

## **Análisis de la promoción de hábitos y ocio saludable en la ULEAM**

### *Analysis of the promotion of healthy habits and leisure at ULEAM*

- Recibido: 2025/02/14      - Aprobado: 2025/03/15      - Publicado: 2025/03/21

Maria Eliza Delgado Pinargote  
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador  
[e1313241299@live.uleam.edu.ec](mailto:e1313241299@live.uleam.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0009-8259-8790>

Jazmín Estefania Moreira Valencia  
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador  
[jazmin.moreira@uleam.edu.ec](mailto:jazmin.moreira@uleam.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-2314-0247>

#### **Resumen**

Este artículo analiza la promoción de hábitos y ocio saludable en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), considerando la influencia de estos en las áreas bio-psicosociales de estudiantes y docentes. Mediante una metodología mixta, se aplicaron encuestas y entrevistas en cuatro carreras de la Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar para evaluar hábitos, actividades físicas y programas de ocio existentes. Los resultados destacan que el 75% de los estudiantes realizan actividad física regularmente, principalmente caminar (44%) y correr (28%). Sin embargo, el 48% desconoce la existencia de programas de ocio en la universidad. Además, un 57% no ha participado en estas actividades, reflejando la necesidad de fortalecer la comunicación y la oferta recreativa. También se enfatiza la importancia de los equipos multidisciplinarios, valorados por el 96% de los encuestados, como elementos clave para fomentar estilos de vida saludables.

**Palabras clave**

promoción, hábitos, ocio, docentes, estudiantes, ULEAM

**Abstract**

This article analyzes the promotion of healthy habits and leisure at the Eloy Alfaro Lay University of Manabí (ULEAM), considering their influence on the bio-psychosocial areas of students and teachers. Using a mixed methodology, surveys and interviews were applied in four courses at the Faculty of Social Sciences, Law and Wellbeing to evaluate habits, physical activities and existing leisure programs. The results highlight that 75% of students perform regular physical activity, mainly walking (44%) and running (28%). However, 48% are unaware of the existence of leisure programs at the university. Furthermore, 57% have not participated in these activities, reflecting the need to strengthen communication and recreational offerings. The importance of multidisciplinary teams, valued by 96% of those surveyed, is also emphasized as key elements to promote healthy lifestyles.

**Keywords**

promotion, habits, leisure, teachers, students, ULEAM

**Introducción**

Las prácticas de hábitos y ocio saludable incluyen actividad física (AF) regular, una dieta equilibrada con pocos alimentos procesados y una hidratación adecuada. Llevar una dieta saludable y realizar actividades en el tiempo libre, dedicadas a la realización de intereses propios,

motivaciones y aficiones, está relacionado con la mejora de los parámetros metabólicos, una mayor esperanza de vida, el mantenimiento de la salud cardiovascular y el bienestar psicológico.

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

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

La presente investigación se planteó el tema “Análisis de la promoción de hábitos y ocio saludable en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, año 2024.” En la que plantea varios objetivos el de analizar la promoción de hábitos y ocios saludable en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, determinar cuáles son los hábitos y ocio de estudiantes y docentes, conocer

cuáles son los programas y actividades de promoción de ocio en estudiantes y docentes, determinar cómo influye la promoción de hábitos y ocio en las áreas Bio-psicosocial de estudiantes y docentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí y conocer cuál es el rol de los equipos multidisciplinarios en la promoción de hábitos saludables en estudiantes y docentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

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

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

De acuerdo con Ferrero y Stein (2020) “la acción política puede tener un impacto significativo en la evolución y tendencia de los estilos de vida, por lo que es relevante para la salud pública conocer sus efectos.” Esto facilitaría el desarrollo de medidas de prevención y promoción de la salud, especialmente entre quienes forman parte de un grupo social en consolidación y su comportamiento futuro debería ser similar, sería un desafío identificar conductas del ser humano que no tengan efecto sobre la salud y el bienestar, pero repertorios conductuales como el consumo de licores y cigarrillos, el desbalance alimenticio, el sedentarismo sin programas de promoción de

la salud o el mal uso de los servicios de salud, entre otros, sí lo son. considerados factores de riesgo importantes para los problemas de salud actuales.

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

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

Sánchez y De Luna (2015) refieren que los hábitos saludables incluyen sueño, ejercicio y buenos patrones de comportamiento. Por el contrario, el consumo de

drogas no es lo único que afecta la salud, también medicamentos para perder peso, beber, fumar, llevar una vida sedentaria, pasar muchas horas frente a un dispositivo móvil sin hacer nada productivo, entre otros malos hábitos.

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

Por otra parte, para Sandín y Ortega (2022) es importante la inserción de los proyectos de fomento de hábitos y ocios saludables en una asignatura concreta o programa universitario (como

el de voluntariado) para que sea aprendizaje- servicio real. Debe ser una relación bidireccional, entre el servicio (sensibilizar a la comunidad universitaria en hábitos y ocios saludables) y el aprendizaje (dotando de significatividad los objetivos de dicha asignatura o programa).

