UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDUCTA ALIMENTARIA EN ADULTOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE AMBATO

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciadas en Psicología.

Autor(a)

Pedro David Boada Rojas

Melanie Camila Mayorga Ortiz

Tutor(a)

Psic. Cl. Andrea Nicole Faz Tapia, Mg.

AMBATO– ECUADOR
2025

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Nosotros, Pedro David Boada Rojas y Melanie Camila Mayorga Ortiz, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular con el nombre "ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDUCTA ALIMENTARIA EN ADULTOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE AMBATO", como requisito para optar al grado de Licenciados en Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 23 días del mes julio de 2025, firmo conforme:

Autor: Pedro David Boada Rojas
Firma:

Número de Cédula: 1727250985
Dirección: Ciudadela España-Ambato
Correo Electrónico:
pedro_b_2001@outlook.com
Teléfono: 0987960496

Autor: Melanie Camila Mayorga Ortiz
Firma:

Número de Cédula: 1850096411
Dirección: Cevallos y Guayaquil
Correo Electrónico:
mmayorga11@indoamerica.edu.ec
Teléfono: 0987017482

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación "ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDUCTA ALIMENTARIA EN ADULTOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE AMBATO" presentado por Pedro David Boada Rojas y Melanie Camila Mayorga Ortiz, para optar por el Título de Licenciados en Psicología

CERTIFICO

Que dicho Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte los Lectores que se designe.

Ambato, 23 de julio de 2025

Firmado electrónicamente por:
ANDREA NICOLE FAZ TAPIA
Validar únicamente con FirmaEC

……

Psic. Cl. Andrea Nicole Faz Tapia

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciados en psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Ambato, 23 de julio de 2025

.....

Pedro David Boada Rojas
1727250985

.....

Melanie Camila Mayorga Ortiz
1850096411

APROBACIÓN DE LECTORES

El Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDUCTA ALIMENTARIA EN ADULTOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE AMBATO”, previo a la obtención del Título de Licenciados en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que los estudiantes puedan presentarse a la sustentación del Trabajo de Integración Curricular.

Ambato, 12 de agosto de 2025

Firmado electrónicamente por:
GIOVANNI SEBASTIAN LASCANO ARIAS
Validar únicamente con FirmaEC

Psic. Cl. Giovanni Sebastián Lascano Arias, Mg.
LECTOR

Firmado electrónicamente por:
STEFANIA DEL ROCIO LLERENA FREIRE
Validar únicamente con FirmaEC

Psic. Cl. Stefanía Del Rocío Llerena Freire, Mg.
LECTOR

DEDICATORIA

Pedro David Boada Rojas

Quiero dedicar esta tesis, con todo mi corazón, a las personas que han sido mi sostén, mi guía y mi mayor inspiración a lo largo de este camino. A mis padres, Jaqueline Rojas y Pedro Boada, quienes han sido el pilar más fuerte en mi vida, brindándome un amor incondicional y un apoyo incansable en cada paso, en cada caída y en cada logro; gracias por creer en mí incluso en los momentos en que yo dudaba, por enseñarme con su ejemplo que la perseverancia, el esfuerzo y el amor pueden con todo. A mi pequeño hermano Dylan, quien con su ternura y su mirada pura me motivó a ser una mejor persona, un ejemplo a seguir, recordándome mi gran deseo de inspirar a quienes amamos. A mi abuelita Rubí y a mi tía Alejandra, que con su cariño inmenso y su fortaleza me dieron el valor para seguir adelante cuando todo parecía cuesta arriba, siendo como madres en los momentos más frágiles y difíciles de mi vida. Y a mis queridos amigos, Camila, Doménica, Gabriel, Damaris y Tais, que llegaron a mi vida para quedarse, acompañándome con su alegría, su complicidad y su apoyo genuino, regalándome momentos de felicidad y haciendo más llevadero este proceso que hoy culmina; gracias por compartir conmigo no solo esta etapa, sino también su amistad sincera, que ha sido uno de los mayores regalos en este trayecto. A cada uno de ustedes, gracias infinitas por caminar a mi lado, por impulsarme, por no soltarme, y por demostrarme que, con amor y compañía verdadera, cualquier meta es posible.

Melanie Camila Mayorga Ortiz

A Dios, por brindarme la sabiduría y guiar cada paso a lo largo de esta carrera, sosteniéndome en cada momento. Dedico este proyecto con profundo amor y gratitud a mi mamá, Karla Ortiz, mi pilar fundamental y mi ejemplo de vida, a ella, que, con su apoyo incondicional, sus consejos y su esfuerzo, ha sido mi mayor motivación para seguir adelante, incluso en los momentos más difíciles. A mi hermana Martina, porque su existencia ha sido un impulso constante para esforzarme y convertirme en un ejemplo para ella. Igualmente, a mi abuelita Hilda, por sus palabras de aliento que me han dado la valentía necesaria para continuar, incluso cuando parecía imposible. A mis tíos Raquel y Jony, por estar siempre presentes en cada etapa de mi vida, acompañándome con su cariño y apoyo. Así mismo, a Jonathan, esa persona especial que ha creído en mí y me ha acompañado con paciencia y comprensión desde el día en que nos conocimos. Y a mis amigos Doménica y Pedro, por caminar conmigo día a día en este recorrido universitario, llenándolo de apoyo, risas y aprendizaje.

A todos ustedes, gracias por ser parte de este logro.

AGRADECIMIENTO

Pedro Boada y Camila Mayorga

Agradecemos en primer lugar a la Universidad Tecnológica Indoamérica, por brindarnos a lo largo de cada semestre la oportunidad de contar con excelentes docentes que con esfuerzo y dedicación nos han motivado a superarnos cada día. Nuestro agradecimiento especial al Psc. Ind. José Acuña MSc., por guiarnos paso a paso en este proyecto con paciencia y compromiso. De igual manera, extendemos nuestro sincero agradecimiento a la Psc. Cl. Andrea Faz MSc., quien como tutora personal nos acompañó en este camino y nos permitió culminar con éxito este proyecto, siendo un pilar fundamental en este proceso. Finalmente, queremos agradecer al Psc. Cl. Luis Castillo, representante del departamento de psicología del Centro de Salud N.° 1, por abrirnos las puertas para la aplicación de las pruebas, y por alentarnos no solo en lo profesional, sino también en lo personal brindándonos pautas para superarnos y apoyándonos de manera incondicional durante este proceso.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA I
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL II
APROBACIÓN DEL TUTOR III
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD IV
APROBACIÓN DE LECTORES V
DEDICATORIA VI
AGRADECIMIENTO VII
RESUMEN EJECUTIVO VIII
ABSTRACT 1 XI

1. INTRODUCCIÓN. 15
2. MARCO METODOLÓGICO. 19
3. RESULTADOS. 23
   3.1 Niveles de Actividad Física 23
   3.2 Conductas alimentarias de riesgo en adultos jóvenes 24
   3.3 Correlación 25
4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES. 26
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS. 29
6. AGRADECIMIENTOS. 32
7. DEDICATORIA. 32
8. ANEXOS. 33

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Ficha Sociodemográfica: frecuencia de edad 23
Tabla 2 Ficha Sociodemográfica: frecuencia de sexo 23
Tabla 3 Niveles de actividad física 23
Tabla 4 Subescala Dieta 24
Tabla 5 Subescala Preocupación por la comida 24
Tabla 6 Subescala Control oral 24
Tabla 7 Correlación de las variables 26

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1 Gráfico de barras de los niveles de actividad física.....24
Figura 2 Gráfico de barras de Presencia/Ausencia de conductas alimentarias de riesgo.....25

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA GENERAL

TEMA: ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDUCTA ALIMENTARIA EN ADULTOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE AMBATO

AUTOR(A):

Pedro David Boada Rojas

Melanie Camila Mayorga Ortiz

TUTOR (A):

Psic. Cl. Andrea Nicole Faz Tapia, Mg.

