



**Universidad  
Andrés Bello®**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**Relación entre hábitos alimenticios y uso del  
tiempo libre como factor de incremento de  
sobrepeso y obesidad en alumnos de 5to y 6to  
básico**

Seminario para optar al Título de Profesor de Educación Física para  
la Enseñanza General Básica y al Grado Académico de Licenciado  
en Educación

**Autores:**

Yaritza Lizette Martínez Leiva

Catalina Francisca Ortiz Canales

Sebastián Antonio Rungue Jara

Nicole Saint-Jean Sierpe

Profesor guía: Ana Luisa Muñoz García

Santiago de Chile, 2016

## **AGRADECIMIENTOS**

En el presente estudio agradecemos a nuestros padres y hermanos, por el apoyo brindado durante todo nuestro proceso de formación académica.

Así como también a nuestros profesores quienes nos guiaron y entregaron las herramientas necesarias para poder desenvolvemos de la mejor manera posible, durante la carrera.

Además agradecer a los establecimientos quienes nos permitieron realizar las intervenciones necesarias para el desarrollo óptimo de nuestra investigación. Y a los niños, quienes participaron de las mediciones y mostraron una buena disposición y colaboración para con nosotros.

## **RESUMEN**

Por medio de este estudio se pretende establecer si existe relación entre los hábitos alimenticios y el uso del tiempo libre, como posible causa de contraer sobrepeso u obesidad.

El estudio se llevó a cabo en dos establecimientos educacionales de la región Metropolitana, uno de estos corresponde a un colegio municipal (Colegio La Reina) y el otro particular (Colegio Vitacura).

Para obtener la información se realizó un cuestionario a todos los niños de 5to y 6to básico de ambos establecimientos. Además para obtener su IMC (Índice de Masa Corporal) fue necesario realizar mediciones de peso/talla a cada estudiante, para luego clasificarlos (bajo peso, peso saludable, sobrepeso, obesidad).

Posteriormente, en base a los datos recopilados anteriormente, se envió a los apoderados de los estudiantes que presentaron índices de sobrepeso u obesidad, una encuesta sobre hábitos alimenticios y uso del tiempo libre de sus hijos.

Los resultados obtenidos indican que en ambos colegios existe una relación entre los hábitos alimenticios y el uso del tiempo libre que influye en el IMC de los niños. Esto se ve reflejado principalmente en la alta ingesta de alimentos poco nutritivos y el excesivo uso de aparatos tecnológicos.

## **ABSTRACT**

This study explains the relationship between eating habits and the use of leisure time, as a possible cause of getting overweight or obesity. The present research took place in two schools located in the Metropolitan Region, a municipal school (Colegio Vitacura) and a private school (Colegio Vitacura).

To collect the data, a questionnaire was applied to all children from 5th and 6th grade in both schools. Furthermore, height and weight measurements were necessary in order to obtain their BMI (Body Mass Index that could lead to a classification (under weight, healthy weight, overweight, obesity).

Subsequently and based on data collected earlier, a survey about eating habits and use of leisure time was sent to the parents of the children who were overweight or obese.

The results obtained show that in both schools there is a relationship between eating habits and leisure time, which influences children's BMI. This is reflected mainly by the high intake of low nutritive food products and the excessive use of technological devices.

# ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	2
RESUMEN .....	3
INTRODUCCIÓN .....	6
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	7
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	14
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO.....	44
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y ANÁLISIS .....	49
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES.....	96
CAPÍTULO VI. ANEXOS.....	99
CAPÍTULO VII. BIBLIOGRAFÍA.....	105

## **INTRODUCCIÓN**

Esta investigación tiene como principal propósito de estudio explorar la relación entre los hábitos alimenticios y uso del tiempo libre como factor de incremento del sobrepeso y obesidad.

En la actualidad, este tema que está afectando a muchos niños tanto a nivel país como mundial. Las cifras indican que existen aproximadamente 42 millones de niños y niñas menores de 5 años con sobrepeso u obesidad a nivel mundial (OMS, 2010). Y en el caso de Chile, se indica que es el primer país con obesidad infantil en América latina y el sexto a nivel mundial. (INTA, 2014)

Determinar las razones de por qué se produce la obesidad infantil ayudaría a tomar medidas a nivel de políticas y prácticas y cambiar ciertas conductas que están afectando la salud de la población. Como profesionales de la educación física, podemos ayudar de forma directa a educar a niños y niñas, orientándolos hacia una vida saludable, tomando conciencia desde pequeños la importancia de cuidar el cuerpo, para evitar futuros problemas de salud.

La metodología utilizada para esta investigación corresponde a un estudio cualitativo, en el cual se realiza una exploración y descubrimiento para poder determinar la relación de los hábitos alimenticios y uso del tiempo libre, con la realidad de su IMC (Índice de masa corporal). Para esto seleccionamos dos establecimientos educacionales con distintas características socioeconómicas, uno particular de la comuna de Vitacura, y el otro municipal, ubicado en la comuna de La Reina. Se eligieron los cursos de 5to y 6to básico, de ambos colegios. Los instrumentos utilizados, fueron un cuestionario para todos los alumnos seleccionados en este estudio, además de una encuesta a los apoderados de los niños que presentaron sobrepeso u obesidad, en base a las mediciones de peso y talla que realizamos.

# CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

## 1.1 Planteamiento del problema

En la actualidad en Chile existen diversas problemáticas que aquejan al país, mencionando algunas de ellas encontramos la educación, los bajos salarios y la salud. Es en esta última es en donde haremos referencia.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS, 2015). El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos y niños. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

$$\text{IMC} = \text{PESO} / \text{TALLA}^2$$

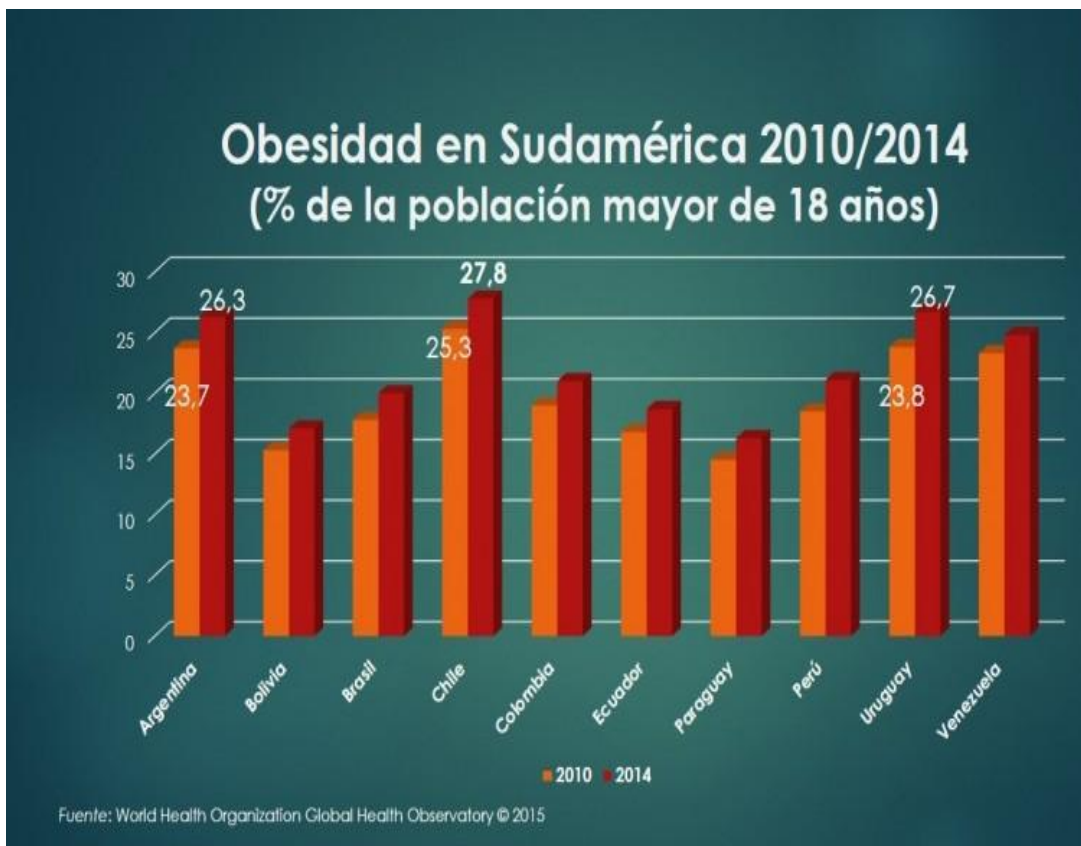
La definición de la OMS (2015) para adultos es la siguiente:

- Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.
- Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

En el caso de los niños se utilizan tablas de percentiles para determinar su IMC, el cual se clasifica según su edad, ya que de acuerdo a esto indica cual debiese ser la categoría en la cual se encuentran los niños (bajo peso, peso saludable, sobrepeso y obesidad).

A nivel país , según un estudio, Chile, en su población adulta es el país con mas obesidad del continente, y lo que más preocupa es que en los últimos 4 años la cantidad de obesos aumentó 10%(OMS, 2015).

Las últimas cifras del Observatorio Global de Salud son lapidarias: en toda Sudamérica la enfermedad del exceso de peso está aumentando rápidamente. Y Chile tiene el lamentable liderazgo (OMS, 2015). Entre 2010 y 2014, en vez de bajar las cifras (meta ilusoria) o mantenerlas (débil esperanza), la cantidad de personas con obesidad en nuestro país creció del 25,3% al 27,8% del total de la población (cruda realidad). Argentina y Uruguay nos siguen de cerca, y más atrás vienen Colombia y Perú. (Ver gráfico 1)

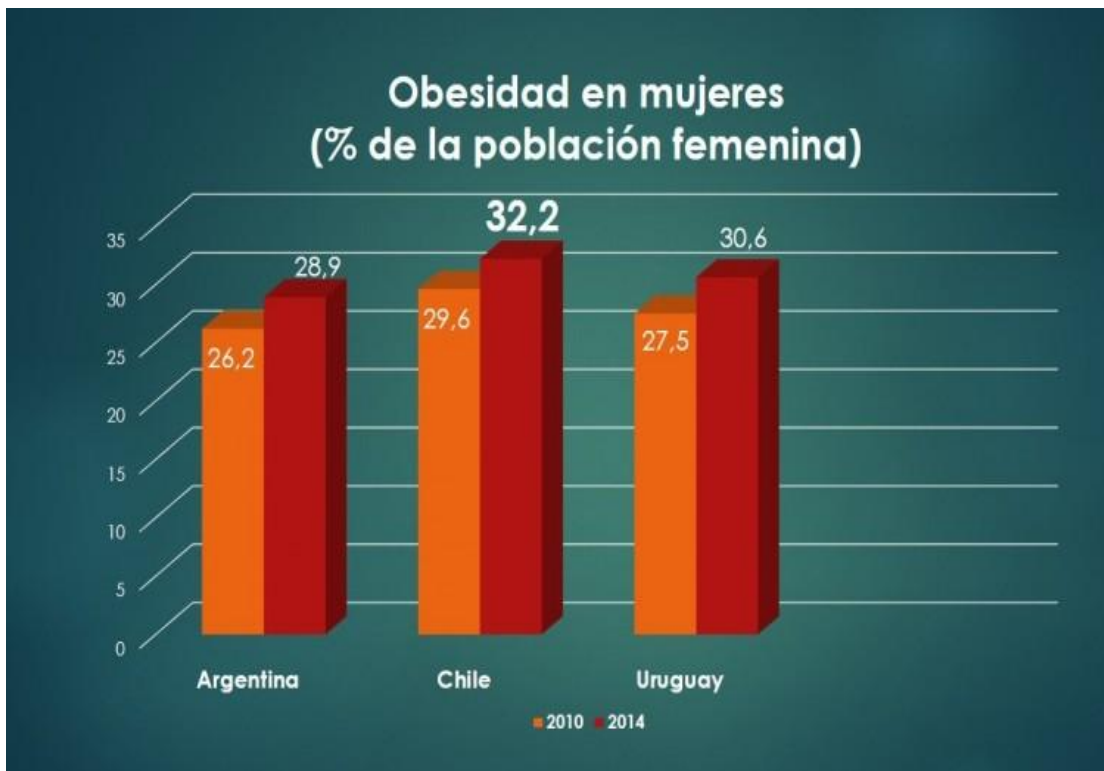


(Gráfico 1) fuente: observatorio de la organización mundial de la salud, 2015)



Al desglosar este panorama por género, se observa que las mujeres lideran el problema: El 32,2% de las chilenas son obesas. Esto, considerando como tales a las personas cuyo Índice de Masa Corporal es igual o superior a 30.

Ahora, sí de crecimiento se trata, son las uruguayas quienes proporcionalmente más han aumentado de peso entre 2010 y 2014. (Gráfico 2)



(Gráfico 2) ) fuente: observatorio de la organización mundial de la salud, 2015)

En cuanto a los varones, los argentinos tienen la mayor cantidad de obesos en su población (23,6%), seguidos muy de cerca por los chilenos (23,3%) y los uruguayos (22,5%), que también fueron lo que más aumentaron en los últimos cuatro años. (Ver Gráfico 3)



(Gráfico 3) ) fuente: observatorio de la organización mundial de la salud, 2015)

Está por verse si los esfuerzos a nivel nacional para estimular la actividad física y mejorar la información de los consumidores sobre los alimentos que inducen al exceso de peso, logran dar resultados en cuanto al manejo del problema en los años que vienen. Las cifras vistas son una alerta objetiva a considerar.

Otra posible causa del desarrollo de sobrepeso u obesidad sería la cantidad de horas que permanecen los niños y niñas frente a un monitor o pantalla, ya que en Chile los niños y niñas entre 4 y 12 años ven alrededor 4 horas de TV al día, además el 75% de estos, tienen televisión en la pieza. (Adimark-Time Ibope y Mindshare, 2007)

Además del tiempo frente a la pantalla hay otros factores que influyen el efecto de los medios en niños incluyendo el nivel de desarrollo, susceptibilidad individual y si estos ven TV solos o acompañado de sus padres. (Encuesta Nacional del Consejo Nacional de Televisión, 2008).

En base al problema anteriormente expuesto, esta investigación se plantea las siguientes preguntas de investigación:

## **1.2 Preguntas de Investigación**

- ¿Existe relación entre los hábitos alimenticios y uso del tiempo libre como principal factor de sobrepeso y obesidad en niños de 5to y 6to básico de ambos establecimientos?
- ¿Cómo se encuentran los niños de 5to y 6to básico de ambos establecimientos en cuanto a peso según IMC?
- ¿Qué tipo de alimentos ingieren los niños de 5to y 6to básico de ambos establecimientos?
- ¿Realizan los niños de 5to y 6to básico de ambos establecimientos alguna actividad extraescolar?
- ¿Cómo utilizan los medios tecnológicos los niños de 5to y 6to básico de ambos establecimientos?

## **1.3 Objetivos de Investigación**

Objetivo general:

- Determinar si existe relación entre el uso del tiempo libre y hábitos alimenticios como factor de incremento en el sobrepeso u obesidad en niños de 5to y 6to básico de dos establecimientos educacionales de la ciudad de Santiago.

Objetivos específicos:

- Determinar qué tipo de alimentos ingieren los niños de 5to y 6to básico.
- Registrar peso/talla para calcular IMC de los niños (as) de 5to y 6to básico.
- Identificar si los niños de 5to y 6to realizan actividad física fuera del colegio.
- Interpretar como los niños de 5to y 6to básico utilizan los medios tecnológicos.

#### **1.4 Justificación de la investigación.**

En Chile el problema del sobrepeso y obesidad es un tema de suma importancia, debido a que las cifras son realmente alarmantes. Según un estudio realizado por la OMS, sitúa al país como: *“La población Chilena adulta como las más gorda del continente y tercera en América, detrás de EEUU y México. Lo más preocupante: en sólo 4 años la cantidad de obesos y obesas aumentó 10 por ciento.”* (OMS, 2015)

Los problemas que conlleva el presentar sobrepeso u obesidad no son solo de salud, sino que a su vez se presentan dificultades en diversos aspectos como por ejemplo: problemas sociales y psicológicos, donde el niño puede tener una disminución en su autoestima, afectando las relaciones interpersonales, familiares y académicas.(Loaiza y Atalah , 2006).

Enfocando el tema investigativo hacia los niños del país, un estudio realizado por el MINSAL señala que: *“El 34% de los niños menores de 6 años padecen de un grado de sobrepeso u obesidad”* (Sandoval, 2014); por lo cual el niño a

temprana edad ya se está acostumbrando a una alimentación rica en grasas y baja en nutrientes. Similarmente, según la División de Seguridad Pública, Ministerio de Interior de Chile, los niños que presentaron sobrepeso u obesidad fue del 22,9% en el año 2005, en cambio en el año 2007 disminuyó a un 19%, aunque de todas formas sigue siendo un alto porcentaje. (Ministerio del interior, 2007).

Es importante que la sociedad tenga claro que existen cifras que hablan de que en 2012 un 10,3% de los niños menores de 6 años presenta obesidad, en alumnos de octavo básico llega a un 18% (SIMCE, 2012).

Esta investigación ayudará a determinar si existe relación entre los hábitos alimenticios y el uso del tiempo libre como un posible factor de desarrollo del sobrepeso y obesidad, para lo cual se calculará el IMC (índice de masa corporal) de los niños de 5to y 6to básico de dos establecimientos educacionales de la región metropolitana.

Es importante generar conciencia en la sociedad, que comprenda la verdadera importancia de cuidar y nutrir el cuerpo, generando desde pequeños buenos hábitos alimenticios y así ayudar a prevenir el aumento de las cifras de sobrepeso y obesidad que aquejan al país.

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.**

### **2.1 Sobrepeso y Obesidad**

La organización mundial de la salud (OMS), nos indica que el sobrepeso y la obesidad se definirían como: “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”. (OMS, 2015)

La obesidad se puede definir como una condición del individuo, que a pesar de no estar enfermo, su tejido adiposo aumenta poco a poco perdiendo su composición original. (García, 2004)

#### **2.1 a) Índice de Masa Corporal (IMC)**

Según la OMS (2015) expone que el Índice de masa corporal (IMC) es un indicador referencial que se calcula con el peso y la talla del sujeto, arrojando información importante para detectar si el individuo posee algún sobrepeso o ya padece de obesidad. La forma de calcular el IMC es dividiendo el peso de la persona en kilogramos con la estatura en metros cuadrados ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Definiendo los valores que se pueden obtener realizando la operación matemática, al obtener una valoración de 25 para arriba el sujeto presenta sobrepeso, pero si los valores sobrepasan a los 30 el individuo presenta Obesidad, a medida que estos valores van subiendo se determina el tipo de obesidad.

El IMC es una de las formas para poder determinar si existe sobrepeso u obesidad, también, determinando el sexo de las personas sometidas a esta útil forma para determinar si padece de sobrepeso u obesidad, no obstante, tenemos que considerar el porcentaje de grasa y el porcentaje de masa magra que posee el sujeto ya que en muchos casos una persona altamente musculada y de talla mediana o baja, en una evaluación de IMC puede indicar que tiene sobrepeso u obesidad, eso pasa mucho en la población adulta, en el caso de la población de menores de edad la medición de IMC es un buen indicador. (OMS, 2015) (Ver cuadro N°1)

Clasificación OMS	IMC
Bajo Peso	<18,5
Peso Normal	18,5-24,9
Sobrepeso	25,0-29,9
Obeso Grado I	30,0-34,9
Obeso Grado II	35,0-39,9
Obeso Grado III	>40

Clasificación del estado nutricional según el IMC en sujetos adultos (OMS, 2015)

(Ver cuadro N° 2)

Edad (años)	Bajo peso		Nomopeso		Sobrepeso		Obesidad	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
3	<13,0	<14,6	13,0-19,0	14,6-18,2	19,1-21,3	18,3-19,8	>21,3	>19,8
4	<13,4	<13,9	13,4-17,9	13,9-18,7	18,0-19,0	18,8-22,8	>19,0	>22,8
5	<14,5	<13,3	14,5-17,9	13,3-18,5	18,0-21,3	18,6-21,9	>21,3	>21,9
6	<14,4	<13,6	14,4-19,7	13,6-19,4	19,8-24,4	19,5-22,8	>24,4	>22,8
7	<13,7	<14,8	13,7-19,2	14,8-19,5	19,3-24,6	19,6-21,7	>24,6	>21,7
8	<14,1	<14,3	14,1-22,0	14,3-20,6	21,9-22,8	20,7-21,4	>22,8	>21,4
9	<15,1	<14,1	15,1-21,9	14,1-21,3	22,0-23,2	21,4-25,2	>23,2	>25,2
10	<14,8	<14,5	14,8-20,4	14,5-21,9	20,5-23,7	22,0-25,0	>23,7	>25,0
11	<15,4	<15,1	15,4-22,7	15,1-21,8	22,8-23,7	21,9-24,6	>23,7	>24,6
12	<16,3	<15,5	16,3-26,2	15,5-22,1	26,3-28,0	22,2-24,7	>28,0	>24,7
13	<16,4	<16,6	16,4-24,8	16,6-23,5	24,9-27,2	23,6-26,9	>27,2	>26,9
14	<16,8	<17,2	16,8-28,1	17,2-23,8	28,2-30,4	23,9-27,4	>30,4	>27,4
15	<16,7	<18,3	16,7-26,0	18,3-22,3	26,1-30,4	22,4-25,3	>30,4	>25,3
16	<17,7	<17,7	17,7-26,8	17,7-23,9	26,9-31,1	24,0-27,8	>31,1	>27,8
17	<18,1	<18,2	18,1-25,6	18,2-24,6	25,7-28,3	24,7-28,9	>28,3	>28,9
>18	<18,1	<18,0	18,1-25,1	18,0-25,7	25,2-30,1	25,8-28,3	>30,1	>28,3

(Cuadro N°2) Clasificación del estado nutricional según IMC en niños y niñas escolares, según el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA, 2013)

En el caso de los niños se utilizan tablas de percentiles para determinar su IMC, el cual se clasifica según su edad, ya que de acuerdo a esto indica cual debiese ser la categoría en la cual se encuentran los niños (bajo peso, peso saludable, sobrepeso y obesidad).





también, a edad ya madura. La velocidad que presentan estos problemas en la población fue bastante rápida, al cabo de 25 años, se pudieron ver cambios sustantivos con respecto a las enfermedades que causan la obesidad o el sobrepeso, trayendo consecuencias para la salud. El riesgo de padecer algún tipo de enfermedad va de la mano a cuanto aumenta el Índice de Masa Corporal (IMC), ya que si este índice se encuentra en valores altos, el sujeto está más propenso a tener algún tipo de enfermedad crónica como los es la Diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades que involucran al aparato locomotor incluyendo a la artrosis, y algún tipo de cáncer como lo puede ser el cáncer de mama, cáncer de colon, entre otros (Córdova, Armando y Meléndez, 2010).