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

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

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

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

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

La investigación se desarrolló bajo metodología mixta, es decir cualitativa y cuantitativa planteando alternativas de métodos orientados a los estudiantes por medio de entrevista y encuesta a 4 facultades que son: facultad de Economía, facultad de Comunicación y la Facultad de Derecho como también la carrera de Trabajo Social, cuyos resultados permitirán como futuras trabajadoras sociales en el ámbito profesional conocer rol de los equipos multidisciplinarios en Hábitos saludables.

## Metodología

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

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

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

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

Por otra parte, la investigación será de tipo descriptivo, en el que Bilbao y Escobar (2020) menciona que: “buscan especificar las propiedades importantes de las personas, grupos,



poblaciones, cosas o cualquier fenómeno, su propósito es la delimitación de los hechos que conforman el problema de investigación.” Se empleó este diseño que permitió determinar la influencia la promoción de hábitos y ocio en las áreas bio-psicosocial de estudiantes y docentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Se empleó el método deductivo, el cual Valenti (2018) indica que “es un método científico que considera que la conclusión está implícita en las premisas: si el razonamiento deductivo es válido y las premisas son verdaderas, la conclusión solo puede ser verdadera.<sup>2</sup> Por tal razón, se aplicó este método que permitió realizar una investigación de la bibliografía que partieron de las principales definiciones hasta llegar a la información relevante del estudio.

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

## Resultados

La presente investigación realizada en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar en la que se aplicaron encuestas a estudiantes de las Carreras de Trabajo Social, Derecho, Comunicación y Economía y en la que se obtuvieron los siguientes resultados:

## Carreras

**Tabla 1**

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

Fuente: Estudiantes de la Uleam

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

## Desarrollo de actividad física

**Tabla 2**

*Actividad física que desarrolla*

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

Fuente: Estudiantes de la Uleam

La actividad física entre los encuestados indica que una mayoría significativa, el 75%,

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

### Tipo de actividad física

**Tabla 3**

*Tipo de actividad física que realiza*

Descripción	frecuencia	Porcentaje
Caminar	152	44%
Correr/trotar	98	28%
Nadar/bicicleta	41	12%
Baile/aeróbico	3	1%
Entre otras	48	14%
Ninguna	3	1%
Total	345	100%

*Fuente: Estudiantes de la Uleam*

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

## Frecuencia semanal que realiza la actividad física

**Tabla 4**

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

*Fuente: Estudiantes de la Uleam*

La frecuencia con la que los encuestados realizan actividad física semanalmente muestra que el 42% lo hace frecuentemente, mientras que el 44% lo hace de manera ocasional. Un 13% de los participantes reporta que casi nunca realiza actividad física y solo el 1% nunca lo hace. Estos datos indican que, aunque una parte significativa de la muestra mantiene una rutina de ejercicio regular, una proporción similar realiza actividad física de forma esporádica. La minoría que casi nunca o nunca se ejercita puede ofrecer perspectivas importantes sobre las barreras para la actividad física.

## Hábitos del estudiantado

**Tabla 5**

*Hábitos que usted como estudiante tiene*

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

*Fuente: Estudiantes de la Uleam*

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

## **Conocimiento de programas de actividades de ocio en la universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí**

**Tabla 6**

*Existen programas de actividades de ocio en la Uleam*

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

*Fuente: Estudiantes de la Uleam*

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

## **Participación en las actividades y programas de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí**

**Tabla7**

*Ha participado en las actividades y programas de la Uleam*

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

*Fuente: Estudiantes de la Uleam*

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

### **Programas y actividades que ha realizado**

**Tabla 8**

*Programas y actividades que usted ha realizado*

Descripción	frecuencia	Porcentaje
Eventos deportivos	101	29%
Música	45	13%
Talleres de artes plásticas	29	9%
Otros	38	11%
Ninguno	132	38%
Total	345	100%

*Fuente: Estudiantes de la Uleam*

De acuerdo a la tabla el 29% de los encuestados ha participado en eventos deportivos, el 13% ha participado en actividades relacionadas con música, el 9% ha asistido a talleres de artes

plásticas, un 11% menciona haber participado en otros tipos de programas y actividades, mientras el 38% indica no haber participado en ninguno de estos programas o actividades. Estos resultados muestran una diversidad en las preferencias y participación de los encuestados en diferentes tipos de actividades ofrecidas por la Uleam, desde eventos deportivos hasta talleres de arte, con un segmento considerable que aún no ha participado en ninguno de estos programas.

### Percepción de los equipos Multidisciplinarios

**Tabla 9**

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

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

*Fuente: Estudiantes de la Uleam*

El resultado se evidencia que el 96% de los encuestados considera que los equipos multidisciplinarios son necesarios e importantes en la promoción de hábitos saludables, mientras que el 4% no está de acuerdo con esta afirmación. Estos resultados destacan un fuerte consenso sobre la relevancia y la efectividad de los equipos multidisciplinarios en la promoción de la salud y el bienestar entre los estudiantes.