RESUMEN EJECUTIVO

Esta investigación analiza la relación entre actividad física y conducta alimentaria en adultos jóvenes de la ciudad de Ambato, con el fin de comprender cómo influyen los estilos de vida saludables. El estudio se desarrolló bajo el paradigma positivista, con un enfoque cuantitativo, de tipo básico, utilizando un diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 30 adultos jóvenes (18 a 29 años) usuarios del Centro de Salud N.º 1, a quienes se aplicaron los cuestionarios IPAQ y EAT-26. Los resultados indicaron que el 56.6% de los participantes presenta un nivel medio de actividad física. En cuanto a las conductas alimentarias, un 16.6% mostró riesgo en la subescala "Dieta", mientras que no se registró riesgo en las subescalas "Preocupación por la comida" ni "Control oral". Se identificó una correlación baja pero significativa entre la actividad física y la subescala "Dieta" ($\rho = 0.389$; $p = 0.017$). Se concluye que, aunque la actividad física puede actuar como un factor protector, algunas prácticas restrictivas pueden estar motivadas por fines estéticos, lo que resalta la necesidad de intervenciones integrales en salud mental y nutricional, enfocadas en la prevención y promoción de hábitos saludables sostenibles.

DESCRIPTORES: Adultos, costumbres alimenticias, deporte, nutrición, salud mental.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTY OF SOCIAL AND HUMAN SCIENCES

Psychology

AUTHOR: MAYORGA ORTIZ MELANIE CAMILA

TUTOR: MG. FAZ TAPIA ANDREA NICOLE

ABSTRACT

PHYSICAL ACTIVITY AND EATING BEHAVIOR OF YOUNG ADULTS IN AMBATO

This research aims to explore the connection between physical activity and eating behaviors among young adults in Ambato, to understand the effects of healthy lifestyles. It was developed within the positivist paradigm, utilizing a quantitative approach. Also, it is of a basic type, following a non-experimental design with a cross-sectional and correlational scope. The sample consisted of 30 young adults (18 to 29 years old) users of Health Center No.1, to whom the IPAQ and EAT-26 questionnaires were applied. The results indicated that 56.6% of the participants had an average level of physical activity. Regarding eating behaviors, 16.6% showed risk in the Diet subscale, while no risk was recorded in the Food preoccupation and Oral control subscales. A meaningful correlation was found between physical activity and the Diet subscale (= 0.389; p = 0.017). In conclusion, physical activity can serve as a protective factor, and some restrictive practices may be motivated by aesthetic concerns, highlighting the need for comprehensive mental health and nutritional interventions focused on the prevention and promotion of sustainable, healthy habits.

KEYWORDS:

Adults, eating habits, mental health, nutrition, sport

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTY OF SOCIAL AND HUMAN SCIENCES

Psychology

AUTHOR: BOADA ROJAS PEDRO DAVID

TUTOR: MG. FAZ TAPIA ANDREA NICOLE

ABSTRACT

PHYSICAL ACTIVITY AND EATING BEHAVIOR OF YOUNG ADULTS IN AMBATO

This research aims to explore the connection between physical activity and eating behaviors among young adults in Ambato, to understand the effects of healthy lifestyles. It was developed within the positivist paradigm, utilizing a quantitative approach. Also, it is of a basic type, following a non-experimental design with a cross-sectional and correlational scope. The sample consisted of 30 young adults (18 to 29 years old) users of Health Center No.1, to whom the IPAQ and EAT-26 questionnaires were applied. The results indicated that 56.6% of the participants had an average level of physical activity. Regarding eating behaviors, 16.6% showed risk in the Diet subscale, while no risk was recorded in the Food preoccupation and Oral control subscales. A meaningful correlation was found between physical activity and the Diet subscale (= 0.389; p = 0.017). In conclusion, physical activity can serve as a protective factor, and some restrictive practices may be motivated by aesthetic concerns, highlighting the need for comprehensive mental health and nutritional interventions focused on the prevention and promotion of sustainable, healthy habits.

KEYWORDS:

Adults, eating habits, mental health, nutrition, sport

ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDUCTA ALIMENTARIA EN ADULTOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE AMBATO

PHYSICAL ACTIVITY AND EATING BEHAVIOR IN YOUNG ADULTS IN THE CITY OF AMBATO

Autor: Pedro David Boada Rojas
pboada@indoameerica.edu.ec

Autor: Melanie Camila Mayorga Ortiz
mmayorga11@indoamerica.edu.ec

Tutor: Andrea Nicole Faz Tapia
andreafaz@uti.edu.ec

Lector: Giovanni Sebastián Lascano Arias
giovannilascano@uti.edu.ec

Lector: Stefania del Rocío Llerena Freire
stefaniallerena@uti.edu.ec

Trabajo de Titulación para la obtención del título de Licenciado/a en Psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Cuantitativa.

Ambato, Ecuador.
Agosto de 2025.

RESUMEN

Esta investigación analiza la relación entre actividad física y conducta alimentaria en adultos jóvenes de la ciudad de Ambato, con el fin de comprender cómo influyen los estilos de vida saludables. El estudio se desarrolló bajo el paradigma positivista, con un enfoque cuantitativo, de tipo básico, utilizando un diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 30 adultos jóvenes (18 a 29 años) usuarios del Centro de Salud N.º 1, a quienes se aplicaron los cuestionarios IPAQ y EAT-26. Los resultados indicaron que el 56.6% de los participantes presenta un nivel medio de actividad física. En cuanto a las conductas alimentarias, un 16.6% mostró riesgo en la subescala "Dieta", mientras que no se registró riesgo en las subescalas "Preocupación por la comida" ni "Control oral". Se identificó una correlación baja pero significativa entre la actividad física y la subescala "Dieta" ($\rho = 0.389$; $p = 0.017$). Se concluye que, aunque la actividad física puede actuar como

ABSTRACT

This research analyzes the relationship between physical activity and eating behavior in young adults in the city of Ambato, in order to understand the influence of healthy lifestyles. The study was developed under the positivist paradigm, with a quantitative approach, basic type, using a non-experimental design, cross-sectional and correlational scope. The sample consisted of 30 young adults (18 to 29 years old) users of Health Center No. 1, to whom the IPAQ and EAT-26 questionnaires were applied. The results indicated that 56.6% of the participants had an average level of physical activity. Regarding eating behaviors, 16.6% showed risk in the "Diet" subscale, while no risk was recorded in the "Food preoccupation" and "Oral control" subscales. A low but significant correlation was identified between physical activity and the "Diet" subscale ($\rho = 0.389$; $p = 0.017$). It is concluded that, although physical activity may act as a protective factor, some restrictive practices may be motivated by aesthetic

un factor protector, algunas prácticas restrictivas pueden estar motivadas por fines estéticos, lo que resalta la necesidad de intervenciones integrales en salud mental y nutricional, enfocadas en la prevención y promoción de hábitos saludables sostenibles.

Palabras Clave: *Adultos, costumbres alimenticias, deporte, nutrición, salud mental.*

purposes, highlighting the need for comprehensive mental health and nutritional interventions focused on prevention and promotion of sustainable healthy habits.

Keywords: *Adults, eating habits, sport, nutrition, mental health.*

1. INTRODUCCIÓN.

En la actualidad, los estilos de vida de los jóvenes adultos han cambiado notablemente y, en consecuencia, el bienestar físico, mental y emocional a los que se les han expuesto. Por ello, en este trabajo se ha considerado la investigación de la actividad física y el comportamiento alimentario. Desde el momento en el que la actividad física aporta diversos beneficios en el desenvolvimiento diario del ser humano, se asume su importancia no sólo en la mejora de la salud física sino que tiene también poder en el fortalecimiento de la salud mental, diversos estudios concluyen que la actividad física practicada de manera habitual permite la regulación en el estado de ánimo, la disminución del estrés, la ansiedad y los síntomas de la depresión, y también, mejora la autoestima y la percepción positiva del cuerpo, además, la actividad física favorece las funciones cognitivas como la concentración, la memoria y la toma de decisiones, lo que le lleva a un mejor rendimiento académico, laboral y personal, en este sentido, mantener el cuerpo físicamente activo no sólo facilita una mejor salud corporal, sino que también, ayuda a una mejor calidad de vida, mayor bienestar y equilibrio a los retos que van surgiendo en lo cotidiano frente a las circunstancias diarias.

La conducta alimentaria no se limita solo a lo que una persona come, sino que abarca también lo que piensa y siente en torno a la comida. Incluye decisiones sobre qué alimentos elige, cómo los consume y en qué cantidad, así como las razones personales que motivan estas elecciones. Por eso, alimentarse va más allá de una necesidad biológica: refleja el estado emocional de la persona, su entorno social y los valores culturales que la rodean. En esta investigación, se aborda la conducta alimentaria como una variable clave para comprender los hábitos alimenticios de adultos jóvenes. Se analiza su relación con la actividad física y cómo ambos aspectos influyen en el bienestar emocional. También se consideran los posibles riesgos asociados a prácticas alimentarias poco saludables y la presencia de trastornos de la conducta alimentaria.

