



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE

Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la
obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad
Física y Deporte

TEMA:

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN
LA ETAPA ESCOLAR

AUTOR: Guamán Panchi Erick Santiago

TUTOR: Lic. Ft. Flores Robalino Rosita Gabriela, Mg

Ambato - Ecuador

Marzo, 2022

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Lic. Ft. Flores Robalino Rosita Gabriela, Mg**, con cédula de ciudadanía: **1500438617** en calidad de tutora del trabajo de titulación, sobre el tema: **“HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ETAPA ESCOLAR”** desarrollado por el/la estudiante **Guamán Panchi Erick Santiago**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Lic. Ft. Flores Robalino Rosita Gabriela, Mg
C.C. 1500438617

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la autor, con el tema: “**HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ETAPA ESCOLAR**“, quién basada en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.



Guamán Panchi Erick Santiago

C.C. 0504070236

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ETAPA ESCOLAR “**, presentado por el señor **Guamán Panchi Erick Santiago**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Una vez revisada la investigación se APRUEBA, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

Lic. Segundo Victor Medina Paredes, Mg.
C.C. 1801892884-
Miembro de comisión calificadora

Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón, Mg.
C.C. 180347157-0
Miembro de comisión calificadora

DEDICATORIA

La actual investigación quiero dedicar principalmente a Dios por haberme dado la vida y permitirme llegar con éxito hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mis padres, por su amor, compromiso y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes hemos logrado llegar hasta aquí, esto es un logro de todos no solamente mío. Ha sido un orgullo y un privilegio ser su hijo, son los mejores padres.

A mi hermano por estar siempre presente, acompañándome y ser un ejemplo de superación gracias por el apoyo moral, que me brinda a lo largo de esta etapa de mi vida. A todas las personas que han hecho que el trabajo se realice con éxito en especial a aquellos que me han apoyado, que me abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

Erick Guamán

AGRADECIMIENTO

Me gustaría dar toda la gratitud en estas líneas al esfuerzo que muchas personas y colegas me han prestado durante el proceso de investigación y redacción de este trabajo. En primer lugar, quisiera agradecer a mis padres que me han ayudado y han aportado en todo mi trabajo de investigación, a mi tutora, Gabriela Flores, por haberme orientado en todos los momentos que necesité sus consejos. Así mismo, deseo expresar mi reconocimiento a la Unidad educativa Ramón Barba Naranjo y a sus autoridades, por todas las atenciones e información brindada a lo largo de esta indagación.

A todos mis amigos y futuros colegas que me ayudaron de una manera desinteresada, gracias infinitas por toda su ayuda y buena voluntad.

A la Universidad Técnica de Ambato por ser la sede de todo el conocimiento adquirido en estos años.

Erick Guamán

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	ix
RESUMEN EJECUTIVO	x
ABSTRACT.....	xi
CAPITULO I	12
MARCO TEÓRICO	12
1.1 Antecedentes investigativos	12
1.2 Objetivos	34
1.2.1 Objetivo general.....	34
1.2.2 Objetivos específicos.....	34
CAPÍTULO II	35
METODOLOGÍA	35
2.1 Materiales	35
2.2 Métodos	36
CAPÍTULO III	41
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	41
3.1. Análisis y discusión de los resultados.	41
CAPITULO IV	56
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	56
4.1 Conclusiones	56
4.2 Recomendaciones	57
MATERIALES DE REFERENCIA.....	58
Bibliografía	58
ANEXOS	61

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1 CLASIFICACIÓN DE LOS HáBITOS ALIMENTARIOS.....	16
TABLA 2 TIPO DE ALIMENTACIÓN HUMANA.....	20
TABLA 3 TIPOS DE NUTRICIÓN Y TIPOS DE NUTRIENTES.....	21
TABLA 4 ETAPAS DE NUTRICIÓN	22
TABLA 5 CLASIFICACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS CORPORALES POR SEGMENTOS.....	25
TABLA 6 CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS	27
TABLA 7 TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA	32
TABLA 8 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.....	38
TABLA 9 CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA DE ESTUDIO	41
TABLA 10 FRECUENCIA DE HáBITOS FAVORABLES DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA MUESTRA DE ESTUDIO	43
TABLA 11 TOTAL HáBITOS ALIMENTARIOS FAVORABLES	44
TABLA 12 CARACTERIZACIÓN DE HáBITOS DESFAVORABLES DE ALIMENTACIÓN.....	44
TABLA 13 CARACTERIZACIÓN TOTAL DE HáBITOS ALIMENTARIOS DESFAVORABLES	46
TABLA 14 VALORACIÓN DE HáBITOS FAVORABLES DE ACTIVIDAD FÍSICA	47
TABLA 15 TOTAL HáBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA FAVORABLES.....	48
TABLA 16 VALORACIÓN DE HáBITOS DESFAVORABLES DE ACTIVIDAD FÍSICA	49
TABLA 17 TOTAL HáBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DESFAVORABLES.....	50
TABLA 18 RESULTADOS DEL ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE LOS HáBITOS ALIMENTARIOS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA FAVORABLES	51
TABLA 19 RESULTADOS DEL ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE LOS HáBITOS ALIMENTARIOS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA DESFAVORABLES	52
TABLA 20 CALIFICACIÓN DE HáBITOS DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	53
TABLA 21 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.....	55

ÍNDICE DE GRÁFICOS

FIGURA 1 PIRÁMIDE ALIMENTICIA.....	19
---	-----------

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
MODALIDAD PRESENCIAL

TEMA: “HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ETAPA ESCOLAR“

Autora: Guamán Panchi Erick Santiago

Tutora: Lic. Ft. Flores Robalino Rosita Gabriela, Mg

RESUMEN EJECUTIVO

Esta investigación fue desarrollada desde un punto científico y práctico. Los hábitos alimentarios son uno de los ejes principales para la actividad física. La población de estudio fue finita de un total de 259 estudiantes que corresponden al nivel de educación general básica de la Unidad educativa Ramón Barba Naranjo en la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi. El principal objetivo que se propuso para la investigación es determinar la incidencia de los hábitos alimentarios en los niveles de actividad física en la etapa escolar. Para la metodología de la investigación corresponde a un diseño descriptivo y correlacional. El estudio de investigación se basó en un enfoque cuantitativo, por su finalidad es una investigación básica y por su diseño no experimental. El instrumento que nos ayudó a medir las dos variables fue un cuestionario de hábitos de vida de alimentación y actividad física para escolares de 8-12 éste fue construido y validado por Design and validation of a questionnaire to assess health habits of school children aged 8-12. Este proceso se realizó a través del paquete estadístico SPSS versión 25. Una vez que obtuvimos todos los resultados, determinamos que casi un 100% de la población, con excepción de un 5.6% según el cuestionario aplicado determinó no tener buenos hábitos alimentarios ni de actividad física pudiendo calificarlos como un nivel deficiente. Por lo cual la prueba estadística Chi-cuadrado de Pearson determinó aceptar la hipótesis alternativa la cual fue, los hábitos alimentarios inciden en los niveles de actividad física en la etapa escolar.

Palabras Clave: hábitos alimentarios, actividad física, etapa escolar, estilo de vida.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
MODALIDAD PRESENCIAL

THEME: “HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ETAPA ESCOLAR“

Author: Guamán Panchi Erick Santiago

Tutor: Lic. Ft. Flores Robalino Rosita Gabriela, Mg

ABSTRACT

This research was developed from a scientific and practical point of view. Eating habits are one of the main axes for physical activity. The study population was finite of a total of 259 students corresponding to the level of general basic education of the Ramón Barba Naranjo Educational Unit in the city of Latacunga, Cotopaxi province. The main objective proposed for the research is to determine the impact of eating habits on physical activity levels at school. The research methodology corresponds to a descriptive and correlational design. The research study was based on a quantitative approach, for its purpose is basic research and for its non-experimental design. The instrument that helped us to measure the two variables was a questionnaire of lifestyle habits of eating and physical activity for school children aged 8-12. This was constructed and validated by Design and validation of a questionnaire to assess health habits of school children aged 8-12. This process was carried out using the SPSS statistical package version 25. Once we obtained all the results, we determined that almost 100% of the population, with the exception of 5.6% according to the questionnaire, determined that they did not have good eating habits or physical activity and could qualify them as a poor level. Therefore, Pearson's Chi-square statistical test determined to accept the alternative hypothesis, which was that eating habits affect physical activity levels at school.

