



FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
PROGRAMA DE PREGRADO EN PSICOLOGÍA  
BOGOTÁ D.C.

**LICENCIA CREATIVE COMMONS:** Atribución no comercial 2.5 Colombia

**AÑO DE ELABORACIÓN:** 2017

**TÍTULO:** Perfiles saludables y no saludables en niños deportistas urbanos y no deportistas de la ciudad de Bogotá

**AUTOR (ES):** Garcés Osorio, Jonathan Andrés, Pérez Arango, María Camila, Peña Bustos, Carolina y Ramírez Ávila Diana Carolina

**DIRECTOR(ES)/ASESOR(ES):** Santacoloma Suarez, Andres

**MODALIDAD:** Trabajo de investigación

**PÁGINAS:** 96 **TABLAS:** 13 **CUADROS:** 0 **FIGURAS:** 2 **ANEXOS:** 5

**CONTENIDO:**

ANTECEDENTES TEÓRICOS Y EMPÍRICOS

1. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
2. ACTIVIDAD FÍSICA
3. DEPORTES URBANOS Y NUEVAS TENDENCIAS
4. SUEÑO
5. CONDUCTA ALIMENTARIA
6. ESTILOS PARENTALES DE EDUCACIÓN
7. MODELAMIENTO
8. MOLDEAMIENTO

JUSTIFICACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN



OBJETIVOS

VARIABLES (O CATEGORÍAS ORIENTADORAS)

HIPÓTESIS

MÉTODO

RESULTADOS

DISCUSIÓN

REFERENCIAS

APÉNDICES

**DESCRIPCIÓN:** El objetivo del estudio fue la realización de un perfil descriptivo de los estilos de vida saludable y su entorno en niños deportistas urbanos y NO deportistas de la ciudad de Bogotá, D.C.; se trabajó con muestras poblacionales de niños entre 7 a 12 años, organizados en dos grupos los deportistas (inscritos a escuelas deportivas del IDRD) y los No deportistas. Se realizó un análisis descriptivo y comparativo de los perfiles saludables en términos de alimentación, descanso y actividad física de ambos grupos.

**METODOLOGÍA:** Se realizará un estudio descriptivo correlacional de corte transversal o transeccional (Hernández, Fernández y Baptista, 2003).

Se harán recolecciones de datos e información de forma segmentada en momentos particulares. La diferenciación de los grupos estará determinada en la condición deportiva de los niños y niñas. Será descriptivo en la medida que se establezcan perfiles de hábitos saludables de los niños y niñas de los deportes urbanos y nuevas tendencias.

**PALABRAS CLAVE:** SALUD, CONDUCTA SALUDABLE, DEPORTE, ESTILO DE VIDA SALUDABLE, EDUCACIÓN Y FAMILIA



## **CONCLUSIONES:**

La variable grupo (deportista y no deportista), guarda dependencia con la AF en cuanto a que ser perteneciente a una institución deportiva aumenta la probabilidad de asegurar un desarrollo del bienestar personal y físico, aumentando desde edades tempranas mayor conciencia de la adopción de hábitos saludables a nivel deportivo. Por otro lado, el sedentarismo no parece ser una categoría propia infantil para la muestra, y el ser deportista aumenta la probabilidad de la adopción de conductas dirigidas al buen estado de salud, puesto que, se evidencia el vínculo de un modelo (profesores y/o entrenadores) que trasmite un clima motivacional, el cual es determinante en el desarrollo de la actividad física. Los no deportistas toman este tipo de actividades de forma lúdica, mientras que los deportistas contemplan un objetivo que es el entrenamiento de su disciplina.