Esta investigación se desarrolla en un punto de encuentro entre la psicología clínica y la salud pública, con el objetivo de comprender cómo el estilo de vida influye en el bienestar integral de los adultos jóvenes. En particular, se centra en dos aspectos fundamentales: la actividad física y la conducta alimentaria. Estos no se analizan únicamente desde su función biológica o física, sino también considerando sus dimensiones emocionales, sociales y cognitivas. Desde la mirada de la psicología clínica, disciplina que se ocupa del análisis, diagnóstico, prevención y tratamiento de los trastornos mentales y del comportamiento, se puede entender mejor cómo las acciones cotidianas, como hacer ejercicio o alimentarse, están estrechamente ligadas a la salud emocional y a la forma en que las personas perciben su cuerpo (American Psychological Association, 2022).

La actividad física se refiere a cualquier movimiento del cuerpo que requiere gasto de energía, como lo define la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). En el caso de los adultos jóvenes, su importancia va más allá de lo físico: no solo ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad, problemas cardiovasculares o incluso la depresión (OPS, 2022), sino que también contribuye al

bienestar psicológico y al fortalecimiento de los hábitos de autocuidado. Muchas veces, los jóvenes buscan mantenerse activos como parte de un estilo de vida saludable, aunque factores como la adaptación a la vida universitaria o el aumento del sedentarismo pueden hacer que esto resulte complicado. Aun así, estudios recientes han demostrado que quienes practican actividad física de forma regular suelen tener una mejor percepción de su cuerpo, mayor autocontrol, autoestima y una relación más consciente con la alimentación (Ramos et al., 2023). Por todo ello, la actividad física no debería verse solo como un esfuerzo físico, sino como una experiencia que involucra lo emocional, lo social y lo cognitivo, con efectos positivos en la salud integral y también en el desempeño académico.

La conducta alimentaria abarca mucho más que solo lo que una persona come. Incluye sus hábitos, actitudes y comportamientos en torno a la alimentación, los cuales están influenciados por una combinación de factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales (Marí-Sanchis et al., 2022). En los adultos jóvenes, esta conducta puede verse especialmente afectada por la presión social, la baja autoestima o una imagen corporal distorsionada, lo que puede llevar a prácticas alimentarias poco saludables. Entre las principales causas de estas alteraciones se encuentran la insatisfacción con el cuerpo, el estrés diario y la búsqueda constante de un ideal físico muchas veces inalcanzable. Además, factores como la ansiedad o el ambiente social, incluyendo espacios como los gimnasios, también juegan un papel importante en cómo se relacionan los jóvenes con la comida (Monzón & Rubiano, 2023). Los efectos de una conducta alimentaria alterada pueden ir desde el desarrollo de trastornos como la anorexia o la bulimia, hasta el deterioro del bienestar emocional y las relaciones sociales. Sin embargo, investigaciones como la de López Zapata y Jiménez Benítez (2022) han mostrado que, con intervenciones terapéuticas adecuadas, es posible lograr mejoras significativas en la calidad de vida. Por eso, expertos como Acosta-Gallego et al. (2022) sugieren un enfoque integral que combine la actividad física, el apoyo psicológico y la educación nutricional, reconociendo que la conducta alimentaria es una dimensión compleja, cambiante y fundamental para la salud de los jóvenes.

Desde el enfoque conductual, el comportamiento humano se entiende como el resultado de una relación directa entre estímulos y respuestas observables, dejando de lado los procesos mentales que no pueden medirse de forma objetiva (Skinner, 1974). Esta perspectiva ha sido actualizada y enriquecida por autores como Martín y Pear (2021), quienes destacan que nuestras conductas se moldean y mantienen principalmente por sus consecuencias. Esta idea resulta especialmente útil para entender hábitos como la actividad física y la conducta alimentaria, ya que ambos pueden verse como comportamientos aprendidos a lo largo del tiempo. Por ejemplo, hacer ejercicio con regularidad puede mantenerse gracias a recompensas externas, como el reconocimiento social, o internas, como el bienestar emocional. Del mismo modo, la forma en que una persona se alimenta puede estar influida por experiencias pasadas, normas culturales o incluso por la manera en que ciertos alimentos se asocian con emociones como el placer o la culpa. Desde esta mirada, el enfoque conductual permite analizar estas conductas como patrones

adquiridos que pueden ser modificados. A través de técnicas como el reforzamiento, el modelado o el condicionamiento, se pueden diseñar intervenciones efectivas que ayuden a fomentar estilos de vida más saludables en los adultos jóvenes.

A nivel mundial, la actividad física y la conducta alimentaria en adultos jóvenes se han convertido en temas centrales dentro de la salud pública, principalmente por su estrecha relación con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que la falta de actividad física es ya el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel global, provocando más de 5 millones de muertes al año (OMS, 2020). Por otro lado, los cambios en los hábitos alimenticios también han tenido un fuerte impacto. El aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y grasas saturadas ha deteriorado notablemente el estado nutricional de jóvenes y adultos en distintas partes del mundo. Esta situación se agravó durante y después de la pandemia por COVID-19, cuando muchas personas experimentaron un mayor desequilibrio tanto en su dieta como en sus niveles de actividad física (Esparza-Varas et al., 2022). Estudios recientes muestran que los adultos jóvenes son especialmente vulnerables a adoptar estilos de vida poco saludables, marcados por el sedentarismo y prácticas alimentarias inadecuadas. Factores como la presión por cumplir ciertos estándares estéticos, las exigencias del entorno académico y la falta de educación nutricional contribuyen a este escenario (Rosales-Ricardo et al., 2023). Por todo ello, es fundamental abordar estas problemáticas desde un enfoque integral que promueva cambios sostenibles en el estilo de vida de esta población.

En el contexto latinoamericano, los estudios reflejan una preocupante normalización de estilos de vida poco saludables entre los jóvenes universitarios. Investigaciones realizadas en países como Colombia, Perú y Chile han encontrado una fuerte relación entre la baja actividad física y hábitos alimentarios poco equilibrados. Además, se ha evidenciado que el consumo excesivo de productos ultraprocesados no solo afecta la salud física, sino que también se asocia con un menor rendimiento académico, dificultades emocionales y una baja percepción del bienestar general (Choque-Quispe et al., 2023; Parra-Soto et al., 2025). En el caso de Colombia, por ejemplo, se ha identificado que una gran parte de los jóvenes no alcanza las recomendaciones mínimas de actividad física propuestas por organismos internacionales. Este grupo también presenta tasas elevadas de sobrepeso, obesidad y alteraciones en la conducta alimentaria (Patiño et al., 2022). En Perú, durante la cuarentena por COVID-19, se observaron aumentos significativos en los niveles de ansiedad, lo que contribuyó al incremento del sedentarismo y de hábitos alimenticios desordenados entre estudiantes universitarios (Esparza-Varas et al., 2022). Estos hallazgos ponen en evidencia que la región latinoamericana enfrenta un desafío importante: crear entornos que favorezcan la adopción de estilos de vida saludables en una población especialmente vulnerable a las influencias sociales, emocionales y culturales. Promover estos cambios es clave para mejorar la salud integral de los jóvenes y su calidad de vida a largo plazo.

En Ecuador, la realidad no es muy distinta. Estudios recientes han mostrado una creciente tendencia al sedentarismo y a la adopción de hábitos alimentarios poco saludables entre los estudiantes universitarios, especialmente durante y después de la pandemia. Investigaciones realizadas en distintas regiones del país revelan que la mayoría de los jóvenes no cumple con las recomendaciones diarias de actividad física, y que el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas es bastante común (Villaquirán et al., 2020; Díaz Muñoz et al., 2021). A esto se suma la falta de una cultura institucional sólida que fomente estilos de vida saludables dentro del ámbito universitario. Según Culebro Estrada (2022), muchos jóvenes ecuatorianos enfrentan dificultades para mantener una alimentación equilibrada, lo cual se debe, en parte, a la presión académica, la falta de recursos económicos y la escasa educación nutricional. Además, estudios como el de Gómez-Bustamante et al. (2023) han evidenciado que la inactividad física y los malos hábitos alimentarios se relacionan con problemas de autoestima, insatisfacción corporal y una baja percepción de salud entre los estudiantes. Frente a esta situación, resulta fundamental investigar cómo se relacionan la actividad física y la conducta alimentaria en la población universitaria joven, con el fin de diseñar estrategias de intervención efectivas, realistas y adaptadas al contexto ecuatoriano.

