

COLEGIO SANTO TOMÁS DE AQUINO

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

¿QUÉ HÁBITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y
COMO FORTALECERLOS?

Modalidad: Proyecto de investigación en formato convencional

Autores

NORMAN ANDRÉS CABRERA JARAMILLO
NICOLÁS SANTIAGO PRADA RONDON

Director

JOHN ALBERTO MANRIQUE GARCÍA

Docente titulado en Lic. Educación física, recreación y deporte

BOGOTÁ, COLOMBIA

Julio, 2022

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

COLEGIO SANTO TOMÁS DE AQUINO
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

RECTOR DEL COLEGIO

Fr. Aldemar Valencia Hernández, O.P.

VICERRECTOR

Fr. Hender Alveiro Rodríguez Pérez, O.P.

SÍNDICO

Fr. César Orlando Urazan García, O.P.

MAESTRA DE METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN
Sonia Esperanza Gómez Rojas

DIRECTOR DE ANTEPROYECTO DE GRADO

John Alberto Manrique García

Resumen

Esta investigación busca identificar los hábitos saludables de los niños de grado tercero del Colegio Santo Tomas de Aquino en Bogotá, para poder elaborar un plan para enseñar y fortalecer a los niños lo que son buenos hábitos alimenticios, mentales y físicos para que en el futuro puedan tomar mejores decisiones para su vida y su desarrollo académico y físico.

El objetivo general de la investigación es Identificar los hábitos alimenticios y la actividad física que desarrollan los estudiantes del grado tercero (3) para mantener una vida saludable. Para esto, se realizaron encuestas a los diferentes cursos que componen le grado tercero para poder saber cuál era su conocimiento sobre los diferentes hábitos y para poder conocer qué hábitos saludables y no saludables tenían.

En los objetivos específicos de la investigación se encuentran Identificar cuáles son los hábitos de alimentación y de actividad física en los niños del grado tercero para poder idear un plan o estudio a lo largo de las sesiones para realizar contenido más acorde a lo que el grupo necesita. Esto se pudo realizar como anteriormente se comentó a partir de encuestas realizadas por los investigadores a los estudiantes. También en los objetivos se planteó, Llevar a cabo capacitaciones o charlas a los estudiantes frente los buenos hábitos saludables a través de encuentros, talleres y mentalizar a los estudiantes a la actividad física y a la buena alimentación, mediante campañas a lo largo de la investigación. Se realizaron mediante charlas a los estudiantes explicando los beneficios de la buena alimentación y de una rutina de ejercicio a temprana edad, sin embargo no llego hasta ahí la capacitación, se pegaron pósteres en todo el colegio con información relacionada con los hábitos alimenticios y físicos y de todos los beneficios para que los estudiantes siempre tuvieran a la vista todo lo bueno que trae tener buenos hábitos.

Posteriormente a las charlas, campañas y encuestas, se pudo evidenciar que un porcentaje bastante alto de la población presentaba buenos hábitos alimenticios y físicos. Los investigadores observaron en los descansos de grado tercero, los estudiantes consumían una gran cantidad de fruta y alimentos bajos en azúcar.

Se pudo concluir a partir de los resultados obtenidos a través de las encuestas y charlas que un gran porcentaje de la población presente hábitos saludables, y tienen un conocimiento bastante grande teniendo en cuenta la edad de los participantes, además de lo anteriormente dicho, se pudo

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

evidenciar verificar la información que respondían los participantes viendo su alimentación y su actividad física en los descansos para poder así dar una información verídica.

Palabras claves: Hábitos, hábitos alimenticios, hábitos saludables, hábitos físicos, capacitaciones, charlas, campañas, identificar, actividad física, buena alimentación.

Abstract

This research seeks to identify the healthy habits of the third grade children of the Santo Tomas de Aquino school in Bogotá, in order to develop a plan to teach and strengthen children what are good eating, mental and physical habits so that in the future they can make better decisions for their life and their academic and physical development.

The general objective of the research is to identify the eating habits and physical activity that third grade students (3) develop to maintain a healthy life. For this, surveys were carried out on the different courses that make up the third grade in order to know what their knowledge was about the different habits and to know what healthy and unhealthy habits they had.

The specific objectives of the research are to identify what are the eating habits and physical activity in third grade children in order to devise a plan or study throughout the sessions to make content more in line with what the group needs. . This could be done as previously commented from surveys conducted by researchers to students. Also in the objectives was raised Carry out training or talks to students about good healthy habits through meetings and workshops and mentalize students to physical activity and good nutrition, through campaigns throughout the investigation. They were carried out through talks to the students explaining the benefits of good nutrition and an exercise routine at an early age, although the training did not end there, posters were put up throughout the school with information related to eating and physical habits and of all the benefits so that the students always had in sight all the good things that having good habits brings.

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

After the talks, campaigns and surveys, it can be seen that a fairly high percentage of the population had good eating and physical habits. The researchers observed that during third-grade breaks, students consumed a large amount of fruit and low-sugar foods.

It was possible to conclude from the results obtained through the surveys and talks that a large percentage of the population present healthy habits, and have a fairly large knowledge taking into account the age of the participants, in addition to what was previously said, it was possible evidence to verify the information that the participants responded by seeing their diet and their physical activity during breaks in order to give true information.

Keywords: Habits, eating habits, healthy habits, physical habits, training, talks, campaigns, identify, physical activity, good nutrition.

Introducción

El presente proyecto de grado busca identificar los malos hábitos físicos, mentales y alimenticios de los estudiantes de sección infantil del grado tercero (3) del colegio Santo Tomás de Aquino en Bogotá.

Esta propuesta surgió, ya que los malos hábitos surgen desde las edades más tempranas, y pueden llegar a influir de una manera negativa en la vida de los niños y posteriormente los futuros jóvenes. Se cree que con una buena orientación se puede llegar a concientizar a la población a trabajar, para que a futuro puedan no solamente corregir, pero tomar mejores decisiones mental y físicamente.

El objetivo principal de la investigación es identificar los hábitos alimenticios y la actividad física que desarrollan los estudiantes del grado tercero de sección infantil del colegio Santo Tomás de Aquino, para mantener una vida saludable y a partir de esa información se planea crear estrategias para el desarrollo y ejecución de la investigación.

La investigación se piensa lograr mediante campañas, charlas, capacitaciones y talleres que se llevarán a cabo, a lo largo de la investigación, para así poder hacer un contenido a base de la información que se recolectará mediante cuestionarios en donde se podrá observar los hábitos de los estudiantes y así se podrá crear las estrategias y contenidos que se utilizaran en las charlas, capacitaciones y talleres.

Es importante esta investigación, ya que, como se dijo anteriormente, los hábitos negativos surgen a una temprana edad, pero acompañado de conocimiento se puede llegar a influir para que

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

a futuro esos niños y jóvenes puedan tomar decisiones más saludables y acordes a su actividad física.

Índices

| | |
|---|-----------|
| Resumen | 3 |
| Abstract | 4 |
| Introducción | 6 |
| Capítulo 1. Planteamiento del problema | 9 |
| Pregunta problematizadora: | 12 |
| Objetivos | 1 |
| Objetivo general | 1 |
| Objetivos específicos | 1 |
| Justificación | 1 |
| Antecedentes específicos o investigativos | 2 |
| Trabajos electos | 3 |
| Capítulo 2. Marco Teórico | 6 |
| Introducción | 6 |
| Categorías y subcategorías | 6 |
| Capítulo 3. Enfoque y diseño metodológico de la investigación | 13 |
| Metodología | 13 |
| Enfoque | 13 |
| Línea | 14 |
| Participantes y muestra: | 14 |
| Técnicas | 15 |
| Instrumentos | 15 |
| OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN | 15 |
| JUSTIFICACIÓN | 16 |
| INFORMACIÓN SOBRE EL PROCESO | 17 |
| ENCUESTA-CONSENTIMIENTO | 17 |
| MANEJO DE LA INFORMACIÓN | 17 |
| RIESGO | 17 |
| BENEFICIOS | 17 |
| DATOS DEL INVESTIGADOR | 18 |
| ENCUESTA | 18 |
| Capitulo 4. Análisis de resultados | 20 |
| Introducción, Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes. | 20 |
| Capítulo 5(Conclusiones y recomendaciones) | 39 |
| Introducción | 39 |
| Conclusiones | 39 |
| Recomendaciones | 40 |

| | |
|--|----------|
| ¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS? | 8 |
| <i>Referencias</i> | 1 |
| <i>Matriz de fuentes</i> | 6 |
| <i>Matriz de categorización</i> | 9 |

Capítulo 1. Planteamiento del problema

Según el reporte “Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe N.º10: hábitos de consumo de alimentos y malnutrición” de la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicado en el mes de julio de 2020, dice, “Cada año fallecen alrededor de 2,8 millones de personas por obesidad o sobrepeso y tres de cada diez pacientes con obesidad tienen alguna otra enfermedad relacionada con su salud mental” (S.A.S, 2020).

Según afirman la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Federación Internacional de la Diabetes, en el mundo hay más de 22 millones de niños menores de cinco años obesos o con sobrepeso, de los que más de 17 millones viven en países en desarrollo. Todos ellos corren un mayor riesgo de sufrir diabetes de tipo 2 (S.A.S, 2020).