Keywords: eating habits, physical activity, schooling, lifestyle.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes investigativos

Hábitos alimentarios y la actividad física

La relación existente entre estas dos variables con respecto a la salud integral de los escolares es coherente debido a que si tienen hábitos de vida determinan el bienestar de los niños y una inadecuada gestión puede producir un desequilibrio en el estado de salud (**Martil, 2019**), o viceversa debido a que si un escolar se concentra en solo alimentarse y no ejercitar su cuerpo estaría perdiendo sus habilidades y destrezas comenzando así una vida de sedentarismo y propenso a enfermedades como es la obesidad o a nivel cardiaco.

De la misma forma (**Murillo, 2017**) nos manifiesta en su apartado que las prácticas inadecuadas de alimentación e inactividad física pueden tener diferentes efectos en la salud actual o futura de estos menores, convirtiéndose en factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas como obesidad, osteoporosis, hipertensión arterial, diabetes, cáncer, depresión, etc.

En los estudios entablados antes se puede identificar claramente la incidencia que tienen los hábitos alimenticios en las actividades físicas de los escolares y a la vez se da por entendido que, si un escolar solo se dedica a comer sin ningún control, esto sería un más perjudicial sin la práctica deportiva. Además, contribuye al mantenimiento del peso corporal a través de un mayor gasto energético diario, mantiene la regulación del apetito y la reducción de grasa corporal (**Santillán, 2018**).

Según (**Pareja, 2018**) varios son los factores contribuyen a esta epidemia en niños y adolescentes, que abarca una combinación de componentes genéticos, metabólicos, de comportamiento, ambientales, socioculturales y socioeconómicos, además el aumento del peso corporal puede ser un proceso multifactorial, aunque una dieta incorrecta y/o una actividad física insuficiente pueden considerarse los principales factores moduladores, por lo cual Pareja nos promoció que si deseamos como docentes o

padres de familia ver a nuestros pequeños llenos de vida, lo más recomendable sería considerar esta problemática como una oportunidad de vida en post del bienestar individual y colectivo de los escolares.

Para **(Cuervo, 2017)** esta etapa se considera decisiva para el desarrollo humano por los múltiples cambios fisiológicos y psicológicos que en ella tienen lugar puesto que el adolescente se encuentra en un momento de búsqueda de una imagen que no conoce, en un mundo que apenas comprende y con un cuerpo que está comenzando a descubrir. Entonces debemos tener presente que cada etapa del ser humano desde que nace es primordial saber cómo ayudarla a desarrollar ya que si no se presta la atención adecuada los resultados negativos serán evidentes a corto plazo y a su vez será complicado reestablecer o mejorar las falencias localizadas.

Importancia de los hábitos alimentarios en la actividad física

Existe la necesidad de fomentar una educación en hábitos saludables, con la finalidad de aumentar la práctica de actividad física y mejores hábitos alimentarios, además en lo que respecta a la actividad física (AF) la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños y adolescentes dediquen como mínimo 60 minutos de AF moderada-vigorosa para obtener beneficios superiores y a la vez la alimentación es considerada otro de los pilares fundamentales en los adolescente debido a que si el aporte nutricional es insuficiente puede perjudicar gravemente su crecimiento y desarrollo **(Iglesias, 2019)**.

Por otra parte, debo acotar que un buen rendimiento físico depende de una buena alimentación, esto debido a que al ejecutar cualquier actividad física el cuerpo empieza a quemar calorías, controla los niveles de colesterol y triglicéridos, por eso al tener una adecuada alimentación estaríamos reforzando a nuestro organismo y a la vez proporcionando de carbohidratos a los músculos en funcionamiento, de esta forma estaríamos dándole fuerza y energía a nuestro organismo para que ejecute las actividades físicas planificadas en poca o gran proporción.

Importancia

Es de suma importancia la valoración de la función de la familia como una institución en la que se aprenden, socializan conductas, en este caso las de tipo alimentarias y de actividad física, Se considera que desde la primera infancia los niños obesos sin ningún

tratamiento se mantendrán en esa condición hasta la adolescencia y edad adulta desarrollando diversas patologías (**Calderón, 2020**).

Como nos manifiesta Calderón en su enunciado uno de los pilares fundamentales de donde nace los buenos hábitos con relación a la práctica de actividad física y una buena alimentación es en la casa, por tal motivo si los escolares no cuentan con este cimiento es muy probable que tengan una desnutrición o sobrepeso dependiendo del déficit localizado, por ello la importancia de educar a nuestros niños desde edades tempranas en relación a unos buenos hábitos a nivel físico y fisiológico.

Según (**Tuero, 2018**), se ha constatado que la existencia de conocimientos sobre conductas saludables no es suficiente para la adquisición de hábitos dietéticos sanos, sino que, pese a poseer conocimientos suficientes sobre el tema, los hábitos alimentarios erróneos no se modifican, así las cosas, no es insignificante estudiar los conocimientos de los adolescentes sobre hábitos alimentarios, además de contemplar otras variables que ayuden a proteger y cuidar la alimentación y, por ende, la salud.

Pues según lo que nos manifiesta Tuero en su apartado es importante no solo tener un conocimiento previo acerca de cómo mantener un buen hábito saludable, además nos menciona que es importante y beneficioso combinar este hábito con la actividad física ya que de esta forma estaríamos llegando al punto exacto de un buen cuidado de nuestra salud, evitando así múltiples alteraciones en nuestro cuerpo que pueden desencadenar a futuro problemas físicos y sociales.

Otro de los factores localizados según (**Santos, 2019**), la duración y la calidad del sueño parecen influir en los hábitos alimentarios, algunos estudios sugieren una relación entre el sueño de corta duración y el aumento del consumo de grasas/lípidos y aperitivos fuera de las comidas principales, lo que lleva a una ingesta energética diaria total superior a la adecuada y deseada.

En tal virtud puedo concluir que existe bastante material bibliográfico que relacionan íntimamente a mis variables de estudio es por ello que a continuación se procederá a desglosar la significación de cada una de las categorías de las mismas con el objetivo de poder entender más sus beneficios y consecuencias del no ser tratadas con la responsabilidad del caso.

Hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios son considerados a las acciones que toma el ser humano para mantenerse alimentado, estos hábitos pueden ser buenos o malos, debido a la formación personal y sobre todo a los recursos que posea la persona, aunque en muchos de los casos los hábitos alimenticios son deplorables debido a que en especial nuestro país tiene una fuerte demanda de desnutrición infantil a consecuencia de la crisis económica que presenta nuestro suelo patrio.

Cambiar los hábitos alimentarios resulta siempre difícil. Según **(Batalla, 2016)** esto es así porque hay que modificar costumbres que se han ido instaurando a lo largo de los años. Pero es aún más complicado mantener las nuevas rutinas y para ello se requiere:

- Motivación
- Control sobre nuestro propio comportamiento.
- Apoyo social

Concepto

La alimentación es el ingreso o aporte de los alimentos en el organismo, proceso por el cual se toma una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componen la dieta, estas sustancias o alimentos son importantes para tener una adecuada nutrición, así, la alimentación es una necesidad fisiológica para el organismo, y se constituye una importante dimensión social y cultural, vinculada por un lado a saciar el hambre y por otro al buen gusto, y la combinación de ambos factores puede llegar a generar placer **(Pereira, 2017)**.

Desde el concepto generado por Pereira podríamos arrancar sobre que significa un hábito alimenticio, pues a lo largo del tiempo se ha venido dando significaciones unipersonales sobre el hábito y sobre la alimentación, por lo cual al unir estas dos palabras puedo manifestar que son comportamientos habituales del ser humano con relación a su ingesta diaria de alimentos y que dependen mucho del factor económico y social, estos hábitos son los que le dan al ser humano su particular estilo de vida.