A pesar del creciente interés académico por los hábitos de vida saludable, todavía existe un vacío importante en las investigaciones que analizan la relación entre actividad física y conducta alimentaria en una población específica: los adultos jóvenes universitarios. La mayoría de los estudios revisados se ha enfocado en adolescentes de secundaria o en grupos amplios de adultos sin segmentar por edad, dejando poco explorado a este grupo etario que va aproximadamente de los 18 a los 30 años. Esta etapa de la vida representa un momento crucial, ya que los jóvenes enfrentan múltiples cambios y desafíos: empiezan a tomar decisiones de forma más autónoma, muchos se mudan de casa, enfrentan presiones académicas y redefinen sus rutinas diarias (Esparza-Varas et al., 2022). En ciudades intermedias como Ambato, donde las dinámicas culturales, económicas y de infraestructura en salud y deporte son diferentes a las de las grandes urbes, la escasez de estudios centrados en esta población limita la comprensión de sus hábitos de ejercicio y alimentación. También dificulta la identificación de los factores que podrían representar un riesgo o, por el contrario, una oportunidad para promover estilos de vida más saludables.

Esta investigación cobra especial relevancia frente a la creciente preocupación por el bienestar integral de los adultos jóvenes, una población particularmente sensible a adoptar hábitos poco saludables durante la etapa universitaria. Comprender cómo se relacionan la actividad física y la conducta alimentaria permite no solo identificar patrones asociados a estilos de vida saludables o de riesgo, sino también sentar las bases para diseñar estrategias de promoción de la salud con un enfoque preventivo y educativo. En ciudades como Ambato, donde existen pocas investigaciones locales y donde las dinámicas socioculturales pueden influir fuertemente en las decisiones relacionadas con la salud, este estudio adquiere un valor añadido al ofrecer evidencia contextualizada y pertinente. Además, al analizar estas

variables desde una perspectiva conductual, se busca aportar no solo a la producción científica, sino también al trabajo práctico en campos como la psicología, la nutrición y la educación física. De esta manera, se espera que los resultados sirvan para desarrollar intervenciones más efectivas, realistas y ajustadas a las verdaderas necesidades de la población universitaria.

Por estos motivos surgen las siguientes preguntas de investigación:

¿Existe relación entre la actividad física y la conducta alimentaria de riesgo en adultos jóvenes de la ciudad de Ambato?

¿Cuáles son los niveles de actividad física que presentan los adultos jóvenes del centro de salud?

¿Cuál es el porcentaje de adultos jóvenes que presentan conductas alimentarias de riesgo?

¿Cómo se interpreta la correlación entre los niveles de actividad y la conducta alimentaria de riesgo?

A partir de las preguntas formuladas se establecen los siguientes objetivos. Como objetivo general: Relacionar los niveles de actividad física y la conducta alimentaria en adultos jóvenes de la ciudad de Ambato. Los siguientes objetivos específicos:

a) Estimar los niveles de actividad física que presentan los adultos jóvenes de la ciudad de Ambato.
b) Estimar el porcentaje de adultos jóvenes con conductas alimentarias de riesgo en la ciudad de Ambato.
c) Interpretar la correlación estadística entre los niveles de actividad física y los patrones de conducta alimentaria de riesgo en los participantes del estudio.

2. MARCO METODOLÓGICO.

El paradigma positivista se caracteriza por su orientación hacia la objetividad, la cuantificación y la búsqueda de leyes generales que expliquen el comportamiento humano y los fenómenos sociales. Este enfoque parte del supuesto de que la realidad es externa al individuo y puede ser conocida mediante la observación empírica, la experimentación y el uso de métodos cuantitativos, el investigador se posiciona como un sujeto neutral, cuyo objetivo es recolectar datos observables y medibles para verificar hipótesis previamente formuladas. El paradigma positivista valora la replicabilidad, el control de variables y la generalización de resultados, lo que lo convierte en una base fundamental para investigaciones que buscan establecer relaciones causales entre variables (Feneite, 2023).

El paradigma positivista se estructura a partir de varias dimensiones fundamentales que orientan la forma de investigar fenómenos sociales y conductuales. En primer lugar, se sostiene que la realidad es objetiva, única y externa al sujeto, por lo que puede ser descubierta y medida (Sampieri et al., 2022). En segundo lugar, la epistemología del positivismo enfatiza la separación entre el investigador y el objeto de estudio, lo que permite alcanzar conocimiento neutral, libre de juicios subjetivos. En tercer lugar, la metodología se basa en el uso de instrumentos cuantitativos, recolección de datos estandarizados y análisis estadísticos para comprobar hipótesis (Cisneros-González & Moreno, 2020). Finalmente, desde el plano axiológico, se busca mantener la objetividad y la imparcialidad en todas las etapas del proceso investigativo. Estas dimensiones son coherentes con la presente investigación, que pretende establecer

relaciones estadísticas entre la actividad física y la conducta alimentaria, utilizando instrumentos validados en una población delimitada.

El presente estudio utilizó la metodología cuantitativa se centra en la medición objetiva y numérica de variables, con el fin de identificar patrones, relaciones o diferencias entre fenómenos a través del análisis estadístico, esta metodología se caracteriza por el uso de instrumentos estandarizados y técnicas estructuradas que permiten obtener datos fiables, válidos y generalizables (Sampieri et al., 2022). Según Hernández y Mendoza (2021), el enfoque cuantitativo es útil cuando se busca probar hipótesis o describir variables observables dentro de una muestra representativa. En el presente estudio, se seleccionó esta metodología debido a que permite analizar la relación entre la actividad física y la conducta alimentaria en adultos jóvenes mediante el uso de cuestionarios validados, facilitando una interpretación objetiva de los resultados y apoyando la toma de decisiones basadas en evidencia empírica.

Esta investigación adopta un diseño no experimental de corte transversal, ya que no se manipulan intencionalmente las variables, sino que se observan y analizan tal como ocurren en su contexto natural. Este tipo de diseño permite examinar la relación entre la actividad física y la conducta alimentaria en adultos jóvenes en un solo momento del tiempo, lo cual es adecuado para describir fenómenos y establecer asociaciones entre variables (Arias, 2021). De acuerdo con Sampieri et al. (2022), los estudios de corte transversal son especialmente útiles cuando se busca obtener una visión general de una situación en una población específica, sin necesidad de un seguimiento longitudinal. Por ello, este diseño es pertinente para cumplir con los objetivos de la investigación, permitiendo recolectar datos cuantitativos de forma eficiente.

El presente estudio tiene un alcance correlacional, ya que se busca examinar la relación existente entre la actividad física y la conducta alimentaria en adultos jóvenes, sin manipular las variables ni establecer una relación causal entre ellas. Este tipo de alcance permite determinar el grado de asociación o correspondencia entre dos o más variables dentro de una población específica (Sampieri et al., 2022). Además, el enfoque correlacional es adecuado cuando se pretende conocer cómo se comportan las variables de manera conjunta en un momento determinado, contribuyendo a generar bases para futuras investigaciones más profundas (Arias, 2021).

La población considerada por adultos jóvenes usuarios activos del Centro de Salud N°1, mismos que han recibido atención psicológica regular en dicho centro durante un período aproximado de 6 a 7 meses, Según el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2020), los usuarios de centros de salud son aquellas personas que, de manera voluntaria y continua, acceden a servicios médicos, preventivos, promocionales y de seguimiento en las unidades de atención pública. Estos usuarios pueden presentar distintas condiciones de salud o requerir intervenciones educativas o psicológicas, y forman parte activa de los programas institucionales de salud. Las edades comprenden entre los 18 y 29 años, según la clasificación propuesta por la Organización

Mundial de la Salud (OMS). Esta etapa del desarrollo se caracteriza por una creciente autonomía, establecimiento de estilos de vida y consolidación de hábitos relacionados con la salud física y mental (Gómez-Bustamante, Palomino-Blanquicett & Alvis-Estrada, 2023). La elección de esta población se justifica debido a que es un grupo particularmente vulnerable a los cambios en la conducta alimentaria y en la práctica de actividad física, influenciados por factores sociales, culturales y personales (Iglesias Hiedra, 2024).