Para el grupo no deportista, es importante destacar que uno de los factores relevantes para el aumento de actividad física es la clase de educación física durante la semana, ya que, se presenta como predictor de horas dirigidas a algún tipo de ejercicio físico. Referente a la variable sueño se concluye que esta no presenta ninguna alteración significativa cuando se realiza una actividad que requiera un desgaste físico moderado o fuerte a nivel general ambos grupos de manera positiva. Así mismo, los hábitos saludables en relación con la conducta alimentaria se ven reflejados en la muestra poblacional en general. Por lo tanto, cabe seguir profundizando en la necesidad de una alimentación suficiente en cantidad de alimentos para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del organismo, teniendo en cuenta todas las variables del desarrollo como lo son: la



edad, el sexo, la talla, el peso, y la cantidad de actividad física realizada, Así Colombia podrá ir aumentando cada vez más la mejora de salud de su población.

**FUENTES:**

Alcaldía Mayor de Bogotá, D.C. (2011). Deportes urbanos y nuevas tendencias.

Instituto distrital de recreación y deporte. Recuperado de <http://idrd.gov.co/sitio/idrd/?q=es/node/465>

Almeida, C., Salgado, J., & Nogueira, D. (2011). Estilo de vida y el peso corporal en una comunidad portuguesa en transición: un estudio de la relación entre la actividad física, los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal. *Revista Iberoamericana De Psicología y Salud.*, 2(1), 27-56. Retrieved from [http://ezproxyucdc.ucatolica.edu.co:2053/docview/1316058168?](http://ezproxyucdc.ucatolica.edu.co:2053/docview/1316058168?accountid=45660)

[accountid=45660](http://ezproxyucdc.ucatolica.edu.co:2053/docview/1316058168?accountid=45660)

Ardila, R. (2003). Calidad de vida: Una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Bogotá. Colombia. No 35. Vol. 35. Pp 161-164.

Baumrind, D. (1991). *Parenting styles and adolescent development*. En Brooks-Gun, J., Lerner, R & Petersen, A. (Eds.), *The encyclopedia of adolescence*. New York: Garland.

Benarroch, A., Pérez, S., & Perales, J. (2010). Factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes: Aplicación y validación de un instrumento diagnóstico *ElectronicJournal of Research in EducationalPsychology*,9(25), 1219- 1244

Benton, D. (2004). Role of parents in the determination of food preferences of children and the development of obesity. *International Journal of Obesity*, (28), 858-869



Bienestar Familiar . (16 de mayo de 2017). Ministerio de Salud y Protección Social . Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SN/A/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf>

Birch, L. & Fisher, J. (1998). Development of Eating Behaviors Among Children and Adolescents. *Pediatrics*, 10(2), 539-549.

Camargo, C., & Pinzón, G. (2012). La promoción de la salud en la primera infancia: evolución del concepto y su aplicación en el contexto internacional y nacional. *Revista de la facultad de Medicina*, 60(1), 62-74

Carrillo, P., Ramírez, J., Magaña, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. Vol 56. N°4. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2013/un134b.pdf>

Cardenas, C. (2013). Hábitos y problemas del sueño en niños escolares del Instituto Pedagógico Arturo Ramírez Montufar (IPARM). Bogotá D.C. Universidad Nacional de Colombia

Castillo, M. (2000). Un estudio de las relaciones entre las perspectivas de meta y otras variables motivacionales con el estilo de vida saludable en la adolescencia temprana. *ProQuest*. 1-24.

Castillo, I., & Balaguer, I. (1997). predictores de la práctica de actividades físicas en niños y adolescentes. *Anales De Psicología*, 13(2), 189. Retrieved from <http://ezproxyucdc.ucatolica.edu.co:2053/docview/1357045884?accountid=45660>