A partir de estos contenidos se comprende y aprehende la necesidad de cuidar y proteger la salud, se prepara al cuerpo para que participe de su desarrollo físico se

ofrecen mayores posibilidades de una vida sana y feliz., además que se puede acceder a un conocimiento práctico relacionado con el valor nutricional de los productos e incorporarlo a los hábitos alimenticios para el cuidado de la salud (**Morales, 2017**).

Clasificación

En cuanto respecta a la clasificación de los hábitos alimentarios es primordial encasillar de la siguiente manera para tener una idea de cómo está nuestro estado nutricional o de nuestros alumnos.

Tabla 1 Clasificación de los hábitos alimentarios

Hábitos	Itinerarios	Categorización
Alimentación	Ingesta habitual de frutas y verduras	1-2 = Saludable 0 = No saludable
	Consumo habitual de H2O	1 = Saludable 0 = No saludable
	Consumo cotidiano de alimentos procesados	3-6 = Saludable 0-2 = No saludable

Fuente: (Varela Arévalo, 2018)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha clasificado la obesidad como una epidemia de escala mundial, en países industrializados, la prevalencia del sobrepeso infantil ha incrementado a un punto en el cual ya es considerado un trastorno nutricional de mayor relevancia para nuestro medio, esto debido a que involucra múltiples factores (genéticos, metabólicos, psicosociales y ambientales) (**Castillo, 2018**).

A la vez como nos manifiesta Castillo con respecto a los indicadores que implica el desarrollo normal de una buena nutrición en los niños y jóvenes es son fundamentales para que puedan desenvolverse en su vida social y personal ya que si no tienen los cuidados pertinentes desde edades tempranas las consecuencias serán garrafales y en muchos de los casos irreversibles. Por eso hoy en día nuestros escolares deben clasificar lo que están ingiriendo con estas palabras claves si es saludable o no es saludable lo que ingieren o beben en su día a día, y si ellos logran diferenciar esas dos

cualidades estarían dando el primer paso para que se genere un buen hábito alimentario.

Beneficios de la alimentación y calidad de vida

Los beneficiarios directos de tener un buen hábito alimenticio son los que ejecuten esta rutina diaria ya que es precisamente aquella persona quien no poseerá trastornos físicos ni hormonales, evitara el sobrepeso y a la final será el único que goce de su paz interior sin enfermedades o complicaciones fisiológicas que pongan en riesgo su desempeño diario con la sociedad y su entorno familiar. Pues debemos entender además que el alimentarnos bien no deriva en solo tener una buena condición física, además procede a tener una mejor calidad de vida, por ello a continuación detallare múltiples beneficios que el ser humano puede ejercer al momento de tener unos buenos hábitos alimenticios.

- Disminución en el riesgo de osteoporosis (estos casos pueden presentarse más en las mujeres adultas)
- Descenso en el riesgo de dificultades cardiovasculares.
- Extensión de la capacidad para realizar las actividades diarias.
- Progreso de la salud mental.
- La articulación sanguínea mejora.
- La calidad de vida aumenta en todos los aspectos.
- La glucosa es mejor administrada por el organismo.

Alimentación

La alimentación juega un rol preponderante en nuestra vida, el tipo de alimentación y el estilo de vida entran en juego muchos factores tales como los alimentos disponibles, las costumbres, la familia, la sociedad y el entorno en general, siendo todas estas variables relevantes durante los primeros años de vida y son las que determinarán nuestro futuro estado de salud (Al-Ali, 2016).

Cuando hablamos de alimentación estamos haciendo un enfoque netamente nutricional en beneficio de nuestro organismo, aunque muchas personas lo vean como una necesidad que puede ser reemplazada con comidas rápidas o simplemente evitan comer por cuestión de tiempo y espacio, otro factor que deteriora esta necesidad es el

factor económico debido a que muchas familias no constan con una buena sostenibilidad económica, por tal motivo en muchos hogares optan por tener como mínimo las tres comidas diarias y en los peores de los casos se limitan a dos y hasta una sola comida.

La OMS ha propuesto unos cambios en la dieta cotidiana para prevenir las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la obesidad, estas recomendaciones incluyen aumentar las verduras y frutas a 3 - 5 porciones diarias, disminuir la grasa saturada y los carbohidratos simples, esto tendría un beneficio no solo en los objetivos de la OMS, sino también en mejorar el tránsito intestinal (estreñimiento) e impactaría positivamente en la aparición de cáncer de colon **(Peña, 2016)**.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) informa que cada año unos 2 millones de personas mueren debido a alguna de las más de 200 enfermedades que pueden transmitir los alimentos, desde diarrea hasta cáncer, representando el 25% de todas las patologías existentes; lo importante es que todas ellas se pueden prevenir, tras casi un año de consultas con expertos en inocuidad de los alimentos y en comunicación de riesgo, la OMS presentó en el 2001 las cinco claves para la inocuidad de los alimentos, una herramienta para mantener los alimentos seguros, cuyos mensajes básicos son según **(Fernández, 2018)**:

1. Mantener la limpieza
2. Separar alimentos crudos y cocinados
3. Cocinar completamente
4. Mantener los alimentos a temperaturas seguras
5. Usar agua y materias primas seguras

Concepto de alimentación

La alimentación es una actividad de todo ser vivo, mediante la cual se toma sustancias externas como frutas, vegetales, carnes etc., cocinadas o en estado riguroso y se las lleva al interior del organismo para que se dé la descomposición de cada una de las sustancias y empiece a si la nutrición corporal.

Pirámide de la alimentación

La pirámide de la alimentación es una herramienta útil que se debe dar a conocer a todas las personas para que de esta forma puedan entender los principios básicos de la alimentación y nutrición que deben tener en post de una vida saludable y fuera de enfermedades.



Figura 1 Pirámide alimenticia

Fuente: SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)

Alimentación humana

A nivel humano es común observar o saber de múltiples costumbres que adoptan ciertos grupos humanos en cuestión de su alimentación por lo cual a continuación se detalla algunos tipos de alimentación humana y a la vez su descripción.

Tabla 2 Tipo de Alimentación humana

Alimentación humana	
Tipo	Descripción
Vegana	Consumo exclusivo de vegetales y prohibición de consumo de animales.
Vegetariana	Consumo de vegetales, pero, si aceptan derivados alimentos derivados de animales, como los lácteos.
Ovo lacto vegetariana	Consumo de vegetales, combinado con lácteos y huevos. Siempre y cuando no sea excesivo, para evitar altos niveles en el colesterol.
Macrobiótica	Personas que no consumen ningún alimento crudo.
Crudivorista	Personas que consumen todo alimento crudo, sin importar que sea animal o vegetal.
Fruvívora	Consumo único de frutas.

Elaborado: Erick Guamán

Finalmente (**Aguirre, 2016**) en su apartado nos manifiesta que la alimentación es, al mismo tiempo, individual y social, por el carácter dual del gusto como construcción social que condiciona al sujeto para elegir lo que de todas maneras estaría obligado a comer, por eso es considerado un campo particularmente importante para la epidemiología, ya que condensa bajo un mismo enunciado problemáticas diversas y al mismo tiempo, un elemento privilegiado en el proceso de salud enfermedad y un fenómeno económico, político, social y cultural. Entonces al enfocarnos en esta problemática debemos saber que no es solo un problema que debe ser solucionado por expertos en el área de nutrición, también debe ser controlado y orientado por los maestros y por los padres de familia, debido a que si les enseñamos como pueden mejorar su alimentación, y para qué sirve en ellos y su vínculo social una buena salud, en ese momento estaríamos formando buenos hábitos alimenticios en los escolares.

Nutrición

A la nutrición la definen como un conjunto de funciones armónicas y coordinadas entre sí, que tienen lugar en todas y cada una de las células e incluyen la incorporación y utilización, por parte del organismo, de la energía y materiales estructurales y

catalíticos, de los cuales dependen la composición corporal, la salud y la vida misma **(Hernández, 2018)**.