De esta forma el padecer sobrepeso u obesidad a temprana edad puede conducir a presentar un sin fin de dificultades en la adultez como las enfermedades crónicas no transmisibles sin considerar que también serán obesos en esta etapa. Al tener sobrepeso podemos padecer diferentes patologías la cuales pueden repercutir con más fuerza en la adultez, un joven o niño obeso o con sobrepeso y con evidentes posibilidades de tener obesidad de cualquier grado es muy alta, al momento de padecer de obesidad, el individuo arriesga a tener problemas en los siguientes órganos ya aparatos del cuerpo, como los son, Aparato digestivo, composición ósea, aparato reproductor masculino o femenino, sistema cardiovascular o sistema respiratorio. Dentro de todos estos órganos o sistemas involucrados podemos enfermas de alguna patología por culpa de la obesidad (Gottau, 2010).

Como menciona el director del comité científico de la sociedad española de nutrición comunitaria (SENC) es imprescindible poder lograr el equilibrio entre la energía que ingresa (consumo calorías) y las que se queman (gasto energético). El hace hincapié en que es primordial realizar actividad física y que no es necesario pasar de dieta en dieta, sino que se trata de moverse más y comer mejor. Para eso nos indica que hay que tener una dieta equilibrada entre frutas, verduras, cereales integrales o pescado moderar el consumo de grasas, sal o azúcar.

El Director de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) expone: Es necesario que la población entienda que el consumo excesivo de alimentos altos en calorías puede llevarlos a un grado de sobrepeso u obesidad, no existe un control del consumo energético y de gasto energético, ya que no se realiza actividad física para poder contrarrestar el gran consumo de alimentos altos en energía, si no se realiza actividad, estos alimentos se convertirá eventualmente en energía no utilizada y simplemente almacenada como grasa en el organismo, esto no quiere decir que tengamos que vivir en dieta, porque si no, no sería una vida plena, solo que se debe de moderar el consumo de alimentos y junto con esa moderación, realizar actividad física que ayude a usar toda la energía o gran parte de la energía consumida, después de usar una parte de esa energía, sobrara para poder realizar las cosas del día a día ya que también necesitamos para poder cometer los actos pertinentes de cada persona el día a día. Siempre tiene que existir un balance entre consumo energético y gasto energético, lo que consumo debo de gastarlo de alguna manera (Aranceta, 2015).

### **2.1 c) Sobrepeso y obesidad en Chile**

De acuerdo a una investigación realizada por la Universidad de Washington y publicada por la Tercera, nombrada “Prevalencia de obesidad infantil en América” en el año 2013, se indica que, en el 1960, Chile empezó a enfrentar un problema de contingencia nacional: la desnutrición. En efecto, el 37% de los menores de seis años estaba bajo el peso normal. Por lo tanto, para disminuir estos porcentajes, se empezaron a ofrecer servicios gratuitos de medicina preventiva como también una entrega de alimentos en salas cunas y jardines infantiles, gracias a la cobertura del Servicio Nacional de Salud. Como resultado de este programa, se pasó de 37 % a 2.9 %, en el año 2000, lo que muestra una preocupación por parte de las políticas del estado que quieren empezar a controlar los problemas de salud de la población.

Sin embargo, estos diagnósticos no son los mismos medio siglo después: “un estudio publicado en la revista “The Lancet” en el 2014 dio a conocer una radiografía mundial de la obesidad en 188 países, donde se indica que “En Chile está entre los 10 países con más obesidad y sobrepeso en menores de 20 años. Incluso, el estudio lo sitúa como el quinto país en que más ha aumentado este índice desde 1980”. (Instituto para la Métrica y Evaluación Sanitaria, 2013)

La obesidad y el sobrepeso son hechos que empiezan a aumentar a fines de la década de los 80 cuando las personas empiezan a tener mayores ingresos, comprando mayor cantidad de alimentos procesados y alto en calorías. (Vio, 2014)

Además, los problemas de sobrepeso y obesidad van de la mano con la falta de una política de estado, donde intentan hacer cambios pero de forma aislada y los programas propuestos no se completan en el tiempo. Cada gobierno tiene su propia idea, y no existe una unión a nivel país como si se hizo con la desnutrición. (Yáñez., 2014)

Los resultados han sido dados por las autoridades nacionales y según el Ministerio de Salud (MINSAL), “el 67% de los adultos chilenos presenta sobrepeso, es decir, están fuera de sus rangos normales según su peso ideal. En el caso de los menores de seis años, el registro del MINSAL indica que el 10% padece obesidad, índice que se eleva al 25% cuando los niños llegan a primer año básico, y el 34% de malnutrición”. (MINSAL, 2013) Esto se puede ver graficado a continuación. (Ver gráfico)

## RADIOGRAFIA DE LA OBESIDAD INFANTIL

El informe se elabora a partir de los controles de salud de casi un millón de niños a lo largo del país.

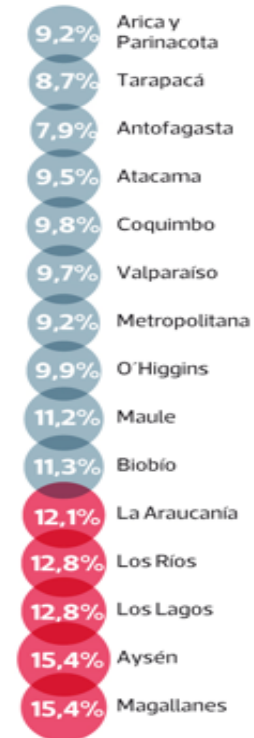
**Malnutrición por exceso en menores de seis años**  
Diciembre 2013



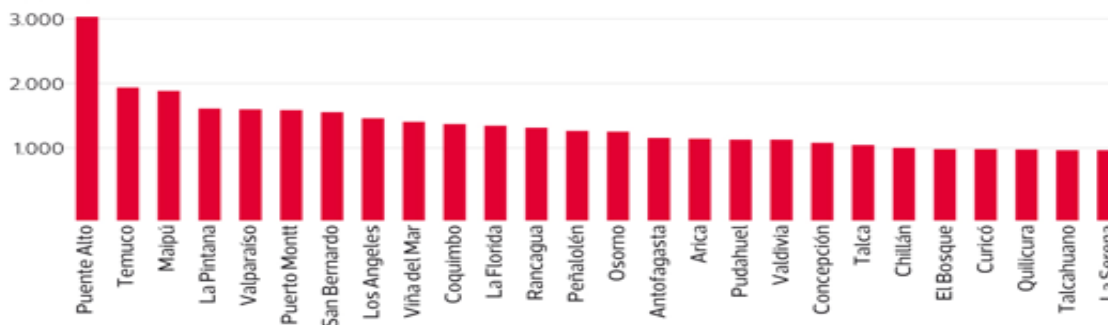
**Evolución de la obesidad**  
Diciembre 2013



**Prevalencia de obesidad**



**Comunas con mayores índices de obesidad infantil**  
Diciembre 2013



FUENTE: Ministerio de Salud

Hilda Oliva • LA TERCERA

(Extraído de La Tercera)

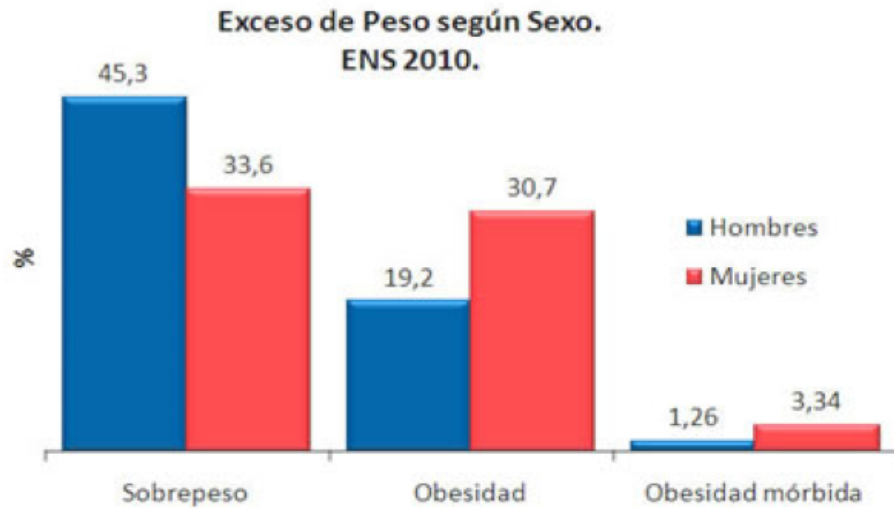
Los niños deben de comenzar a realizar actividad física extraescolar, y los familiares promover los alimentos saludables, ya que desde el hogar los jóvenes puedan aprender a no consumir grandes cantidades de bebidas altamente azucaradas o alimentos muy complejos como lo son los dulces y otras golosinas que a los niños de ahora consumen de forma muy habitual. Debido a que el acceso a este tipo de alimentos es muy sencillo, se ha buscado la opción de elevar el impuesto de alimentos poco saludables, pero es una tarea muy difícil. (Sandoval, 2014) .

Según los datos recopilados en los últimos tiempos, en Chile fallece una persona cada hora por las consecuencias que conlleva la obesidad, solo existe una forma para poder combatir este problema, la cual es la moderación de consumo de alimentos altos en grasa e Hidratos de Carbono, si no se mejora los hábitos alimenticios de la población Chilena, la cantidad de muertes por cada hora puede aumentar y convertir a esta enfermedad crónica en una epidemia. División de Políticas Públicas Saludables y promoción (DIPOL) (Ministerio de Salud, 2014).

En cuanto a la condición de salud del país, la pediatra especialista en nutrición y salud pública de la Clínica AvanSalud de Providencia, Cecilia Castillo explicó que los niños del país se están sobrealimentando, se ha reemplazado la comida tradicional por alimentos procesados y bebidas azucaradas. Hoy en día los niños prefieren comidas de fácil preparación, donde los padres tienden a cocinar alimentos altos en azúcares y carbohidratos, consumiendo más calorías de las necesarias al día(Castillo, 2014).

La Encuesta Nacional de Salud (ENS) realizada el 2010 arrojó números alarmantes a nivel país, que se pueden apreciar a continuación:

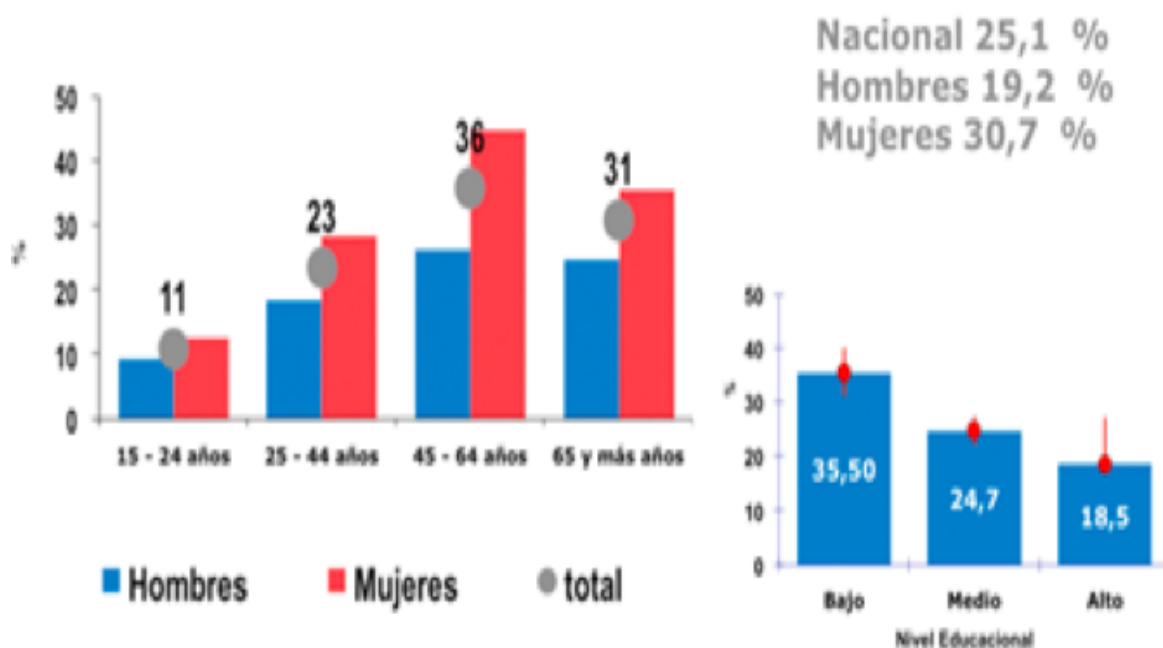
(Ver imagen)



**2003: 61% 6.800.000 personas**  
**2010: 67% 8.900.000 personas**



# Obesidad



## 2.2 Hábitos alimenticios

Se define como hábitos alimenticios: Manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales. En la aceptación de estos hábitos, intervienen tres agentes; la familia, los medios de comunicación y el colegio. Aunque los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se acepten como costumbre, estos se han ido modificando por distintos factores que van modificando la dinámica familiar, como por ejemplo; la situación económica,

falta de dedicación para cocinar, entre otros. (Macías, Gordillo y Camacho, 2012)

La importancia de crear buenos hábitos alimenticios a temprana edad hará que en la adultez haya mayor conciencia teniendo un comportamiento nutricional adecuado que no lo conducirá a adquirir un mal estado nutricional. Es así como se podrán prevenir aquellos problemas de salud, que una vez obtenidos son irreversibles.

Unas de las formas para saber los hábitos alimenticios es a través del estado nutricional, viendo la relación que existe entre la ingesta y las adaptaciones que pueden ocurrir dentro del cuerpo de las personas y que se producen debido a los nutrientes dentro de los alimentos que se consumen. Esto sirve para determinar en qué condiciones se encuentra una persona en particular. Es evaluado a través de indicadores antropométricos como: talla, peso, IMC, porcentaje de grasa, entre otros. Gracias a estos parámetros se puede saber si un sujeto está bajo peso, normo peso, sobrepeso u obeso. (Rodríguez, 2008)

Hoy en día debido a la urbanización y trabajo de ambos padres hay un aumento en la demanda de alimentos que se preparan fácilmente o vienen listos, así es como la industria de comida rápida ha crecido y es cada vez más solicitada. Y este tipo de comida tiene un mayor consumo en niños y jóvenes de todas las clases sociales, lo que lleva a explicar el aumento de sobrepeso y obesidad en los últimos años.

Según la OMS, de los diez riesgos que más perjudican a la salud, seis están relacionados en forma directa con la alimentación y causan el 40% de los fallecimientos. Ante estos datos se podría decir que parece obvio que para estar

sanos una de las bases es comer bien. Sin embargo no siempre tomamos buenas decisiones cuando llega la hora de escoger los alimentos, y nos alejamos de una dieta saludable ya sea por gusto o por desconocimiento. (OMS, 2015)

El Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AEDN), es un grupo el cual fue creado por 8 profesionales dietistas - nutricionistas, aún estudiantes, para poder abrir opciones de investigación de las diferentes tipos de hábitos, dietas y formas de nutrir el cuerpo de la población (específicamente en Barcelona, España). Actualmente han tenido bastantes publicaciones importantes dentro del medio de la nutrición en donde podemos observar las diferentes investigaciones realizadas por este grupo.

Para evitar esto último y tener buenos hábitos alimenticios es necesario conocer lo que es una alimentación saludable, y esta se define según el GREP-AEDN, como aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación, y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible. (GREP-AEDN, 2005).

Para evitar ambigüedades el GREP-AEDN ha detallado uno a uno los conceptos para que una alimentación sea saludable:

- Satisfactoria: agradable y placentera para los sentidos

- Suficiente: que cubra las necesidades de energía, en función de las necesidades de las diferentes etapas o circunstancias de vida.
- Completa: que contenga todos los nutrientes que necesita el organismo y en cantidades adecuadas.
- Equilibrada: con una mayor presencia de una amplia variedad de alimentos frescos, y sobre todo, de origen vegetal, y con una escasa o nula presencia de bebidas alcohólicas como de alimentos con baja calidad nutricional.
- Armónica: con un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la integran.
- Segura: sin dosis de contaminantes biológicos o químicos que superen límites de seguridad establecidos por las autoridades competentes o exenta de tóxicos o contaminantes físicos, químicos o biológicos que puedan resultar nocivos para individuos sensibles.
- Adaptada: que se adapte a las características individuales (situación fisiológica y/o fisiopatológica), sociales, culturales, y del entorno del individuo.
- Sostenible: que su contribución al cambio climático sea la menor posible y que priorice los productos autóctonos.
- Asequible: que permita la interacción social y la convivencia y que sea viable desde el punto de vista económico para el individuo.

Por lo tanto una alimentación saludable debe contener todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo, y no abusar de alimentos muy procesados y con alta densidad energética.

## **2.2 a) Pirámide alimentaria**

Para poder orientar a la población sobre qué y cómo alimentarse existe la pirámide alimentaria.

El presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) el Doctor Javier Aranceta define la pirámide como, un icono, una ayuda didáctica y visual de las guías alimentarias, herramientas que hacen llegar a la población objetivos nutricionales o recomendaciones basadas en evidencias científicas, con el fin de educar y promocionar la salud. (Aranceta, 2015) La pirámide alimentaria es actualizada el 2015 por el SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria), incorporándose conceptos novedosos como consejos relacionados con los estilos de vida saludable. Javier Aranceta (presidente del SENC) da a conocer estos consejos de la siguiente manera:

- Actividad física: el ejercicio diario ya era una recomendación, pero ahora se concreta en dedicarle una hora al día. 10.000 pasos diarios pueden ser un marco de referencia.
- Equilibrio emocional: nuestro estado de ánimo condiciona nuestras necesidades alimentarias. La tristeza puede quitarnos el apetito y la ansiedad puede hacer que comamos compulsivamente. Pero también el estado emocional refleja a la hora de comprar, de elegir, de cocinar y de consumir. Por eso es

importante el concepto de “alimentación consciente” o intentar dejar a un lado el estado de ánimo cuando hablamos de alimentos.

- Balance energético: importante el equilibrio entre la ingesta energética (Lo que comemos) y el gasto energético (Lo que gastamos a través del metabolismo basal, la termogénesis y la actividad física). En este equilibrio influyen los factores como el tamaño de la ración, la frecuencia de consumo( es aconsejable fraccionar la ingesta total en 5 tomas diarias)

- Cronobiología: la importancia del momento para ingerir. Por ejemplo, existe evidencia que la ingesta tiene un mayor rendimiento metabólico a primera hora del día, de ahí la importancia del desayuno.

- Técnicas culinarias saludables: Cómo cocinemos repercutirá en nuestra salud. La técnica más sana es la cocción al vapor, pero también los hervidos, la plancha o el horno siempre mejor que la fritura. Es importante que los recipientes no transfieran ningún elemento a los alimentos. Y para evitarlo el mejor es el cristal. En cuanto a las herramientas para manipular alimentos (espumaderas, cucharas...) las más adecuadas son las de silicona, que evitan levantar el teflón de las sartenes. Las cucharas de madera también son aconsejables, pero deben lavarse en lavavajillas al menos una vez a la semana para eliminar posibles hongos.

- Beber agua: entre 4 y 6 vasos al día de agua, como mínimo, y completar con otros líquidos hasta alcanzar, como media al día, los 2 litros en mujeres y 2,5 en hombres. (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2015)

# Pirámide de la Alimentación Saludable

SENC 2015

Fuente: SENC



Tomando otra referencia ya mas nacional, el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), también, da referencia a diferentes consejos para poder mantener una vida saludable y una lista de consejos alimentarios que podría consumir la comunidad Chilena, la cual es la siguiente:

- Consumir de forma ordenada diferentes alimentos durante el día
- Aumentar el consumir de diferentes tipos de frutas y verduras de todos los colores

- Consumir en lo posible aceites de origen vegetal evitando las de origen animal
- Priorizar el consumo de carnes blancas como lo son Pescados, pollo, pavo, entre otros.
- Aumentó el consumo de lácteos bajos de grasas
- Disminuir el consumo de sal
- Disminuir el consumo de azúcar

El INTA, también tiene un prototipo de pirámide alimenticia, pero esta pirámide aparte de tener por niveles los diferentes alimentos, alude a que estos alimentos se deben de consumir en correctas cantidades específicas para la necesidad de cada sujeto, ya que el desmedro de estos alimentos (en este caso alimento altos en grasas o carbohidratos) pueden ser perjudiciales para el sujeto en cuestión. En todos los alimentos existen medidas exactas para poder consumirlas, en el caso de los alimentos altos en hidratos de carbono y calorías, deben de ser porciones pequeñas y medidas (pesadas por gramos) y así no abusar de estos alimentos, la cantidad se denomina como una porción de esta (media Taza). Yendo a otros alimentos los cuales se pueden consumir de forma más libre, por así decirlo, están las verduras cocidas, verduras crudas y frutas, las cuales en porciones están más arriba que la con alto contenido de Hidratos de carbono, estos alimentos pueden consumir aproximadamente entre 2 a 3 porciones por comida. Mezclando estos alimentos se puede obtener comidas totalmente balanceadas y necesarias para el individuo (INTA, 2015).