“Es importante resaltar que a escala mundial se estima que un 10% de los niños en edad escolar (entre 5 y 17 años) padecen de sobrepeso u obesidad, y la situación va a peor. En los Estados Unidos, por ejemplo, la tasa de obesidad y sobrepeso en niños y adolescentes de 6 a 18 años, que en los años setenta era de un 15%, sobrepasó el 25% en el curso de los años noventa” recalca la organización mundial de salud (OMS, 2020).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación “En el caso latinoamericano, el 7 % de los niños menores de cinco años y el 20 % de los adultos en 24 países de la región sufren de obesidad. Para combatir esta enfermedad, el director general de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) sugiere que los gobiernos creen sistemas alimentarios realmente sostenibles” (FAO, 2019)

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

Sin embargo, para atacar este mal, propone la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), se deben crear "sistemas alimentarios realmente sostenibles". Es decir, que los gobiernos deben procurar una producción, comercio, transporte y un consumo de alimentos realmente nutritivos. "Comer productos locales frescos en lugar de alimentos altamente procesados es fundamental", enfatizó Graziano da Silva (FAO, 2019)

De todos modos, este esfuerzo depende no solo la cantidad de comida que ingieren los latinoamericanos y caribeños, sino, la calidad de esos productos. La evidencia está en el aumento del número de personas que sufren de desnutrición: 42,5 millones. Es decir, 2,5 millones más desde la cifra anterior de 40 millones. (FAO, 2019)

Por último, "si la región logrará reducir esas cifras, tanto en sobrepeso como en desnutrición, podría avanzar en la implementación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible pactados para antes de 2030. En estos se incluye la erradicación del hambre, la mejora de la nutrición y la promoción de la agricultura sostenible". (FAO, 2019)

Según S.A.S "El 60% de la población colombiana tiene malas costumbres a la hora de alimentarse. El sobrepeso y la obesidad se han considerado un problema de salud pública, estas enfermedades a las que todas las personas están expuestas, son altamente complejas y cada día afecta a más individuos" (S.A.S, 2020).

En Colombia el número de defunciones por enfermedades cardiovasculares en los últimos 25 años se duplica, pasando de 30.000 muertes en el año de 1980 a 55.000 en el año 2004, aumentando en un 83% el número de muertes, este incremento es más notable para las enfermedades isquémicas cerebrovasculares y la hipertensión". La prevalencia de diabetes en

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

Colombia se sitúa alrededor del 3.5% de la población general, con valores que oscilan entre 2 y 5% afirma la organización mundial de la salud. (OMS, 2020)

El 80% de las muertes por enfermedad cardiovascular y diabetes y un 30% de las muertes por todos los tipos de cáncer son evitables si logramos que los colombianos: hagan actividad física al menos 150 minutos semanales (bailar, caminar, montar en bicicleta, subir escaleras); consuman diariamente cinco porciones entre frutas y verduras de diferentes colores; controlen su peso, reduzcan al mínimo el consumo de sal y alcohol, y no consuman o se expongan al humo de cigarrillo, afirmó la Viceministra de Salud Londoño Soto.

Por último, en el caso del colegio, hemos evidenciado que la institución brinda programas extracurriculares, como prácticas de fútbol, basquetbol, danzas y programas más lúdicos, además el colegio cuenta con un menú variado para todo tipo de personas y se realiza clases de educación física dos veces a la semana en el caso del grado décimo,

por otro lado, queremos generar conciencia en los estudiantes para que ellos puedan desarrollar buenos hábitos y tomar mejores decisiones mental y físicamente.

Por lo anterior, para esta investigación se plantea la siguiente pregunta:

Pregunta problematizadora:

¿Cómo los malos hábitos y una mala alimentación afectan nuestra vida cotidiana y cómo podemos llegar a estar saludables haciendo actividad física y mental?

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

Objetivo general

Identificar los hábitos alimenticios y la actividad física que desarrollan los estudiantes del grado tercero (3) para mantener una vida saludable.

Objetivos específicos

Identificar cuáles son los hábitos de alimentación y de actividad física en los niños del grado tercero para poder idear un plan o estudio a lo largo de las sesiones para realizar contenido más acorde a lo que el grupo necesita.

Llevar a cabo capacitaciones o charlas a los estudiantes frente los buenos hábitos saludables a través de encuentros y talleres.

Mentalizar a los estudiantes a la actividad física y a la buena alimentación, mediante campañas a lo largo de la investigación.

Justificación

La presente investigación se enfocará en estudiar los hábitos alimenticios y físicos de los estudiantes del grado tercero del colegio santo tomas de Aquino en Bogotá, ya que queremos proyectarles, proponerles una vida más saludable y ayudarlos a tomar mejores decisiones en la parte alimenticia y física.

A lo largo de la investigación haremos un estudio de cómo los estudiantes progresan en las diferentes sesiones que tendremos y así podremos cambiar o dirigir la investigación con base a una información más detallada y concreta.

Los motivos que nos llevaron a esta investigación son que queremos que un grupo de niños del grado tercero del Colegio Santo Tomas de Aquino en Bogotá, puedan tomar mejores

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

decisiones en su vida académica como en su vida personal, cambiando hábitos negativos, a hábitos que favorezcan más a la hora del rendimiento académico, personal y deportivo.

Para concluir lo anterior pensamos lograr la investigación, haciendo capacitaciones, talleres, campañas y charlas a los estudiantes de los beneficios de tener buenos hábitos alimenticios y físicos, posterior a eso, al final de la investigación haremos una cartilla en donde se recopile todo lo que abarcamos a lo largo del trabajo para poder así repasar los puntos más importantes.

En conclusión, creemos que nuestra investigación es importante, ya que a la población que se investigara y trabajara se beneficiara para poder tomar mejores decisiones mental y físicamente como se manifestó anteriormente, así poder incrementar el rendimiento físico y académico.

Antecedentes específicos o investigativos

Inicialmente, hemos hecho búsqueda y revisión en universidades de Colombia y de otros países en relación con lo que se trata nuestra investigación. A partir de eso identificamos 10 trabajos, de los cuales escogimos 4 para hacerle revisión y compararlos en cómo va encaminado nuestro trabajo.

Trabajos electos

Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio Cedit Ciudad Bolívar, Bogotá (Rojas, 2011)

El propósito de este trabajo fue estudiar los hábitos alimentarios, la percepción de alimentación saludable, el nivel de actividad física y estado nutricional, de niños entre 9-11 años de una institución educativa en la ciudad de Bogotá. Los resultados permitieron orientar acciones para

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

promover hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en la población escolar. Las conclusiones con la que terminaron la investigación fueron: “La importancia de promover y proteger la salud, orientando la creación de un entorno favorable para la adopción de medidas sostenibles a nivel individual, comunitario, nacional y mundial, que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco sana y a la falta de actividad física”. (Rojas, 2011)

Obesidad y malos hábitos alimenticios en niños de 8 a 10 años

(Guevara, 2017)

El objetivo de este trabajo fue Determinar la obesidad y malos hábitos alimenticios en los niños de 8 a 10 años de en una institución educativa en la etapa mayo a junio del 2017. Una de las conclusiones que se sacó al finalizar el trabajo fue que el niño obeso habitualmente viene de un núcleo familiar obeso, por lo tanto, se tiene que trabajar no solamente con el niño sino también con la familia para que no este de alguna manera el tema aislado, haciendo el proceso acompañado por la familia. (Guevara, 2017)

Hábitos de vida saludable, de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes, adolescentes chilenos.

(Barra, Ventura, Hernández, 2019)

El objetivo fue analizar los hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en escolares adolescentes chilenos. Una conclusión sacada del trabajo fue que un estilo de vida saludable conlleva grandes beneficios y es un agente protector frente a enfermedades crónicas. Además, se desarrolló un análisis descriptivo

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

empleando tablas de contingencia con prueba de Chi – cuadrado. Resultados: se obtiene un 20,8% de la muestra, tiene un nivel de actividad física alto y un 19,5% bajo, siendo mayor en los hombres ($\chi^2= 109.260$ p-0,000) (Barra, Ventura, Hernández, 2019)

Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria

(Colmenares, Lalinde, Piedrahita, Espinosa, Hernández, 2020)

El artículo tiene por objetivo analizar los hábitos de alimentación en estudiantes a través de un grupo focal y por medio de entrevistas a padres de familia, administrativos y directivos, desde un enfoque cualitativo. La conclusión sacada del artículo fue que es fundamental proponer y orientar una alimentación adecuada desde la infancia para prevenir enfermedades, desórdenes de alimentación, desnutrición, sobrepeso e incluso la muerte, y es responsabilidad de la familia e institución velar y garantizar estas condiciones. (Colmenares, Lalinde, Piedrahita, Espinosa, Hernández, 2020)

A partir del análisis de los trabajos se han escogido estos 4, los cuales se acercan a lo que se quiere realizar en la investigación y proveen una pequeña guía para proceder con el trabajo. Al hacer la revisión se ha encontrado que los objetivos son similares y van encaminados a lo que se quiere lograr.

Capítulo 2. Marco Teórico

Introducción

Las categorías que fueron escogidas buscan dar base al proyecto y más información en los temas relacionados. La primera categoría es hábitos, la cual cuenta con las siguientes subcategorías, Hábitos Alimenticios y hábitos físicos. La segunda categoría es Actividad física, la cual tiene una subcategoría, la cual es ejercicio. Con las previas categorías se busca dar fundamento y apoyo a través de diferentes autores para que la investigación vaya mejor encaminada.