Según Hernández en su libro nos manifiesta que la nutrición es netamente celular, y al ejecutarse una adecuada nutrición los resultados se presenciaban explícitamente en los órganos y tejidos del ser humano, esto sucede debido a que el hombre en si es considerado como heterótrofo, debido a que sus energías dependen de lo que puede consumir de otras especies vegetales y animales.

Problemas nutricionales

Los problemas de salud según **(Edenbrandt, 2018)** están relacionados con la alimentación y el estilo de vida, además son una causa creciente de preocupación tanto en los países desarrollados como en los que están en vías de desarrollo, las dietas que son densas en calorías mientras que son bajas en nutrientes e incluyen altos niveles de grasas saturadas, azúcar y sal son factores importantes para el desarrollo, también la falta de información en los productos alimenticios, se sobre el contenido y la composición nutricional que aporta hacia el consumidor hace que la salud nutricional se deteriore cada día más.

Tipos de nutrición

Según la siguiente tabla se definirán los tipos de nutrición que puede darse en el ser humano con relación a la salud integral y sus nutrientes.

Tabla 3 Tipos de nutrición y tipos de nutrientes

Tipo de Nutrición	
1.- Autótrofa	Seres vivos capaces de crear su propio alimento
2.- Heterótrofa	Parásita
	Saprofita
	Holozoica
	Herbívora
	Carnívora
	Omnívora
Tipos de Nutrientes	

Necesarios para el crecimiento y la salud del organismo	Carbohidratos
	Proteínas
	Grasas
	Vitaminas
	Minerales

Elaborado: Erick Guamán

Beneficios de una buena nutrición

Los beneficios que se pueden enfocar cuando un ser humano tiene una buena y sana nutrición a nivel corporal radica en un fortalecimiento del sistema óseo, ayuda al sistema muscular a la elaboración de fibra y a la vez ayuda a mantener al cuerpo con energía durante toda la jornada laboral, estudiantil o académica ya que de la misma forma ayuda a la mente y el cerebro brindándole un 20% de la energía acumulada del cuerpo, todos estos factores son dispensables para un buen desenvolvimiento diario de una persona.

Etapas de la nutrición

Según Hernández las etapas de nutrición se subdividen en el siguiente orden jerárquico:

Tabla 4 Etapas de nutrición

Etapas de la nutrición	
Etapas	
Aporte	-Momentos
	-Masticación
	-Deglución
	-Digestión
	-Absorción
Utilización o metabolismo	-Anabolismo
	-Catabolismo
	-Excreción de los residuos de la etapa del aporte

Eliminación o excreción

-Excreción de residuos metabólicos(vía biliar, urinaria, respiratoria y tegumentaria)

Elaborado: Erick Guamán

Fuente: (Hernández, 2018)

Salud

La OMS comenzó a remodelarse dejando la noción de la salud como derecho humano de lado, imponiendo el desafío de disminuir la larga distancia que separa la realidad de las leyes y políticas internacionales intergubernamentales (**Castillo C. H., 2017**).

Concepto

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en el preámbulo de su constitución en 1946, define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, y aunque esta definición sigue vigente, se han reevaluado la salud y la enfermedad como estados; se consideran, por el contrario, un proceso que depende de la interacción de múltiples factores: sociales, políticos, económicos, culturales y científicos, como lo menciona la misma OMS, y se relaciona este proceso con los determinantes sociales de la salud que “son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud” (**Castro, 2017**).

Entonces es importante saber que la concepción de salud es amplia y en muchas de las ocasiones confusa ya que tiene otros aspectos a valorar como lo manifestó Castro, en la cual dice que salud es una fase que puede inclinarse a bueno o malo según sea el caso, pero además nos manifiesta que estos factores no solo son corporales, también puede ser a causa del impacto social o por el diario vivir de cada ser humano.

Para promover la salud según (**Cuba, 2017**) debemos entender cuál es el significado de ésta para cada persona, y esto dependerá de muchos factores: culturales, familiares e individuales, para una persona, la salud significará poder correr la siguiente maratón, mientras que para otra será controlar el dolor de la neuropatía diabética que padece. Es como se da un doble sentido o significación a la palabra salud, pero si analizamos las dos terminologías tienen como fin mejorar o mantener el bienestar físico hormonal de una persona.

Beneficios de una buena salud

Los beneficios que aportan al cuerpo humano la salud recaen en primera instancia en una vida saludable, además que el cuerpo se libera de múltiples trastornos y complicaciones que alargan nuestro ciclo vital evitando a la vez cualquier dolencia o incomodidades. Cuando una persona contempla una buena salud es capaz de ejecutar cualquier actividad ya que esta al máximo esplendor todas sus capacidades y habilidades psicomotrices y mentales, esto se debe a que su organismo está funcionando de una manera adecuada.

Por otra parte, para **(Hernández-Sánchez, 2019)** “la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo”. La Iniciativa de Escuelas Promotoras de la Salud, según la Organización Panamericana de la Salud, está orientada a “crear las condiciones favorables para que futuras generaciones adquieran el conocimiento y las destrezas que les permitan cuidar y mejorar su salud, la de sus familias y comunidades, a través de la aplicación de los principios de la promoción de la salud en los espacios donde las personas aprenden, disfrutan, conviven y trabajan”. En tal virtud podría manifestar que la salud se la puede poseer en diferentes escenarios y también se la puede promover como especialista, docente o padre de familia.

Movimiento

El movimiento corporal es un lenguaje de descubrimiento que conduce al niño a conocer y a percibir, a tomar conciencia de sí mismo como ser inmerso en un contexto, la comunicación corporal es un diálogo consciente o inconsciente que el niño internaliza en la dimensión de lo que vive. Así pues, adquiere sentido para el proceso de enseñanza y aprendizaje conceptualizar el movimiento corpóreo como expresión de conductas y creador de intencionalidad de las experiencias vivenciadas **(Backes, 2015)**.

Con respecto a la significación que nos brinda Backes con respecto al movimiento corporal en los escolares es importante recalcar que desde edades tempranas los niños deben saber cómo desarrollar su movimiento corporal para su pleno desarrollo a nivel educativo y social ya que de esta forma el niño podrá desarrollarse y aprender a

defenderse y solucionar problemas que a diario se pueden presentar en la Unidad Educativa o en sus hogares.

Por otra parte, para **(Pareja H. A., 2017)**, el movimiento corporal en una pequeña proporción es movilidad de sus estructuras (segmentos) y mayoritariamente es movimiento intencionado, de forma tal que la unidad cuerpo-movimiento es tan indisociable como lo es la estructura-función o la compleja y enigmática unicidad cuerpo-mente. En tal virtud lo manifestado por Pareja nos da a entender que el movimiento es un sistema bien estructurado para que se ejecute el desplazamiento de un lugar a otro del cuerpo humano, además el movimiento es considerado como un cambio simple de posición de un cuerpo en un determinado tiempo.

Clasificación del movimiento según los segmentos corporales

Para la ejecución de los movimientos corporales se puede definir según los segmentos corporales que abarca el movimiento, por lo cual a continuación se procederá a clasificar y caracterizar según la tabla a continuación.

Tabla 5 Clasificación de los movimientos corporales por segmentos

Movimientos corporales	
Segmentos corporales	Caracterización
Extensión	Se caracteriza por la separación de articulaciones del cuerpo.
Flexión	Se caracteriza por la reducción del ángulo entre los huesos (doblar las articulaciones).
Abducción	Es el apartamiento de las articulaciones céntricas del cuerpo.
Inversión	Es el deslizamiento del pie hacia la parte media del cuerpo.
Rotación	Se basa en el movimiento externo o interno de cualquier articulación.
Circunducción	Se ejecuta con existe un movimiento circular de una parte del cuerpo humano.

Aducción	Es el apartamiento del área central del cuerpo por parte de la articulación.
-----------------	--

Eversión	Es un movimiento fisiológico del pie y tobillo hacia afuera.
-----------------	--

Elaborado: Erick Guamán

Fuente: (EUROINNOVA)

Capacidades físicas

Las habilidades físicas no son nada más que el desarrollo fisiológico que a los humanos cuando se enfrenta a vida, donde su cuerpo se adaptará físicamente a las condiciones sociales, estos se forman a partir de una edad temprana y son educados a través de las clases de Educación Física para preparar al individuo física y mentalmente para afrontar los retos de vida (**Carrillo, 2020**).