El INTA expone, que cada individuo tiene un gasto energético los cuales se denominan de la siguiente manera: Gasto energético Basal (60%), Gasto energético Físico (30%) y Gasto energético en Digestión y absorción de



nutrientes (10%), y esto nos da la suma total del 100% del gasto energético total. (Olivares S., Zacarías I., 2002)

### **2.3 Sedentarismo**

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, donde podemos encontrar varias definiciones que se relacionan entre sí. En 2008, Department of Health and Human Services (DHHS), define el sedentarismo como períodos prolongados de estar sentado o de inactividad en general. Esta inactividad puede causar o exacerbar los síntomas del síndrome metabólico independiente de la falta de ejercicio dedicado. (Department of Health and Human Services, 2008)

Una definición bien aceptada a nivel mundial es la del Colegio Americano de Medicina de Deporte y la Asociación Americana del Corazón, que dice que para no ser sedentario habría que practicar al menos 30 minutos, 5 días a la semana de ejercicio aeróbico a intensidad moderada, o de alta intensidad aeróbica con un mínimo de 20 minutos 3 veces por semana.

Según la OMS (2015), el sedentarismo se sitúa como el cuarto factor de riesgo de mortalidad global, y estima que en el mundo 3,2 millones de defunciones anuales pueden atribuirse a esto.

En la actualidad la sociedad vive en un estado de comodidad, en la cual la mayoría de las cosas se hacen a través del computador, sin moverse de un lugar a otro, pasando a ser una sociedad sedentaria. (Brenes, 2013)

Existe una relación directa entre ser una persona sedentaria y padecer obesidad, diabetes e hipertensión, que precisamente son las enfermedades que se han multiplicado año con año.

De este modo, el centro para el control y prevención de enfermedades (CDC) de Estados Unidos, realizó una investigación el 2009, en donde indicaba que el ejercicio reduce entre un 30 y 50% los riesgos de contraer ciertas enfermedades crónicas no transmisibles. Por lo tanto si el ejercicio es una manera de prevenir estos riesgos, así como también prevenir una muerte prematura por padecer alguna de esas enfermedades.

### **2.3 a) Sedentarismo a nivel Mundial y Nacional**

Según la OMS (2015) al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud y no ser sedentaria. En Chile, el 82,7% de la población es sedentaria, según la encuesta nacional de salud 2012, ubicándose en el puesto número 2 de la OCDE con mayor sedentarismo (Encuesta nacional de salud, 2012).

Además según EL MINSAL (2015), Chile es el tercer país con el estilo de vida menos saludable en América. Después de Estados Unidos y México, el país se anota en este ranking con aproximadamente un 80% de sedentarismo y un 50% de sobrepeso de la población mayor de 15 años. La doctora Lorena Rodríguez, jefa de Alimentos y Nutrición del Ministerio de Salud afirma: “La gente en Chile se está alimentando mal y se mueve poco, los chilenos no cumplen con las recomendaciones, consumimos más de lo permitido de alimentos no saludables, es decir, con exceso de azúcares, calorías, sal y grasas saturadas”. (Rodríguez, 2015.)

### **2.3 b) Enfermedades asociadas al sedentarismo**

Según la OMS, las patologías médicas asociadas al sedentarismo no son pocas, encontramos, obesidad, enfermedades metabólicas, enfermedades cardíacas y coronarias, depresión, ansiedad, diabetes, hipertensión e incluso cáncer, entre muchas otras. Se afirma que el sedentarismo mata a más personas que el alcohol y el cigarro. Es así como a continuación se mostrarán los daños que el sedentarismo físico provoca en la salud:

- Diabetes tipo II: Aunque típicamente afecta a individuos mayores de 40 años, cada vez es más común en niños y adolescentes. Se presenta por factores genéticos y ambientales, como la obesidad y el sedentarismo.
  
- Depresión: las personas sedentarias tienen un 25% más de probabilidades de tener depresión, en comparación a las personas no sedentarias.
  
- Obesidad: Incrementa las probabilidades de padecer obesidad, debido a la falta de actividad física y al alto consumo de calorías.
  
- Aumenta el riesgo de hipertensión arterial. Ya que, por falta de actividad física, la grasa se acumula en las arterias.
  
- Cardiovascular: una persona sedentaria gasta menos del 10% del total de las calorías consumidas diariamente, como consecuencia de la inactividad física.
  
- Osteoporosis: Por falta de movimiento en articulaciones y huesos.

- Ansiedad: el ser sedentario aumenta los síntomas de ansiedad.
- Por último, incrementa el riesgo de padecer cáncer de colon y de mama, entre otros.

Es por todas estas causas, que es muy importante que a nivel mundial y sobre todo a nivel país el sedentarismo vaya disminuyendo, para así prevenir los posteriores daños y tener como sociedad una mejor calidad de vida. Para eso es necesario ir educando a la población a través de las autoridades, los padres desde la casa, y sobre todo enseñar desde edades tempranas en los colegios para crear hábitos y que la mayoría tenga en su conciencia que para sobrevivir no solo hay que alimentarse, sino que también moverse.

#### **2.4 Tiempo libre y su uso**

Para una utilización adecuada del tiempo libre, deben haber actividades en donde el descanso, los juegos, la cultura y el deporte estén presentes. ( Weber, 1969)

Los jóvenes hoy en día no salen a jugar fuera de sus hogares, ya que toda la diversión se encuentra dentro y no fuera de sus hogares. El problema de esto es que los mismos niños al no salir a recrearse con diferentes actividades relacionadas con el deporte o la actividad física, no desarrollando diferentes habilidades motrices y tampoco están teniendo un sentido de la libertad muy amplio, dentro de estos problemas está el mismo bienestar físico y saludable, como hemos mencionado anteriormente. La psicóloga Sara Tarrés menciona diferentes razones por las cuales los jóvenes deben de salir a jugar fuera de sus

hogares y dentro de estas razones está relacionada con la actividad física y una vida saludable, eso quiere decir que salir a hacer actividad física visto de un punto de vista psicológico es completamente importante ya que es por un tema de salud y bienestar, y junto con eso se puede evitar un sobrepeso u algún tipo de obesidad en un futuro.

#### **2.4 a) Uso de tecnología**

Hoy en día existe una generación notoriamente equipada con tecnologías, sumada a que la conectividad a una red de internet hoy es mucho más fácil debido a que existen redes WIFI gratuitas o poseen internet móvil. Según el estudio realizado por la Universidad de Chile e INTELIS centro de análisis, el 66% de los chilenos se declara usuario permanente de la red (alrededor de 12 millones de personas), porcentaje que llegaría al 70% a fines de este año en caso de mantenerse las tendencias observadas en los últimos años. Asimismo, el 62% de los hogares chilenos cuenta con acceso propio a internet, un 12% menos que el promedio de la OCDE, pero 27% más que el promedio de Sudamérica.

Relacionando los medios de comunicación con el sobrepeso u obesidad, los jóvenes o niños pasan bastante tiempo usando los medios tecnológicos. Llevado esto a porcentaje, 48% de ellos están usando el computador navegando en internet,, un tercio de ellos que corresponde a un 30%, están en el mismo medio pero en algún videojuego. Dentro de los mismos valores en niños de 2 años el 68% de ellos están viendo televisión, donde la cantidad de horas aproximadas que pasan viendo televisión es de aproximadamente 2:05 horas al día frente a la pantalla. Hablando de los videojuegos un 50% de los niños han jugado alguna

vez un videojuego, de este porcentaje el 25% de ellos juega todos los días de la semana videojuegos. Gracias a estos porcentajes y valores podemos determinar la razón del por qué muchos niños tienen sobrepeso u obesidad, ya que pasan mucho tiempo frente a pantallas, de hecho, gracias a estos medios es porque ellos se incentivan a comer diferentes tipos de alimentos altos en hidratos de carbono y azúcares, ya que mientras dan los comerciales, aparecen diferentes publicaciones de refrescos y alimentos poco saludables pero muy llamativos en la publicidad. Se puede analizar que un niño promedio está 5 horas aproximadamente en los medios mencionados recientemente, es prácticamente un trabajo de medio tiempo o en algunos casos de tiempo completo, además, que mientras los jóvenes están en estos medios están consumiendo gaseosas o líquidos altamente azucarados y otros alimentos altos en grasas e hidratos de carbono, esto quiere decir, que mientras más tiempo pasan frente al televisor más alimentos de este tipo consumen y menos frutas y verduras, pero, no solo muestran el alimento, si no que la publicidad la hacen más llamativa incentivando concursos o regalos dentro de la misma comida para que estos puedan consumirla. (Esto pasó recientemente en Chile con la nueva ley de etiquetado de los alimentos, que ya no se podrá vender más comida con algún juguete de regalo por la compra de la golosina, dentro de estos productos se vieron perjudicados los Kínder Sorpresa y la Cajita Feliz de la cadena de alimento rápida McDonald's, entre otros). Como conclusión respecto al uso de la tecnología, se puede decir que hoy en día los niños están expuestos a padecer sobrepeso u obesidad por culpa de la gran publicidad que estos medios entregan y lo llamativo que pueden llegar a ser utilizando distintas técnicas para vender productos que pueden ser perjudiciales para la salud. (Rodríguez, 2006).

**Disponibilidad de dispositivos en hogares de muestra (10- 18 años)**

	Media	Arg	Brasil	Chile	Colombia	México	Perú	Venezuela
Televisión	98,9	99,3	97,7	99,2	99,3	99,3	98,4	99,6
Televisión por cable	48	79,4	29,8	52,1	40,0	53,4	38	46,1
Ordenar	65	79,3	69	81,6	42,8	68,6	61,7	67,9
Escáner	29	40,8	22,7	42,5	21,6	28,8	26,3	36
USB	43,7	49,9	30,5	54,9	33,4	50,5	40,8	44
Acceso a internet	45,9	57,4	57,7	51,5	27,4	47,1	34,8	48,8
Celular	82,8	94	79,5	92,5	72,2	83	81,6	92,6
Mp3	55,7	59,7	56,5	82,3	41,4	56	46,6	62,1
Equipos de música	84,6	01,8	-----	91,4	72,3	80	84,6	87,4
Cámaras digitales	47,6	54,8	41,7	56,7	31,8	53,1	46,1	53
Videos digital	25,6	21	14,1	26,7	17,8	35,2	24,5	29,5
Videoconsolas	38,7	31,5	52,2	46,7	18,2	47,3	24,6	23,5
Videoconsola portátil	17,7	8,9	9,7	9,8	10,6	30	14,6	14,9

Fuente: Encuesta Generaciones Interactivas en Iberoamérica, 2010.

## **2.5 Actividad física**

Según la OMS, se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Estos movimientos se pueden dar en cualquier momento, ya sea en el trabajo, formas de transporte activo (caminata, bicicleta, trote, etc.) tareas domésticas y actividades recreativas, entre otros.

### **2.5 a) Importancia**

La importancia de generar movimiento en las personas de suma importancia porque además de mantener activos los sistemas corporales, es beneficioso y preventivo para la salud de cada individuo; y aumentar la actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva, poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

Además es importante destacar que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad a nivel mundial, registrando un 6% de muertes en el mundo. También se estima que es la causa principal de aproximadamente un 21-25% de los cánceres de mama y colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. (OMS, 2015)



Para poder disminuir estos porcentajes y también poder informar a la población mundial es que la OMS ha elaborado recomendaciones sobre la actividad física para la salud con el objetivo general de proporcionar a los formuladores de políticas, a nivel nacional y regional, orientación sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de enfermedades no transmisibles (ENT).

Para diferenciar los beneficios y recomendaciones que se generan a distintas edades es que la OMS distingue tres grupos:

- Jóvenes ( 5 a 17 años)
- Adultos (18 a 65 años)
- Adultos Mayores ( 65 años en adelante)

En este caso nos referiremos a los jóvenes, y a continuación pondremos en detalle las recomendaciones para este grupo según la OMS.

Para los niños y jóvenes, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto familiar o bien en actividades escolares o comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, de salud ósea, y así reducir el riesgo de Enfermedades no Transmisibles (ENT) se recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios, reportará un beneficio aún mayor para salud.
- La actividad física debe ser, en mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, músculos y huesos.

El periodo de 60 minutos diarios consistiría en varias sesiones a lo largo del día (Por ejemplo, dos tandas de 30 minutos), que se sumarán para obtener la duración diaria acumulada. Además para que los niños y jóvenes obtengan beneficios generalizados, habrá que incluir ciertos tipos de actividad física en pautas de actividad total. En concreto, convendría participar regularmente en cada uno de los tipos de actividad física siguientes, tres o más días a la semana:

- Ejercicios de resistencia para mejorar la fuerza muscular en los grandes grupos de músculos del tronco y extremidades.
- Ejercicios aeróbicos vigorosos que mejoren las funciones cardiorrespiratorias, factores de riesgo cardiovascular y otros factores de riesgo de enfermedades metabólicas.
- Actividades que conlleven esfuerzo óseo, para fomentar la salud de los huesos (por ejemplo, carreras, volteretas, saltos, entre otros)

Es posible combinar estos tipos de actividad física, hasta totalizar los 60 minutos diarios o más de actividad beneficiosa para la salud y forma física.

La evidencia científica disponible con respecto a este grupo de edades, respalda la conclusión de que la actividad física, reporta en general beneficios fundamentales para la salud de los niños y jóvenes. Esta conclusión está basada en los resultados de varios estudios, que han observado que el aumento de la actividad física está asociado a parámetros de salud más favorables, y de trabajos experimentales que han evidenciado una asociación entre las intervenciones de actividad física y la mejora de los indicadores de salud. Algunos de los beneficios documentados son: mejora de la forma física, reducción de la grasa corporal, perfil favorable de riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, mayor salud ósea, y menor presencia de síntomas de depresión. (Janssen y Lablanc, 2009).

## **CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO.**

### **3.1 Tipo de investigación**

La investigación es principalmente cualitativa, debido que el enfoque busca comprender la perspectiva de los participantes acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados, es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad. En lugar de que la claridad sobre las preguntas de investigación preceda a la recolección y el análisis de los datos, los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas antes, durante y después de la recolección y análisis de los datos. (Sampieri, 2010).

Además como respaldo de la investigación se realizaron mediciones de IMC, para determinar si sus hábitos alimenticios y uso del tiempo libre inciden en un posible sobrepeso u obesidad. Posteriormente según la clasificación obtenida de cada alumno (Bajo peso, peso saludable, sobrepeso, obesidad) se envió una encuesta a los apoderados de los estudiantes que presenten sobrepeso u obesidad.

### **3.2 Población y Muestra**

La muestra es de máxima variación, ya que se describen distintas perspectivas para representar la complejidad del fenómeno estudiado y finalmente localizar diferencias y coincidencias para establecer parámetros o conclusiones. Se realizó en un grupo de alumnos de 5to y 6to básico.

Se utilizó un muestreo de tipo intencional, porque se seleccionó a los participantes en función del curso. Con esta muestra primamos la profundidad y la calidad de la información y no la cantidad ni la estandarización de ésta.

La investigación tuvo lugar en dos Centros Educacionales de dos comunas distintas de la región Metropolitana, El primer el establecimiento ubicado en la comuna de Vitacura, es de carácter privado no subvencionado, fue fundado en 1964, y en la actualidad cuenta con una matrícula total de 275 alumnos. Tiene un curso por nivel y con un promedio de 21 alumnos por curso, desde Playgroup hasta 4to Medio, además cuenta con dos sedes más en Chile, uno en la comuna de La Reina y el otro en el Melón. El recurso humano de este establecimiento está constituido por 28 profesores, 7 funcionarios administrativos, 4 auxiliares, una enfermera, y una psicóloga.

En su proyecto educativo se pone énfasis, en el desarrollo integral, excelencia académica, y en lo valórico- religioso.

“Educar integralmente promoviendo la formación valórica y la excelencia académica, de acuerdo a las potencialidades del alumno(a), favoreciendo en la persona el crecimiento y maduración en todas sus dimensiones: humana, social,

ecológica y trascendente, de acuerdo a una concepción cristiana del hombre que le prepare para la transformación y mejoramiento de su realidad, inspirada en la pedagogía de las madres Teresa Toda y Teresa Guasch.” (Carmen Teresiano, 2016, p.1) .

Por otro lado, el segundo establecimiento ubicado en la comuna de La Reina,, es de carácter municipal, esta institución cuenta con tres secciones, educación vespertina, otra de educación media, pero para la investigación nos centraremos en la sección de educación básica. Esta última fue fundada en 1971, y en la actualidad cuenta con una matrícula total de 419 alumnos, un curso por nivel, y un promedio de 28 alumnos por curso, de Pre-Kínder a 8vo Básico.

En su proyecto educativo, pone énfasis en la formación de personas, educando para la vida en un ambiente afectivo y cálido; donde el compromiso esencial es el desarrollo cognitivo y emocional, reforzando los conceptos de responsabilidad, honestidad y solidaridad de su alumnado.

El recurso humano de este establecimiento está constituido por 68 profesores, en el cual tiene un equipo multidisciplinario, integrado por un psicopedagogo, orientador, y profesor especialista en lenguaje.

### **3.3 Instrumentos**

Para la investigación se utilizó como instrumento un cuestionario para los niños de 5to y 6to básico de los dos establecimientos, con 6 preguntas sobre hábitos alimenticios y 6 sobre uso del tiempo libre, estas son preguntas simples acorde a su edad. Para posteriormente analizar los resultados y hacer un análisis comparando las respuestas obtenidas. Además se hizo una encuesta a los

padres, que consta de 18 preguntas sobre hábitos alimenticios y 12 preguntas sobre uso de tiempo libre de sus hijos (Estudiantes que presenten sobrepeso u obesidad). Estos instrumentos fueron validados por la profesora guía de esta investigación. ( Ana Luisa Muñoz)

Además se midió talla y peso a los alumnos de los establecimientos seleccionados, para llegar a mejores conclusiones sobre la relación entre sobrepeso u obesidad comparándolo con sus hábitos alimenticios y uso del tiempo libre.

### **3.4 Procedimiento**

En primera instancia se escribió una carta explicando lo que haremos en cada establecimiento educacional para poder realizar nuestra investigación y que se autorice la intervención con los niños de 5to y 6to básico. Una vez aceptada la solicitud se coordinó fecha y hora para realizar el procedimiento. Al tener fijado lo anterior se asistió al colegio y se nos facilitó un lugar de trabajo donde se realizaron las mediciones.

El protocolo de la medición fue en primera instancia darle instrucciones a los niños en sus salas de clase, describiendo el procedimiento. Luego de realizado esto se les entregó las encuestas, y se llamó de a 5 niños al lugar asignado. En el lugar de mediciones los pasos a seguir fueron, en primer lugar se midió estatura del niño para luego pasar a la pesa continuando con el peso. Una vez medido todos los niños se volvió a la sala a retirar las encuestas, dando por finalizado la recolección de datos.

Posterior a esto se calculó y clasificó a los alumnos en base a su IMC. Con esto se asistió nuevamente a los establecimientos para entregar a los profesores a

cargo de cada curso una encuesta para entregarles a los padres de los alumnos que presentaron sobrepeso u obesidad.

Por último se asistió otro día solo para retirar entrevistas, en el cual se dio un plazo estimado de 5 días.

Una vez recolectado los datos de los dos establecimientos se empezó a analizar uno por uno, los cuestionarios y encuestas para determinar los hábitos alimenticios y el uso del tiempo libre que tienen los niños con que se trabajará, y si estos tienen relación con su IMC y clasificación.

### **3.5 Tratamiento de los datos**

Para desarrollar el análisis de esta investigación, primero se calculó IMC y se clasificó a los alumnos en: bajo peso, peso saludable, sobrepeso y obesidad.

A continuación se procedió a un análisis detallado realizado en porcentajes según la clasificación obtenida anteriormente. Esto se hizo para cada colegio y luego un análisis general de la muestra total de la investigación.

Después se leyó todos los cuestionarios y encuestas, para determinar qué hábitos alimenticios poseen los niños, y en que usan su tiempo libre. Esto se transcribió y se realizó gráficos para una mejor explicación de los datos obtenidos.

Una vez determinado lo anterior, se buscó la posible relación entre hábitos alimenticios y uso del tiempo libre con el IMC, de todos los estudiantes que participaron de esta investigación, centrando el estudio en los niños que presentaron sobrepeso u obesidad.