- Castillo, M (2000) Un estudio de las relaciones entre las perspectivas de meta y otras variables motivacionales con el estilo de vida saludable en la adolescencia temprana (tesis doctoral). Universidad de Valencia, España. Recuperado de: [file:/http://Downloads/CastilloM\(2000\).Unestudiodelasrelacionesentrelaperspectivasdemetayotrasvariablesmotivacionales.pdf](file:/http://Downloads/CastilloM(2000).Unestudiodelasrelacionesentrelaperspectivasdemetayotrasvariablesmotivacionales.pdf)
- Chamorro, R., Durán S., Reyes, S., Ponce, R., Algarín, R., Peirano, P. (2011). La reducción del sueño como factor de riesgo para obesidad. *Revista médica de Chile*. ISSN 0034-9887. Recuperado de [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872011000700017](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872011000700017)
- Díaz, M. (2004). La actividad física deportiva: más allá de lo saludable. *Revista de la Facultad de Medicina*, 1-11.
- De cero a siempre . (16 de mayo de 2017). *Lineamiento Técnico de Alimentación y*. Obtenido de <http://www.deceroasiempre.gov.co/QuienesSomos/Documents/4.De-Alimentacion-y-nutricion-para-la-Primera-Infancia.pdf>
- Durán, S., Fuentes, N., Vásquez, S., Cediell, G., Díaz, V. (2012). Relación entre estado nutricional y sueño en escolares de la comuna de San Miguel, Santiago, Chile. *Rev Chil Nutr.* Vol. 39, N°1,
- García-Mas, A., Aguado, F., Cuartero, J., Calabria, E., Jiménez, R. & Pérez, P. (2003). Sueño, Descanso, y Rendimiento en jóvenes deportistas de competición. *Revista de psicología del deporte*. Vol 12. N° 2. Pp 181-195.
- García, C. & González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana Med.* La Habana. Cuba. No 6. Vol. 16. Pp 586-592.



- Giraldo, A., Toro, M., Macías, A., Valencia, C. & Palacio, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Universidad de Caldas. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15, 1, 128 – 143
- González, E., & Merino, B. (2000). Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios. España: Ministerio de Educación.
- Herazo, A., & Domínguez, R. (2012). Confiabilidad del cuestionario de actividad física en niños colombianos. *Revista de salud pública*, 14(5), 802-809
- Hernández, S., Fernández, C. & Baptista, L. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hughes SO, Power TG, Fisher JO, Mueller S, Nicklas TA. Revisiting a neglected construct: parenting styles in a child-feeding context. *Appetite*. 2005;44:83–92.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (16 de mayo de 2017). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010 ENSIN . Obtenido de <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/Descargas1/Resumenfi.pdf>
- Johannsen, D., Johannsen, N Y Specker, B. (2006). Influence of parents' eating behaviors and child feeding practices on children's weight status. *Obesity*. 14(3), 431– 439.
- Maccoby, E. & Martin, J. (1983). *Socialization in the context of the family: Parent-child interaction*. En Mussen, P. & Hetherington, E. (Eds.), *Handbook of child psychology: Socialization, personality and social development*. New York: Wiley.}
- Manchola-González, J.; Bagur-Calafat, C. y Girabent-Farrés, M. (2011). Fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C / Reliability



Spanish Version of Questionnaire of Physical Activity PAQ-C. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*

Ministerio de salud. (martes, 16 de mayo de 2017). *Ministerio de Salud y Protección Social*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-alimentacion-saludable.pdf>.

Ministerio de Educación. (16 de mayo de 2017). *Programa de alimentación escolar*. Obtenido de [http://www.mineducacion.gov.co/1759/articles355940\\_Plegable\\_informacion\\_general\\_del\\_PAE.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1759/articles355940_Plegable_informacion_general_del_PAE.pdf).

Martínez, D., Martínez, V., Pozo, T., Welk, J., Villagra, A., Calle, M. et al. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista Española de salud pública*, 83(3): 427-439.

Mulder, C., Kain, J., Uauy, R., Seidell, J. (2009). Maternal attitudes and child-feeding practices: relationship with the BMI of Chilean children. *Nutrition Journal*.