Lo expuesto por carrillo en su apartado nos da a entender que las capacidades físicas son cualidades específicas del ser humano que se va desarrollando según las necesidades de la vida aunque específicamente nos hace mención que la mayoría de estas capacidades físicas son perfeccionadas con el pasar del tiempo y más aún en la catedra de Educación Física.

Concepto

Se llaman capacidades físicas a los entornos que presenta el organismo para el desarrollo de una determinada actividad física o intelectual, misma que puede ser perfeccionada a través del entrenamiento continuo de la capacidad a desarrollar.

Se conoce como capacidades a la flexibilidad, resistencia fuerza, velocidad, el equilibrio, etc., aunque en muchas de las ocasiones las capacidades físicas son de tipo hereditario y su consolidación se radica específicamente en el entrenamiento y perfección de la misma.

Clasificación de las capacidades físicas

A continuación, mediante una tabla se procederá a clasificar las capacidades físicas según (Etecé, 2021).

Tabla 6 Clasificación de las capacidades físicas

Capacidades físicas	
Capacidades físicas coordinativas	Capacidades físicas condicionales
Obedece principalmente del control del sistema nervioso central sobre la musculatura (Etecé, 2021)	-Equilibrio
	-Coordinación
	-Ritmo
	-Orientación
	-Relación
	-Adaptación
Obedece de la eficiencia energética del metabolismo (Etecé, 2021)	-Fuerza
	-Resistencia
	-Velocidad
	-Flexibilidad
	-Destreza

Elaborado: Erick Guamán

Importancia del desarrollo de las Capacidades Físicas

El desarrollo de las capacidades físicas es muy importante debido a que se las pondrá en práctica desde el día que nacemos hasta el último de nuestros días, ya que nos ayuda a relacionarnos con nuestro entorno y a independizarnos para desarrollar una actividad determinada. Una buena salud física y mental también deriva de un buen desarrollo de las capacidades físicas ya que si no podemos desplazarnos de un lugar a otro será inevitable que pasemos momentos penosos y estresantes ya que muchas personas no tienen empatía para ayudar al prójimo y pues en esa persona recae la desesperación y angustia de valerse por sí mismo, también puede pasar a largo plazo estas situaciones con personas que son sedentarias y que a pesar de no contar con una discapacidad física o intelectual son incapaces de ejecutar una actividad por la falta de desarrollo de sus capacidades.

Entonces por los motivos mencionados anteriormente es que se considera de vital importancia desarrollar al máximo las capacidades físicas de todo ser humano y si es el caso de alguna persona con discapacidad apoyarlo a desarrollar al máximo en él una capacidad que pueda solventar la que no puede ser ejecutada debido a su condición.

Trabajo muscular

Cuando hablamos de trabajo muscular estamos dando una conceptualización de cómo debemos mantener nuestro cuerpo activo, esto se debe a que cuando nosotros

realizamos cualquier actividad física desde cuando nos levantamos de la cama hasta volver a la misma, esto se debe a que existe la participación de los músculos mediante el movimiento, la contracción y la relajación.

Para **(Del Castillo, 2018)** el trabajo muscular es la conversión de energía química en trabajo muscular, además es uno de los mecanismos más extraordinarios conocidos en la naturaleza biológica ya que este mecanismo es responsable de la movilidad y esfuerzos musculares, determinando que lo esencial, es la producción de trabajo directo de la energía libre que está contenida en las uniones moleculares al ejecutar cada movimiento.

Funcionamiento del trabajo muscular

Mediante la experticia del investigador Del Castillo a continuación se dará una síntesis de cómo es el funcionamiento del trabajo muscular en nuestro cuerpo.

En la regulación de la actividad del trabajo muscular, participan millones de terminales nerviosas por medio de la inyección de neurotransmisores sobre las interfaces nervio-musculares, cuando el músculo está inactivo, los iones calcio se hallan aislados en compartimentos intramusculares sin embargo, en el momento en que las células reciben la señal eléctrica de acción, el calcio se libera y los filamentos de actina y miosina se deslizan mutuamente dando lugar a la contracción muscular **(Del Castillo, 2018)**.

Considerando lo que nos menciona en su apartado Del Castillo es importante reconocer todos estos procesos físicos y químicos que suceden dentro de nuestro organismo y así también poner más énfasis en aprender un poco más para tener los suficientes argumentos para sociabilizar con el estudiantado y dar a conocer como es este proceso que a simple vista se ve muy fácil pero al fundamentar cada paso del trabajo muscular estaríamos instruyendo e incentivando al estudiantado para que se interesen más por estas temáticas que día a día van tomando fuerza en nuestra sociedad.

Además, cabe mencionar que este proceso empieza en el cerebro ya que son las señales nerviosas que emite el cerebro y llegan a través de las neuronas motoras, mismas que al hacer contacto con el músculo se ramifican en prolongaciones que tienen como destino a cada una de las fibras musculares, una vez ejecutada esta acción es cuando el músculo tiende a contraerse o a relajarse según la señal emitida.

Por otra parte (**González, 2016**), menciona que las contracciones de la cadena muscular pueden provocar cambios en la amplitud de movimiento en otras estructuras/músculos distantes, porque los músculos trabajan de forma sinérgica en la misma cadena, se ha sugerido que el acortamiento de un músculo crea una compensación en los músculos adyacentes y también en músculos distantes.

Tipos de trabajo muscular

Según (**Carrere, 2010**) existen dos tipos de trabajo muscular que ejecuta el hombre:

El trabajo estático: Cuando se ejecuta este tipo de trabajo el ser humano tiende a cansarse con más proximidad debido a que los músculos empiezan a fatigarse prontamente a causa de que los vasos capilares se encuentran comprimidos lo que desencadena que la sangre no fluya en su cantidad normal por los músculos debido a que se encuentran en forma estática. Este trabajo muscular lo podemos evidenciar cuando un individuo sostiene un peso considerable en sus extremidades superiores por un tiempo prolongado y al tener el cuerpo en una misma postura exige notablemente al musculo trabajar más.

El trabajo dinámico: este trabajo ejerce en el musculo un agotamiento menor al que el trabajo estático debido a que existen movimientos que ayudan al musculo a relajarse ya que existe una dilatación y contracción del mismo, dentro de este grupo, podemos diferenciar dos tipos diferentes de trabajo en función del acortamiento (trabajo concéntrico) o elongación y el (trabajo excéntrico) que realice el músculo (**Carrere, 2010**).

Déficit del trabajo muscular

Las causas de déficit muscular son numerosas: inmovilización prolongada, lesión mioaponeurótica, tendinopatía, fractura consolidada o en proceso de consolidación, puesto que la causa principal de la incapacidad no siempre reside en el músculo, los protocolos terapéuticos se establecen en función del origen del déficit y así poder identificarlo mediante evaluaciones la fuerza muscular en todos los casos (**Hubert, 2017**).

Al respecto de lo revelado por Hubert debo señalar que estos déficits son ocasionados en la mayoría de los casos por el hombre mismo, a medida que se empieza a trabajar

al musculo en un ambiente deportivo existen inadecuadas estrategias físicas para su desarrollo y tonificación, una de ellas es la inapropiada intervención de actividades físicas, esto debido a que no contemplan los protocolos de cada grupo etario, siendo el principal causante de un déficit trabajo muscular. Entonces la estrategia terapéutica para recuperar al 100% el musculo afectado dependerá de cuánto daño se le causo en la mala intervención deportiva, aunque existe otras circunstancias por lo cual se da un déficit trabajo muscular, tales como el sedentarismo que deteriora el trabajo muscular debido a que el sujeto empieza a tener un grado de obesidad avanzado que le imposibilita realizar cualquier actividad física.

Actividad física

Según (**Granados, 2018**) nos menciona que la actividad física regular contribuye a la prevención primaria y secundaria de diferentes enfermedades crónicas asociándose con un riesgo reducido de muerte prematura, por lo tanto, la práctica físico-deportiva tiene un efecto positivo sobre la salud física y mental debido a que produce liberación de endorfinas, lo que conlleva a una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés, en tanto que cualquier tipo de actividad física, ya sea de bajo o alto impacto, liberan estas sustancias que actúan directamente sobre el cerebro produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata.