El análisis de los datos recopilados revela varias tendencias significativas entre los estudiantes encuestados. En términos de demografía, la mayoría de los participantes se encuentran en el rango de edad de 18 a 24 años, con una representación predominante de

mujeres. La orientación sexual más común es la heterosexual, y la mayoría de los encuestados son solteros. En cuanto a los hábitos de vida, una gran proporción realiza alguna forma de actividad física regularmente, con una preferencia marcada por caminar y correr. Sin embargo, el tiempo dedicado a estas actividades varía, siendo más común una duración de una hora. Con base a la alimentación, una mayoría consume todos los tipos de alimentos mencionados, y la frecuencia de comidas diarias oscila principalmente entre 2 a 4 veces.

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

El análisis de las respuestas muestra que la mayoría de los docentes realiza algún tipo de actividad física, principalmente motivados por razones de salud, con actividades como caminar en la playa, ir al gimnasio, y realizar caminatas intensivas y diarias siendo las más comunes. Sin embargo, algunos indican que el estrés y el tiempo de trabajo son las principales razones para no realizar actividad física. En cuanto a la dieta, dos de los docentes siguen una dieta saludable, uno



bajo la supervisión de un nutricionista y otro enfocándose en una dieta baja en carbohidratos, mientras que otros dos no siguen una dieta estricta pero se cuidan. En relación al consumo de alcohol, dos docentes no consumen alcohol, uno por razones de salud y preferencias personales, mientras que los otros dos lo consumen ocasionalmente o pocas veces al año. Estos hábitos reflejan una preocupación general por la salud y el bienestar, aunque con variaciones en la consistencia y las prácticas específicas.

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

Además, existe una percepción variada sobre la promoción de hábitos saludables y actividades de ocio en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Mientras algunos docentes fomentan actividades de lectura, trabajos en equipo, deportes y actividades académicas, otros apenas abordan estos temas en clase. La existencia de actividades de ocio saludables dentro de la comunidad docente es discutida; algunos mencionan eventos artísticos y deportivos, mientras otros afirman que no existen tales actividades. Los programas de promoción de ocio parecen limitados, con menciones esporádicas a cine y casas abiertas de gastronomía. La mayoría de los

docentes reconoce la importancia de promover hábitos saludables para el bienestar físico, mental y social de estudiantes y docentes, resaltando que estas actividades pueden fomentar una comunidad más unida y colaborativa. Finalmente, los equipos multidisciplinarios son vistos como cruciales para proporcionar una atención integral y coordinar actividades que promuevan hábitos saludables, destacando la importancia de un enfoque holístico en el cuidado de la salud.

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

## Conclusiones

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

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

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

Finalmente, el rol de los equipos multidisciplinarios en la promoción de hábitos saludables en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí es ampliamente reconocido como fundamental, considerando su importancia puesto que estos equipos permiten un enfoque completo y holístico en el cuidado de la salud, favoreciendo una atención integral que beneficia a los estudiantes y

docentes. Además, coordinan actividades que promueven hábitos saludables y fomentan el compartir y la convivencia, enriqueciendo la experiencia educativa y contribuyendo significativamente al bienestar físico, mental y social de la comunidad universitaria.

## Referencias

- Abreu, M. (2014). El método analítico en la investigación. Editorial Universitaria.
- Bilbao, A., & Escobar, J. (2020). Investigación descriptiva en ciencias sociales. Ediciones Académicas.
- Díaz de León, A. (2018). La Organización Mundial de la Salud y su impacto en las políticas de salud pública. Editorial Salud Global.
- Ferrero, A., & Stein, M. (2020). La acción política y los estilos de vida en salud pública. Editorial Política y Salud.
- Mertens, D. M. (2005). Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods. Sage Publications.
- OMS & OPS. (2016). Promoción de la salud: Un enfoque social y ambiental. Organización Mundial de la Salud.
- Santana, J., et al. (2020). Calidad de vida y control de la salud en la población. Editorial Ciencias de la Salud.
- Sánchez, M., & De Luna, R. (2015). Estilos de vida y hábitos saludables: Un análisis integral. Editorial Bienestar.
- Solera, A., & Gamero, M. (2019). Patrones de comportamiento en la alimentación y actividad física. Editorial Nutrición y Salud.

Tarí, J. J., et al. (2017). Diseño exploratorio en la investigación social. Editorial Investigación Social.

Valenti, M. (2018). Métodos científicos en la investigación social. Editorial Académica.

Copyright (2025) © Maria Eliza Delgado Pinargote,  
Jazmín Estefanía Moreira Valencia

Este texto está protegido bajo una licencia internacional Creative Commons 4.0.



Usted tiene libertad de Compartir—copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

— y Adaptar el documento — remezclar, transformar y crear a partir del material—para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla las condiciones de Atribución. Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) – [Texto completo de la licencia](#)