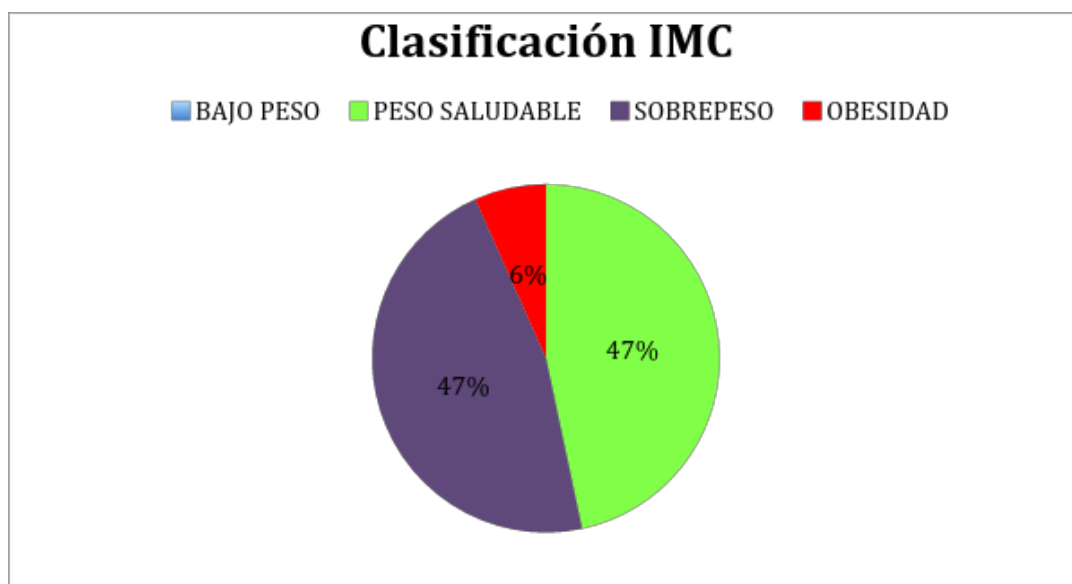
## CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y ANÁLISIS

En esta etapa de la investigación se dará a conocer los resultados y análisis de los datos recopilados en los centros educacionales.

**Colegio Vitacura, 5to Básico.**

Nº de sujetos	Curso y Edad	Talla (cm)	Peso (kg)	IMC	Percentil IMC	Categoría según IMC
Sujeto Nº1 (MASC)	5to 10años	145	42,9	20,40428062	90	SOBREPESO
Sujeto Nº2 (MASC)	5to 10años	150	47,9	21,28888889	95-	SOBREPESO
Sujeto Nº3 (FEM)	5to 10años	129	28,1	16,88600445	50-	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº4 (FEM)	5to 10años	145	44,9	21,35552913	95-	SOBREPESO
Sujeto Nº5 (MASC)	5to 10años	139	45,2	23,39423425	95+	OBESIDAD
Sujeto Nº6 (MASC)	5to 10años	136	32,8	17,73356401	75-	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº7 (MASC)	5to 11años	160	54,3	21,2109375	95-	SOBREPESO
Sujeto Nº8 (MASC)	5to 10años	132	29,1	16,70110193	50	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº9 (MASC)	5to 11años	160	53,5	20,8984375	85+	SOBREPESO
Sujeto Nº10 (MASC)	5to 10años	140	35,2	17,95918367	75-	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº11 (MASC)	5to 11años	157	46,3	18,78372348	75-	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº12 (MASC)	5to 10años	132	32,7	18,76721763	85-	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº13 (FEM)	5to 11años	143	41,3	20,19658663	75	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº14 (MASC)	5to 11años	153	53,2	22,72630185	95-	SOBREPESO
Sujeto Nº15 (FEM)	5to 11años	168	63,2	22,39229025	95-	SOBREPESO

Clasificación	N° de alumnos
BAJO PESO	0
PESO SALUDABLE	7
SOBREPESO	7
OBESIDAD	1
Total	15



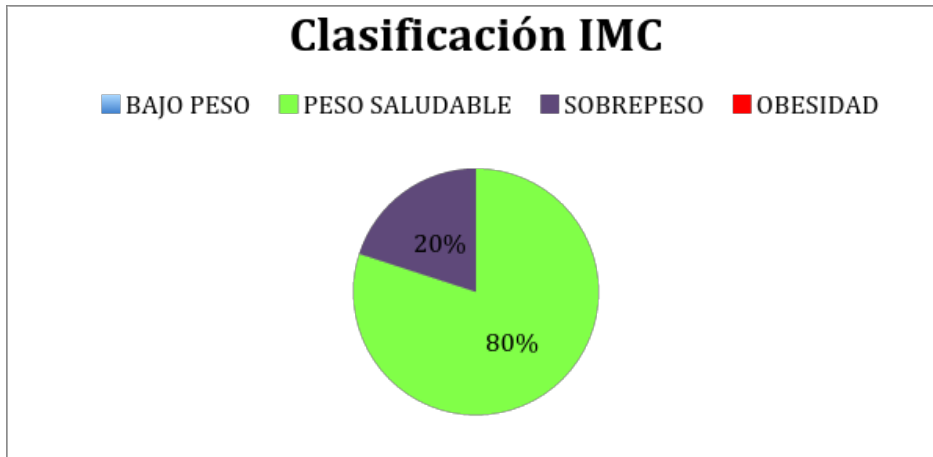
El presente gráfico muestra los porcentajes del curso en cuanto a las clasificaciones y número de alumnos según su IMC.

Este grafica que el 47% correspondientes a 7 alumnos de este curso entran en la categoría de Peso Saludable, y el mismo porcentaje presenta la clasificación de Sobrepeso (Sujetos N°1, N°2, N°4, N°7, N°9, N°14 y N°15) . Y por último el 6% restante correspondiente a un alumno presenta Obesidad (Sujeto N°5).

**Colegio Vitacura, 6to Básico.**

<b>Nº de sujetos</b>	<b>Curso y Edad</b>	<b>Talla (cm)</b>	<b>Peso (kg)</b>	<b>IMC</b>	<b>Percentil IMC</b>	<b>Categoría según IMC</b>
Sujeto Nº16 (MASC)	6to 11años	145	33,5	15,9334126	25	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº17 (MASC)	6to 12años	141	44,8	22,53407776	90+	SOBREPESO
Sujeto Nº18 (FEM)	6to 12años	145	33,2	15,79072533	10+	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº19MASC)	6to 11años	138	31,7	16,64566268	25+	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº20 (MASC)	6to 11años	143	42,8	20,93011883	85+	SOBREPESO
Sujeto Nº21 (MASC)	6to 12años	156	45,4	18,65548981	50+	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº22 (FEM)	6to 11años	137	37,9	20,19287122	85-	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº23 (FEM)	6to 11años	148	40,1	18,30715851	50+	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº24 (FEM)	6to 12años	158	49,4	19,78849543	75-	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº25 (FEM)	6to 11años	141	38,2	19,21432524	75-	PESO SALUDABLE

<b>Clasificación</b>	<b>Nº de alumnos</b>
BAJO PESO	0
PESO SALUDABLE	8
SOBREPESO	2
OBESIDAD	0
Total	10

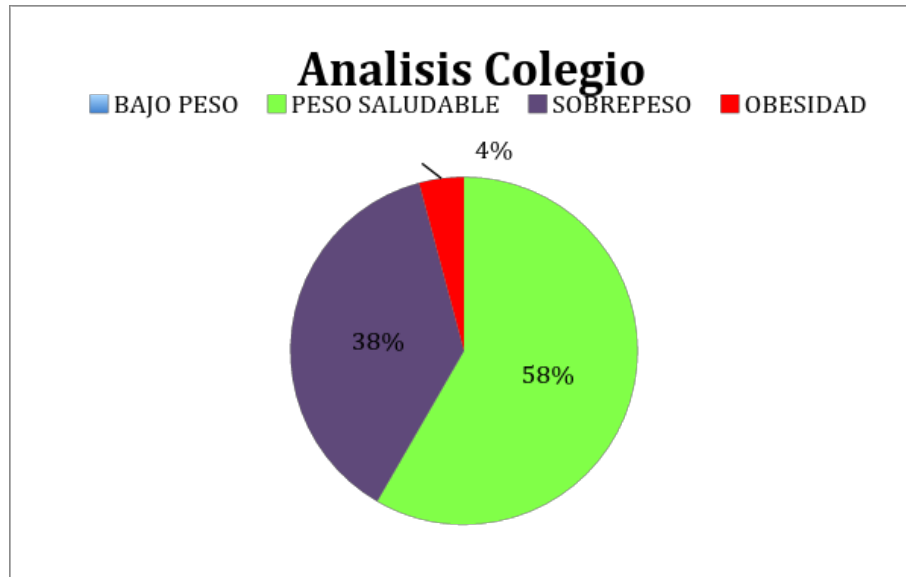


El presente gráfico muestra los porcentajes del curso en cuanto a las clasificaciones y número de alumnos según su IMC.

Este grafica que el 80% correspondientes a 8 alumnos de este curso entran en la categoría de Peso Saludable, y el 20% presenta la clasificación de Sobrepeso de 2 alumnos (Sujetos N° 17 Y N°20).

#### **Resultado Global Colegio Vitacura.**

Clasificación	N° de alumnos
BAJO PESO	0
PESO SALUDABLE	15
SOBREPESO	9
OBESIDAD	1
Total	25

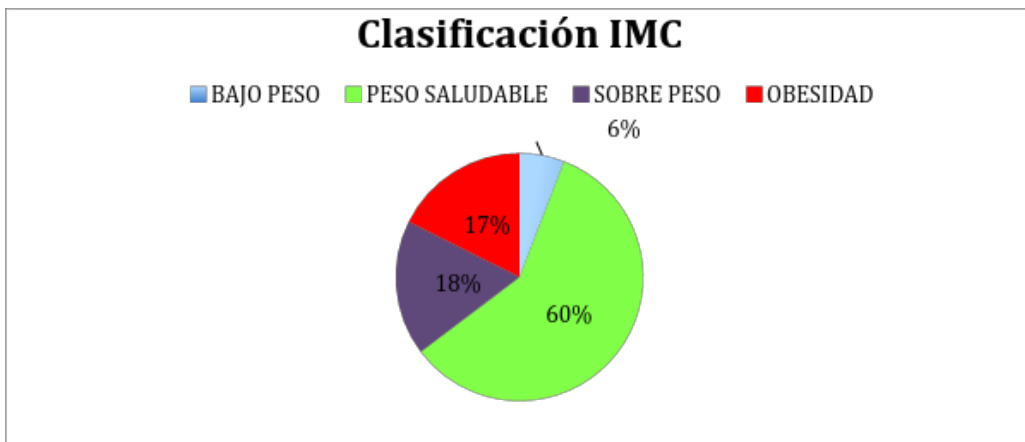


Este gráfico muestra el porcentaje entre ambos cursos según la clasificación que obtuvieron los alumnos de estos. El 58% equivalente 14 estudiantes se encuentran dentro de un Peso Saludable, mientras que el 38% que corresponde a 9 estudiantes está con Sobrepeso, y por último el 4% corresponde a 1 estudiante que presenta Obesidad. Mostrando un total de 24 estudiantes entre ambos cursos.

**Colegio La Reina, 5to Básico.**

<b>Nº de sujetos</b>	<b>Curso y edad</b>	<b>Talla (cm)</b>	<b>Peso (kg)</b>	<b>IMC</b>	<b>Percentil IMC</b>	<b>Categoría según IMC</b>
Sujeto Nº26 (MASC)	5to10 años	135	40,7	22,33196159	95	OBESIDAD
Sujeto Nº27 (FEM)	5to 11años	150	40,6	18,04444444	50+	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº28 (FEM)	5to 14años	154	41,7	17,58306628	25-	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº29 (FEM)	5to 11años	149	65,8	29,63830458	95+	OBESIDAD
Sujeto Nº30 (FEM)	5to 10años	145	32,9	15,64803805	25+	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº31 (MASC)	5to 10años	141	37,4	18,81193099	85-	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº32 (FEM)	5to 12años	155	59,4	24,72424558	95-	SOBRE PESO
Sujeto Nº33 (MASC)	5to 10años	133	30,5	17,24235401	50-	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº34 (FEM)	5to 10años	135	36,4	19,97256516	85-	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº35 (MASC)	5to 10años	143	41,3	20,19658663	85+	SOBRE PESO
Sujeto Nº36 (MASC)	5to 12años	164	66,3	24,65050565	95	OBESIDAD
Sujeto Nº37 (MASC)	5to 11años	144	38,5	18,56674383	75-	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº38 (MASC)	5to 10años	143	41,8	20,44109736	85+	SOBRE PESO
Sujeto Nº39 (MASC)	5to 10años	137	36,8	19,60679844	85	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº40 (MASC)	5to 11años	140	31,4	16,02040816	25	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº41 (MASC)	5to 11años	150	44,8	19,91111111	85-	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº42 (FEM)	5to 10años	140	26,7	13,62244898	5-	BAJO PESO

Clasificación	N° de alumnos
BAJO PESO	1
PESO SALUDABLE	10
SOBREPESO	3
OBESIDAD	3
Total	17



En este gráfico se puede ver el porcentaje de los alumnos según la clasificación dada, en la cual se muestra que el 6% que corresponde a 1 alumno/a del curso se encuentra Bajo Peso (Sujeto N°42), así se puede encontrar que el 60% correspondientes a 10 alumnos se encuentran con un Peso Saludable, mientras que el 17% presenta Sobrepeso (Sujetos N°32, N°35, N°38), y el otro 17% Obesidad que corresponden a 3 alumnos. (Sujetos N°26, N°29, N°36)

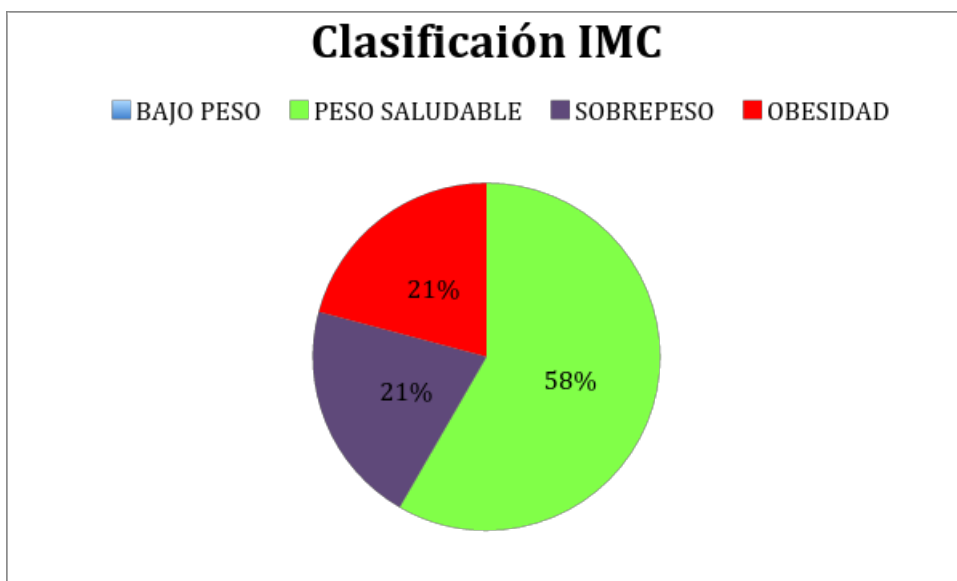
**Colegio La Reina, 6to Básico.**

<b>Nº de sujetos</b>	<b>Curso y edad</b>	<b>Talla (cm)</b>	<b>Peso (kg)</b>	<b>IMC</b>	<b>Percentil IMC</b>	<b>Categoría según IMC</b>
Sujeto Nº 43 (MASC)	6to 12años	176	60,8	19,62809917	75-	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº 44 (MASC)	6to 11años	140	39,3	20,05102041	75+	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº 45 (MASC)	6to 12años	150	45,4	20,17777778	75+	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº 46 (MASC)	6to 11años	137	42,8	22,80355906	95-	SOBRE PESO
Sujeto Nº 47 (MASC)	6to 11años	143	40	19,56085872	75+	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº 48 (MASC)	6to 11años	142	40,1	19,8869272	85-	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº 49 (MASC)	6to 12años	161	63,9	24,6518267	95	OBESIDAD
Sujeto Nº 50 (MASC)	6to 11años	136	32,3	17,46323529	50+	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº 51 (MASC)	6to 12años	164	62,6	23,27483641	95-	SOBRE PESO
Sujeto Nº 52 (MASC)	6to 11años	147	43,4	20,08422417	85-	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº 53 (FEM)	6to 12años	154	64,4	27,15466352	95+	OBESIDAD
Sujeto Nº 54 (FEM)	6to 12años	162	52,4	19,96646853	75-	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº 55 (FEM)	6to 12años	159	84,3	33,34519995	95+	OBESIDAD
Sujeto Nº 56 (FEM)	6to 12años	149	43,7	19,68379803	75-	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº 57 (FEM)	6to 12años	168	43	15,23526077	25-	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº 58 (FEM)	6to 12años	155	51,6	21,47762747	85-	PESO SALUDABLE
Sujeto Nº 59 (FEM)	6to 12años	149	56,2	25,31417504	95	OBESIDAD



Sujeto N° 60 (FEM)	6to 11años	160	61	23,828125	95-	SOBRE PESO
Sujeto N° 61 (FENM)	6to 11años	146	44,6	20,92325014	85-	PESO SALUDABLE
Sujeto N° 62 (FEM)	6to 12años	150	53,3	23,68888889	95-	SOBRE PESO
Sujeto N° 63 (FEM)	6to 12años	152	63,5	27,48441828	95+	OBESIDAD
Sujeto N° 64 (MASC)	6to 11años	136	30,2	16,32785467	25+	PESO SALUDABLE
Sujeto N° 65 (FEM)	6to 12años	151	56,2	24,64804175	95-	SOBRE PESO
Sujeto N° 66 (FEM)	6to 11años	144	35,9	17,3128858	50-	PESO SALUDABLE

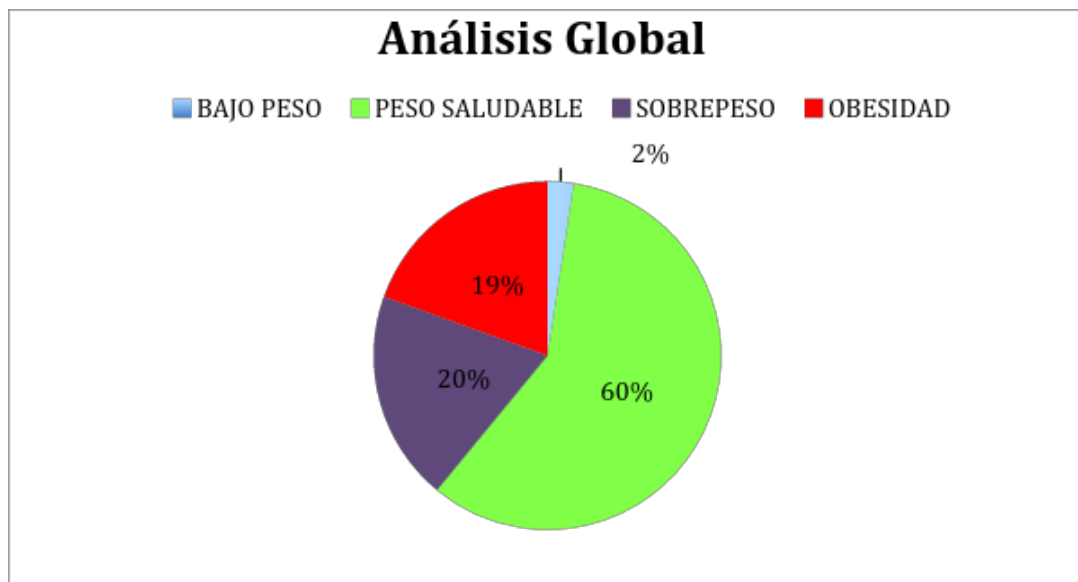
Clasificación	N° de alumnos
BAJO PESO	0
PESO SALUDABLE	14
SOBREPESO	5
OBESIDAD	5
Total	19



Este gráfico muestra el porcentaje, según la clasificación de los alumnos de este curso. En el cual se puede ver que el 58% que corresponde a 14 estudiantes, están dentro de un Peso Saludable, mientras que el 21% presenta Sobrepeso (Sujetos N°46, N°51, N°60, N°62, N°65), y el otro 21% Obesidad (Sujetos N°49, N°53, N°55, N°59, N°63) equivalentes a 5 estudiantes cada clasificación.

### Resultado Global Colegio La Reina.

Clasificación	Nº de alumnos
BAJO PESO	1
PESO SALUDABLE	24
SOBREPESO	8
OBESIDAD	8
Total	41



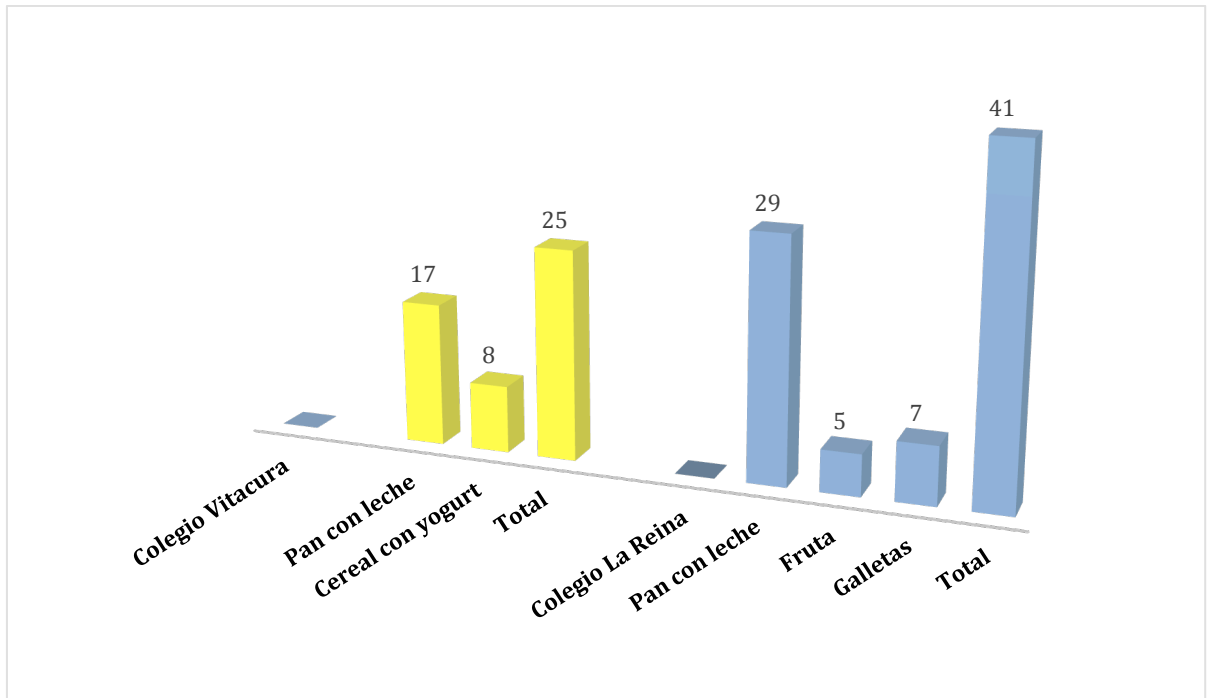
En el presente gráfico muestra el total de estudiantes de ambos cursos, según la clasificación de cada uno de ellos, arrojando que el 2% equivalente a 1 estudiante, está Bajo Peso, el 60% que equivale a 24 estudiantes, se encuentra con un Peso Saludable, mientras que el 19% presenta Sobrepeso, y el 19% restantes Obesidad, que corresponden a 8 alumnos cada clasificación. Mostrando un total de 41 estudiantes entre ambos cursos.