Cuando hablamos de actividad física en múltiples ocasiones pensamos que solo se trata de actividades físicas para deportistas de elite, este pensamiento se ha ido agrandado ya que no se considera a ciertas actividades que las realizamos a diario como por ejemplo cuando salimos a la tienda, cuando nos dirigimos a nuestros trabajos o cuando estamos jugando en la escuela, estas actividades también son físicas y pues como tales también ayudan de una u otra forma a la persona a desarrollarse física y socialmente, mas de que le ayuda a desenvolverse en su diario vivir. Entonces tomando lo mencionado por Granados debo recalcar que toda actividad ejecutada por el hombre inhibe múltiples acciones en el organismo que permiten evidenciar su condición física ya que al no poder ejecutar una determinada actividad su organismo procesara también fibras nerviosas que transmitirán el dolor, generando analgesia y sedación.

Por su parte La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la inactividad física como el cuarto factor de riesgo de mortalidad global, debiéndose a la disminución del gasto calórico debido a la falta de actividad física (AF), favoreciendo así a las enfermedades asociadas al sedentarismo y obesidad **(Rubén López, 2020)**.

En tal virtud puedo manifestar que hoy en día a nivel mundial y a consecuencias del confinamiento por la pandemia denominada COVID-19 ha existido un aumento con respecto al sedentarismo, la utilización de artefactos electrónicos y el excesivo consumo de alimentos no nutritivos, ha desembocado en un sedentarismo global ya que muchas personas han puesto como pretexto este incidente mundial para desistir de la actividad física y a su vez dedicarse a otras actividades que afectan notoriamente su estado de salud y a su calidad de vida.

Concepto de actividad física

La actividad física es otro término para referirse a todas aquellas actividades que se realizan en la vida cotidiana, la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (OMS), 2002, Pág. 3 la refiere como “la gama amplia de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar en forma regular y rítmica, jardinería, tareas domésticas pesadas y baile” **(Jiménez, 2013)**.

Clasificación

La actividad física se la puede clasificar según la funcionalidad que deseemos impartir a nuestro organismo, esto puede ser según el ímpetu, objetivos y la subsistencia con la que se la imprima. Este trabajo de actividad física puede ser de carácter cardiovascular, fuerza y de estiramiento, por tal motivo a continuación se hará referencia de los tipos de actividad física que pueden existir según las características de ejecución.

Tabla 7 Tipos de Actividad Física

Tipo de AF	Características	Fortalecimiento	Ejemplo
Aeróbica	Actividad común en post de un buen estado de salud (necesita de oxígeno por ser una actividad larga y con pausas)	-Eleva la frecuencia cardiaca.	-Correr -Caminar -Nadar -Jugar
Anaeróbica	El cuerpo no necesita de oxígeno y la fuerza se suma a la energía que demande el trabajo.	-Fortalecimiento del musculo y su definicion.	-Alza de pesas -Postas - Relevos.
Resistencia	Fuerza, disciplina	-Fortalecimiento de sistema cardiaco.	-Ciclos de bicicleta -Ejercicios específicos para tonificar el cuerpo.
Flexibilidad	Estiramiento	-Fortalecimiento al musculo.	-Estiramiento general y específico.

Elaborado: Erick Guamán

Beneficios

Los beneficios de la actividad física (AF) sobre niños y jóvenes están ampliamente demostrados, debido a que en la actualidad el ejercicio físico resulta fundamental en el proceso educativo de escolares, tanto para el desarrollo de valores sociales e individuales como para el fomento de hábitos saludables que hagan frente a los actuales problemas de salud pública presentes en la infancia y adolescencia y entre los que destacan los preocupantes hábitos sedentarios y la obesidad (**Reloba, 2016**).

Argumentando a lo exteriorizado por Reloba debo mencionar que los beneficios de la actividad física en el ser humano son muy favorables para su economía y estilo de vida, esto debido a que si una persona sin importar su edad esta físicamente bien, de seguro no tendrá dificultades para sobresalir individual y colectivamente a la hora de interactuar con su entorno, además la AF ayuda en los procesos cognitivos de los más pequeños, por eso es aún más beneficioso en los grupos etarios del pre escolar por los dominios cognoscitivos y la ayuda a nivel cardiovascular de su cuerpo en desarrollo.

Al respecto de los beneficios que brinda la Actividad Física (**Toledo, 2019**) nos menciona textualmente lo siguiente:

“Son múltiples los beneficios que proporciona la actividad física en el ámbito físico, psicológico y social entre los jóvenes, se ha demostrado que la AF aumenta la autoestima, creando un efecto positivo en el bienestar del sujeto practicante”.

Al respecto puedo manifestar que a sabiendas que la Actividad Física es beneficiosas en diferentes campos de la ciencia y deporte, estimo que falta mucho por parte de las autoridades de turno en relación a que no promocionan a la actividad física como debería serlo e inmiscuirla no solo en la cátedra de Educación Física, sino que al contrario sea considerada esta temática como una herramienta pedagógica en otras asignaturas que son de vital relevancia para la formación del estudiante. Al aplicar las AF en los escolares estaríamos motivando a la juventud a que se centren en buenos hábitos, costumbres y empiecen a formar su personalidad activa y fuera de vicios perjudiciales para su salud y estilo de vida.

Finalmente recordemos que la adopción desde edades tempranas de un estilo de vida con predominio de actividades sedentarias, bajo nivel de actividad física (AF) en el tiempo libre y el seguimiento de patrones de alimentación no saludables ha contribuido al incremento de enfermedades crónicas en etapas de la vida anteriores a la adultez, estos hábitos de vida se encuentran estrechamente relacionadas con indicadores de salud física como la calidad de la dieta, el estatus de peso e indicadores de salud mental como el rendimiento cognitivo, el bienestar emocional, el auto concepto global, la calidad de vida percibida y la satisfacción vital, definirán a un ser humano a un tiempo moderado de crecimiento (**García, 2018**).

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general

Determinar la incidencia de los hábitos alimentarios en los niveles de actividad física en la etapa escolar de los estudiantes de la unidad educativa Ramón Barba Naranjo.

1.2.2 Objetivos específicos

Caracterizar los hábitos alimentarios en la etapa escolar de los estudiantes de la unidad educativa Ramón Barba Naranjo.

Valorar los hábitos de actividad física en la etapa escolar de los estudiantes de la unidad educativa Ramón Barba Naranjo.

Analizar la relación entre de hábitos alimentarios y de actividad física en la etapa escolar en los estudiantes de la unidad educativa Ramón Barba Naranjo.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

Recursos Humanos

Para este proyecto se tomó en cuenta como población a estudiantes de Educación General Básica.

Muestra

Educación General Básica, subnivel básico elemental:	119 estudiantes
Educación General Básica, subnivel básico media:	58 estudiantes
Educación General Básica, subnivel básico superior:	82 estudiantes
Total:	259 estudiantes

Autor: Guamán Panchi Erick Santiago

Tutor: Lic. Ft. Flores Robalino Rosita Gabriela, Mg

Recursos institucionales

Unidad Educativa “Ramón Barba Naranjo”

Datos estudiantes de Educación General Básica.

Universidad Técnica de Ambato

Biblioteca virtual

Repositorio académico

Plataformas virtuales

Recursos materiales

Computadora

Internet

Dispositivos móviles

Recursos económicos

La investigación se realizó con recursos económicos propios del investigador.

Materiales para el desarrollo del marco teórico de la investigación:

Artículos científicos encontrados en las bases de datos DIALNET, GOOGLE ACADEMICO, SCIELO, SCOPUS, LATINDEX, REDALIC.

Materiales para la medición de las variables de estudio.