Categorías y subcategorías

La primera categoría son los hábitos, Aspe y López lo definen como “El resultado del ejercicio de actividades para poseer un bien o lograr un fin determinado. Son disposiciones estables que la persona adquiere en la medida en que ya va ejerciendo su libertad (Aspe y López, 1999) Además, Aristóteles también lo define como Estado o disposición que se adquiere mediante el entrenamiento o repetida ejecución de ciertos actos. (Aristóteles)

La Organización Mundial de la Salud –OMS- define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". (OMS, 2012)

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

Según el Ministerio de Salud y Protección Social en Colombia, en el año 2009 “las enfermedades crónicas no transmisibles estuvieron entre las cinco primeras causas de mortalidad. Para el grupo de 45 y mayores de 65 años, se reportó una mortalidad por enfermedades cerebro vasculares de 27.6% en hombres y un 27.7% en mujeres; por enfermedades crónicas respiratorias infecciosas, un 9.38% y 7.96% en hombres y mujeres respectivamente. Un 5.29% de mujeres mayores de 65 años fallecieron por diabetes mellitus”.

“Muchas de estas muertes serían evitables si la población adquiriera hábitos de vida saludables, entre ellos: realizar actividad física al menos 150 minutos semanales, consumir diariamente cinco porciones entre frutas y verduras, reducir al mínimo la ingesta de sal, alcohol y eliminar el consumo de cigarrillo”. (Ministerio de Salud y Protección Social en Colombia, 2009)

La subcategoría Hábitos Alimenticios se puede definir con el autor Suito, et al. (1980) define los hábitos alimenticios a la forma en que cierto grupo realiza las actividades que están relacionadas con la selección, preparación, reacción y consumo hacia los alimentos que se encuentran disponibles. (Suito, 1980)

Según la OMS, “Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales”. (OMS, 2018)

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

La segunda subcategoría, hábitos físicos, se puede definir, Según Grosser y cols. (1991) el ejercicio físico “es un movimiento que requiere un proceso complejo y orientado en un objetivo”.

La escasa actividad física que exigen los estilos de vida en las sociedades desarrolladas ha puesto de manifiesto la necesidad de realizar algún deporte. La actividad física y deportiva se ha convertido en una necesidad social para reducir riesgos e incluso costes sanitarios derivados del sedentarismo, el exceso de alimentación o el estrés. (Grosser y cols, 1991)

El sedentarismo propio de la mayoría de los habitantes de los países desarrollados ha incrementado, entre otras cosas, la prevalencia de la obesidad en dicha población y ha dado lugar a una disminución de la forma física en un importante sector de esta.

En el lado opuesto, no es infrecuente encontrarnos con hábitos físicos y deportivos basados fundamentalmente en el máximo rendimiento posible, la mayoría de las veces sin las garantías médicas necesarias, y con grandes cargas competitivas, desde tempranas edades.

Frente a un tipo de deporte o actividad física muy de moda en nuestra sociedad, marcado por los logros, éxitos, dinero y fama alcanzables, por otra parte, para una escasa minoría, debe imponerse un modelo en el que dicha actividad física sea fuente de salud y de bienestar físico y mental. En este sentido, la práctica de una actividad física adaptada a las posibilidades y necesidades de cada uno nos ayuda a mantener la salud y mejorar el desarrollo psicofísico.

Tal y como se ha manifestado, el ejercicio físico contribuye al mantenimiento del estado de salud, fundamentalmente desde el punto de vista preventivo, en cuanto que ayuda al organismo en la no aparición de la enfermedad, contribuyendo a su bienestar físico, psíquico y social.

En cuanto al bienestar físico, es conocido por todos como la actividad física mejora los sistemas cardiovascular, respiratorio y locomotor, adaptándose a esta y posibilitando una adecuada aptitud física. Además, produce una mayor y mejor activación de los niveles de

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

funcionamiento mínimos para que los procesos fisiológicos orgánicos se realicen con normalidad, tales como la nutrición de los cartílagos articulares, el crecimiento y mineralización del hueso.

En cuanto al bienestar psico-social, es evidente, tanto si la actividad física es realizada mediante deportes de asociación o equipo: descenso de los niveles de ansiedad, estrés, angustia... como de forma individual: relajación, confianza en sí mismo, autocontrol, concentración, interés.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) estar sano es “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades”. “El niño que hace ejercicio físico de forma regular (por lo menos 60 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana), tiene más probabilidades de llevar una vida sana y un mejor desarrollo físico.

El ejercicio aporta beneficios a cualquier edad, en el caso de los niños, reduce el riesgo de sobrepeso, ya que el ejercicio ayuda a controlar la grasa en el cuerpo. Menor riesgo de diabetes tipo 2 y niveles de colesterol en sangre más bajos”.

“Los niños que practican ejercicio físico en familia fomentan su autoestima y el vínculo afectivo con los padres”.

“Reducir el número de horas que pasa delante de la televisión, videojuegos u ordenador, aumenta su actividad física. Es importante tener un horario para estas actividades y no se recomienda que estén frente al televisor u otro dispositivo electrónico más de 2 horas al día”.

(OMS, 2020)

La segunda categoría es Actividad física. Según Sánchez Bañuelos (1996) considera que, “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”. (Bañuelos, 1996)

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

Según la organización panamericana de la salud, “La actividad física insuficiente se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra en aumento en muchos países. La actividad física regular y adecuada, incluido cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y colon y la depresión. Otros beneficios asociados con la actividad física incluyen la mejora de la salud ósea y funcional. La energía que se gasta mientras se está físicamente activo también es una parte fundamental del balance de energía y el control del peso. Además de los beneficios para la salud, las sociedades que son más activas pueden generar retornos de inversión adicionales, entre los que se incluyen un menor uso de combustibles fósiles, aire más limpio y calles y vías menos congestionadas y seguras”. (OPS, 2018)

Para reducir los riesgos a la salud y la carga económica para los individuos y las poblaciones, la promoción de la actividad física se ha convertido en una prioridad tanto regional como mundial. En relación con la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible se han desarrollado documentos como el Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia y el Plan de acción mundial sobre actividad física para guiar a las poblaciones de todos los niveles en estos esfuerzos. (OPS, 2018)

Uno de cada cuatro adultos (1.400 millones de personas en el mundo) no realizan los 150 minutos de actividad física de moderada intensidad recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018).

Según la OPS “A nivel mundial, las mujeres son menos activas (32%) que los hombres (23%) y la actividad se reduce a mayores edades en la mayoría de los países. Además, las poblaciones más pobres, las personas con discapacidad y con enfermedades crónicas y las

poblaciones marginadas y las indígenas tienen menores oportunidades de mantenerse activos. En América Latina y el Caribe, los niveles de inactividad física aumentaron del 33% al 39% entre 2011 y 2016". (OPS, 2018)

La subcategoría rutina, según Malena, una rutina es una costumbre arraigada o un hábito adquirido por mera práctica que permite hacer las cosas sin razonarlas. Significa que una rutina es un automatismo que podemos hacer mientras estamos pensando en otra cosa. (Malena, S.F)

Según la OMS, la pandemia de COVID-19 hace que muchos de nosotros permanezcamos en casa y estemos sentados mucho más tiempo del habitual. A muchos nos resulta difícil seguir practicando la actividad física acostumbrada. La situación es aún más dura para quienes no suelen hacer demasiado ejercicio. (OMS, 2020)

Sin embargo, en un momento como este es muy importante que las personas de cualquier edad y capacidad física se mantengan lo más activas posible. La campaña #BeActive («Sé activo») de la OMS pretende ayudarle a conseguirlo y, al mismo tiempo, pasar un rato agradable.

Recuerde que un simple descanso breve en el que abandone la posición sentada para hacer 3-4 minutos de actividad física ligera —como caminar o realizar estiramientos— ayuda a relajar los músculos y mejorar la circulación sanguínea y la actividad muscular.

El ejercicio físico regular es beneficioso para el cuerpo y la mente. Puede reducir la hipertensión, ayudar a controlar el peso y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y distintas formas de cáncer, enfermedades todas ellas que pueden aumentar la vulnerabilidad a la COVID-19.

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

El ejercicio también fortalece los huesos y músculos y aumenta el equilibrio, la flexibilidad y la forma física. En las personas mayores, las actividades que mejoran el equilibrio ayudan a prevenir caídas y traumatismos.

La actividad física regular puede ayudar a establecer rutinas cotidianas y ser un modo de mantenerse en contacto con la familia y los amigos. También es buena para nuestra salud mental, ya que reduce el riesgo de depresión y deterioro cognitivo, retrasa la aparición de la demencia y mejora nuestro estado de ánimo general. (OMS, S.F)

Capítulo 3. Enfoque y diseño metodológico de la investigación

Metodología

“El método histórico-comparativo es un procedimiento de investigación y elucidación de los fenómenos culturales; consiste en establecer la semejanza de dichos fenómenos por su forma e inferir de ello una conclusión acerca de su parentesco genético, es decir, acerca de su origen común”. (Humboldt, Comte, 1956)

Enfoque

El enfoque cuantitativo “Utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población”. (Sampieri,1991: 5)

Línea

Este proyecto de grado será trabajado en la línea de investigación Santa Catalina de Siena: Globalización, Sociedad Civil y Paz, del área estratégica, ciencias humanas del Colegio Santo Tomás de Aquino.

Participantes y muestra:

En la presente investigación, los participantes que se tomarán para la recolección de datos, y ejecución del trabajo serán los estudiantes del grado tercero de la sección infantil del colegio Santo Tomás de Aquino. Las edades de los participantes oscilan entre 7,8 y 9 años. Esta muestra se compone de (54 Estudiantes), los cuales 31 Estudiantes son hombres y 23 Estudiantes son

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

mujeres hasta la fecha. Con base al número establecido de estudiantes se realizará la recolección de datos para una satisfactoria ruta a seguir.