El tipo de muestreo utilizado en esta investigación fue muestreo intencional, también conocido como muestreo por criterios. Esta es una técnica no probabilística mediante la cual los participantes son seleccionados deliberadamente por el investigador con base en características específicas que se consideran relevantes para el estudio (Vera-Rivera & León-Díaz, 2021). En investigaciones sociales y de salud, este tipo de muestreo resulta especialmente útil cuando se requiere acceder a una muestra que cumpla con condiciones particulares que no pueden garantizarse mediante métodos aleatorios (Córdova-Vega et al., 2023). La elección del muestreo intencional responde a la necesidad de contar con una muestra que comparta elementos comunes vinculados al objetivo de la investigación, como el nivel de exposición a los servicios de salud o la pertinencia del perfil sociodemográfico para estudiar la relación entre la actividad física y las conductas alimentarias de riesgo. Dado que no se busca generalizar los resultados a toda la población, sino más bien comprender mejor la correlación entre las variables en un grupo específico, el muestreo intencional permite obtener datos más pertinentes y contextualizados.

Para asegurar la pertinencia y validez de los datos obtenidos, se establecerán criterios específicos de inclusión y exclusión. Serán incluidos en el estudio los adultos jóvenes que tengan entre 18 y 29 años de edad, conforme a la clasificación propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), que residan en la ciudad de Ambato, que comprendan adecuadamente el contenido de los instrumentos aplicados (IPAQ y EAT-26) y que acepten participar voluntariamente mediante la firma de un consentimiento informado. Además, se incluirán únicamente personas que no presenten enfermedades crónicas o condiciones clínicas que afecten significativamente su nivel de actividad física o conducta alimentaria, con el fin de mantener la homogeneidad en la muestra. Por otra parte, se excluirá a personas fuera del rango establecido, así como a quienes presenten limitaciones físicas (permanentes o temporales) que les impidan realizar actividad física, dificultades cognitivas o del lenguaje que interfieran en la comprensión de los cuestionarios, también serán excluidos aquellos participantes que no completen en su totalidad los instrumentos aplicados o que se encuentren participando en otro estudio de intervención o recolección de datos sobre temas similares, a fin de evitar posibles sesgos o duplicaciones en los resultados.

Para la recolección de información se emplearán dos instrumentos estandarizados y validados internacionalmente, adecuados para el estudio de las variables consideradas:

nivel de actividad física y conducta alimentaria. El primero de ellos es el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) – versión corta, elaborado por el Grupo IPAQ con el respaldo de la Organización Mundial de la Salud. Este cuestionario está diseñado para evaluar el nivel de actividad física en adultos entre 18 y 65 años, mediante siete ítems que indagan sobre la frecuencia (días por semana) y duración (minutos por día) de actividades físicas vigorosas, moderadas y caminata, así como el tiempo de sedentarismo en los últimos siete días. Los resultados permiten calcular el gasto energético semanal en MET-min/semana, clasificando a los individuos en niveles bajo, moderado (≥ 600 MET-min/semana), y alto (≥ 3000 MET-min/semana), con una confiabilidad test-retest superior a 0.80 (Gómez-Campos et al., 2022; IPAQ Group, 2020). Este instrumento ha sido ampliamente utilizado en estudios poblacionales debido a su validez y sencillez de aplicación.

El segundo instrumento es el Test de Actitudes Alimentarias (EAT-26), creado por Garner, Olmsted, Bohr y Garfinkel, cuyo propósito es identificar comportamientos y actitudes alimentarias disfuncionales que puedan estar relacionados con trastornos de la conducta alimentaria. El EAT-26 ha sido adaptado y validado para su uso en población hispanohablante (Esparza-Varas et al., 2022; Iglesias Hiedra, 2024), y consta de 26 ítems distribuidos en tres dimensiones: dieta, bulimia y preocupación oral, y control de peso. La escala de respuesta es tipo Likert con seis opciones (Siempre, Casi siempre, Frecuentemente, A veces, Rara vez, Nunca), y un puntaje total igual o superior a 20 indica un posible riesgo de TCA. Este instrumento ha mostrado una confiabilidad interna elevada, con coeficientes alfa de Cronbach entre 0.79 y 0.94 en estudios realizados en población joven latina. Ambos cuestionarios serán aplicados de manera presencial, bajo condiciones controladas y con el consentimiento informado de los participantes, garantizando el anonimato y el uso confidencial de los datos. Estas técnicas de producción de datos han sido seleccionadas por su relevancia teórica, validez psicométrica y adecuación al contexto de estudio, lo cual permitirá recopilar información precisa y confiable sobre las variables de interés.

Para el análisis de los datos obtenidos en esta investigación se empleó el software estadístico JASP (Just Another Statistical Program), el cual es una herramienta de código abierto ampliamente utilizada en investigaciones sociales y del comportamiento por su interfaz intuitiva y su capacidad para generar análisis precisos sin necesidad de programación avanzada. En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo de las variables, incluyendo medidas de tendencia central (media, mediana) y de dispersión (desviación estándar), con el fin de caracterizar a la población participante. Posteriormente, se aplicó una prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para determinar la distribución de los datos. Con base en estos resultados, se seleccionó pruebas paramétricas o no paramétricas para el análisis inferencial. Dado el objetivo correlacional de la investigación, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson o Spearman, según corresponda, para establecer la relación entre los niveles de actividad física (medidos por el IPAQ) y la

conducta alimentaria (medida por el EAT-26). JASP facilitará tanto la obtención de los estadísticos requeridos como la presentación visual de los resultados mediante tablas y gráficos adecuados para la interpretación académica.

La presente investigación respetó los principios éticos fundamentales establecidos por la Declaración de Helsinki y las normativas nacionales vigentes en investigaciones con seres humanos. Antes de la recolección de datos, se solicitó el consentimiento informado por escrito a cada uno de los participantes, asegurándoles que su participación será voluntaria, anónima y que podrán retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias, se garantizó la confidencialidad y privacidad de la información recogida, la cual será utilizada únicamente con fines académicos (Fuentes et al., 2022; Esparza-Varas et al., 2022).

3. RESULTADOS.

Tabla 1

Ficha Sociodemográfica: frecuencia de edad

	Edad
Moda	25
Mediana	24
Media	24
Desviación Stn.	2.295
Mínimo	20
Máximo	28

Tabla 2

Ficha Sociodemográfica: frecuencia de sexo

Sexo	**F**	**%**
Femenino	17	56.66
Masculino	13	43.33

Nota. f= frecuencia; %=porcentaje

En esta investigación participaron 30 usuarios del Centro de Salud #1, los cuales indica que los participantes tienen entre 20 y 28 años, siendo las edades más frecuentes 25 años (20% = 6 usuarios) y 23 años (16.6% = 5 usuarios). Le siguen las edades de 22 y 27 años con (13.3% = 4 usuarios). Por otro lado, las edades menos representadas fueron 20, 21, 26 y 28 años, cada una con un 6.6% (2 usuarios), mientras que 24 años estuvo presente en el 10% (3 usuarios) de la muestra.

En relación con el sexo, la mayoría de los participantes fueron mujeres, representando el 56.66% (17), mientras que los hombres conformaron el 43.33% (13), mostrando una ligera predominancia del sexo femenino en la muestra analizada.

3.1 Niveles de Actividad Física

Para describir los niveles de la actividad física en adultos jóvenes se utilizó el (IPAQ), las respuestas obtenidas son evaluadas a través de (METS) en base a: *a) Actividad física vigorosa b) Actividad física moderada c) Caminata*

Tabla 3

Niveles de actividad física

Niveles	**F**	**%**
Nivel Alto	7	23.3
Nivel Medio	17	56.6
Nivel Bajo	6	20

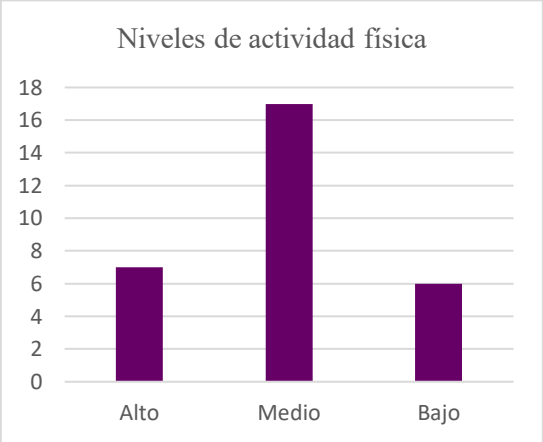
Nota. f= frecuencia; %=porcentaje

De acuerdo con los resultados obtenidos, el 23.3% de los participantes (7) se ubicaron en un nivel alto, lo que indica un desempeño destacado en la variable evaluada. La mayoría, equivalente al 56.6% (17), presentó un nivel medio, reflejando un desempeño moderado o dentro del promedio esperado.