Variable independiente: (Hábitos alimentarios) Diseño y validación de un cuestionario de hábitos de vida de alimentación y actividad física para escolares de 8-12 años* construido y validado por Design and validation of a questionnaire to assess health habits of school children aged 8-12

Variable dependiente: (Actividad Física) Diseño y validación de un cuestionario de hábitos de vida de alimentación y actividad física para escolares de 8-12 años* construido y validado por Design and validation of a questionnaire to assess health habits of school children aged 8-12

2.2 Métodos

La presente investigación corresponde a un diseño descriptivo y correlacional, donde se describirá y se tomará en cuenta las diversas características y particularidades presentes en la población objeto de estudio con relación al tema de investigación planteado.

Diseño de investigación.

El presente estudio de investigación se basó en un enfoque cuantitativo, ya que se analizó datos con comprobaciones estadísticas para obtener los resultados previstos, por su finalidad es una investigación básica y por su diseño no experimental ya que se trabajó con un solo grupo en el proceso de intervención. Por alcance la investigación es correlacional porque analizamos las 2 variables. Por la fuente de obtención de datos se

caracteriza por sé una investigación de campo con un corte transversal, ya que se relacionó las dos variables de estudio para determinar su incidencia en los resultados de la investigación.

Investigación Descriptiva

Para (Grajales, 2000) los estudios descriptivos buscan desarrollar una imagen o fiel representación (descripción) del fenómeno estudiado a partir de sus características. Describir en este caso es sinónimo de medir. Miden variables o conceptos con el fin de especificar las propiedades importantes de comunidades, personas, grupos o fenómeno bajo análisis. El énfasis está en el estudio independiente de cada característica, es posible que de alguna manera se integren las mediciones de dos o más características con el fin de determinar cómo es o cómo se manifiesta el fenómeno. Pero en ningún momento se pretende establecer la forma de relación entre estas características. En algunos casos los resultados pueden ser usados para predecir.

Investigación Correlacional

Su finalidad es determinar el grado de relación o asociación existente entre dos o más variables en estos estudios primero se miden las variables y luego mediante pruebas de hipótesis correlacionales y la aplicación de técnicas estadísticas no establece de forma directa relaciones causales puede aportar indicios sobre las posibles causas de un fenómeno (Arias, 2012).

Con lo antes ya mencionado, el presente estudio se basa en una investigación descriptiva porque analizaremos el comportamiento de las variables en la población y realizaremos la comparación de los resultados y correlacional porque relacionaremos su influencia entre una variable con la otra.

Población y muestra de estudio

En la vigente investigación se consideró una población finita de un total de 259 estudiantes que corresponden al nivel de educación general básica de la Unidad educativa Ramón Barba Naranjo en la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi. Por las características de la población a través de un muestreo probabilístico estratificado se seleccionó muestras aleatoriamente en cada uno de los subniveles que conforman la Educación General Básica obteniendo una muestra total de 259 estudiantes.

Técnicas e instrumentos de investigación

Tabla 8 Técnicas e instrumentos de investigación

VARIABLES	CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
Independiente Hábitos alimentarios	Conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, los niveles para la clasificación de éstos pueden ser: Hábitos alimentarios deficientes, hábitos alimentarios suficientes y hábitos alimentarios saludables. (Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica, 2003)	Hábitos alimentarios deficientes Hábitos alimentarios suficientes Hábitos alimentarios saludables	menos de 95 puntos dentro del rango entre los 95 a 109 superior a 109 puntos	Diseño y validación de un cuestionario de hábitos de vida de alimentación y actividad física para escolares de 8-12 años Preguntas favorables 2, 3, 8, 9, 11, 14, 17, 18, 20, 21 y 27. Preguntas Desfavorables 5, 6, 12, 15, 18, 23 y 26
Dependiente Actividad Física	La actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física	Hábitos alimentarios deficientes Hábitos alimentarios suficientes	menos de 95 puntos dentro del rango entre los 95 a 109	Diseño y validación de un cuestionario de hábitos de vida de alimentación y actividad física para escolares de 8-12 años Preguntas favorables

<p>hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. (OMS, 2020)</p>	<p>Hábitos alimentarios saludables</p>	<p>superior a 109 puntos</p>	<p>4, 7, 22 y 25</p> <p>Preguntas Desfavorables</p> <p>1, 10, 13, 16 y 19</p>
---	--	------------------------------	---

Elaborado: Erick Guamán

Plan de recolección de la información

Para el proceso de recolección de datos de la investigación, se preparó el siguiente procedimiento:

1. Seleccionar bases de datos científicas y buscadores bibliográficos para el desarrollo de la investigación.
2. Identificar palabras clave y/o descriptores de búsqueda para la selección bibliográfica.
3. Seleccionar información de investigación en cada una de las bases de datos científicas y buscadores bibliográficos seleccionados para la investigación.
4. Leemos y analizamos la información obtenida en la cual las definiciones que no cumple con los criterios para información de la investigación no tomamos en cuenta y la eliminamos.
5. Seleccione Información potencial para revisar la investigación sobre el tema en estudio.
6. La información valida según la temática de las variables transcribimos a un documento Word para su respectivo parafraseo.
7. Realizamos las respectivas citas para evitar en lo posible que nos salga plagio.

Tratamiento estadístico de los resultados

Este proceso se realizó a través del paquete estadístico SPSS versión 25, realizando una caracterización de la muestra de estudio a través de un análisis de frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas y un análisis descriptivo para las cuantitativas. Para determinar diferencias entre los grupos por sexo se aplicó una prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov que determinó la aplicación de la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney para muestras independientes. Para la determinación de asociación entre los niveles de hábitos se aplicó la prueba Chi-cuadrado de Pearson.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Análisis y discusión de los resultados.

En base a la aplicación de la metodología planteada, se presentan los resultados obtenidos en el proceso de investigación, empezando con una caracterización de la muestra estudiada y a consecuencia los resultados alcanzados por cada uno de los objetivos propuestos, los cuales fueron analizados estadísticamente y discutidos en base a investigación realizadas sobre la temática estudiada.

Caracterización de la muestra de estudio

En base a las variables de la edad, peso corporal y estatura, se caracterizó a la muestra de estudio tomando en cuentas los diferentes grados y los grupos por sexo dentro de estos (tabla 8).

Tabla 9 Caracterización de la muestra de estudio

Grado	Variables	Sexo								P	Total			
		Masculino				Femenino					n	%	M	DS
		n	%	M	DS	n	%	M	DS					
5TO EGB	Edad			9	0.3			9	0.3	0.758*			9	0.3
	Peso	85	71.4	32.5	9.9	34	28.6	30.1	6.7	0.431*	119	100	31.9	9.2
	Estatura			124.6	18			129.3	11.5	0.240*			125	16.5
6TO EGB	Edad			9.8	0.4			10	0.5	0.347*			9.9	0.4
	Peso	39	67.2	34.6	10.5	19	32.8	28.9	5.4	0.078*	58	100	32.7	9.5
	Estatura			130.6	13			130.9	8.5	0.842*			130.7	11.6
7MO EGB	Edad			10.9	0.6			10.9	0.5	0.451*			10.9	0.5
	Peso	55	67.1	38.6	9.6	27	32.9	39.7	14.4	0.770*	82	100	38	11.3
	Estatura			140.4	15.7			135	13.1	0.061*			138.8	14.9

Elaborado: Erick Guamán

Nota. Análisis de muestras (n) determinando porcentajes (%), descripción de medias (M), desviaciones estándares (DS) de las variables de edad, peso y estatura, con análisis de significación en un nivel de $P \geq 0.05$ (*).

El análisis de la caracterización de la muestra de estudio permitió evidenciar que, en relación a la edad media de las muestras en cada uno de los grados, estadísticamente no presentaron diferencias significativas en un nivel de $P \geq 0.05$, descriptivamente se observó que en el 5to grado la edad media de ambos grupos por sexo era iguales al igual que en el 7mo grado, a diferencia del 6to grado en donde el grupo de sexo femenino fue mayor en 0.2 años en relación al masculino. De igual manera en relación al peso corporal estadísticamente no existieron diferencias significativas, evidenciando que en el 5to y 6to grado el grupo de sexo femenino presento un menor peso en 2.4 y 5.7 kg respectivamente en relación al grupo de sexo masculino, el cual solo en el 7mo grado fue menor en 1.1 kg en relación a su opuesto, lo similar se presentó en relación a la variable de la estatura.