Decidimos elegir esta población, ya que queremos influenciar a los 54 niños y futuros jóvenes a tomar mejor decisiones físicas y mentales. Durante las edades en las que oscila nuestra población es común que se tengan hábitos no tan saludables, ya que carecen de información o no son conscientes de los beneficios que se pueden obtener haciendo ejercicio o comiendo saludablemente.

Técnicas

Según Arias (2006), “las técnicas de investigación son las distintas maneras, formas o procedimientos utilizados por el investigador para recopilar u obtener datos o la información”. Desde otro punto de vista, Tamayo (1999), define técnicas de investigación como “la expresión operativa del diseño de la investigación y que especifica concretamente como se hizo la investigación.”

Instrumentos

Para la recolección de los datos requeridos se utilizará el cuestionario como instrumento, el cuestionario será tipo mixto, el cual tendrá preguntas abiertas y cerradas, en donde podremos recolectar las opiniones y respuestas de los estudiantes, además de esto podremos tener una información más válida y concreta, ya que los estudiantes podrán responder de una manera más personal en las preguntas abiertas.

Según Hernández Sampieri (1997), el cuestionario es tal vez el más utilizado para la recolección de datos; este consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir. (Hernández Sampieri 1997)

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

Identificar los hábitos alimenticios y la actividad física que desarrollan los estudiantes del grado tercero (3) para mantener una vida saludable.

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se enfocará en estudiar los hábitos alimenticios y físicos de los estudiantes del grado tercero del colegio santo tomas de Aquino en Bogotá, ya que queremos

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

proyectarles y proponerles una vida más saludable y ayudarlos a tomar mejores decisiones en la parte alimenticia y física.

A lo largo de la investigación haremos un estudio de como los estudiantes progresan en las diferentes sesiones que tendremos y así podremos cambiar o dirigir la investigación con base a una información más detallada y concreta.

Los motivos que nos llevaron a esta investigación son que queremos que un grupo de niños del grado tercero del colegio santo tomas de Aquino en Bogotá, puedan tomar mejores decisiones en su vida académica como en su vida personal, cambiando hábitos negativos, a hábitos que favorezcan más a la hora del rendimiento académico, personal y deportivo.

Para concluir lo anterior pensamos lograr la investigación, haciendo capacitaciones, talleres, campañas y charlas a los estudiantes de los beneficios de tener buenos hábitos alimenticios y físicos, posterior a eso, al final de la investigación haremos una cartilla en donde se recopile todo lo que abarcamos a lo largo del trabajo para poder así repasar los puntos más importantes.

En conclusión, creemos que nuestra investigación es importante, ya que a la población que se investigara y trabajara se beneficiara para poder tomar mejores decisiones mental y físicamente como se manifestó anteriormente, así poder incrementar el rendimiento físico y académico.

INFORMACIÓN SOBRE EL PROCESO

En el desarrollo de esta investigación se usará como herramienta una encuesta auto diligenciada. Esta va dirigida a estudiantes de primaria del grado tercero (3). Los resultados obtenidos en la investigación serán dados a conocer a la comunidad del colegio Santo Tomás de Aquino.

ENCUESTA-CONSENTIMIENTO

MANEJO DE LA INFORMACIÓN

Con el ánimo de proteger la privacidad y confidencialidad de la información obtenida en las encuestas, no se registrarán en ella los nombres de las personas encuestadas. Por tal motivo, el investigador se compromete a guardar total reserva de esta encuesta. Las encuestas serán diligenciadas por cada uno de los participantes de manera voluntaria, en presencia del investigador, con el objetivo de aclarar cualquier duda al momento de su aplicación. Las respuestas serán tabuladas en computadores asignados al estudio, los cuales estarán protegidos con contraseña. Posteriormente, la información será analizada y procesada, evitando citar cualquier referencia que pueda vulnerar la privacidad y la confidencialidad de los encuestados. En caso de encontrarse algún tipo de alteración, error, incongruencia o datos inentendibles en la prueba realizada, previa autorización del participante y bajo estricta confidencialidad, será nuevamente contactado para una nueva aplicación.

RIESGO

No hay ningún riesgo físico por participar en este estudio. Si en el curso de la encuesta usted considera que no está en condiciones de continuar, expréselo por favor al investigador y de inmediato se suspenderá la realización de la encuesta.

BENEFICIOS

Se realizará una retroalimentación cuando culmine la investigación con una exposición de los resultados y su respetivo análisis a los estudiantes encuestados, haciendo énfasis en la importancia de los buenos hábitos alimenticios y físicos. También, estos resultados de la investigación servirán como base para que se realice unas actividades de sensibilización relacionadas con la buena alimentación y la realización de ejercicio.

DATOS DEL INVESTIGADOR

- Norman Andrés Cabrera Jaramillo T.I. 1041975480
- Nicolás Santiago Prada Rondón T.I. 1031421867

ENCUESTA

- EMAIL

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

- NOMBRE
- EDAD
- Manifiesto que deseo participar en el proyecto de investigación cuyo nombre es “¿Qué HÁBITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?”, y que he recibido la información necesaria sobre el objetivo del proyecto, los procedimientos que se me realizarán, los riesgos a los cuales estoy expuesto(a). Asimismo, he sido informado sobre el derecho que tengo a retirarme del proyecto en cualquiera de sus fases, el trato que se dará a la información que aquí suministro, y el periodo de finalización del estudio.
*Si
*No
- ¿Usted hace actividad física al menos 2 a 7 horas a la semana?
*SI
*No
- ¿Usted consume porciones de fruta diariamente?
*Si
*No
- ¿Usted consume algún tipo de verdura diariamente, si es así cuál?
*Pregunta abierta
- ¿Usted está inscrito en algún tipo de clase extracurricular deportiva? (ejm: Futbol, Voleibol, Basquetbol).
*Pregunta abierta
- ¿Usted ha llegado a sufrir de problemas cardiovasculares, o diabetes?
*Si
*No
- ¿Usted bebe de 4 a 8 vasos de agua al día?
*Si
*No
- ¿Usted duerme regularmente 7 horas diarias?
*Si
*No
- ¿Usted come dulces o bebidas altas en azúcar a diario?
*Si
*No

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

- ¿Usted ingiere comida integral a menudo?
 - *Si
 - *No

- ¿Usted mantiene el horario regular de las comidas?
 - *Si
 - *No
 - *A veces

Enlace:

<https://forms.gle/VjEvFyoA6CoPsJAJ7>

Capítulo 4. Análisis de resultados

Introducción, Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes.

En este capítulo se hablará y analizará acerca de los datos que se han reunido en las encuestas, realizadas a los estudiantes de grado tercero del Colegio Santo Tomás de Aquino. Esto con el fin de dar una contestación a esta investigación, examinaremos los resultados mediante estadística descriptiva e inferencial, luego serán utilizados los gráficos que genera la herramienta de “Google forms”, basándonos en los datos cuantitativos calcularemos la mediana aritmética, media y moda.

La encuesta estuvo conformada por 54 estudiantes pertenecientes al grado tercero del “Colegio Santo Tomás de Aquino” este situado en el Norte de Bogotá, en el resultado final se tendrá en cuenta en los estudiantes de la muestra inicial, esto siendo un total de 33 estudiantes. Esta recolección de información fue realizada por medio de una encuesta conformada con 11 preguntas tanto cuantitativas como cualitativas, la encuesta fue realizada por los investigadores

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

con una herramienta de Google antes mencionada, “Google forms”. Tal encuesta se realizó después de varios días de análisis y formulación de preguntas que fueran provechosas para el proyecto en general, ya que, al momento de analizar los datos, con base en las respuestas obtenidas de los estudiantes, podríamos verificar y/o refutar la hipótesis de nuestra investigación.

La encuesta fue realizada en 2 ocasiones, la primera el día 4 De abril y la segunda el 5 de abril, estas fueron un poco tarde a lo previsto, ya que los niños no estaban en disponibilidad en días anteriores, los niños tienen una edad entre 8-9 años, las preguntas intentaron ser simples para su fácil entendimiento.

Utilizaremos estadística inferencial en donde se efectuarán hipótesis y estimaciones, estas basadas en los resultados del instrumento, mediante fórmulas matemáticas para dar mayor validez a las conclusiones del proyecto.

¿Qué hábitos saludables presentan los niños de tercero y cómo fortalecerlos?

Esta propuesta surgió, ya que los malos hábitos surgen desde las edades más tempranas, y pueden llegar a influir de una manera negativa en la vida de los niños y posteriormente los futuros jóvenes. Se cree que con una buena orientación se puede llegar a concientizar a la población a trabajar, para que a futuro puedan no solamente corregir, pero tomar mejores decisiones mental y físicamente.

El objetivo principal de la investigación es identificar los hábitos alimenticios y la actividad física que desarrollan los estudiantes del grado tercero de sección infantil del colegio Santo Tomás de Aquino, para mantener una vida saludable y a partir de esa información se planea crear estrategias para el desarrollo y ejecución de la investigación.