National Sleep Foundation. (2013). Children and sleep. Tomado de: <http://www.sleepfoundation.org/article/sleep-topics/children-and-sleep>

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: WHO

Osorio, J., Weisstaub, G., & Castillo, C. (2002). desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Revista chilena de nutrición*, 29 (3), 280- 285. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182002000300002>



- Osorio, O., & Amaya, M. (2011). La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias . *Aquichan*, 199-216.
- Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, C., Iglesias, A., & Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente estudio de caso. *Revista nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (23), pp 43-47
- Owens, J., Spirito, A., & McGuinn, M. (2000). The Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ): psychometric properties of a survey instrument for school-aged children. *Sleep Journal*, 15(23), 43-51
- Patrick. H., Nicklas. T., Hughes, S. & Morales, M. (2005). The benefits of authoritative feeding style: caregiver feeding styles and children's food consumption patterns. *Appetite*, 44: 243- 249.
- Pedraz, M. (2010). La construcción social del cuerpo sano. El estilo de vida saludable y de las prácticas corporales de la forma como exclusión. *Nómadas*, 1-18.
- Reyes, U., López, G., Martínez, M., Celaya, E., & García, J. (2002). La disciplina en niños. *Revista Mexicana de Puericultura y Pediatría*, 19(54). Recuperado de: base de datos MedicLatina.
- Rodés, J., Piqué, J. & Trilla, A. (2007). *Libro de la salud del hospital Clínica de Barcelona y la fundación BBVA*. España. Fundación BBVA libro online
- Rollins, B., BeLue, R. & Francis, I. (2010). The beneficial effect of family meals on obesity differs by race, gender, and household education: The National Survey of Children's Health, 2003–2004 . *Journal American Dietetic Association*, 110(9), 1335–1339.



- Rojas, D. (2011). Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio CEDID Ciudad Bolívar, Bogotá, D.C. (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana.
- Santacoloma, A., Yopez, L., Vargas, E., & Pulido, A. (2015). Estilos de vida saludable en deportistas urbanos de la ciudad de Bogotá, D.C. (tesis de pregrado). Universidad Católica de Colombia.
- Santacoloma-Suárez, A.M. (2012). Alimentación, Salud y Trastornos de la Conducta Alimentaria: Visión Multifactorial. XV Congreso Nacional de Psicología SOCOPSI, Fundación Universitaria Los Libertadores. Corferias.
- Santana, P., Castillo, M., Gómez, M., & Balboteo, J. (2012). Alimentación y estilos de vida saludable e niños y adolescentes. *Revista científica de América Latina y el Caribe*, 27(3), 53-75
- Sarabia, M., Vázquez, L & Espeso, N. (2005). Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. *Revista de Humanidades Medicas*. Vol. 5 n.2. ISSN 1727-8120. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202005000200006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006)
- Shephard, R., Kavanagh, T., Mertens, D., Qureshi, S., Clark, M. (1995). *Personal health benefits of Masters athletics competition*. Toronto Rehabilitation Centre and School of Physical and Health Education, University of Toronto. *Br J Sports Med*
- Trejo, P., Chairez, S., Mollinedo, F., Lugo, J. (2012). Relación entre actividad física y obesidad en escolares. *Revista cubana de Medicina general integral*, 28(1), pp 34-41



Velásquez, G. (2006). Fundamentos de alimentación saludable. Colombia: Universidad de Antioquia

Wake, M., Nicholson, J., Hardy, P. & Smith, K. (2007) Preschooler obesity and parenting styles of mothers and fathers: Australian national population study. *Pediatrics*, 120(6):1353-1354.

#### **LISTA DE ANEXOS:**

Apéndice A. Consentimiento informado

Apéndice B. Cuestionario de datos sociodemográficos

Apéndice C. Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ.-C)

Apéndice D. Cuestionario de hábitos de sueño infantil (CSHQ)

Apéndice E. Test de evaluación de preferencias, intenciones de conducta y consumos alimentarios (TEPICA)