**Análisis recolección de información**

Carlos Mario Acosta Velásquez

Nicolas Estiben Crispoca Caicedo

Breiner Rodríguez Causil

SENA - Centro de Electricidad, Electrónica y Telecomunicaciones

3278641 – ADSO

Instructora Zaida Ojeda

20 de agosto de 2025

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### **Análisis sobre la recolección de información**

### **Distribución por Edad**

La muestra presenta una distribución equilibrada pero con mayor cantidad de adultos jóvenes y de mediana edad:

* **50% entre 18-25 años**: Representa el grupo más grande, sugiriendo una población joven activa
* **25% entre 26-35 años**: Adultos jóvenes establecidos
* **15% menores de 18 años**: Adolescentes
* **10% entre 36-50 años**: Adultos de mediana edad

### **Distribución por Género**

La encuesta muestra una igualdad exacta de género:

* **50% Masculino**
* **50% Femenino**
* **0% Otro**

## **Análisis de Hábitos Físicos y de Bienestar**

### **Actividad Física**

Los resultados muestran niveles moderados de actividad física:

* **45% practica 1-2 veces por semana**: Nivel básico de actividad
* **25% practica 3-4 veces por semana**: Nivel recomendado por expertos en salud
* **20% nunca practica actividad física**: Población sedentaria preocupante
* **10% práctica 5+ veces por semana**: Población muy activa

Aunque el 65% realiza alguna actividad física, solo el 35% cumple con las recomendaciones mínimas que son tres veces por semana.

### **Patrones de Sueño**

Los hábitos de sueño revelan deficiencias importantes:

* **65% duerme 5-7 horas**: Por debajo del rango recomendado (7-9 horas)
* **20% duerme menos de 5 horas**: Privación severa del sueño
* **15% duerme 7-9 horas**: Sueño adecuado
* **0% duerme más de 9 horas**: No hay casos de exceso de sueño

El 85% de los participantes presenta déficit de sueño, esto puede ser malo para su salud física y mental.

## **Análisis Nutricional**

### **Consumo de Frutas y Verduras**

* **50% consume 1 vez al día**: Consumo mínimo
* **40% consume 2-3 veces al día**: Acercándose a lo recomendado
* **5% nunca consume**: Déficit nutricional grave
* **5% consume más de 3 veces al día**: Consumo óptimo

Solo el 45% consume frutas y verduras con la frecuencia adecuada.

### **Comida Rápida/Ultra Procesada**

El consumo de alimentos procesados es muy alto:

* **75% consume 1-2 veces por semana**: Consumo regular
* **10% consume 3-4 veces por semana**: Consumo excesivo
* **10% nunca consume**: Recomendado
* **5% consume 5+ veces por semana**: Consumo crítico

El 90% consume comida rápida regularmente, osea que dependen mucho de alimentos poco saludables.

## **Manejo del Estrés y Bienestar Mental**

### **Actividades de Relajación**

Las prácticas de manejo del estrés son pocas:

* **60% practica 1-2 veces por semana**: Frecuencia insuficiente
* **30% nunca practica**: Frecuencia muy baja
* **5% practica 3-4 veces por semana**: Frecuencia adecuada
* **5% practica todos los días**: Frecuencia óptima

Solo el 10% realiza actividades para el manejo del estrés.

### **Niveles de Estrés Percibido**

Los niveles de estrés son preocupantes:

* **55% reporta estrés moderado**: Mayoría con estrés significativo
* **25% reporta estrés alto**: Cuarto de la muestra en riesgo
* **10% reporta estrés bajo**: Minoría con bienestar mental
* **10% reporta estrés muy alto**: Población en crisis

**Alerta mayor**: El 90% experimenta niveles de estrés de moderados a muy altos.

## **Motivación y Áreas de Mejora**

### **Prioridades de Mejora**

Las áreas que los participantes desean mejorar son:

* **35% quiere mejorar ejercicio físico**: Reconocimiento de sedentarismo
* **25% quiere mejorar alimentación**: Conciencia nutricional
* **25% quiere mejorar sueño**: Reconocimiento del déficit
* **15% quiere mejorar manejo del estrés**: Subestimación del problema

### **Factores Motivacionales**

Los motivadores más efectivos serían:

* **40% prefiere recordatorios diarios**: Necesidad de estructura
* **30% prefiere retos/desafíos semanales**: Motivación por competencia
* **25% prefiere recomendaciones personalizadas**: Enfoque individualizado
* **5% prefiere ver progreso en gráficos**: Motivación visual mínima

## **Conclusiones y Recomendaciones**

### **Hallazgos Principales**

1. **Crisis de sueño**: 85% duerme insuficientemente
2. **Dependencia de comida procesada**: 90% consume regularmente
3. **Epidemia de estrés**: 90% experimenta niveles preocupantes
4. **Actividad física insuficiente**: Solo 35% cumple recomendaciones
5. **Déficit nutricional**: Solo 45% consume frutas/verduras adecuadamente

### **Recomendaciones Estratégicas**

#### **Inmediatas (0-3 meses)**

* **Educación sobre higiene del sueño**: Talleres y recursos
* **Programas de cocina saludable**: Reducir dependencia de procesados
* **Técnicas básicas de manejo del estrés**: Mindfulness y respiración

#### **Mediano plazo (3-6 meses)**

* **Programas de actividad física progresiva**: Adaptados a diferentes niveles
* **Sistemas de recordatorios personalizados**: Apps o notificaciones
* **Grupos de apoyo comunitario**: Para mantener motivación

#### **Largo plazo (6-12 meses)**

* **Cambio cultural hacia hábitos saludables**: Campañas de concienciación
* **Integración de bienestar en rutinas diarias**: Enfoque holístico
* **Seguimiento y evaluación continua**: Medición de progreso

### **Perfil de Riesgo**

La población encuestada presenta un perfil de alto riesgo caracterizado por:

* Privación crónica del sueño
* Alto consumo de alimentos procesados
* Niveles elevados de estrés
* Actividad física insuficiente
* Déficit en consumo de nutrientes esenciales

### **Oportunidades de Intervención**

El análisis revela que los participantes tienen alta conciencia sobre sus deficiencias (como muestra la pregunta 9), pero necesitan apoyo estructurado y recordatorios constantes (como indica la pregunta 10) para implementar cambios sostenibles.

La combinación de población joven (75% menores de 35 años) y alta motivación hacia la mejora representa una oportunidad única para implementar intervenciones preventivas efectivas que pueden generar beneficios de salud a largo plazo.