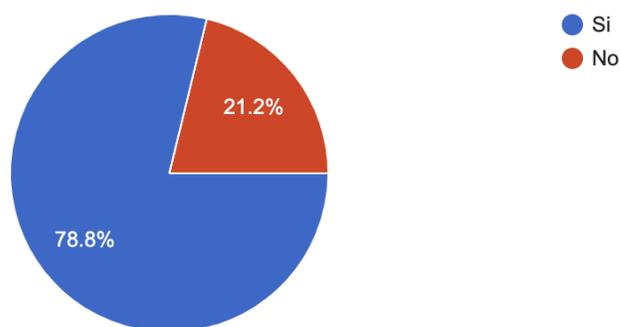
¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

La investigación se piensa lograr mediante la encuesta, que se llevará a cabo, a lo largo de la investigación, para así poder hacer un contenido a base de la información que se recolectará, en donde se podrá observar los hábitos de los estudiantes.

Con base a ciertas preguntas que se encuentran en la encuesta se deduce que el alimento vegetal más consumido por los niños de tercero son las zanahorias por diferencia.

Pregunta #1

¿Usted hace actividad física al menos 2 a 7 horas a la semana?



Gráfica realizada por los investigadores con la herramienta Google forms 2022

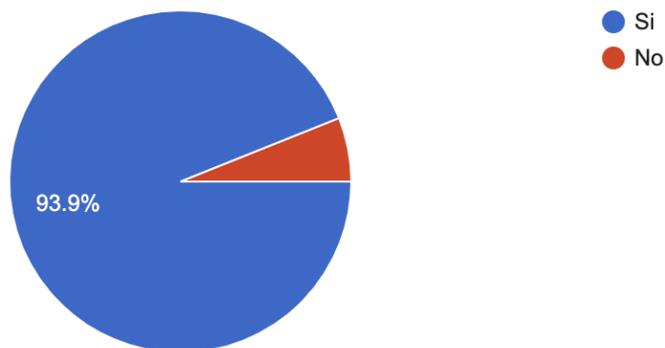
Como se observó en el diagrama de pastel, un 78% de los estudiantes (26 estudiantes) si realizan actividad física al menos 2 a 7 horas al día. Por el contrario, el 21% (7 estudiantes) dijo que no. Realizar ejercicio al menos 2 horas al día en niños pequeños, ayuda a desarrollar huesos y

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

músculos más fuertes, además disminuyen la probabilidad de tener sobrepeso, y problemas cardiovasculares en un futuro, también mejora el sueño y el rendimiento escolar, según estudios realizados por OMS se recomienda que un niño entre 5 y 17 años debe incorporar actividades aeróbicas intensas que fortalezcan los músculos y huesos al menos tres días a la semana y así disminuir el tiempo dedicado a actividades sedentarias. Por otro lado, realizar ejercicio crea hábitos y rutinas saludables y beneficiosas para cualquier persona, pero es muy recomendable en niños de corta edad para que en el futuro tengan esas rutinas y hábitos para evitar los problemas antes mencionados.

Pregunta #2

¿Usted consume porciones de fruta diariamente?



Gráfica realizada por los investigadores con la herramienta Google forms 2022

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

Tras analizar los resultados dados por la encuesta, se observa en la gráfica que el 93 .9% (31 estudiantes) de la población respondió que si comía porciones de fruta a diario, mientras que una minoría de 6.1% (2 estudiantes) respondía que no lo hacía. Comer porciones de fruta diariamente ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, ya acompañado de la realización de ejercicio trae muy buenos beneficios como reducir el riesgo de hipertensión, enfermedades cardiacas, cáncer, entre otros beneficios. Todo esto gracias a las vitaminas, a los minerales y antioxidantes que proveen las frutas. Por dichos beneficios antes comentados, es recomendable consumir fruta a diario acompañada de una rutina de ejercicio.

Pregunta #3

¿Usted consume algún tipo de verdura diariamente, si es así, cuál?

| | |
|--|-------------------------------|
| ninguna mui diariamente | no |
| consumó fruta verduras como tomate lechuga etc. y ago. ejercicio | zanaoria |
| tomate, lechuga, brocoli | tomate |
| no no tengo una en especial | zanahoría |
| arveja, frijoles, papa, brocoli, zanaoria | si |
| mandarina | Zanahoría |
| Zanaoria | si zanaoria |
| aguacate | zanaoria , lechuga , aguacate |
| zanaoria y tomate | nop |
| si ensalada y frutas | |
| No | |
| lechuga | |
| zanaoria lechuga | |
| sandia | |
| ninguna | |
| no mucho | |

Pregunta de carácter abierto.

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

Al ver las respuestas dadas por los estudiantes de grado 3 del Colegio Santo Tomás de Aquino, se puede evidenciar que 24 estudiantes de la población consume verduras diariamente, mientras que 9 estudiantes no lo hacen, como se puede ver en las la imagen de la parte superior, se puede evidenciar que verduras como la zanahoria, el tomate y la lechuga son muy consumidas por la población. Las verduras son beneficiosas para la salud, gracias a que por sus vitaminas, sus minerales y antioxidantes, reducen los riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares y además en una población de corta edad, ayuda al desarrollo de los husos y músculos acompañado de fruta y la realización de ejercicio. La OMS recomienda actualmente el consumo de por lo menos 400 g de frutas y verduras cada día, o cinco porciones de 80 g cada una (OMS y FAO, 2003). La cantidad óptima depende de diversos factores, entre ellos la edad, el sexo y el nivel de actividad física. (FAO,2021)

Pregunta #4

¿Usted está inscrito en algún tipo de clase extracurricular deportiva? (ejm: Futbol, Voleibol, Basquetbol)

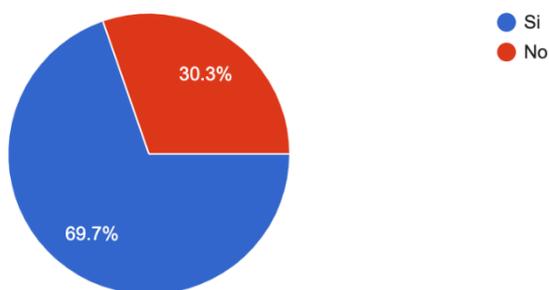
| | |
|---------------------------------------|------------------|
| a patinaje | no |
| patinaje | futbol |
| Fútbol | Futbol |
| fudbol de solon | nop |
| patinaje y porras | No |
| basquetbol | si danzas |
| si en futbol | danzas |
| es toy en la extracurricular de poras | natación |
| no | ya casi en julio |

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

Al analizar las respuestas dadas por los estudiantes, se puede evidenciar que una gran mayoría de la población está inscrito a las actividades extracurriculares que ofrece el Colegio Santo Tomás de Aquino, en las cuales están deportes como futbol, basquetbol, porras, danzas. Otra gran parte de la población realiza actividades extracurriculares fuera del colegio, como patinaje, natación, entre otros. La realización de ejercicio es vital para una vida saludable y para crear rutinas y hábitos que beneficien de forma positiva la vida del que lo realice. El ejercicio brinda beneficios inmediatos, como a largo plazo. Dentro de los inmediatos, se puede encontrar la mejoría del sueño, la reducción de los síntomas de ansiedad, y reduce la presión arterial. Entre los beneficios que están a largo plazo podemos encontrar que la realización de ejercicio reduce el riesgo de enfermedades cerebrales, como la demencia y reduce el riesgo de depresión, también baja el riesgo de enfermedades cardiovasculares y la diabetes, baja el riesgo de 8 tipos de cáncer (vejiga, seno, colon, endometrio, esófago, riñón, pulmón y estómago). Hacer ejercicio mejora tu calidad de vida. Las investigaciones demuestran que hacer actividad física regularmente no solo ayuda a mejorar tu calidad de vida, sino que también mejora tu estado físico.

Pregunta #5

¿Usted bebe de 4 a 8 vasos de agua al día?



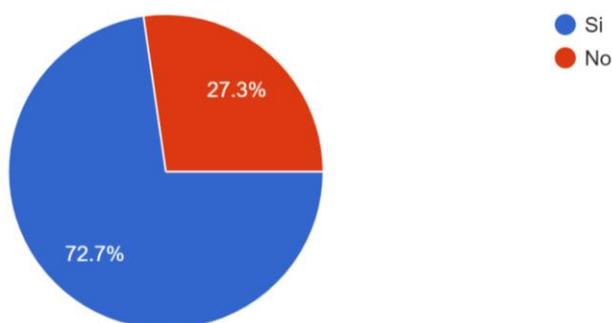
¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

Como se observó en la gráfica de los resultados, un 69.7% (23) la población respondió que si bebía de 4 a 8 vasos diarios, mientras que un 30.3% (10) respondió que no lo hacía. Tomar agua durante el día es vital para el correcto funcionamiento del cuerpo, esta ayuda a regular la temperatura del cuerpo, y además ayuda a transportar el oxígeno en la sangre. Entre otros beneficios encontramos que el agua mantiene lubricadas las articulaciones y músculos, lo cual es importante en el desarrollo de los niños en la corta edad. No tomar suficiente agua, genera problemas en los procesos de nuestro cuerpo, de los cuales encontramos algunos como mayor riesgo de diabetes, problemas de piel y digestivos, que en niños afecta de una manera negativa el desarrollo.

Pregunta #6

¿Usted duerme regularmente de 9 a 12 horas diarias?

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?



Gráfica realizada por los investigadores con la herramienta Google forms 2022

Como se observa en el diagrama de pastel, un 27,3% (9) escogieron la opción No, y un 72,7% (24) eligieron la opción Sí.