## 1. Resultados Cuestionario Hábitos Alimenticios

En esta parte de la investigación se pondrá en evidencia los resultados sobre las respuestas de los estudiantes, en base a los hábitos alimenticios que ellos tienen.

### 1.1Desayuno

Colegio Vitacura	Nº de Estudiantes	Porcentaje
Pan con leche	17	68%
Cereal con yogurt	8	32%
Total	25	100%
Colegio La Reina	Nº de Estudiantes	Porcentaje
Pan con leche	29	71%
Fruta	5	12%
Galletas	7	17%
Total	41	100%

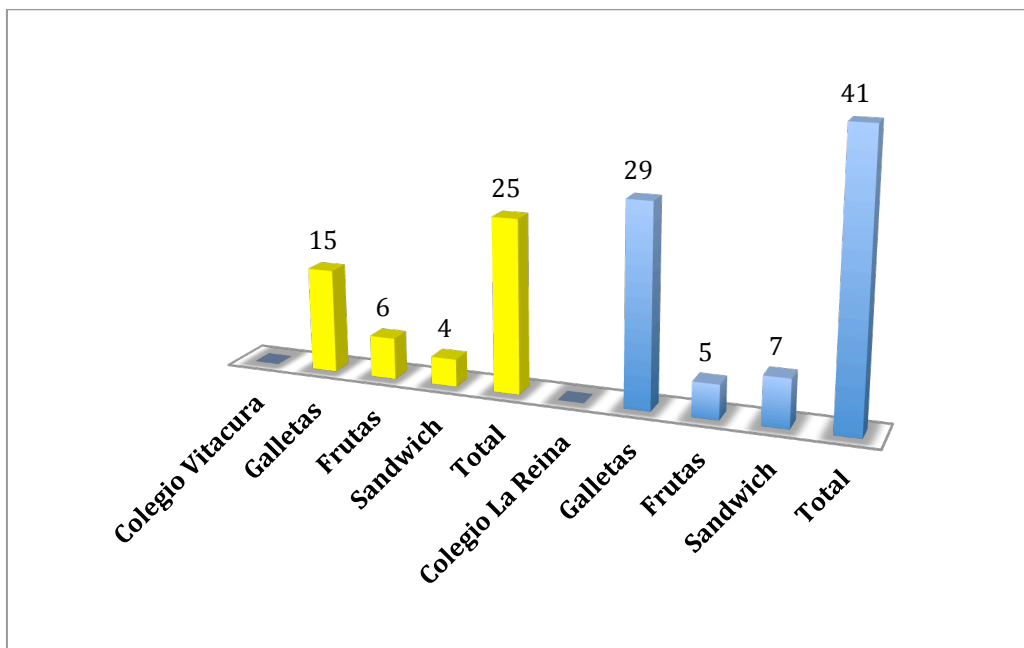


Este gráfico muestra el detalle, de lo que comen en las mañanas, los estudiantes de los dos colegios, dejando en evidencia que lo que más consumen es pan con leche sumando entre ambos 46 casos, de un total de 66 estudiantes.

Analizando los resultados del gráfico en primer lugar se puede decir que, desayuno es el primer consumo de energía del día. Como se puede observar en el siguiente cuadro y gráfico la mayoría de los alumnos de ambos establecimientos dice comer pan con leche. Para un desayuno más completo y equilibrado, debieran incluir alguna fruta, y no comer más de una porción de pan.

## 1.2 Colación

Colegio Vitacura	Nº de Estudiantes	Porcentaje
Galletas	15	60%
Frutas	6	24%
Sándwich	4	16%
Total	25	100%
Colegio La Reina	Nº de Estudiantes	Porcentaje
Galletas	29	71%
Frutas	5	12%
Sándwich	7	17%
Total	41	100%



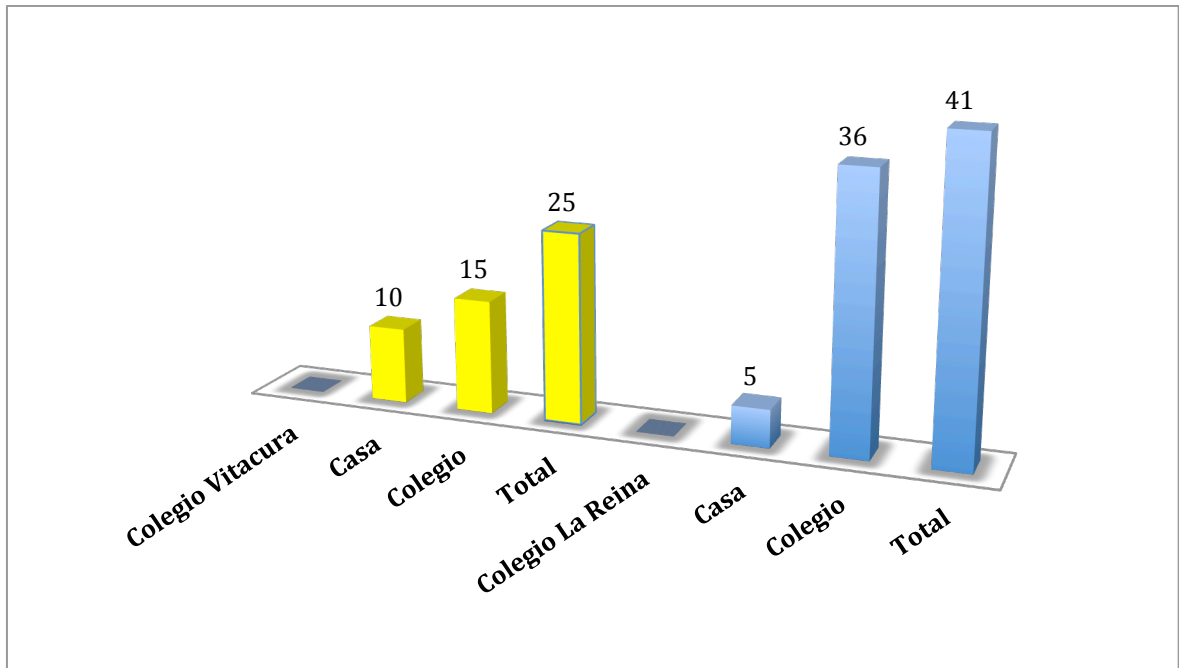
En este gráfico se puede observar en detalle, lo que llevan de colación los estudiantes de ambos colegios, evidenciando que lo que más consumen, son

galletas con un total de 44 casos, siguiendo con frutas y sándwich, cada uno con 11 casos.

Dentro del análisis de esta pregunta se destaca que en su mayoría los niños consumen galletas de colación, siendo un producto envasado y poco nutritivo, en cuanto a los que nos puede aportar una fruta. Además como se muestra en el cuadro, algunos vuelven a consumir otra porción de pan, sumado al del desayuno.

### 1.3 Almuerzo

Colegio Vitacura	Nº de Estudiantes	Porcentaje
Casa	10	40%
Colegio	15	60%
Total	25	100%
Colegio La Reina	Nº de Estudiantes	Porcentaje
Casa	5	12%
Colegio	36	88%
Total	41	100%

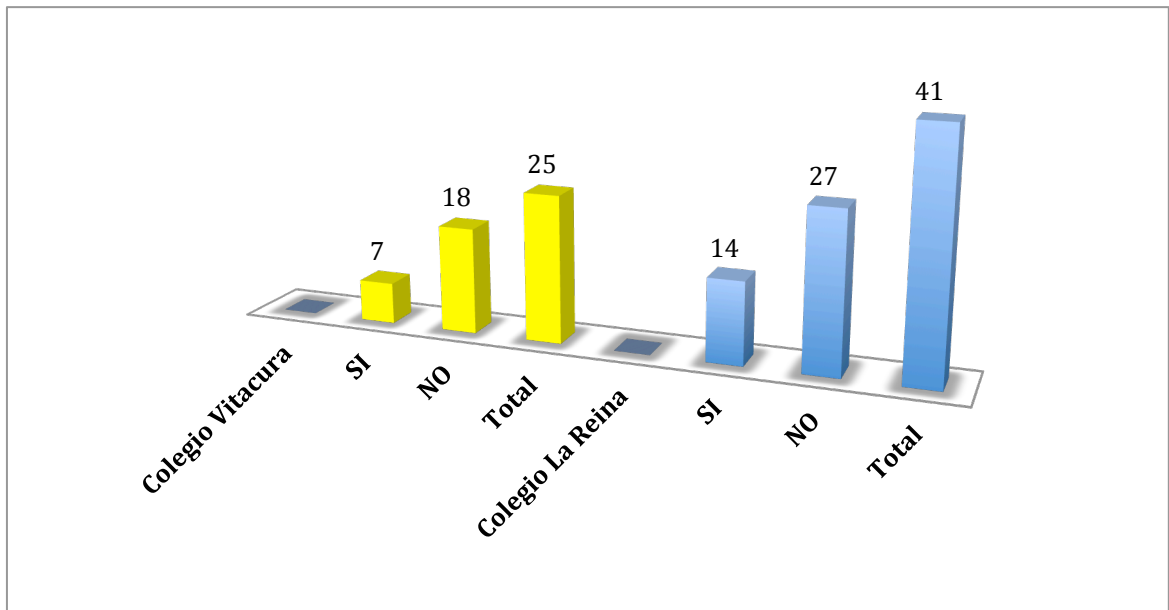


Este gráfico muestra la cantidad de alumnos de los dos establecimientos, que almuerzan en el colegio, y los que llevan almuerzo de sus hogares, dejando en evidencia que, la mayoría come en los establecimientos, con un número de 51 estudiantes, mientras que los otros 15 estudiantes traen almuerzos de sus casas. El análisis que se puede realizar en base a esta pregunta, es que la mayoría de los alumnos almuerzan en el colegio, por lo cual debiese ser un almuerzo equilibrado y no debiese haber problemas en las porciones que se les administra a los niños. En el de Vitacura es una empresa anexa, en la cual una nutricionista se encarga de aprobar los almuerzos. (Información proporcionada por el colegio Vitacura) y en el colegio de la reina son dados por la JUNAEB.



#### 1.4 Comen trayecto a casa.

Colegio Vitacura	Nº de Estudiantes	Porcentaje
SI	7	28%
NO	18	72%
Total	25	100%
Colegio La Reina	Nº de Estudiantes	Porcentaje
SI	14	34%
NO	27	66%
Total	41	100%



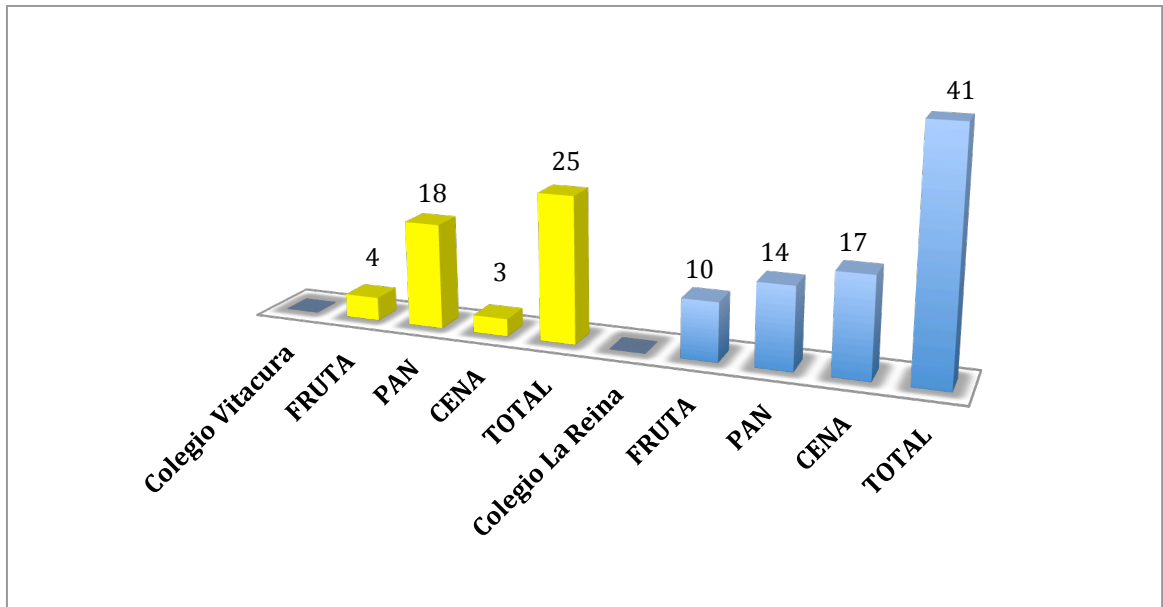
Con este gráfico se quiere dar a conocer, si los estudiantes consumen algún alimento durante su trayecto del colegio a casa, mostrando que 45 casos del

total, no consumen ningún tipo de alimento en el camino, versus 21 casos, que si comen en el camino.

En esta pregunta la mayoría de los alumnos dice no comer en el trayecto del colegio a su casa, pero si existen varios alumnos que consumen algo y coinciden con algunos de los alumnos que presentaron sobrepeso u obesidad. Los alimentos que consumen trayecto a la casa son galletas, pan o alguna golosina.

### 1.5 Al llegar a casa

Colegio Vitacura	Nº de Estudiantes	Porcentaje
FRUTA	4	16%
PAN	18	72%
CENA	3	12%
Total	25	100%
Colegio La Reina	Nº de Estudiantes	Porcentaje
FRUTA	10	24%
PAN	14	34%
CENA	17	42%
Total	41	100%

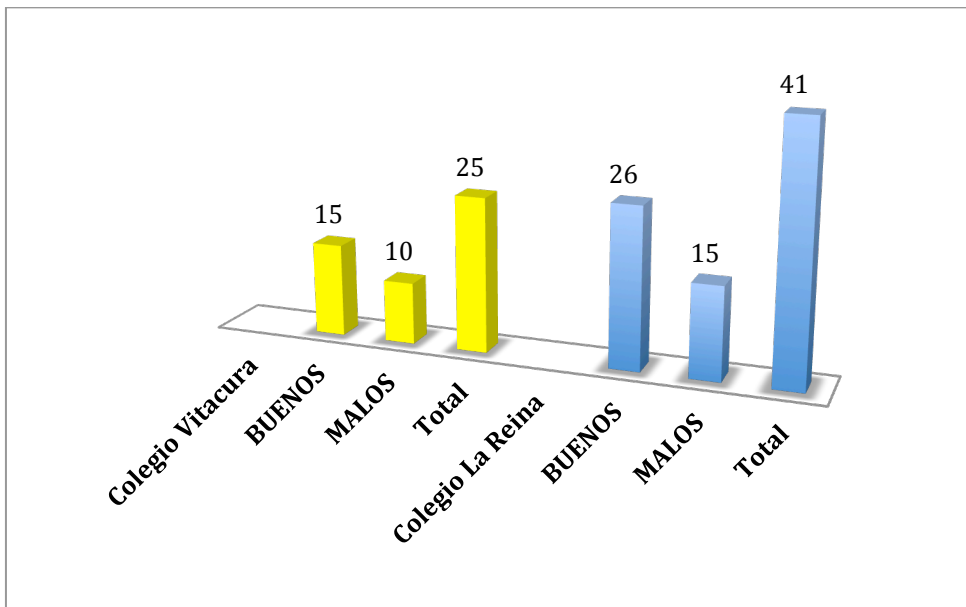


En este gráfico se puede observar lo que consumen los estudiantes, al momento que llegan a sus casas, destacando que la mayoría de ellos come pan con un total de 32 casos, siguiendo con la cena con 20 casos, y por último la fruta con 14 casos, de un total de 66 estudiantes.

Con esta pregunta se obtiene que la mayoría al llegar a sus casas, dice consumir pan. Lo que para algunos sería su tercera porción de este alimento en el día, siendo un exceso de carbohidratos, por otra parte la segunda mayoría afirma que vuelve a almorzar, y un porcentaje menor dice que al llegar consume una fruta. A lo que se puede concluir que después de haber ingerido fruta, pan u almuerzo más tarde los niños volverán a comer algo, debido a que faltaría la última comida correspondiente a cena u onces.

### 1.6 Percepción de los estudiantes sobre los hábitos alimenticios.

Colegio Vitacura	Nº de estudiantes	de	Porcentaje
BUENOS	15		60%
MALOS	10		40%
Total	25		100%
Colegio La Reina	Nº de estudiantes	de	Porcentaje
BUENOS	26		63%
MALOS	15		37%
Total	41		100%



En este gráfico se detallan los resultados del cuestionario, específicamente sobre la perspectiva de los estudiantes, en base a considerar si tienen buenos o malos hábitos alimenticios, dejando en evidencia que 31 casos consideran

buenos sus hábitos, y 25 consideran que tienen malos hábitos, de un total de 66 estudiantes.

En esta pregunta se puede destacar que muchos de ellos entienden que tener buenos hábitos alimenticios está asociado sólo al consumo de frutas y verduras, no teniendo nociones de lo que equivale a llevar una dieta equilibrada.

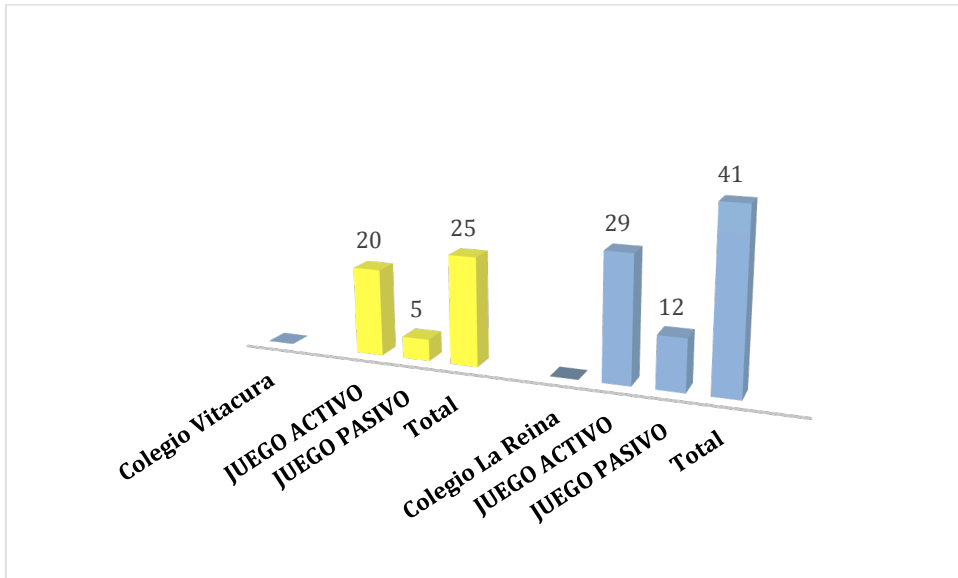
## 2. Resultados Cuestionario, Uso del tiempo libre.

En esta parte de la investigación, se verán los resultados obtenidos de los cuestionarios hechos por los estudiantes de ambos colegios, para esto graficaremos en detalle las respuestas de cada pregunta hecha.

### 2.1 Recreo

En esta pregunta se clasificará a los niños según, si realizan juegos pasivos o juegos activos, en donde juegos pasivos se hace referencia a jugar cartas, bolitas, conversar, etc. Y juego activo consiste en jugar fútbol, a las escondidas, a la pinta.