Por otro lado, el 20% (6) alcanzaron un nivel bajo, lo que sugiere un desempeño limitado que podría requerir atención o intervención, según el contexto del estudio.

Figura 1

Gráfico de barras de los niveles de actividad física



Nota. Resultados de los niveles de actividad física.

El gráfico muestra que la mayoría de los participantes (17) presentan un nivel medio de actividad física, mientras que tanto el nivel alto como el bajo tienen una menor representación. Esto indica que la tendencia predominante en la muestra es la práctica moderada de actividad física.

3.2 Conductas alimentarias de riesgo en adultos jóvenes

Se utilizó el cuestionario (EAT-26) para obtener resultados que nos indiquen la presencia o ausencia de las tres subescalas las cuales son: *a) Dieta b) Preocupación por la comida c) Control oral.*

Tabla 4

Subescala Dieta

Conducta alimentaria de riesgo (Dieta)	**F**	**%**
Ausencia	25	83.33
Presencia	5	16.66

Nota. f= frecuencia; %=porcentaje

En la subescala relacionada con la conducta alimentaria de riesgo en cuanto a la dieta, se observa que el 83.33% de los participantes (25) no presentan conductas alimentarias de riesgo, lo que indica una ausencia de restricciones alimentarias significativas. En contraste, el 16.66% (5) sí manifiestan presencia de conductas alimentarias de riesgo asociadas a la dieta, lo cual podría ser indicativo de patrones restrictivos que requieren atención o seguimiento profesional.

Tabla 5

Subescala Preocupación por la comida

Conducta alimentaria de riesgo (Preocupación por la comida)	**F**	**%**
Ausencia	30	100
Presencia	0	0

Nota. f= frecuencia; %=porcentaje

En cuanto a la subescala de preocupación por la comida, los resultados muestran que el 100% de los participantes (30) no presentan esta conducta alimentaria de riesgo, evidenciando una ausencia total de pensamientos recurrentes o ansiedad relacionada con los alimentos, esto sugiere que, en esta muestra, no se identifican indicios de preocupación excesiva por la comida como parte de su comportamiento alimentario.

Tabla 6

Subescala Control oral

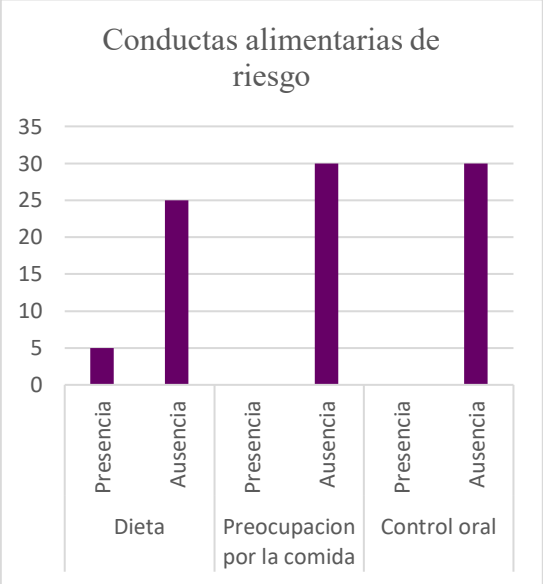
Conducta alimentaria de riesgo (Control oral)	**F**	**%**
Ausencia	30	100
Presencia	0	0

Nota. f= frecuencia; %=porcentaje

En la subescala de control oral, se evidencia que el 100% de los participantes (30) no presentan conductas alimentarias de riesgo relacionadas con esta dimensión, lo que indica una ausencia total de comportamientos asociados al control excesivo de la ingesta.

Figura 2

Gráfico de barras de Presencia/Ausencia de conductas alimentarias de riesgo



Nota. Resultados de las conductas alimentarias de riesgo.

El gráfico muestra que las conductas alimentarias de riesgo están mayormente ausentes en la muestra evaluada. En las subescalas de preocupación por la comida y control oral, no se registró ningún caso de presencia, con una ausencia total en ambas. En la subescala dieta, aunque predomina la ausencia (25), se observó presencia de conductas de riesgo en 5 participantes, lo que representa una alerta leve dentro de esta dimensión específica.

3.3 Correlación

Los resultados revelaron una correlación positiva y estadísticamente significativa entre el nivel de actividad física (medido mediante el cuestionario IPAQ) y la subescala Dieta del test EAT-26 ($\rho = 0.389$; $p = 0.017$). Este resultado indica que, a mayor nivel de actividad física, también aumentan la conducta alimentaria de riesgo (Dieta). Cabe destacar que esta subescala no evalúa dietas saludables o equilibradas, sino patrones de comportamiento como la restricción calórica excesiva, el miedo a engordar y la evitación constante de alimentos, los cuales pueden constituir signos tempranos de trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Este hallazgo resulta particularmente relevante, ya que sugiere que, en ciertos individuos, la práctica frecuente de actividad física puede estar acompañada por actitudes disfuncionales hacia la comida. Por otro lado, no se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre el nivel de actividad física y las subescalas de Preocupación por la comida ($\rho = 0.284$; $p = 0.128$) ni Control oral ($\rho = 0.112$; $p = 0.554$). Esto sugiere que los pensamientos obsesivos sobre los alimentos, la ansiedad anticipatoria frente a la ingesta, o las restricciones impuestas por el entorno social no guardan relación directa con el nivel de actividad física. Es decir, aunque los participantes más activos muestran mayores niveles de restricción dietética, no necesariamente experimentan una preocupación patológica por la comida ni una pérdida de control atribuible al entorno.

Tabla 7

Correlación de las variables

Variable		Total
Dieta	*Sperman*	0.389*
	P	0.017
Preocupación por la comida	*Sperman*	0.284
	P	0.128
Control oral	*Sperman*	0.112
	P	0.554

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre la actividad física y la conducta alimentaria en adultos jóvenes usuarios del Centro de Salud N.º 1 del cantón Ambato. A partir de los datos sociodemográficos, se identificó que la muestra estuvo compuesta en su mayoría por mujeres, con un promedio de edad dentro del rango de 21 a 25 años, y que llevan un seguimiento de atención continua de entre 6 y 7 meses en dicha institución. Este contexto permitió una mayor accesibilidad y disposición a participar en el estudio, además de representar una población vinculada activamente al sistema de salud pública, lo cual podría influir en sus prácticas de autocuidado.

Al determinar el nivel de actividad física en los participantes, los resultados obtenidos mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) revelaron que una proporción considerable de los adultos jóvenes presentaban niveles bajos a moderados de actividad física. Estos hallazgos son congruentes con estudios previos realizados por Díaz Muñoz et al. (2021) y Fuentes et al. (2022), quienes evidenciaron una tendencia hacia el sedentarismo en jóvenes de contextos urbanos latinoamericanos. Esto puede explicarse por cambios en el estilo de vida, demandas académicas o laborales, y la falta de espacios adecuados para la práctica regular de ejercicio físico. Además, los niveles insuficientes de actividad física se asocian con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas y deterioro del bienestar psicológico, lo que refuerza la importancia de su evaluación en este grupo etario.

En cuanto a las conductas alimentarias de riesgo evaluadas mediante el test EAT-26, no se encontró una prevalencia significativa de comportamientos asociados con restricción alimentaria, preocupación excesiva por la comida y control oral. La subescala de "Dieta" fue la que presentó mayor frecuencia de respuestas indicativas de riesgo, lo cual sugiere, aunque en menor proporción, la presencia de prácticas restrictivas no saludables, como la omisión de comidas o el ayuno para controlar el peso. Estos datos divergen con lo señalado por Leiva et al. (2020) y Vindas et al. (2022), quienes indicaron que la insatisfacción corporal, sumada a factores contextuales como la presión social o la pandemia por COVID-19, ha incrementado la presencia de trastornos de la conducta alimentaria en jóvenes. La baja puntuación en esta dimensión también puede reflejar una percepción distorsionada del cuerpo o una necesidad de control, lo que implica una alerta clínica.