En la pregunta se decidió cuestionar lo normal en un niño de 8 a 10 años como lo son los estudiantes de grado tercero, la importancia en el sueño de los niños de esta edad es muy grande, y como se vio en la pregunta, un 27,3% (9) no duermen estas horas con regularidad lo cual llega a ser muy perjudicial para los estudiantes tanto académicamente, como física/mentalmente.

El sueño le da al cuerpo un descanso y le permite prepararse para el día siguiente. El sueño también le da al cerebro la posibilidad de resolver las cosas. La mayoría de los niños de entre 5 y 12 años se encuentran en el medio, necesitan de 10 a 11 horas de sueño. Es posible que algunos niños necesitan más horas y otros, menos. Todo depende del niño.

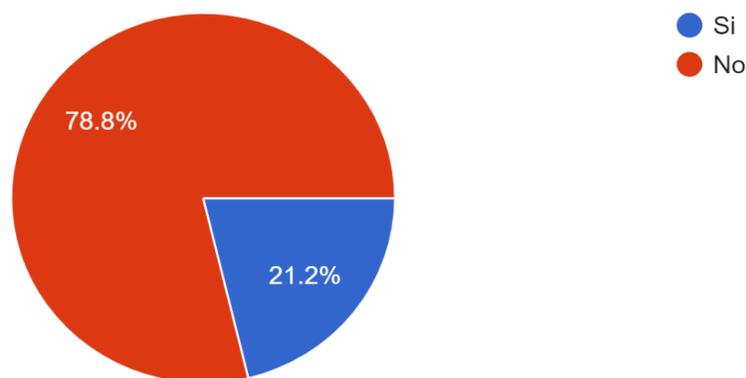
Los niños en la escuela primaria de 6 a 12 años necesitan de 9 a 12 horas de sueño, los efectos sobre dormir mal en los estudiantes pueden ser:

Irritabilidad e impulsividad, inquietud, desanimo y decaimiento, cansancio y agotamiento, baja tolerancia a la frustración, déficit de memoria, falta de autocontrol, bajo rendimiento motor, falta de concentración, disminución de los reflejos.

Pregunta #7

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

¿Usted come dulces o bebidas altas en azúcar a diario?



Gráfica realizada por los investigadores con la herramienta Google forms 2022

Como se puede observar en el diagrama de pastel un 78,8% (26) eligieron la opción No, y el 21,2% (7) Estudiantes eligieron la opción Si, con esto podemos saber que la mayoría de los estudiantes no ingieren una gran cantidad de azúcar como lo son las gaseosas o jugos con alto nivel de azúcar y los dulces en general, esto es positivo, ya que el azúcar solo proporciona calorías innecesarias, no proporciona ni vitaminas ni minerales, si bien es cierto que estos azúcares pueden llegar a contener trazas de algunos micronutrientes(pero también grandes cantidades de impurezas), estas son insignificantes ni tienen mucha relevancia en una dieta.

La OMS afirma que los altos niveles de glucosa en la dieta de los menores afectan a sus dientes de leche y pueden provocar una preferencia por los alimentos dulces que podría originar el desarrollo de enfermedades relacionadas con la obesidad cuando sean adultos. (OMS,2019)

Los efectos de una dieta llena excedida en azúcares son:

- **Obesidad:** Cuando se consume calorías en exceso se llega inevitablemente al sobrepeso, y, a la larga, a la obesidad, ya que las calorías de los carbohidratos se digieren con más facilidad que cualquier otro macronutriente, esto porque no se necesita gastar energía para ser digeridas, además que la acumula, por lo que el riesgo de obesidad sube.
- **Caries:** Estas son cuando se daña el esmalte dental, por el crecimiento de microorganismos (*streptococcus mutans*), o por el pH ácido que llegan a producir combinaciones de algunos alimentos con la saliva, cuando se consume azúcares en exceso este es “un ataque directo” a la capa de esmalte dental, se puede causar daños irreversibles porque la debilita gravemente, y puede ser más grave cuando el alimento permanece mucho tiempo en la boca.
- **Diabetes:** Cuando llegan al tracto digestivo, los carbohidratos se hidrolizan, separados en unidades más fáciles, ahora, los carbohidratos sencillos recorren directamente a la sangre, esto subiendo los niveles de glucosa rápidamente, esto en exceso puede llegar a trastornar el funcionamiento del páncreas, el cual está a cargo de hacer insulina necesaria para que las células utilicen el azúcar como energía, haciendo que probablemente se genere diabetes, está siendo una enfermedad metabólica sin cura.
- **Enfermedades Cardiovasculares:** En exceso, el azúcar eleva la presión arterial, además, está obliga al hígado a trabajar en exceso, eximiendo una cantidad de grasa mayor al

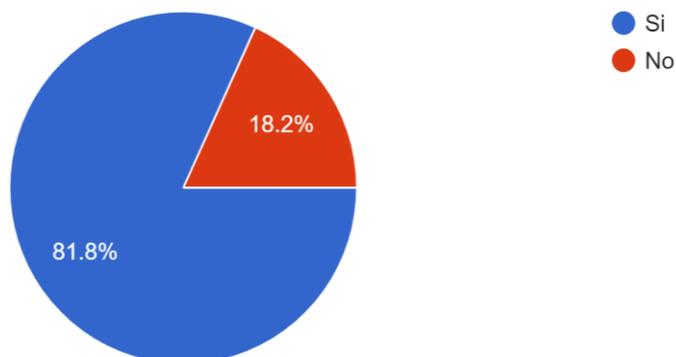
¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

torrente sanguíneo, procedente de los azúcares que el organismo no necesita. Los dos elementos suben inevitablemente el riesgo de enfermedades cardiovasculares, estás pudiendo aparecer recientemente.

- Envejecimiento Celular: En exceso llega a ralentizar la renovación celular o crear nuevas células, de manera que estas envejecen, volviéndose, aumentando su lentitud al realizar funciones que les corresponden.
- Debilitación del sistema inmune: El elevado consumo de azúcar puede alterar el microbiota intestinal, siendo uno de los pilares importantes del sistema inmune. Con esta rápida y efectiva respuesta frente a infecciones, ausente, se ve en el niño claramente un sistema inmune debilitado.

Pregunta #8

¿Usted considera que es saludable?

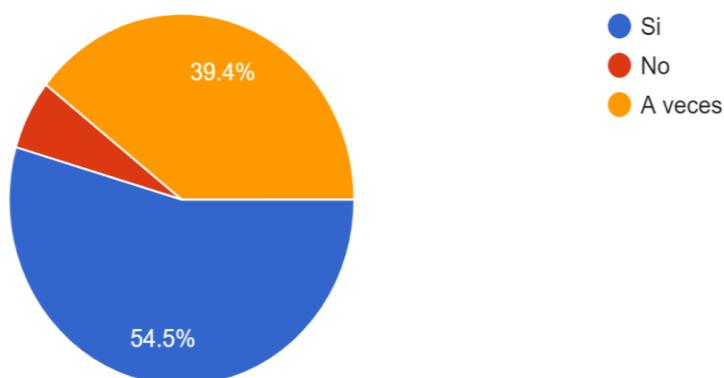


Gráfica realizada por los investigadores con la herramienta Google forms 2022

Como se puede observar en el diagrama de pastel, un 18,2% (6) Eligieron la opción Sí, y un 81,1%(27) eligieron la opción No, Analizándolo se puede deducir que los niños simplemente tienen una visión saludable sobre sí mismos en su mayoría, se espera que tengan claro lo bueno y lo malo en algunos hábitos de su vida, y crezcan de manera que su persona se sienta confiada de su propio poder como ser humano, y sus capacidades gracias a su cuidado físico/mental.

Pregunta #9

¿Usted mantiene el horario regular de las comidas?



Gráfica realizada por los investigadores con la herramienta Google forms 2022

Como se puede observar en el diagrama de pastel, un 6,1% (2) eligieron la opción No, un 39,4% (13) eligieron a veces, y un 54,5%(18) eligieron Sí.

Las rutinas de comida te entregan un sentimiento de tranquilidad y seguridad en los niños, si estas se puede generar desorden, el cual empeora con el tiempo. Por esto, si se quieren unos hábitos de alimentación saludable en los estudiantes, es importante poner orden en las comidas, es fundamental inculcar el respeto por los horarios de todas las comidas, un mínimo de comidas son 4: Desayuno, Almuerzo, merienda y Cena.

Algunos principales horarios recomendados para los estudiantes:

- Desayuno: Esta es la comida que da la energía necesaria para iniciar el día, de ahí su importante papel, Cubriendo como mínimo el 25% de las necesidades nutricionales, soliendo tomarlo temprano, alrededor de las 8 de la mañana.

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

- Almuerzo: Esta comida debe cubrir entre el 35 y el 40% de las necesidades nutricionales, su horario puede estar entre las 12:30 a las 2:00 de la tarde.
- Cena: Esta comida tiene que cubrir el 30% de los requerimientos de energía diarios, debería ser entre las 7 y las 9 de la noche para que los estudiantes puedan tener un buen sueño.

¿En qué se benefician los estudiantes al respetar los horarios alimenticios?:

- A nivel Intelectual: Llegar a respetar los horarios de cada comida hace que los niños sean más organizados en las tareas que deban realizar, Además inconscientemente aprenderán sobre la importancia de su alimentación en su vida.
- A nivel Físico: Cuando los estudiantes consiguen un horario regular en su alimentación, el sistema digestivo aumenta la producción de jugos gástricos solo en algunas horas determinadas. Es decir que no solo permitirá que el organismo de los estudiantes ahorre energía significativamente, sino que además el estómago solo sentirá necesidad de trabajar esas horas. Ayudando a que los estudiantes no “piquen” entre horas.