Colegio Vitacura	Nº de Estudiantes	Porcentaje
JUEGO ACTIVO	20	80%
JUEGO PASIVO	5	20%
TOTAL	25	100%
Colegio La Reina	Nº de Estudiantes	Porcentaje
JUEGO ACTIVO	29	71%
JUEGO PASIVO	12	29%
TOTAL	41	100%

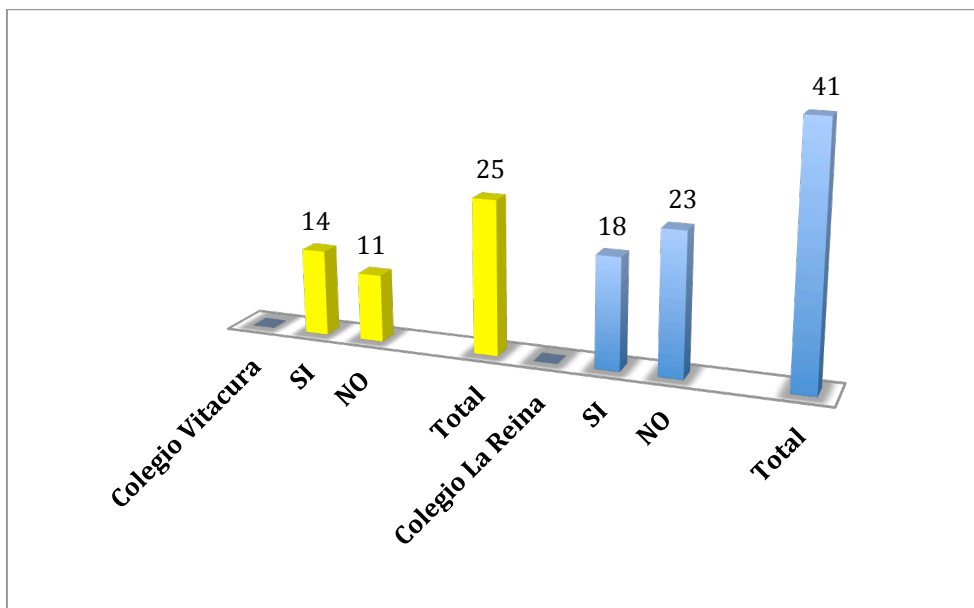


Este gráfico muestra, de qué manera usan sus tiempos de recreo los estudiantes, dejando en evidencia que la mayoría de ellos en ambos establecimientos dice participar de juegos activos, que requieren de un cierto grado de actividad física, con una suma de 49 estudiantes de un total de 66; mientras que 17 entre los dos colegios dice realizar actividades más bien de carácter pasivo.

En este ítem se puede decir que en su mayoría los niños si utilizan bien su tiempo libre, en demanda de un gasto energético mayor, en comparación con la minoría que realizan juegos pasivos.

## 2.2 Extraescolar

<b>Colegio Vitacura</b>	N° de Estudiantes	Porcentaje
SI	14	56%
NO	11	44%
TOTAL	25	100%
<b>Colegio La Reina</b>	N° de Estudiantes	Porcentaje
SI	18	44%
NO	23	56%
TOTAL	41	100%



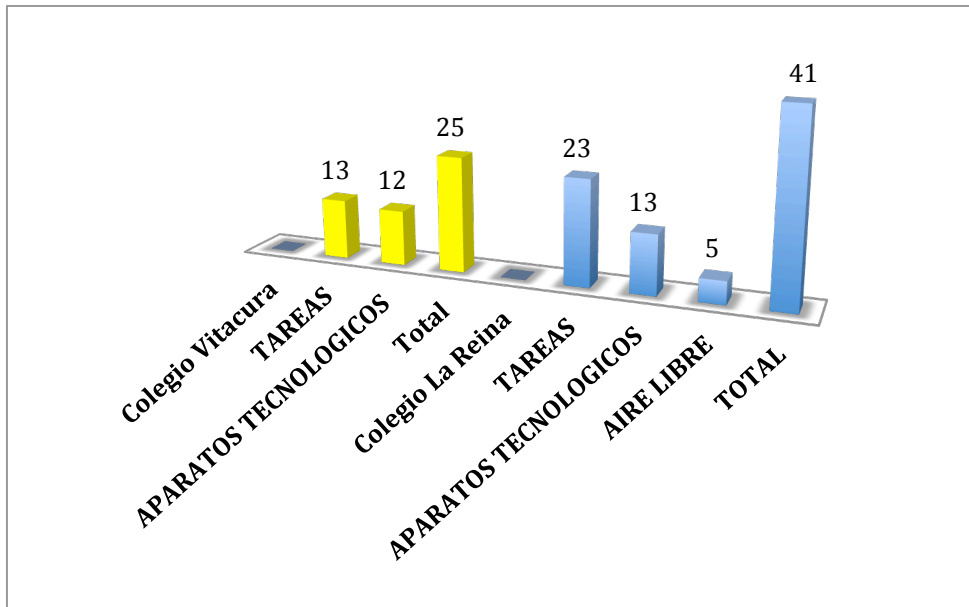
En este gráfico se muestra la cantidad de estudiantes, que realizan actividades extra escolares en donde sumando a ambos establecimientos podemos observar que 32 de ellos si lo hace, mientras que 34 dice no hacerlo, de un total de 66 estudiantes.

Para analizar esta pregunta, se puede observar en el gráfico y cuadro que los resultados obtenidos son parejos en cuanto a realización de actividad extraescolar. Y los niños que presentaron sobrepeso u obesidad eran específicamente los que no realizaban alguna actividad extra.

### 2.3 Tiempo libre en la casa

<b>Colegio Vitacura</b>	N° de Estudiantes	Porcentaje
TAREAS	13	52%
APARATOS TECNOLÓGICOS	12	48%
TOTAL	25	100%
<b>Colegio La Reina</b>	N° de Estudiantes	Porcentaje
TAREAS	23	56%
APARATOS TECNOLÓGICOS	13	32%
AIRE LIBRE	5	12%
TOTAL	41	100%



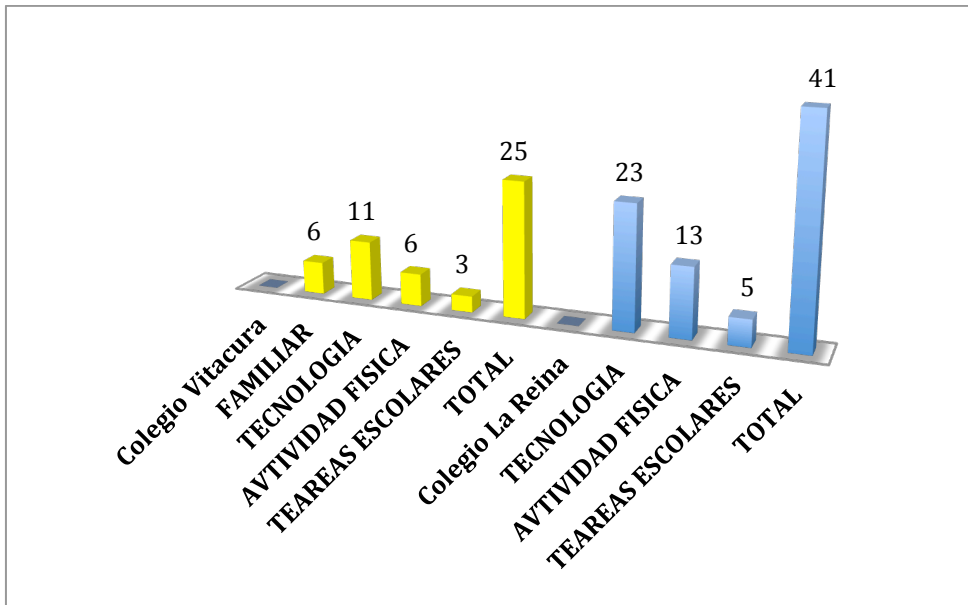


En este gráfico se puede observar, en qué ocupan su tiempo al llegar a la casa los estudiantes de ambos establecimientos, dejando en evidencia, que solo uno de ellos, en este caso, Complejo Educacional La Reina, 5 niños indicaron que hacen actividades al aire libre. Además, se muestra que la mayoría de ellos realizan tareas escolares con la suma de 36 niños, mientras que el 25 restante, dice usar aparatos tecnológicos.

Analizando los datos, se puede observar, que los niños en su mayoría al llegar a la casa realizan tareas escolares, lo que les deja poco tiempo para recrearse libremente y en el caso de hacer otra cosa utilizan aparatos tecnológicos como medio de entretenimiento, siendo muy pocos los que salen de su casa a jugar. Con esto podemos concluir que el colegio les quita bastante tiempo a los niños para realizar otro tipo de actividades. Y una vez que ya realizan las tareas escolares, se les hace tarde para salir, por lo cual se distraen solo con aparatos tecnológicos, sin poder gastar la energía proporcionada por los alimentos, lo cual hace que algunos tengan su IMC elevado.

## 2.4 Fin de Semana

Colegio Vitacura	N° de Estudiantes	Porcentaje
FAMILIAR	6	24%
TECNOLOGÍA	11	44%
ACTIVIDAD FÍSICA	6	24%
TAREAS ESCOLARES	3	12%
TOTAL	25	100%
Colegio La Reina	N° de Estudiantes	Porcentaje
TECNOLOGÍA	23	56%
ACTIVIDAD FÍSICA	13	32%
TAREAS ESCOLARES	5	12%
TOTAL	41	100%



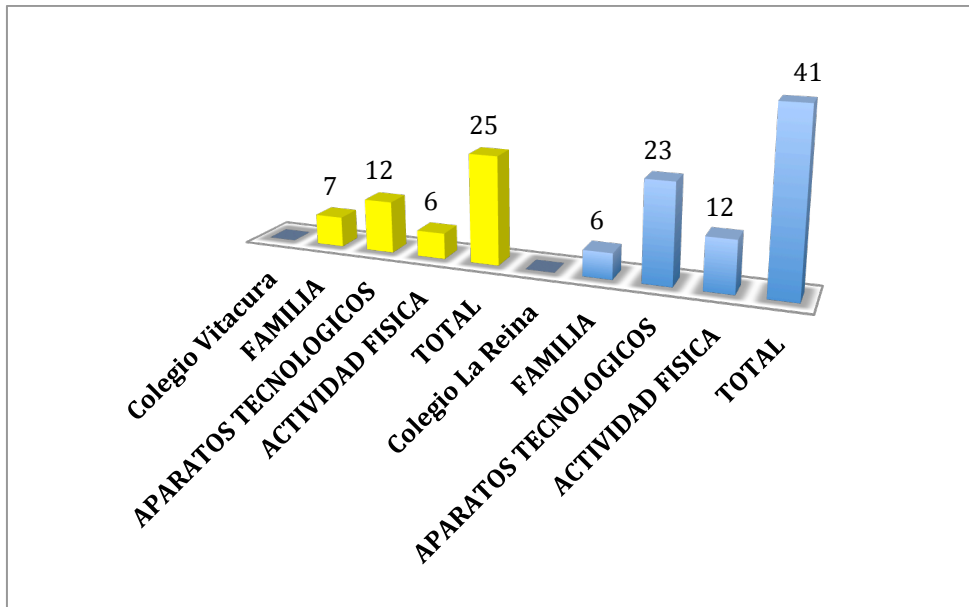
En este gráfico se puede observar, las actividades que realizan los estudiantes durante el fin de semana, en el cual lo que más predomina es el uso de la

tecnología, con una suma de 34 niños entre ambos establecimientos, mientras que 19 de ellos dice realizar actividad física, y 8 tareas escolares, de un total de 66.

Analizando los datos obtenidos, se puede observar que, las actividades que realizan los niños durante el fin de semana, en donde la mayoría dice usar tecnología, y en su minoría hacen actividades familiares, lo que se puede concluir es la clara tendencia de los niños por la tecnología en lugar de realizar actividades de distinta índole. Como por ejemplo, salir con la familia que es fundamental para crear vínculos más estrechos

## 2.5 Actividades que le gusta hacer a los estudiantes.

Colegio Vitacura	N° de Estudiantes	Porcentaje
FAMILIA	7	28%
APARATOS TECNOLÓGICOS	12	48%
ACTIVIDAD FÍSICA	6	24%
TOTAL	25	100%
Colegio La Reina	N° de Estudiantes	Porcentaje
FAMILIA	6	15%
APARATOS TECNOLÓGICOS	23	56%
ACTIVIDAD FÍSICA	12	29%
TOTAL	41	100%

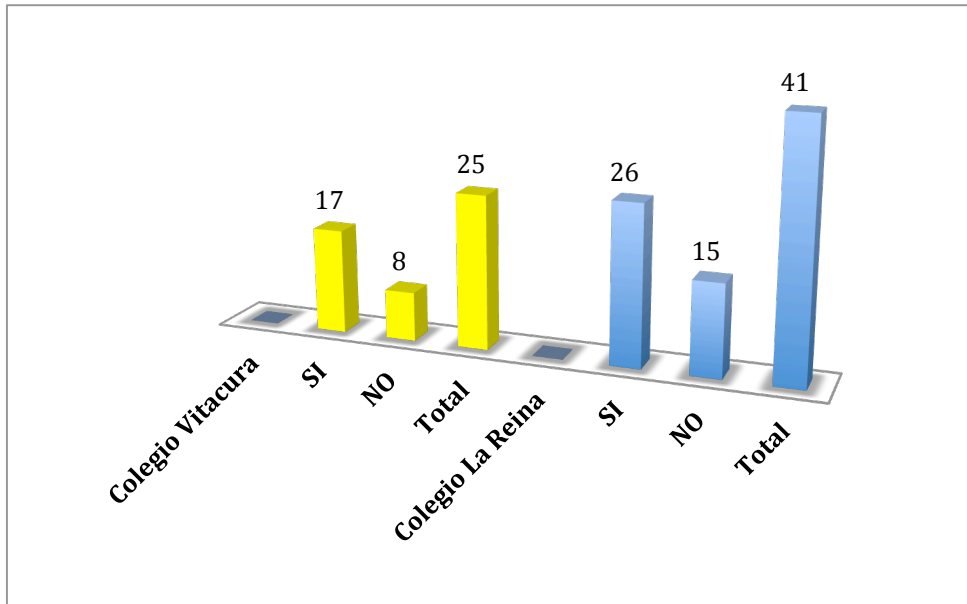


En el gráfico, se puede observar las actividades que le gusta hacer a los estudiantes encuestados en su tiempo libre, en el cual la mayoría de ellos indicó, que le gusta usar aparatos tecnológicos sumando 35 niños entre ambos establecimientos, mientras que 17 de ellos indicaron que le gusta realizar actividad física, y 13 disfrutan realizar actividades familiares.

Analizando este ítem, al igual que la pregunta anterior se repite el fenómeno del gusto por el uso de aparatos tecnológicos, lo que nos dice claramente que hoy en día las nuevas generaciones tienden a usar de forma excesiva la tecnología, dejando de lado otras actividades con mayores beneficios como lo es la práctica de algún deporte.

## 2.6 Actividad física.

Colegio Vitacura	N° de Estudiantes	Porcentaje
SI	17	68%
NO	8	32%
TOTAL	25	100%
Complejo Educacional La Reina	N° de Estudiantes	Porcentaje
SI	26	63%
NO	15	37%
TOTAL	41	100%



En este gráfico, se puede observar, los resultados de la pregunta sobre actividad física, en la cual la mayoría de ellos indica que sí realizan suficiente actividad física con una suma de 43 estudiantes entre ambos establecimientos, mientras que 23 de ellos, indicaron que no lo hacen.

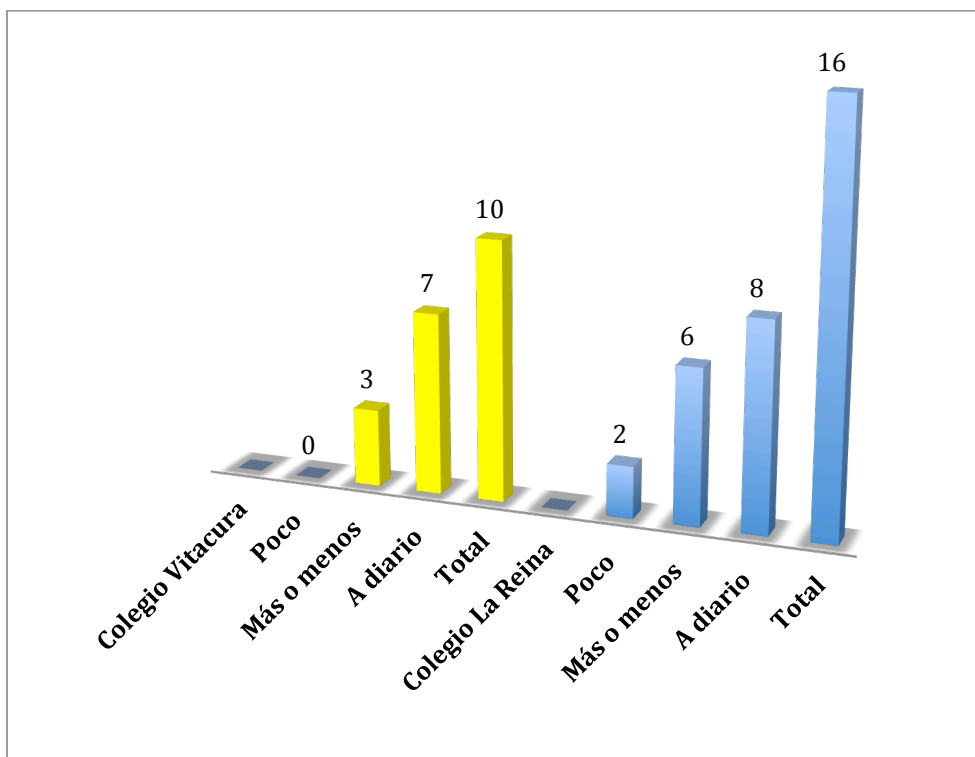
Analizando los datos obtenidos, y según los resultados la percepción de los alumnos sobre esta pregunta, es que la mayoría, si creen tener suficiente actividad física, pero a su vez las cifras de los que respondieron, no creen realizar la actividad física necesaria, coinciden con los alumnos que presentaron sobrepeso u obesidad, siendo la actividad física de suma importancia para la mantención y control del peso, además de mutiles beneficios para la salud.

### 3. Resultados Encuestas Apoderados, Hábitos Alimenticios

En este ítem se analizará directamente las respuestas de los padres en relación a los niños que presentaron sobrepeso u obesidad, en cuanto a sus hábitos alimenticios. Cabe destacar que se hizo una selección en cuanto a las preguntas más relevantes de la encuesta.

#### 3.1 Frutas y Verduras

Colegio Vitacura	Nº de Estudiantes	Porcentaje
Poco	0	0%
Más o menos	3	30%
A diario	7	70%
Total	10	100%
Colegio La Reina	Nº de Estudiantes	Porcentaje
Poco	2	12%
Más o menos	6	38%
A diario	8	50%
Total	16	100%



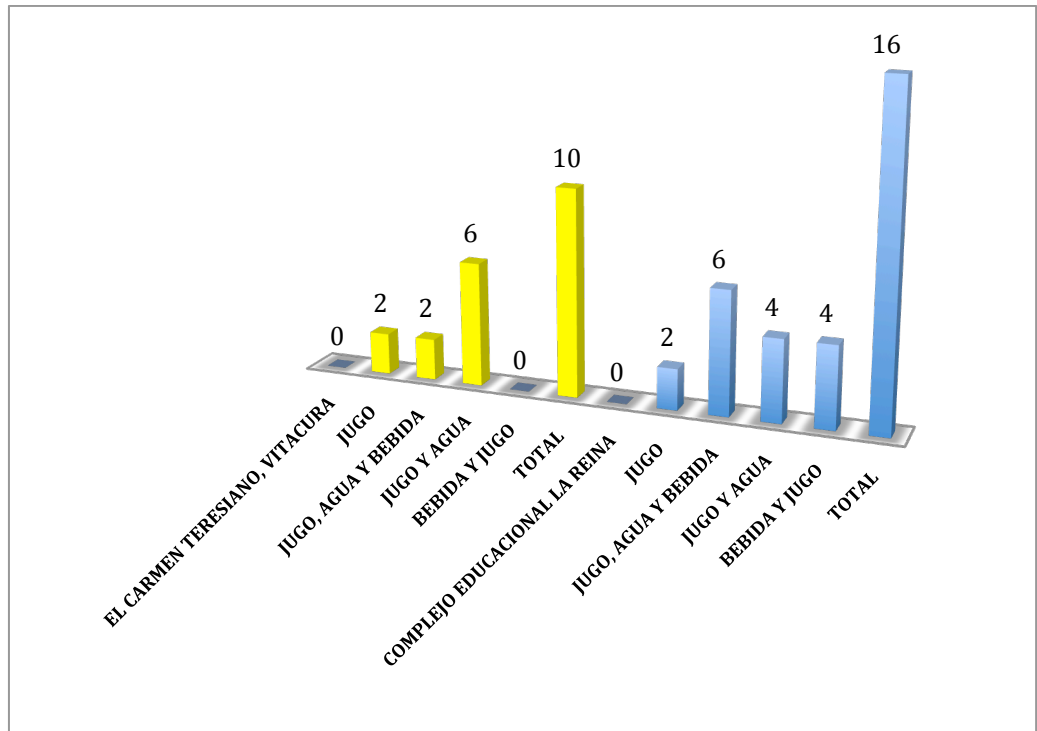
Este gráfico muestra la cantidad de frutas y verduras que consumen según sus padres, los alumnos que presentaron sobrepeso u obesidad. En el cual 15 respondieron que sus hijos consumen a diario estos alimentos, 9 más o menos, y solo 2 que consumen poca cantidad de frutas y verduras.

Analizando los datos obtenidos se puede concluir en general no suelen consumir a diario las frutas y verduras necesarias para una alimentación adecuada, lo que nos reafirma que no tienen hábitos alimenticios adecuados para sus necesidades nutricionales.