Se buscó establecer la relación entre la actividad física y la conducta alimentaria, el análisis de correlación de Spearman evidenció únicamente una relación con la

dimensión "Dieta" del EAT-26. No se hallaron correlaciones relevantes con las subescalas de "Preocupación por la comida" ni "Control oral". Esto indica que aquellos jóvenes que reportan realizar actividad física con mayor frecuencia no tienden a presentar conductas alimentarias restrictivas. Lo que diverge con los Resultados que se observaron en la investigación de Mobili et al. (2023), donde se encontró que los usuarios de gimnasios suelen desarrollar patrones obsesivos respecto a la alimentación y el ejercicio. Esta asociación plantea una paradoja en la que la actividad física, comúnmente promovida como una práctica saludable, puede, también convertirse en un factor de riesgo cuando está motivada por estándares estéticos rígidos o una necesidad de control corporal excesiva. A su vez, San Mauro-Martín et al. (2014, citado en Ramos et al., 2023) advierten que estos patrones pueden ser reforzados en entornos donde predomina una cultura de rendimiento físico y autoexigencia.

Finalmente, en cuanto a los resultados generales de la investigación, este estudio aporta evidencia sobre la coexistencia de niveles bajos de actividad física y la presencia mínima de conductas alimentarias de riesgo en jóvenes que, al estar vinculados al sistema de salud y tener un tratamiento psicológico, se reduce significativamente el riego de adquirir hábitos alimenticios poco saludables, actuando de esta forma como un factor protector.

En esta investigación se concluye que existe una correlación baja entre la actividad física y la conducta alimentaria de riesgo específicamente en la dimensión "Dieta" del test EAT-26, en una muestra de adultos jóvenes usuarios del Centro de Salud N.º 1 del cantón Ambato. Esta relación indica que, a mayor práctica de actividad física, podría existir una menor probabilidad de que se adopten prácticas alimentarias restrictivas asociadas al riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria. No obstante, esta relación es limitada y no se replica en otras dimensiones del instrumento como la preocupación por la comida o el control oral. Este hallazgo resalta la importancia de promover la actividad física como un hábito protector, pero siempre desde un enfoque psicoeducativo, supervisado y adaptado a las necesidades individuales.

Por otra parte, se evidenció que una parte significativa de los participantes mantiene niveles bajos o moderados de actividad física, lo cual se alinea con tendencias regionales observadas en la población juvenil latinoamericana. Esta situación representa un factor de riesgo importante frente a enfermedades crónicas no transmisibles y tiene implicaciones directas sobre el bienestar emocional. La falta de tiempo, espacios adecuados, motivación o acceso a programas personalizados, pueden estar detrás de estos niveles reducidos de ejercicio. Por ello, se plantea la necesidad de fortalecer estrategias comunitarias desde los centros de salud, con programas accesibles y culturalmente pertinentes que fomenten el movimiento como parte del autocuidado integral.

En cuanto a la conducta alimentaria, se identificó que muchos jóvenes presentan prácticas restrictivas dentro de la dimensión "Dieta", lo que puede interpretarse como una señal temprana de riesgo hacia un trastorno alimentario. Estas conductas, aunque no siempre evidencian una patología

formal, reflejan la presión estética, la preocupación por el cuerpo y la relación emocional con la comida que experimentan muchos jóvenes en contextos urbanos. Este escenario hace evidente la necesidad de implementar mecanismos de evaluación temprana, acompañamiento nutricional y apoyo psicoterapéutico, incluso en poblaciones que no han sido formalmente diagnosticadas, pero que podrían beneficiarse de una intervención preventiva. Finalmente, si bien se identificó una única correlación baja, los hallazgos permiten afirmar que la actividad física, cuando está bien orientada y guiada, podría funcionar como un factor protector frente a las conductas alimentarias de riesgo. Sin embargo, también es necesario reconocer que el ejercicio, si está motivado únicamente por razones estéticas o de control corporal, puede reforzar patrones poco saludables. En este sentido, las intervenciones psicoterapéuticas cumplen un papel clave: ofrecen un espacio donde los jóvenes pueden construir una relación más sana con su cuerpo, su alimentación y su salud mental, integrando el autocuidado desde una mirada amplia, realista y sostenible.

Entre las limitaciones de este estudio se destaca el tamaño reducido de la muestra y el uso de un muestreo intencional, lo que impide generalizar los resultados a una población más amplia. Además, no se consideraron variables como el estado nutricional o antecedentes psicológicos que podrían influir en los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física. Para futuras investigaciones se sugiere trabajar con una muestra más amplia y diversa, incorporar evaluaciones clínicas y emplear metodologías mixtas que permitan comprender con mayor profundidad los factores personales y sociales que influyen en estas conductas.

Por esta razón, se sugiere que los profesionales de la salud trabajen de forma articulada en el tratamiento y la prevención de los problemas relacionados con la actividad física y la conducta alimentaria. Este enfoque debería centrarse en la educación, la promoción del autocuidado y la prevención, procurando que las personas desarrollen hábitos saludables que puedan sostenerse a lo largo del tiempo. Para lograrlo, es importante que se generen espacios donde se fomente el ejercicio físico regular, adaptado a las condiciones de cada individuo, junto con una alimentación balanceada que responda a sus necesidades reales y no a estándares sociales poco realistas.

Es fundamental que estos procesos estén acompañados por un equipo multidisciplinario, que incluya a nutricionistas, psicólogos y especialistas en actividad física, con el fin de ofrecer un acompañamiento más completo. Este tipo de intervención no solo mejora la salud física, sino que también tiene un impacto positivo en la salud emocional, ayudando a fortalecer la autoestima y la relación con el propio cuerpo. Finalmente, estas acciones deberían integrarse dentro de las estrategias de salud pública, para que el bienestar de los adultos jóvenes sea una prioridad y se pueda influir de forma positiva en su calidad de vida a largo plazo.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Acosta-Gallego, A., Gamonales, J. M., Muñoz-Jiménez, J., Acosta Cañero, D., & Gámez-Calvo, L. (2022). Ejercicio físico y terapia nutricional en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria: Revisión sistemática. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 72*(1), 60–71.
- Andrés-Crespo, L., & González-Cortés, M. C. (2021). Hábitos saludables y COVID-19: Implicaciones en la alimentación y en la actividad física deportiva de jóvenes sevillanos. En *Pandemia y Covid. Experiencias investigadoras desde la educación social* (pp. 68–82).
- Aznar-Laín, S., & Román-Viñas, B. (2022). Actividad física y deporte en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria, 39*(SPE2), 33–40.
- Cancela Carral, J. M., & Ayán Pérez, C. (2011). Prevalencia y relación entre el nivel de actividad física y las actitudes alimenticias anómalas en estudiantes universitarias españolas de ciencias de la salud y la educación. *Revista Española de Salud Pública, 85*, 499–505.
- Choque-Quispe, B. M., Mamani Arriola, M. M., & Rivera Valdivia, K. (2023). Consumo de alimentos procesados y ultraprocesados, y su relación con la actividad física en adolescentes. *Comuni@cción, 14*(2), 111–121.
- Díaz Muñoz, G. A., Pérez Hoyos, A. K., Rentería, L. M. M., & Quiñones Sánchez, M. C. (2021). Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 25*(1), 8–17.
- Esparza-Varas, A. L., Cruzado-Joaquín, A., Dávila-Moreno, M., Díaz-Cubas, Y., De La Cruz-Vargas, K., Ascoy-Gavidia, B., ... & Huamán-Saavedra, J. (2022). Modificaciones de la conducta alimentaria, actividad física y salud mental por la cuarentena COVID-19 en adultos jóvenes. *Revista Médica Herediana, 33*(1), 15–23.
- Fortino, A., Vargas, M., Berta, E., Cuneo, F., & Ávila, O. (2020). Valoración de los patrones de consumo alimentario y actividad física en universitarios de tres carreras respecto a las guías alimentarias para la población argentina. *Revista Chilena de Nutrición, 47*(6), 906–915.
- Fuentes, F. J. G., Mellado, V. C., Cancino, C. S., Riquelme, J. D., Muñoz, F. M., & Casanova, C. P. F. (2022). Estado nutricional, nivel de actividad física y hábitos alimentarios, en estudiantes universitarios de la Región del Maule en periodo de pandemia por COVID-19. *Retos, (46)*, 604–612.
- Gómez-Bustamante, E., Palomino-Blanquicett, J., & Alvis-Estrada, L. (2023). Alimentación y actividad física en estudiantes modalidad presencial de una universidad pública de Cartagena, Colombia. *Duazary, 20*(2), 95.
- González Torres, E. (2022). *Influencia de las redes sociales en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria: Revisión bibliográfica*

