d...

Prioritarios Otros Filtros

Microsoft Viva
Tu informe diario Jue 21/07
Hola, JOSE LUIS MOCHA ALLAUCA; j...

MARLIN JANETH KHAMASHTA...
> TRADUCCION DE RES... Mié 20/07
Buenas tardes, Adjunto la traduccio...
RESUMEN TESI... +3

Centro de Idiomas
> Respuesta al correo en... Mié 20/07
Saludos cordiales, Una vez que este ...
RESUMEN JOSE... +2

Microsoft Viva
Tu informe diario Mar 19/07
Hola, JOSE LUIS MOCHA ALLAUCA: ...

Biblioteca
> REVISION DE RESUME... Lun 18/07
Estimad@ Con un cordial saludo, po...
RESUMEN TESI...

TRADUCCION DE RESUMEN DE TESIS MAESTRIA SALUD PUBLICA. 4

MARLIN JANETH KHAMASHTA MORAN
Para: JOSE LUIS MOCHA ALLAUCA
CC: Centro de Idiomas
Mié 20/07/2022 15:36

RESUMEN TESIS JOSE LUIS M... 19 KB

Buenas tardes,

Adjunto la traducción del resumen de tesis.

Linda tarde

De: Centro de Idiomas <idiomas@espoch.edu.ec>
Enviado: martes, 19 de julio de 2022 8:43
Para: MARLIN JANETH KHAMASHTA MORAN <marlin.khamashta@espoch.edu.ec>
Asunto: RV: TRADUCCION DE RESUMEN DE TESIS MAESTRIA SALUD PUBLICA.

Saludos cordiales,

Favor realizar la siguiente traducción y enviar al mail del estudiante con copia al mail: idiomas@espoch.edu.ec

Atentamente,