### 3.2 Bebestibles

El Carmen Teresiano, Vitacura	Nº de Estudiantes	Porcentaje
Jugo	2	20%
agua	0	0%
bebida	0	0%
jugo, agua y bebida	2	20%
jugo y agua	6	60%
bebida y jugo	0	0%
Total	10	100%
Complejo Educacional La Reina	Nº de Estudiantes	Porcentaje
Jugo	2	12%
agua	0	0%
bebida	0	0%
jugo, agua y bebida	6	38%
jugo y agua	4	25%
bebida y jugo	4	25%
Total	16	100%



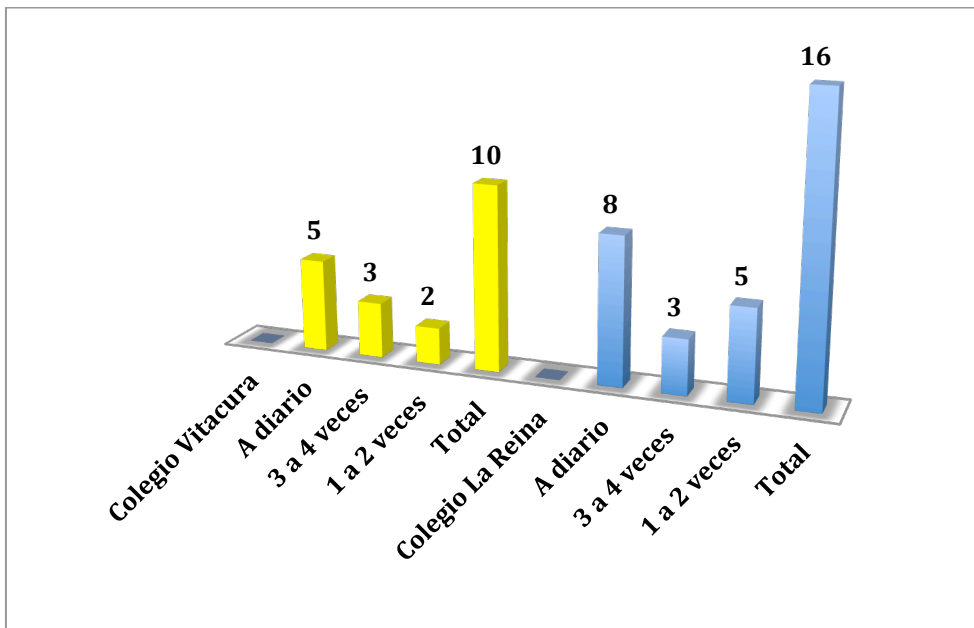


En este gráfico, se puede observar los tipos de bebestibles, que consumen los alumnos, según sus padres, en el cual la mayoría dice que sus hijos beben una alta cantidad de jugos, durante la semana, además de otros líquidos.

En el análisis de este ítem se puede determinar que los niños ingieren en primer lugar muy poca agua en base a la dosis recomendada diaria, que son 2 litros, (OMS) además que la mayoría tiende a preferir el consumo de jugos y bebidas azucaradas. Lo que tiene directa relación con los porcentajes de niños con sobrepeso y obesidad.

### 3.3 Golosinas (Dulces y/o Saladas)

Colegio Vitacura	Nº de Estudiantes	Porcentaje
A diario	5	50%
3 a 4 veces	3	30%
1 a 2 veces	2	20%
Total	10	100%
Colegio La Reina	Nº de Estudiantes	Porcentaje
A diario	8	50%
3 a 4 veces	3	19%
1 a 2 veces	5	31%
Total	16	100%



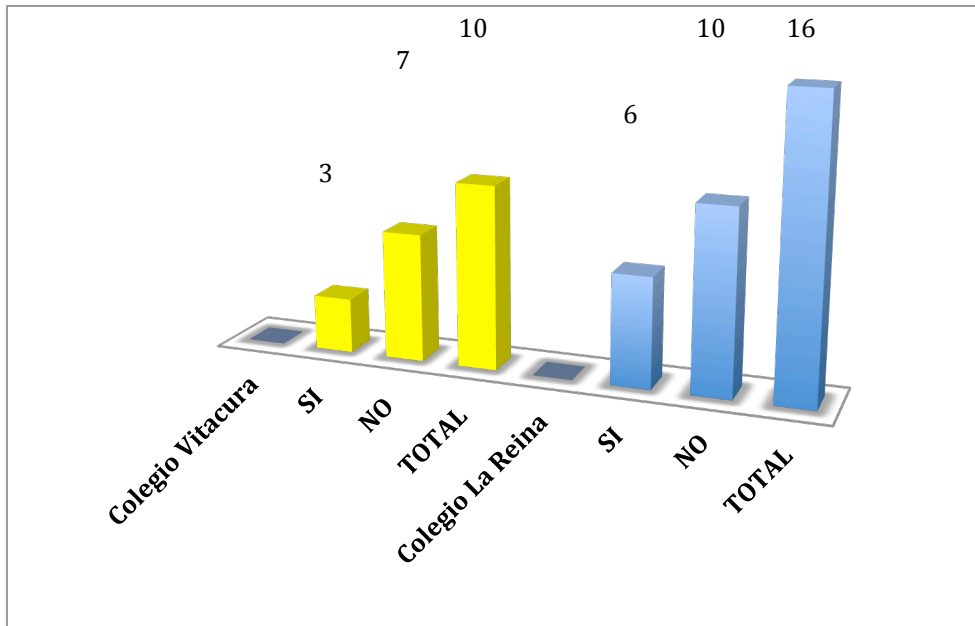
Este gráfico muestra la cantidad de golosinas que consumen según sus padres, los alumnos que presentaron sobrepeso u obesidad, en el cual 13 de ellos indicaron que lo hacen a diario de un total de 26 padres encuestados, 6

indicaron que lo hacen de 3 a 4 veces por semana y 7 que lo hacen 1 a 2 veces por semana.

En este ítem se puede analizar que la mayor cantidad de niños consumen a diario cualquier tipo de golosinas (dulces o saladas), teniendo directa relación con un mal hábito, sumando una ingesta calórica que se puede reflejar en la clasificación de sobrepeso u obesidad que presentan estos alumnos.

### 3.4 Colación

Colegio Vitacura	Nº de Estudiantes	Porcentaje
SI	3	30%
NO	7	70%
TOTAL	10	100%
Colegio La Reina	Nº de Estudiantes	Porcentaje
SI	6	38%
NO	10	62%
TOTAL	16	100%

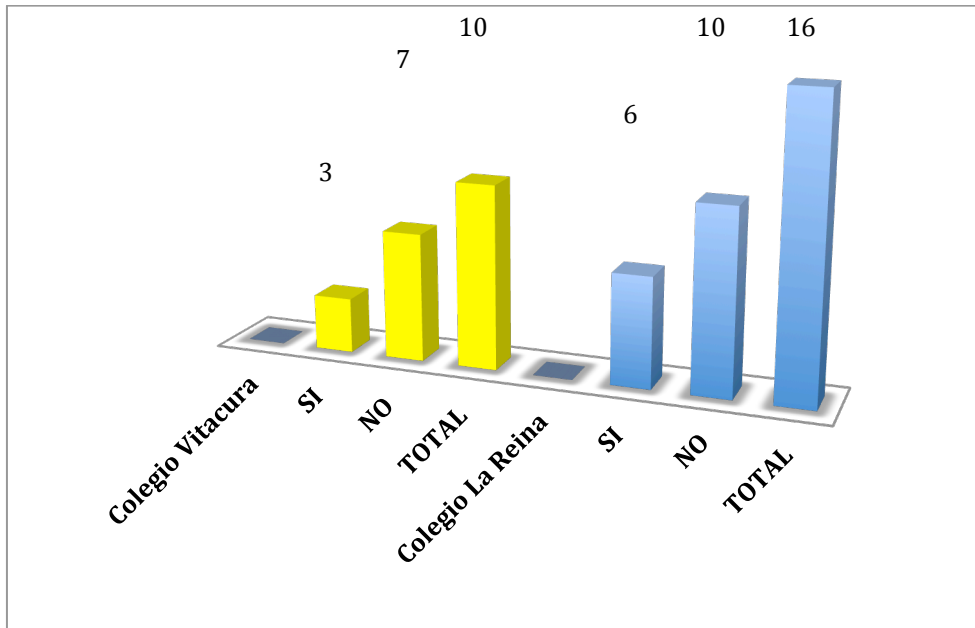


En este gráfico se puede observar la cantidad de colación que le envían los padres encuestados a sus hijos, según sus respuestas, en el cual 11 de ellos indicaron que le envían solo una colación, 10 dicen enviar dos colaciones y 5 que envían tres colaciones.

Analizando esta pregunta, si bien la mayoría afirma enviarles a sus hijos una o dos colaciones, si lo relacionamos con lo que dicen comer los niños que en su mayoría es galletas, pasaría a ser una colación no saludable, como podrían ser frutas, yogurt, o cereales sin azúcar, etc.

### 3.5 Hábitos Alimenticios

Colegio Vitacura	Nº de Estudiantes	Porcentaje
SI	3	30%
NO	7	70%
TOTAL	10	100%
Colegio La Reina	Nº de Estudiantes	Porcentaje
SI	6	38%
NO	10	62%
TOTAL	16	100%

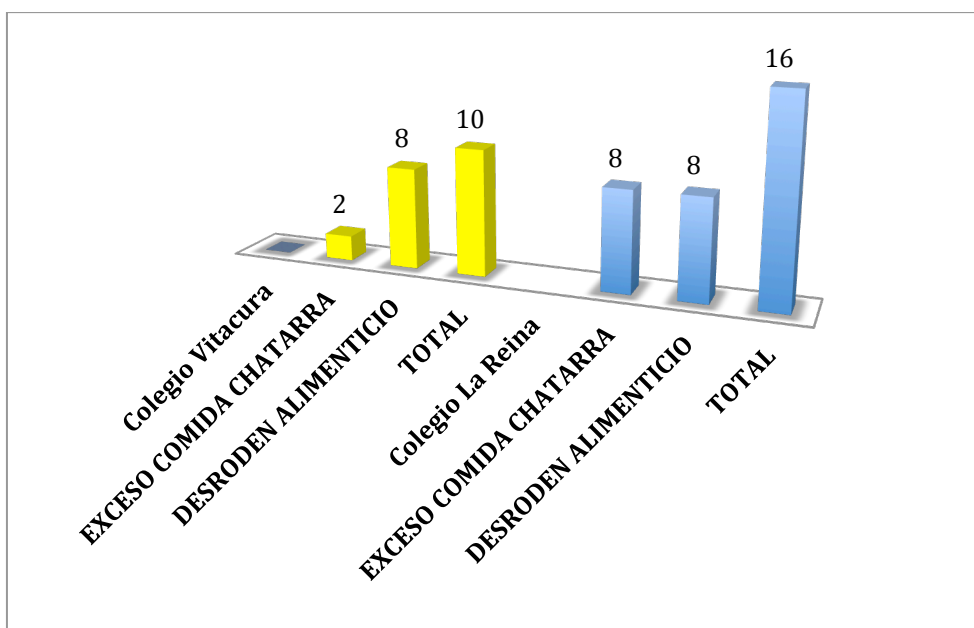


Los resultados que muestra el gráfico, corresponden a lo que respondieron sus padres respecto a si sus hijos poseen buenos hábitos alimenticios, 9 padres consideran que sus hijos poseen buenos hábitos y 17 que sus hijos no los tienen.

Analizando este ítem donde la mayoría reconoce que sus hijos tienen malos hábitos alimenticios, se reafirma la relación entre el sobrepeso u obesidad con lo que consumen a diario.

### 3.6 Por qué creen los apoderados que su hijo, tiene sobrepeso u obesidad.

Colegio Vitacura	Nº de Estudiantes	Porcentaje
EXCESO COMIDA CHATARRA	2	20%
DESRODEN ALIMENTICIO	8	80%
TOTAL	10	100%
Colegio La Reina		Porcentaje
EXCESO COMIDA CHATARRA	8	50%
DESRODEN ALIMENTICIO	8	50%
TOTAL	16	100%



Este gráfico muestra la respuesta de los padres, en base a porque consideran que sus hijos presentan sobrepeso u obesidad, en el cual 10 respondieron que se debe a un desorden alimenticio, otros 10 que se debe a un exceso de comida chatarra, y 6 que se debe a que comen a deshora.

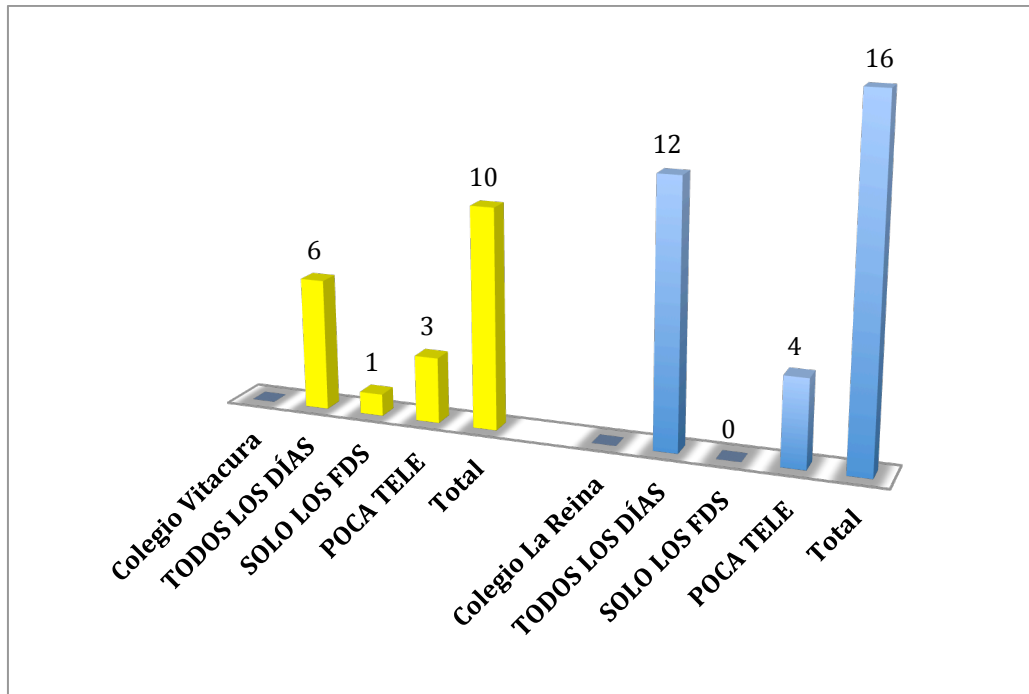
Analizando las respuestas que entregaron los apoderados, se puede rescatar que el sobrepeso u obesidad de sus hijos tiene total relación con la alimentación ingerida, principalmente por el exceso de comida chatarra y desorden alimenticio, que implica que solo comen a la hora que corresponde en horario de colegio, y fuera de ello no tienen un orden establecido, comiendo a deshoras. Cabe destacar que esto es una causa para el sobrepeso u obesidad.

#### 4. Resultados encuesta apoderados, uso del tiempo libre.

En este ítem se analizará directamente las respuestas de los padres en relación a los niños que presentaron sobrepeso u obesidad, en cuanto al uso del tiempo libre de sus hijos. Cabe destacar que se hizo una selección en cuanto a las preguntas más relevantes de la encuesta.

##### 4.1. Televisión

Colegio Vitacura	Nº de Estudiantes	de	Porcentaje
TODOS LOS DÍAS	6		60%
SOLO LOS FDS	1		10%
POCA TELE	3		30%
Total	10		100%
Colegio La Reina	Nº de Estudiantes	de	Porcentaje
TODOS LOS DÍAS	12		75%
SOLO LOS FDS	0		0%
POCA TELE	4		25%
Total	16		100%



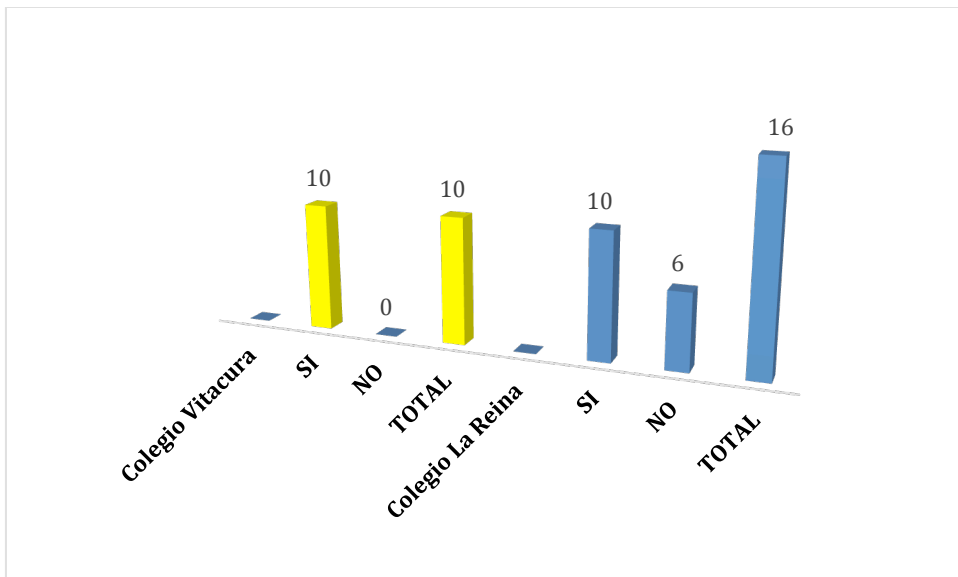
Este gráfico muestra, cuanto ven televisión los alumnos que presentaron sobrepeso u obesidad según sus padres, en el cual 18 respondieron que lo hacen todos los días, 7 que sus hijos ven poca televisión y 1 que solo los fines de semana, de un total de 26 encuestados.

En relación a esta pregunta, se puede decir los niños utilizan su tiempo libre en su mayoría viendo televisión, en la mayoría de los caso los padres indicaron que pasan de 3 a 5 horas frente a una pantalla, dejando de lado otras actividades. Esto nos refleja que hoy en día los niños son más sedentarios, a la hora de elegir su tipo de recreación, lo que reafirma que tienen un mal uso del tiempo libre, llevándolos a tener sobrepeso u obesidad.



#### 4.2. Tablet, Wii, Play.

Colegio Vitacura	Nº de Estudiantes	Porcentaje
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%
Colegio La Reina	Nº de Estudiantes	Porcentaje
SI	10	62%
NO	6	38%
TOTAL	16	100%



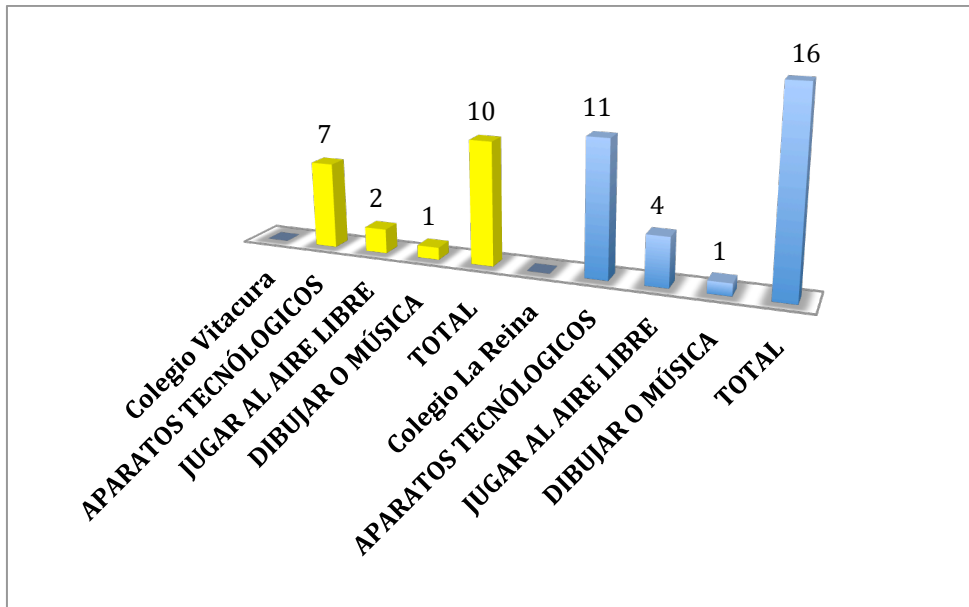
Este gráfico nos muestra, según lo que respondieron los padres, si los alumnos tienen aparatos tecnológicos, considerando que 20 de ellos indicaron que sí los poseen, y 6 que no.

Analizando los datos obtenidos de la encuesta realizada, podemos concluir que la mayoría de los niños posee algún tipo aparato tecnológico, en este caso Wii,

PlayStation o Tablet que lo usan para su entretenimiento. es así reafirmamos que hoy en día los niños son sedentarios, centrándose solamente en el uso de tecnologías y realizando y cerrando la posibilidad de desarrollar otro tipo de actividades, como la creatividad, deporte, paseos familiares, etc.

### 4.3. Gustos

El Carmen Teresiano, Vitacura	Nº de Estudiantes	Porcentaje
APARATOS TECNOLÓGICOS	7	70%
JUGAR AL AIRE LIBRE	2	20%
DIBUJAR O MÚSICA	1	10%
TOTAL	10	100%
Complejo Educacional La Reina	Nº de Estudiantes	Porcentaje
APARATOS TECNOLÓGICOS	11	69%
JUGAR AL AIRE LIBRE	4	25%
DIBUJAR O MÚSICA	1	6%
TOTAL	16	100%

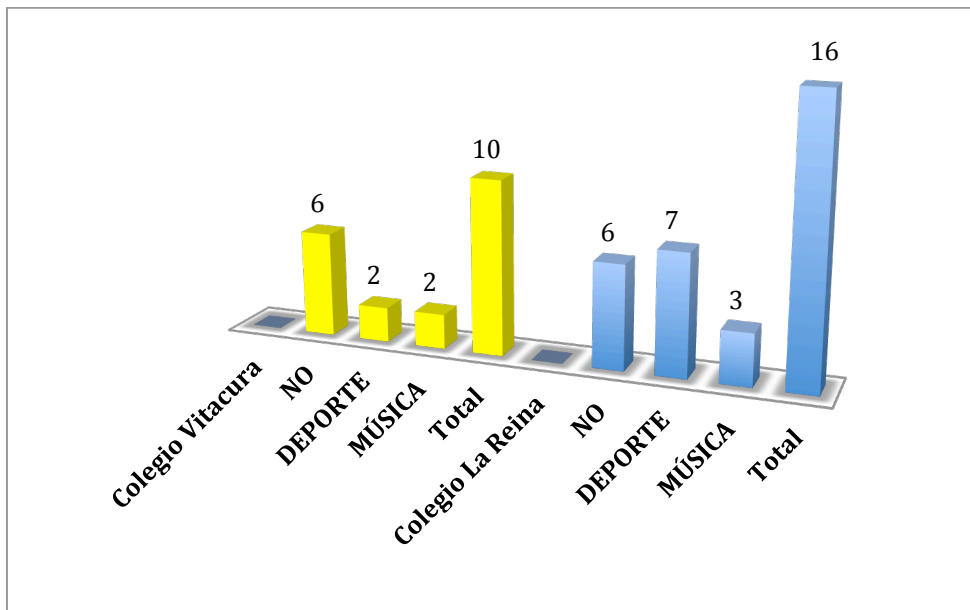


Este gráfico muestra, qué les gusta hacer a los alumnos en sus tiempos libres, según sus padres, en el cual respondieron que, 18 de ellos indican que a sus hijos disfrutan sus tiempos libres, con aparatos tecnológicos, 7 al aire libre y 2 que lo hacen dibujando o escuchando música.