Finalmente, se debe tener en cuenta que algunas veces por algún tipo de circunstancia no podrán seguir el horario, ya sean reuniones, celebraciones, o distintas ocasiones, una vez pasada la excepción, solo se debe retomar la rutina.

Pregunta #10

¿Usted considera que tiene buenos hábitos alimenticios o físicos? Si es así justifique su respuesta.

Esta pregunta fue de respuesta abierta, las respuestas con frecuencia fueron:

En esta pregunta los estudiantes respondieron más frecuentemente que si piensan que su persona tiene buenos hábitos alimenticios y físicos, varios respondieron solo Sí, pero otros especificaron un poco más su opinión, más que todo diciendo que comen diferentes tipos de fruta y hacen deportes con constancia y una minoría puso simplemente que No, o que no con mucha regularidad.

Capítulo 5(Conclusiones y recomendaciones)

Introducción:

En el siguiente capítulo hablaremos sobre las conclusiones que se pueden llegar, según los datos que hemos analizado en el capítulo posterior a este (Capítulo 4), con los siguientes datos llegaremos a dar respuesta a nuestros objetivos específicos y generales de nuestro proyecto de investigación, se estará revisando el anexo el cual tiene los resultados de nuestra encuesta la cual fue realizada mediante el formulario de Google.

Conclusiones:

1. Por medio de las encuestas se puede llegar a tener una conclusión de que en general los estudiantes presentan, en su mayoría, unos buenos hábitos con sus necesidades básicas.
2. Los estudiantes en su mayoría presentan un buen tiempo de sueño
3. De las personas que fueron encuestadas, casi todas comen fruta diariamente
4. Por supuesto que se deben tener en cuenta cosas a mejorar como el horario de las comidas de los estudiantes, el cual según la encuesta no muchos lo hacen, y como la hidratación, la cual tiene una diferencia de porcentaje, no es mucha.
5. Se puede observar que de los estudiantes 7/33 no tienen el importante hábito de comer algún tipo de verdura, esto no es un gran número, pero claramente puede ser mejorado.
6. Se puede concluir que los estudiantes de grado tercero presentan buenos hábitos en general, pero claramente estos pueden llegar a ser mejorados, esto ahorrándoles problemas de salud de todo tipo en su futuro, y haciéndolos más seguros del poder de su cuerpo y los

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

beneficios que otorga tener una vida saludable, realizando con efectividad cualquier acción deportiva o común de la vida diaria.

Recomendaciones

Se les tiene en recomendación a los estudiantes del grado tercero, tener en cuenta lo importante que es para su vida, estos hábitos en general, que estos tengan conciencia de la ayuda que les hacen, unas simples acciones, que ellos son los que deben hacer, que pasen, los hábitos saludables sin duda pueden marcar un antes y un después en la vida cotidiana de un ser humano, tanto de sus problemas como de su paz mental como persona que está cómoda con su cuerpo.

Referencias

[Deisy Yanez](https://www.lifeder.com/enfoque-investigacion/) (S.F) Enfoque de la investigación: tipos y características
<https://www.lifeder.com/enfoque-investigacion/>

Mary k E. Richmonda (2014) Líneas de investigación en Trabajo Social
<http://www.humanas.unal.edu.co/2017/idades-academicas/departamentos/trabajo-social/investigacion/lineas>

OMS , (2004) Combatamos la obesidad infantil para ayudar a prevenir la diabetes» dicen la OMS y la IDF. <http://acabemosconlaobesidadinfantil.blogspot.com/2011/06/combatamos-la-obesidad-infantil-para.html>

Fao, (2019) La FAO, WFP y FIDA, resaltan la importancia de una alimentación saludable para alcanzar juntos el objetivo de #HambreCero en el 2030
<http://www.fao.org/colombia/noticias/detail-events/es/c/1251086/>

Oscareli Velazques C, (2015) tecnicas e instrumentos para la recoleccion de datos.
<https://prezi.com/yqtf3lm73jkx/tecnicas-e-instrumentos-para-recoleccion-de-datos/>

Tamayo y Tamayo, (2007) Marco metodologico
<http://virtual.urbe.edu/tesispub/0093246/cap03.pdf>

Tamayo y Tamayo, (1997) Marco metodologico
<http://virtual.urbe.edu/tesispub/0093246/cap03.pdf>

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

Tamayo y Tamayo, (2004) Marco metodologico

<http://virtual.urbe.edu/tesispub/0093246/cap03.pdf>

Guevara, Narcisa, (2017) Obesidad y malos hábitos alimenticios en niños de 8 a 10 años

<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/42326>

Pérez (2014) Actividad física y salud: aclaración conceptual

<https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>

Ceron Souza Cristina. (2012) Universidad y Salud

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001

OMS (2018) Alimentacion Sana

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

OPS (S.F) Actividad Fisica

<https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

OMS (S.F) Actividad Fisica

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

<https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>

Muños Díaz (2004) Hábitos y estilos de vida en relación con la actividad física en la educación primaria

<https://www.efdeportes.com/efd79/habitos.htm>

MSD (S.F) Mantener unos hábitos de vida saludable

<https://www.msdsalud.es/cuidar-en/prevencion/consejos-utiles/mantener-habitos-vida-saludables.html>

Aristóteles (S.F) Ética a Nicómaco

<https://www.e-torredebabel.com/Historia-de-la-filosofia/Filosofiagriega/Aristoteles/Habito.htm>

Pérez Muños (2014) Actividad física y salud: aclaración conceptual

<https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>

Universidad de Murcia (S.F) Actividad física, salud y calidad de vida

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf>

Vital (S.F) Hábitos saludables en niños

<https://www.vittal.com.ar/habitos-saludables-en-los-ninos/>

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

OMS (2020) Actividad física

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Women's Care Staff (S.F) 5 beneficios para la salud de las frutas y verduras para su dieta

<https://womenscarefl.com/es/health-library-item/5-health-benefits-of-fruits-and-vegetables/#:~:text=enfermedad%20y%20dolencia-.Los%20beneficios%20para%20la%20salud%20de%20las%20frutas%20y%20verduras,hipertensi%C3%B3n%20enfermedades%20card%C3%ADacas%20y%20c%C3%A1ncer.>

Centro para el control y la prevención de enfermedades (S.F)

<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm>

Gobierno de México (2016) ¿Conoces los beneficios de beber agua natural?

<https://www.gob.mx/gobmx/articulos/conoces-los-beneficios-de-beber-agua-natural#:~:text=El%20agua%20ayuda%20a%20regular,las%20articulaciones%20y%20los%20m%C3%BAsculos.>

BBC News (2016) ¿Qué le pasa al cuerpo cuando dejas de beber agua?

https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/04/160401_salud_alimentacion_deshidratacion_efectos_no_beber_agua_lb

MedlinePlus (S.F) Azúcar e hiperactividad

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002426.htm>

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

El independiente (2017) Qué le pasa a tu cuerpo cuando alteras los horarios de las comidas

<https://www.elindependiente.com/vida-sana/2017/06/01/le-pasa-cuerpo-cuando-alteramos-horarios-las-comidas/>

KidsHealth (S.F) ¿Porque necesito dormir?

<https://kidshealth.org/es/kids/sleep.html>

BBC News (2016) ¿Cuántas horas al día deben dormir los niños y los adolescentes?

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-36517354>

El país (2019) La OMS pide prohibir el exceso de azúcar en los alimentos para bebés

[https://elpais.com/sociedad/2019/07/15/actualidad/1563202005_598384.html#:~:text=La%20OMS](https://elpais.com/sociedad/2019/07/15/actualidad/1563202005_598384.html#:~:text=La%20OMS%20afirma%20que%20los,la%20obesidad%20cuando%20sean%20adultos.)

[S%20afirma%20que%20los,la%20obesidad%20cuando%20sean%20adultos.](https://elpais.com/sociedad/2019/07/15/actualidad/1563202005_598384.html#:~:text=La%20OMS%20afirma%20que%20los,la%20obesidad%20cuando%20sean%20adultos.)