- Iglesias Hiedra, J. F. (2024). *Comportamiento alimentario en adolescentes según su nivel de actividad física*
- Leiva, V. A., Tapia, C. N., Bergeret, A. T. Q., & Ugarte, C. (2020). La Insatisfacción de la Imagen Corporal y Estado Nutricional en Estudiantes Universitarios. *Revista de Psicoterapia, 31*(116), 279–294.
- López Zapata, J. M., & Jiménez Benítez, M. (2022). Calidad de vida relacionada con la salud en jóvenes diagnosticados con trastornos de la conducta alimentaria que reciben terapia cognitivo conductual. *Perspectivas en Nutrición Humana, 24*(1), 67–83.
- Marí-Sanchis, A., Burgos-Balmaseda, J., & Hidalgo-Borrajo, R. (2022). Trastornos de la conducta alimentaria en la práctica deportiva: Abordaje desde la nutrición y el entrenamiento. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición, 69*(2), 131–143.
- Martínez-Rodríguez, T. Y., García-Laguna, G., Ramos-Caballero, D. M., & Bernal-Gómez, S. J. (2021). La actividad física regula la ingesta de bebidas azucaradas y la velocidad al comer en adultos jóvenes de una institución de educación superior en Bogotá-Colombia. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, 41*(3).
- Mobili, E., Monzón, D. V., & Rubiano, G. R. (2023). Actitudes ante la alimentación y comportamientos obsesivos-compulsivos en usuarios de gimnasios. *MLS Psychology Research, 6*(2), 137–151. https://doi.org/10.33000/mlspr.v6i2.1609
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Actividad física.* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2022). *Actividad física y salud.* https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica
- Parra-Soto, S., Villagrán-Cerro, C., Ramírez-Contreras, C., Poblete-Valderrama, F., Briones, L., Grez, C., ... & Cárcamo, G. (2025). Asociación entre el consumo de alimentos orgánicos y la actividad física de adultos residentes en Chile. *Retos, 63*, 496–502.
- Patiño, Y. P., Cobos, R. R., Quintana, L. D. Á., Egea, S. A., Montero, L. V., Herazo-Beltrán, Y., ... & Rocha, C. R. (2022). Caracterización de hábitos alimentarios y de actividad física en jóvenes de la Región Caribe Colombiana. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, 42*(3).
- Ramos, C. I. C., Hernández, R. G., & Fuentes, L. D. J. (2023). Autopercepción de una dieta correcta y realización de actividad física en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina, 7*(1), 4279–4297.
- Rangel-Caballero, L. G., Murillo-López, A. L., & Gamboa-Delgado, E. M. (2018). Actividad física en el tiempo libre y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud, 23*(2), 90–103.
- Rosales-Ricardo, Y., Cordovéz-Macías, S., Fernández-Vélez, Y., & Álvarez-Carrión, S. (2023). Estado nutricional y actividad física en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Revista Chilena de Nutrición, 50*(4), 445–456.

- San Mauro-Martín, I., Garicano-Vilar, E., Haro, A., & Ruiz, M. (2014). Hábitos alimentarios y psicológicos en personas que realizan ejercicio físico. *Nutrición Hospitalaria, 30*(6), 1324–1332.
- Villaquirán, A. F., Cuero, P., Cerón, G. M., Ordoñez, A., & Jácome, S. (2020). Características antropométricas, hábitos nutricionales, actividad física y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud, 52*(2), 111–120.
- Vindas, M., Sánchez, M. J., & Salamea, R. M. (2022). Trastornos alimentarios durante la pandemia generada por COVID-19. *Revista Espacios, 43*(8), 37–42.

6. AGRADECIMIENTOS.

Agradecemos en primer lugar a la Universidad Tecnológica Indoamérica, por brindarnos a lo largo de cada semestre la oportunidad de contar con excelentes docentes que con esfuerzo y dedicación nos han motivado a superarnos cada día. Nuestro agradecimiento especial al Psc. Ind. José Acuña MSc., por guiarnos paso a paso en este proyecto con paciencia y compromiso. De igual manera, extendemos nuestro sincero agradecimiento a la Psc. Cl. Andrea Faz MSc., quien como tutora personal nos acompañó en este camino y nos permitió culminar con éxito este proyecto, siendo un pilar fundamental en este proceso. Finalmente, queremos agradecer al Psc. Cl. Luis Castillo, representante del departamento de psicología del Centro de Salud N.° 1, por abrirnos las puertas para la aplicación de las pruebas, y por alentarnos no solo en lo profesional, sino también en lo personal brindándonos pautas para superarnos y apoyándonos de manera incondicional durante este proceso.

Pedro Boada y Camila Mayorga

7. DEDICATORIA.

Quiero dedicar esta tesis, con todo mi corazón, a las personas que han sido mi sostén, mi guía y mi mayor inspiración a lo largo de este camino. A mis padres, Jaqueline Rojas y Pedro Boada, quienes han sido el pilar más fuerte en mi vida, brindándome un amor incondicional y un apoyo incansable en cada paso, en cada caída y en cada logro; gracias por creer en mí incluso en los momentos en que yo dudaba, por enseñarme con su ejemplo que la perseverancia, el esfuerzo y el amor pueden con todo. A mi pequeño hermano Dylan, quien con su ternura y su mirada pura me motivó a ser una mejor persona, un ejemplo a seguir, recordándome mi gran deseo de inspirar a quienes amamos. A mi abuelita Rubí y a mi tía Alejandra, que con su cariño inmenso y su fortaleza me dieron el valor para seguir adelante cuando todo parecía cuesta arriba, siendo como madres en los momentos más frágiles y difíciles de mi vida. Y a mis queridos amigos, Camila, Doménica, Gabriel, Damaris y Tais, que llegaron a mi vida para quedarse, acompañándome con su alegría, su complicidad y su apoyo genuino, regalándome momentos de felicidad y haciendo más llevadero este proceso que hoy culmina; gracias por compartir conmigo no solo esta etapa, sino también su amistad sincera, que ha sido uno de los mayores regalos en este trayecto. A cada uno de ustedes, gracias infinitas por caminar a mi lado, por impulsarme, por no soltarme, y por demostrarme que, con amor y compañía verdadera, cualquier meta es posible.

Pedro David Boada

A Dios, por brindarme la sabiduría y guiar cada paso a lo largo de esta carrera, sosteniéndome en cada momento. Dedico este proyecto con profundo amor y gratitud a mi mamá, Karla Ortiz, mi pilar fundamental y mi ejemplo de vida, a ella, que, con su apoyo incondicional, sus consejos y su esfuerzo, ha sido mi mayor motivación para seguir adelante, incluso en los

momentos más difíciles. A mi hermana Martina, porque su existencia ha sido un impulso constante para esforzarme y convertirme en un ejemplo para ella. Igualmente, a mi abuelita Hilda, por sus palabras de aliento que me han dado la valentía necesaria para continuar, incluso cuando parecía imposible. A mis tíos Raquel y Jony, por estar siempre presentes en cada etapa de mi vida, acompañándome con su cariño y apoyo. Así mismo, a Jonathan, esa persona especial que ha creído en mí y me ha acompañado con paciencia y comprensión desde el día en que nos conocimos. Y a mis amigos Doménica y Pedro, por caminar conmigo día a día en este recorrido universitario, llenándolo de apoyo, risas y aprendizaje.
A todos ustedes, gracias por ser parte de este logro.

Melanie Camila Mayorga

8. ANEXOS.

https://drive.google.com/drive/folders/11ESj7qDsQQwyzuUVus4zdaR45ll7812X?usp=sharing