Analizando esta pregunta se puede concluir que tiene directa relación con los resultados de la pregunta anterior, en el cual nos refleja que la mayoría de los niños prefieren usar aparatos tecnológicos como medio de entretenimiento, por sobre la realización de otras actividades, teniendo concordancia con el sobrepeso u obesidad, ya que esta es una actividad totalmente sedentaria.

#### 4.4. Actividad extra escolar

El Carmen Teresiano, Vitacura	Nº de Estudiantes	Porcentaje
NO	6	60%
DEPORTE	2	20%
MÚSICA	2	20%
Total	10	100%
Complejo Educacional La Reina	Nº de Estudiantes	Porcentaje
NO	6	38%
DEPORTE	7	44%
MÚSICA	3	18%
Total	16	100%

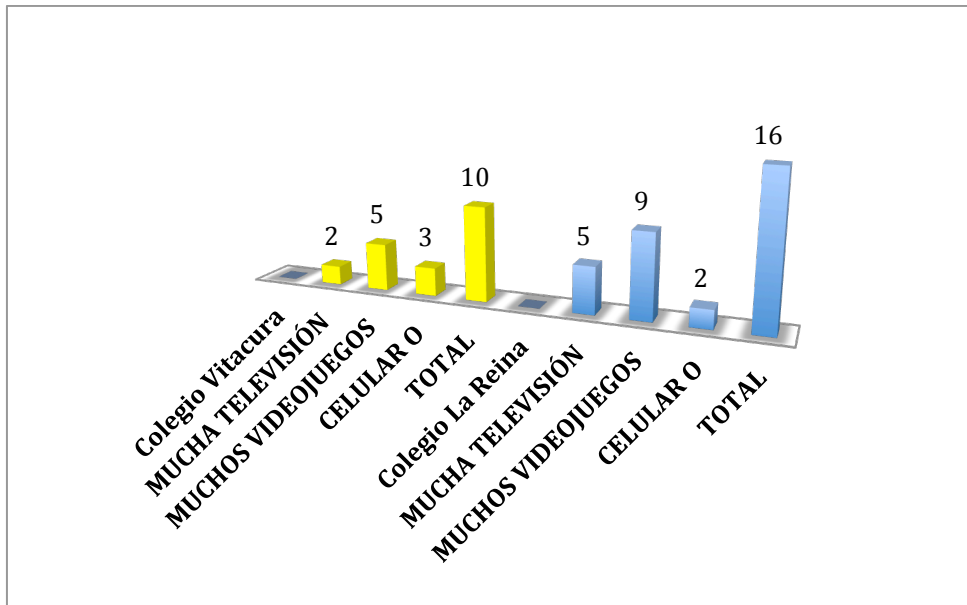


Este gráfico nos muestra, si los alumnos realizan actividad física, según sus padres, los resultados indican que 12 de ellos, no hace ningún tipo de actividades, 9 que realizan algún tipo de deporte, y 5 que hacen actividades relacionadas con la música.

Analizando esta pregunta se puede observar que solo 9 de ellos realizan actividades ligadas al deporte, lo que podría favorecer a sus estados actuales de sobrepeso u obesidad, teniendo un mayor gasto calórico que los otros, pero a pesar de eso como ya se ha mencionado, tienen malos hábitos alimenticios que los lleva a tener un IMC elevado. Y 17 no realizan actividad física, confirmando el porqué de su condición.

#### 4.5 Utilización del tiempo libre

Colegio Vitacura	Nº de Estudiantes	Porcentaje
MUCHA TELEVISIÓN	2	20%
MUCHOS VIDEOJUEGOS	5	50%
CELULAR	3	30%
Total	10	100%
Colegio La Reina	Nº de Estudiantes	Porcentaje
MUCHA TELEVISIÓN	5	31%
MUCHOS VIDEOJUEGOS	9	56%
CELULAR	2	13%
Total	16	100%



Este gráfico muestra, que es lo que más hacen los alumnos en sus tiempos libres, según sus padres, en el cual 14 de ellos indican que sus hijos utilizan mucho los videojuegos, 7 que ven mucha televisión y 5 que utilizan celular o computador.

Analizando estas respuestas, los mismos padres afirman que sus hijos utilizan de forma excesiva los aparatos tecnológicos que disponen. Como se ha mencionado anteriormente, se reitera la relación directa que existe entre la utilización de estos aparatos y la condición de sobrepeso u obesidad que presentan estos niños.

Para dar por finalizado todo el análisis, se puede afirmar que los fenómenos que más se repiten, en cuanto a hábitos alimenticios son que los niños consumen exceso de pan, galletas, y bebidas azucaradas a diario. Además no ingieren a diario los nutrientes necesarios para una dieta equilibrada como lo son las frutas y verduras. Sumado a esto se puso en evidencia que la mayoría de los que presenta esta condición (sobrepeso u obesidad) tienen un desorden alimenticio, en el cual no comen a las horas que corresponden, además del exceso como ya mencionamos anteriormente, con respecto al tipo de alimentos.

En cuanto al tiempo libre, se puede afirmar que el uso de la tecnología es la tendencia de los niños que presentan sobrepeso u obesidad, dejando en evidencia en el sedentarismo en que están expuestos estos alumnos, afectando directamente su IMC, dejando de lado actividades con mayor gasto energético como jugar en el parque, realizar deportes, bailar, etc.

Como se puede ver, y en conjunto con el desarrollo de este trabajo y otras investigaciones sobre este tema nombrados con anterioridad, reafirma la relación que existe entre los componentes expuestos como lo son hábitos alimenticios y uso del tiempo libre, con respecto al aumento de tejido adiposo de los estudiantes que participaron de este estudio, que hacen que la categoría (bajo peso, peso saludable, sobrepeso, obesidad) en la que se encuentran según su IMC arrojen estos resultados, además de eso se comprobó con que se alimentan, la cantidad que ingieren, y si tienen consciencia de sus hábitos. Con respecto al tiempo que utilizan fuera del horario escolar, se comprobó que hoy en día los estudiantes pasan la mayoría de su tiempo utilizando algún tipo de tecnología, generando que estos sean sedentarios, y en consecuencia aportando a que la problemática de salud en este aspecto, empeore la calidad de vida de estos alumnos, exponiéndolos a contraer alguna enfermedad a futuro.

## **CAPÍTULO V. CONCLUSIONES.**

Tras el análisis realizado y en base al objetivo de investigación, que es determinar el uso del tiempo libre y hábitos alimenticios que tienen los niños de 5to y 6to básico, se determinó que: Existe relación directa entre hábitos alimenticios y uso del tiempo libre como causa de sobrepeso y/u obesidad, que a su vez coincide con su IMC calculado, después de realizar las mediciones (peso/talla), es decir los niños que presentaron malos hábitos alimenticios también arrojaron sobrepeso u obesidad.

En cuanto a cifras de sobrepeso y obesidad de cada establecimiento, el estudio arrojó los siguientes resultados: En el Colegio de Vitacura, de un total de 25 muestras, 15 alumnos quedaron clasificados con peso saludable equivalente a un 58%, 9 alumnos presentaron sobrepeso correspondiente al 38%, y 1 alumno presentó obesidad correspondiente al 4% de la muestra total. En cambio el Colegio de La Reina de un total de 41 muestras, 27 alumnos quedaron clasificados con peso saludable correspondientes al 60%, 8 presentaron sobrepeso lo que corresponde a 19%, y 8 con obesidad que equivalen al 19% de la muestra total. Como se puede ver en los resultados mostrados anteriormente, no existen grandes diferencias entre las muestras obtenidas en los colegios, ya que ambos tienen un porcentaje similar de alumnos con peso saludable. Ahora bien, en cuanto a los porcentajes de sobrepeso no existe mucha diferencia entre ambos. Pero cabe destacar que es de suma preocupación, ya que entre ambos suman un porcentaje de 26% de un total de 66 niños, los cuales si no hay cambios en sus estilos y hábitos de vida, podrían llegar a ser futuros adultos obesos; además el porcentaje entre los dos colegios en obesidad alcanza un 14%, lo cual es aún más preocupante, y es ahí donde se deben tomar serias medidas, para llevar un mejor control de peso en el alumnado de sus



respectivos establecimiento, de manera que el daño ya existente aún es reversible

Gracias a todo lo mencionado anteriormente se puede afirmar:

- Existe relación entre los hábitos alimenticios y uso del tiempo libre con respecto al incremento del sobrepeso u obesidad en los niños analizados.
- Los niños de 5to y 6to básico de ambos establecimientos arrojaron que un 26% presenta sobrepeso y un 14% obesidad, según su IMC, siendo estos porcentajes de mucha preocupación ya que si continúan con el estilo de vida que llevan actualmente esta situación podría empeorar.
- Los hábitos alimenticios evidenciados en la investigación demuestran que los alumnos estudiados están más propensos al incremento de tejido adiposo de los niños de 5to y 6to básico de los establecimientos investigados
- El uso del tiempo libre es un factor determinante en el incremento de sobrepeso u obesidad.
- Los niños de 5to y 6to básico de ambas comunas que presentaron sobrepeso u obesidad, utilizan principalmente su tiempo libre frente a una pantalla dejando de lado actividades que requieran un mayor gasto energético.

A modo de conclusión y en base a los resultados obtenidos, es de suma importancia crear conciencia de lo relevante que es llevar un estilo de vida saludable, por lo que es necesario implementar medidas concretas tanto en los colegios, como en los hogares.

En el caso de los colegios se sugieren las siguientes iniciativas: Charlas informativas, talleres de nutrición, kioscos saludables, entre otras actividades.

Y en el caso de los padres se sugiere ser un poco más estrictos con el tema de la alimentación, que los padres se den el tiempo de informarse en que consiste llevar una nutrición sana y equilibrada, además de planificar actividades para realizar en conjunto con sus hijos como: salir andar en bicicleta, realizar trekking e ir al parque, para así evitar el uso excesivo de aparatos tecnológicos y crear un núcleo familiar más unidos.

## CAPÍTULO VI. ANEXOS.

### Cuestionario

#### Hábitos alimenticios y uso del tiempo libre

**OBJETIVO:** Determinar los hábitos alimenticios y el uso del tiempo libre en niños de 5to y 6to básico

**Instrucciones:** Marcar y responder con lápiz pasta las alternativas que te parezcan más acertadas. (PUEDAS MARCAS MÁS DE UNA ALTERNATIVA)

#### I. Hábitos alimenticios

1. ¿Qué desayunas en las mañanas?

- A. Pan con té/leche
- B. B Cereales con leche o yogurt
- C. Galletas con leche/té
- D. Frutas
- E. Otra cosa (describir) \_\_\_\_\_

2. ¿Qué llevas de colación?

- A. Galletas con jugo/leche
- B. Sándwich con jugo/bebida
- C. Frutas
- D. Dinero
- E. Otra (describir) \_\_\_\_\_

3. ¿Qué almuerzas?

- A. Llevas de tu casa
- B. Almuerzas en el casino del colegio
- C. Llevas dinero (**Describir la compra**) \_\_\_\_\_
- D. No almuerzas

4. ¿Comes algo en el trayecto del colegio a tu casa? ¿Qué?

5. Que comes en tu casa cuando llegas del colegio? ¿Que?
6. ¿Consideras que tienes buenos hábitos alimenticios? Justifica respuesta.

## II. Uso del tiempo libre

1. ¿Qué haces en los recreos?
- B. Jugar con tus amigos/compañeros
  - C. Hacer tareas o trabajos
  - D. Leer
  - E. Escuchar música
  - F. Otros, ¿Qué? \_\_\_\_\_
2. ¿Realizas alguna actividad extra-escolar? ¿Qué?
5. ¿Qué haces cuando llegas a la casa después del colegio?
- A. Jugar al aire libre o dentro de la casa
  - B. Dormir
  - C. Hacer tareas
  - D. Uso de aparatos tecnológicos (Video-juegos/ Notebooks/Celulares, etc.)
  - E. Leer
  - F. Otro, ¿Qué? \_\_\_\_\_
6. ¿Qué haces los fines de semanas?
- A. Actividad física (jugar a la pelota, andar en bicicleta, etc.)
  - B. Reuniones familiares
  - C. Trabajos escolares
  - D. Uso de aparatos tecnológicos (Video-juegos/ Notebooks/Celulares, etc.)
  - E. Ver televisión
  - F. Otros ¿Qué? \_\_\_\_\_
7. ¿Qué es lo que más te gusta hacer?
- A. Ver televisión
  - B. Hacer Act, física (deportes, bailar, yoga, etc.)

- C. Uso de aparatos tecnológicos (Video-juegos/ Notebooks/Celulares, etc.)
- D. Pasar tiempo con familiares o amigos
- E. Otro ¿Qué? \_\_\_\_\_

6. ¿Consideras que haces suficiente actividad física durante la semana?

### Encuesta padres

#### Hábitos alimenticios y uso del tiempo libre

**Objetivo:** Determinar los hábitos alimenticios de niños de 5to y 6to básico. Además de ver qué uso le dan a su tiempo libre.

**Instrucciones:** Leer con detención cada pregunta y escribir las respuestas en la zona determinada para hacerlo.

Se solicita responder con total sinceridad, para poder llevar a cabo la investigación.

**Nombre de su hijo:**

**Curso de su hijo:**

#### **Hábitos alimenticios**

1. ¿Cómo escogen qué almorzar y comer durante la semana.
2. ¿Quién se encarga de darle desayuno a los niños? ¿y qué desayunan?
3. ¿En qué horarios están acostumbrados a comer y cada cuantas horas?
4. ¿Consumen frutas y verduras? ¿y en cuánta cantidad?
5. ¿Qué tipo de bebestible toman a diario? (agua, jugo, bebida)

6. ¿Cuánta agua bebe su hijo al día?
7. ¿En qué consiste la alimentación los fines de semanas?(desayuno, meriendas, almuerzo y once, detallar)
  
8. ¿Cuál es la comida favorita de sus hijo/a? ¿cuán a menudo la comen?
  
9. ¿Prefieren golosinas dulces o saladas, cada cuanto la comen? (a diario, una vez por semana, dos, tres etc.)
  
10. ¿Consumen pan en su hogar?, ¿qué tipo de pan?
  
11. ¿Consumen legumbres? ¿Y con qué frecuencia?
  
12. ¿Consumen pescados y con qué frecuencia?
  
13. ¿Qué tipo de snack o colación escoge para que su hijo lleve al colegio?
  
14. ¿Le da dinero para comprar en el colegio o cercanías?
  
15. ¿Cuantas colaciones lleva en la mochila su hijo/a?
  
16. ¿Considera en su dieta habitual la cantidad de calorías, grasas y azúcares que contienen los alimentos consumidos en el día a día? Justifique su respuesta
  
17. ¿Considera usted que su hijo tiene buenos hábitos alimenticios?
  
18. ¿Cuál cree usted que es el o los motivos de que su hijo/a presente sobrepeso/obesidad?

## Tiempo libre

1. ¿Qué hace su hijo/a apenas llega a la casa del colegio?
2. ¿Ve su hijo/a televisión? cuanto tiempo al día? especificar fines de semana y días de semana
3. ¿Tiene su hijo/a celular propio?
4. Si la respuesta es sí, ¿tiene juegos en el celular?
5. ¿Tiene su hijo/a Tablet, PlayStation. Wii, etc?
6. Si su respuesta es sí, ¿cuán a menudo lo utiliza?
7. ¿Qué es lo que más hace a su hijo/a en su tiempo libre?
8. ¿Van a jugar al parque o algún sitio al aire libre?
9. Si la respuesta es sí, ¿cuán a menudo lo hace?
10. ¿Participa en alguna actividad fuera del horario escolar? Especifique
11. Sin contar las horas de educación física ¿cuántas horas a la semana estima usted que su hijo realiza actividad física?
12. ¿Cree usted que su hijo utiliza de forma adecuada su tiempo libre? Justifique su respuesta.





## CAPÍTULO VII. BIBLIOGRAFÍA

- Aranceta J. (2015). Estilos de vida saludable: nuevas recomendaciones de la pirámide nutricional SENC. 11 de Agosto , de EfeSalud Sitio web: <http://www.efesalud.com/noticias/estilos-de-vida-saludable-nuevas-recomendaciones-de-la-piramide-nutricional-senc-2015/http://www.efesalud.com/noticias/estilos-de-vida-saludable-nuevas-recomendaciones-de-la-piramide-nutricional-senc-2015/>
- CDC (2008), Janssen (2007), Janssen y Leblanc (2009), pág (9-11) Recomendaciones Mundiales Sobre Actividad Física Para La Salud. (OMS).
- Cecilia Yáñez. (2014). Estudio sitúa a Chile entre los 10 países del mundo con más obesos menores de 20 años. La Tercera
- Colegio Carmen Teresiano (2016). Documento Oficial Mision del Establecimiento. Recuperado el 25 de Junio del 2016, [://www.carmenteresiano-vitacura.cl/index.php/es/colegio/mision-y-vision](http://www.carmenteresiano-vitacura.cl/index.php/es/colegio/mision-y-vision) Conducta infanto-juvenil. Revista Chilena de pediatría, 79, 80 - 85.
- Córdova J. A. , Armando J. ,Meléndez B., Rivera M. E., Lee G. M., (4 de Octubre del 2010), Sobrepeso y obesidad. Situación actual y perspectiva. Acta médica Ángeles . Vol 8. No 4.

- Department of Health and Human Services. (2008). Sit Less! Turning the Spotlight on Sedentarism. agosto, de Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics Sitio web: <https://www.beverageinstitute.org/article/sit-less-turning-the-spotlight-on-sedentarism/https://www.beverageinstitute.org/article/sit-less-turning-the-spotlight-on-sedentarism/>
- Eduardo Garcia Garcia. (2004). ¿Qué es la diabetes?. Endocrinología y Nutrición, 12, 88-90.
- Eduardo Garcia Garcia. (2004). ¿Qué es la diabetes?. Endocrinología y Nutrición, 12, 88-90.
- Gabriela Gottau. (2010). La obesidad tiene muchas más consecuencias de las que creemos. 5 de mayo 2010, de Vitonica Sitio web: <http://www.vitonica.com/enfermedades/la-obesidad-tiene-muchas-mas-consecuencias-de-lo-que-creemos> <http://www.vitonica.com/enfermedades/la-obesidad-tiene-muchas-mas-consecuencias-de-lo-que-creemos> <http://www.efesalud.com/noticias/estilos-de-vida-saludable-nuevas-recomendaciones-de-la-piramide-nutricional-senc-2015/> <http://www.mamapsicologainfantil.com/10-razones-por-las-que-los-ninos-necesitan-jugar-al-aire-libre> <http://www.vitonica.com/enfermedades/la-obesidad-tiene-muchas-mas-consecuencias-de-lo-que-creemos> <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/> <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

<https://www.beverageinstitute.org/article/sit-less-turning-the-spotlight-on-sedentarism/>

- Jorge R. C., José L., Ernesto C., Estudio Quinta Encuesta sobre Accesos, Usos, Usuarios y disposición de pago por internet en zonas urbanas y rurales de Chile, INTELIS, Facultad Economía y Negocios de la Universidad de Chile, 04, (Abril del año 2014)
- Loaiza S., Atalah E.. (Feb. 2006). Factores de riesgo de obesidad en escolares de Primer año básico de Punta Arenas. Revista Chilena de pediatría. P. 20 – 26, 77.
- Macias A M., Lucero Gordillo S., Esteban Camacho R., Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud, Revista Chilena de Nutrición Vol. 39, N°3, Septiembre 2012, p.40-43
- Olivares S., Zacarías I., Guía de alimentación saludable y necesidades nutricionales del adulto, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) Universidad de Chile.
- OMS. (2015). Obesidad y sobrepeso. Enero, de OMS Sitio web: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- OMS. (2015). Obesidad y sobrepeso. Enero, de OMS Sitio web: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

- Rojas V. (Nov. 2008). Influencia de la televisión y videojuegos en el aprendizaje y Conducta infanto-juvenil. Revista Chilena de pediatría. P. 79, 80 - 85.
- Ruben Rodriguez R.. (2006). La Obesidad infantil y los efectos de los medios electronicos de comunicacion . Medigraphic, VIII, Nº 2, 94 - 98.
- Sandoval G.(2014) . El 34% de los niños menores de seis años sufre obesidad o sobrepeso, Minsal, La Tercera.
- Sara Tarrés . (2015). 10 razones por las que los niños necesitan jugar al aire libre.. 2015, de Mama psicología Infantil Sitio web: <http://www.mamapsicologainfantil.com/10-razones-por-las-que-los-ninos-necesitan-jugar-al-aire-libre><http://www.mamapsicologainfantil.com/10-razones-por-las-que-los-ninos-necesitan-jugar-al-aire-libre>