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

| Autores (poner los apellidos) | Año | Nombre de la investigación | Objetivo general | Conclusiones principales | Cibergrafía |
|--|------------|---|--|---|---|
| Guevara Huilcapi, Narcisa Elena | 2017 | Obesidad y malos hábitos alimenticios en niños de 8 a 10 años | Determinar la obesidad y malos hábitos alimenticios en los niños de 8 a 10 años de la Escuela Fiscal Básica Sociedad Italiana Garibaldi en la etapa Mayo a junio 2017. | -El niño obeso habitualmente viene de un núcleo familiar obeso, por lo tanto, nunca debe atenderse al niño de manera aislada, sino considerando a la familia, y que ellos acompañen el proceso. | http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/42326 |
| Zambrano Franco, Cristian Javier | 2020 | Malos hábitos alimentarios y su incidencia en el rendimiento escolar de los estudiantes de la Unidad Educativa David Guevara Naranjo, cantón Babahoyo, Provincia de | Analizar cuáles son las culturas alimentarias que adoptan los estudiantes de educación general básica de la Unidad Educativa David Guevara Naranjo. | -muchos estudios han evidenciado enfermedades que se generan a partir de una mala ingesta alimentaria, sin embargo, son los hábitos lo que determina el futuro de la salud del ser humano. | http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/7500 |

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

| | | | | | |
|----------------------------------|------|---|--|---|---|
| | | Los Ríos. | | | |
| Davis Agurto, Lorena Amada | 2014 | Determinar hábitos alimentarios en población infantil para capacitar a padres mediante charlas educativas | Determinar el nivel de conocimiento nutricional de los familiares que traen a sus niños a nuestros servicios y de acuerdo con los resultados diseñar y aplicar un programa educativo nutricional para que ellos puedan de esta manera cambiar sus malos hábitos alimentarios y convertirlos en buenos hábitos, beneficiándose y erradicando futuras enfermedades producidas por el desconocimiento de estos. | Uno de los hábitos alimentarios saludables es la de tener una buena nutrición, ya está es el proceso biológico en que el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de las funciones vitales. | http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/39505 |
| García Robles, Daniela Alejandra | 2016 | Los proyectos de aula encaminados a desarrollar buenos hábitos alimenticios en los niños de 4 a 5 años del salón kínder del centro de | Mejorar los hábitos alimenticios de los niños del salón Kínder del Centro de Educación Inicial Lev Vigotsky del Cantón Chone mediante la propuesta de talleres didácticos interactivos de desarrollo de Proyectos de Aula nutricional dirigido a los docentes. | La alimentación es una de las necesidades fisiológicas básicas de los niños, para poder mantener el cuerpo en su correcto funcionamiento. En Ecuador, es común ver a los niños exigir y hacer berrinches a sus padres para recibir | http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/ec/ |

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

| | | educación inicial Lev Vigotsky del cantón Chone | | comida chatarra | |
|-----------------------------|------------|---|---|--|---|
| Gay, Marie-Anne | 24/06/2016 | Promoción de hábitos alimenticios saludables en una clase de segundo de primaria | La finalidad de esta propuesta educativa es promover en el alumnado la adquisición de hábitos alimenticios saludables. | Multitud de autores, según Nebot (2015), resaltan la importancia de crear ambientes saludables desde edades tempranas, por esto, la alimentación y una vida activa, deben constituir la base educativa esencial, para el pleno desarrollo del niño. | https://reunir.unir.net/handle/123456789/4284 |
| Rojas Infante, Diana Milena | 2011 | Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio Cedido Ciudad Bolívar, | el propósito de este trabajo fue estudiar los hábitos alimentarios, la percepción de alimentación saludable, el nivel de actividad física y estado nutricional, de escolares entre 9-11 años de una institución educativa en Bogotá. Los resultados permitirán orientar acciones para promover hábitos alimentarios y | promover y proteger la salud orientando la creación de un entorno favorable para la adopción de medidas sostenibles a nivel individual, comunitario, nacional y mundial, que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco sana y a | http://hdl.handle.net/10554/8771 |

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

| | | Bogotá | estilos de vida saludables en población escolar. | la falta de actividad física. | |
|--|------|--|--|---|---|
| Pérez Carrero, Ángel | 2020 | Propuesta de intervención para la prevención de la obesidad y la mejora de los hábitos saludables | Ante la preocupante prevalencia de la obesidad en España, así como la falta de hábitos saludables, en este Trabajo de fin de Grado se va a realizar una propuesta de intervención en el C.E.I.P. España, Sevilla, que debido a las circunstancias sanitarias acaecidas por el COVID-19 no se ha podido llevar a la práctica, con el objetivo de prevenir la obesidad y mejorar los hábitos saludables. | Se han recogido datos sobre alimentación en los niños de este colegio, así como de sus padres y madres a través de unos cuestionarios. Una vez analizado los resultados se ha diseñado la propuesta de intervención mencionada basada en el fomento de hábitos saludables y en sentar los conceptos básicos de una alimentación sana y equilibrada. | https://idus.us.es/handle/11441/108180 |
| Ibarra Mora, Jessica Ventura i Vall-Ilovera, Carles Hernández-Mosqueira, Claudio | 2019 | Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes | Un estilo de vida saludable conlleva grandes beneficios y es un agente protector frente a enfermedades crónicas. El objetivo fue analizar los hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y | Se desarrolló un análisis descriptivo empleando tablas de contingencia con prueba de Chi – cuadrado. Resultados: se obtiene un 20,8% de la muestra tiene un nivel de actividad física alto y un 19,5% bajo, siendo mayor en los hombres | http://hdl.handle.net/2183/23211 |

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

| | | adolescentes chilenos | alcohol, en escolares adolescentes chilenos. | ($\chi^2= 109.260$ p-0,000) | |
|---|------|--|---|---|---|
| Colmenares Capacho, Yngrid Vanessa Hernández González, Karla Daniela Piedrahita Marín, María Alejandra Espinosa Castro, Jhon Franklin Hernández Lalinde, Juan | 2020 | Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria | El artículo tiene por objetivo analizar los hábitos de alimentación en estudiantes a través de un grupo focal y por medio de entrevistas a padres de familia, administrativos y directivos, desde un enfoque cualitativo. | Es fundamental proponer y orientar una alimentación adecuada desde la infancia para prevenir enfermedades, desórdenes de alimentación, desnutrición, sobrepeso e incluso la muerte, y es responsabilidad de la familia e institución velar y garantizar estas condiciones | https://biblat.unam.mx/es/revista/archivos-venezolanos-de-farmacologia-y-terapeutica/articulo/habitos-de-alimentacion-saludable-en-estudiantes-de-secundaria |

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

Matriz de fuentes

| Autor | Nombre del texto | Referencia |
|--------------------|--------------------|--|
| Universidad de las | Líneas de investig | Universidad de las Américas (S.F) http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/garcia_y_am/capitulo2.pdf |

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

| | | |
|----------|---|---|
| Américas | acción en Trabajo Social | |
| OMS | Combatamos la obesidad infantil para ayudar a prevenir la diabetes » dicen la OMS y la IDF. | OMS (2004) Combatamos la obesidad infantil para ayudar a prevenir la diabetes» dicen la OMS y la IDF. http://acabemosconlaobesidadinfantil.blogspot.com/2011/06/combatamos-la-obesidad-infantil-para.html |
| Fao | La FAO, WFP y FIDA, resaltan la importancia de una alimentación saludable para alcanzar | FAO (2019) La FAO, WFP y FIDA, resaltan la importancia de una alimentación saludable para alcanzar juntos el objetivo de #HambreCero en el 2030 http://www.fao.org/colombia/noticias/detail-events/es/c/1251086/ |

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

| | | |
|-----------------|--|--|
| | juntos el objetivo de #HambreCero en el 2030 | |
| Sabrina Sanchez | Introducción al tratamiento basado en la mentalización para el trastorno límite de la personalidad | Sanchez (2013) Introducción al tratamiento basado en la mentalización para el trastorno límite de la personalidad https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-908X2013000100003 |
| Jesus Cota | La capacitación como herramienta efectiva para mejorar | Cota (S.F) La capacitación como herramienta efectiva para mejorar el desempeño de los empleados http://www.cyta.com.ar/ta1602/v16n2a3.htm#:~:text=Seg%C3%BAn%20el%20autor%20Chiavenato%20(2007, en%20funci%C3%B3n%20de%20objetivos%20definidos%E2%80%9D. |

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

| | | |
|--|--|--|
| | <p>el desemp eño de los emplea dos</p> | |
|--|--|--|

Matriz de categorización

| Pregunta | Objetivo | Catego | Definició | Subcateg | Eje de | Fuentes |
|----------|----------|--------|-----------|----------|--------|---------|
|----------|----------|--------|-----------|----------|--------|---------|

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

| problematiza dora | General – Específicos | ría | n Conceptu al | oría | análisi s | Primarias / secundarias |
|---|--|---------|---|---|--------------|--|
| ¿Como los malos hábitos y una mala alimentación afectan nuestra vida cotidiana y cómo podemos llegar a estar saludables haciendo actividad física y mental? | Identificar los hábitos alimenticios y la actividad física que desarrollan los estudiantes del grado tercero (3) para mantener una vida saludable. | Hábitos | Los hábitos son el resultado del ejercicio de actividades para poseer un bien o lograr un fin determinado. Son disposiciones estables que la persona adquiere en la medida en que ya va ejerciendo su libertad (Aspe y López, 1999) | -Hábitos Alimenticios -Hábitos Físicos | - hábitos | S.N (S.F) http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/garcia_y_am/capitulo2.pdf Aristóteles (S.F) https://www.e-torredebabel.com/Historia-de-la-filosofia/Filosofiagriega/Aristoteles/Habito.htm |

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

| | | | | | | |
|--|--|--------------------|--|---------|------------------|--|
| | | | Estado o disposición que se adquiere mediante el entrenamiento o repetida ejecución de ciertos actos. (Aristóteles). | | | |
| | Mentalizar a los estudiantes a la actividad física y a la buena alimentación, mediante campañas a lo largo de la investigación | - Actividad física | Según Grosser y cols. (1991) el ejercicio físico “es un movimiento que requiere un proceso complejo y orientado en un objetivo”. | -Rutina | Actividad física | <p>Pérez (2014) Actividad física y salud: aclaración conceptual https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm</p> <p>S.N (S.F) https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf</p> |

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | Otro autor como Sánchez Bañuelos (1996) considera que, “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|

¿QUE HABITOS SALUDABLES PRESENTAN LOS NIÑOS DE TERCERO Y COMO FORTALECERLOS?

| | | | | | | |
|--|--|--|--------------------|--|--|--|
| | | | de la persona”. | | | |
|--|--|--|--------------------|--|--|--|