Resultados por objetivo

En base a los objetivos propuestos y el cumplimiento de la metodología planteada para la investigación se describen los resultados encontrados:

Resultados de la caracterización de los hábitos alimentarios en la etapa escolar de los estudiantes de la unidad educativa Ramón Barba Naranjo.

Desarrollando la metodología planteada en el instrumento se llegó a caracterizar a los hábitos de alimentación y nutrición en:

Hábitos favorables de alimentación. - Estos hábitos se determinaron en base a la frecuencia de las respuestas de las siguientes interrogantes.

Frecuencia de hábitos favorables de alimentación y nutrición en la muestra de estudio.

Tabla 10 Frecuencia de hábitos favorables de alimentación y nutrición en la muestra de estudio

Preguntas		Nunca o menos de 1 vez por mes	1 a 3 veces por mes	1 o 2 veces por semana	3 a 6 veces por semana	Diariamente	Total
Como frutas y verduras	F	5	18	48	49	139	259
	%	1.9	6.9	18.5	18.9	53.7	100.0
Desayuno antes de salir de mi casa	F	5	6	4	7	237	259
	%	1.9	2.3	1.5	2.7	91.5	100.0
Hago 5 comidas al día (desayuno, lunch, comida, colación de media tarde, cena)	F	45	30	28	24	132	259
	%	17.4	11.6	10.8	9.3	51.0	100.0
Cuando tengo sed tomo agua sola	F	13	11	20	27	188	259
	%	5.0	4.2	7.7	10.4	72.6	100.0
Como al menos 2 frutas al día	F	13	23	64	48	111	259
	%	5.0	8.9	24.7	18.5	42.9	100.0
Si tengo hambre entre comidas, como una fruta	F	17	24	53	34	131	259
	%	6.6	9.3	20.5	13.1	50.6	100.0
Como al menos 2 verduras al día	F	16	21	57	33	132	259
	%	6.2	8.1	22.0	12.7	51.0	100.0

Elaborado: Erick Guamán

En base a los resultados determinando una frecuencia diaria de hábitos saludables por parte de los estudiantes es tener un desayuno antes de salir de casa en donde un casi 100% de la población se determinó que lo hace. Otro hábito que es muy popular en la población estudiada es el consumo de agua cuando hay sed casi las 3 cuartas partes de la población lo hace y con un tercer porcentaje mayor obtuvimos un resultado positivo de más de la mitad de la población estudiada tiene un buen hábito saludables el cual es comer frutas y verduras.

Total hábitos alimentarios favorables en la muestra de estudio.

Tabla 11 Total hábitos alimentarios favorables

Total hábitos alimentarios favorables	Frecuencia	Porcentaje
Diariamente	1	0.4%
3 a 6 veces por semana	3	1.2%
1 o 2 veces por semana	45	17.4%
1 a 3 veces por mes	118	45.5%
Nunca o menos de 1 vez por mes	92	35.5%
Total	259	100.0%

Elaborado: Erick Guamán

Dada la tabla de resultados del cuestionario de hábitos alimentarios favorables aplicado con la población de estudio, verificamos que un porcentaje mínimo de la población específicamente de 1.6% tiene buenos hábitos favorables. Sin embargo el 98.4% no tienen buenos hábitos alimentarios.

Caracterización de hábitos desfavorables de alimentación

Tabla 12 Caracterización de hábitos desfavorables de alimentación

Preguntas		Nunca o menos de 1 vez por mes	1 a 3 veces por mes	1 o 2 veces por semana	3 a 6 veces por semana	Diariamente	Total
CHVSAAF							
Tomo refrescos o jugos embotellados	F	24	14	78	86	57	259
	%	9.3	5.4	30.1	33.2	22.0	100.0
Tomo leches saborizadas: chocolate, fresa, etc.	F	25	28	75	82	49	259
	%	9.7	10.8	29.0	31.7	18.9	100.0
Como pizzas o hamburguesas	F	1	6	27	89	136	259
	%	4	2.3	10.4	34.4	52.5	100.0
Como panes o pastelitos de paquete	F	29	25	59	67	79	159
	%	11.2	9.7	22.8	25.9	30.5	100.0
	F	19	10	41	38	151	259

Si estoy aburrido o triste me da por comer	%	7.3	3.9	15.8	14.7	58.3	100.0
Como algunas golosinas o frituras como:	F	12	22	98	71	56	259
chicles, caramelos, papas de bolsa, etc.	%	4.6	8.5	37.8	27.4	21.6	100.0
Sigo comiendo, aunque ya no tenga hambre, solo por acabarme lo que tengo en el plato.	F	29	12	26	33	159	259
	%	11.2	4.6	10.0	12.7	61.4	100.0
Cuando veo la televisión como golosinas o frituras	F	14	12	44	52	137	259
	%	5.4	4.6	17.0	20.1	52.9	100.0
El lunch que como todos los días lo compro en la escuela o en la calle	F	15	15	34	31	164	259
	%	5.8	5.8	13.1	12.0	63.3	100.0
A la hora de comer veo la televisión	F	32	10	51	37	129	259
	%	12.4	3.9	19.7	14.3	49.8	100.0
Consumo helados, malteadas, café o chocolate, preparados con crema batida, cajeta [manjar] o	F	11	12	44	86	106	259
	%	4.2	4.6	17.0	33.2	40.9	100.0

Elaborado: Erick Guamán

En relación a los hábitos desfavorables, entre ellos los que mayor porcentaje tuvieron de frecuencia en relación a la muestra de estudio fueron que hay un elevado consumo más del 63% determina que el lunch que comen todos los días lo compran en la escuela o en la calle, lo cual este resultado nos indica que los padres de familia no tienen un control alimenticio y no saben que alimentos ingieren sus representados por lo tanto podemos decir que este grupo de la población incluso compra comida chatarra. Además casi un 62% determina que siguen comiendo, aunque ya no tienen hambre, solo por acabarse lo que tienen en el plato lo cual nos indica que la alimentación se da no por gusto si no por cumplimiento. Por otro lado casi el 60% determina que cuando se sienten aburridos y tristes comen es decir hay una alimentación por estrés y por último más de la mitad de la población cuando ve la televisión come golosinas o frituras.

Caracterización total hábitos alimentarios desfavorables

Tabla 13 Caracterización total de hábitos alimentarios desfavorables

Total hábitos alimentarios desfavorables	Frecuencia	Porcentaje
Nunca o menos de 1 vez por mes	43	16.6%
1 a 3 veces por mes	149	57.6%
1 o 2 veces por semana	62	23.9%
3 a 6 veces por semana	5	1.9%
Total	259	100.0%

Elaborado: Erick Guamán

Según los resultados de hábitos alimentarios desfavorables encontramos que la mayoría de la población estudiada concretamente en un 98.1% tiende a realizar hábitos alimentarios desfavorables que no contribuyen a una buena alimentación para el desarrollo de los niños por lo tanto el 1.9% no tiene hábitos alimentarios desfavorables.

Resultados de la valoración de los hábitos de actividad física en la etapa escolar de los estudiantes de la unidad educativa Ramón Barba Naranjo.

Valoración de hábitos favorables de actividad física

Tabla 14 Valoración de hábitos favorables de actividad física

Preguntas	CHVSAAF	Nunca o menos de 1 vez por mes	1 a 3 veces por mes	1 o 2 veces por semana	3 a 6 veces por semana	Diariamente	Total
Hago actividades físicas y/o deportivas con mi familia	F	16	62	108	36	37	259
	%	6.2	23.9	41.7	13.9	14.3	100.0
Juego en el parque, jardín o patio con otros niños	F	50	49	65	42	53	259
	%	19.3	18.9	25.1	16.2	20.5	100.0
A la hora de recreo hago algún deporte o actividad física	F	61	32	55	39	72	259
	%	23.6	12.4	21.2	15.1	27.8	100.0
Practico algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizo en la escuela los días de Educación Física	F	34	42	68	49	66	259
	%	13.1	16.2	26.3	18.9	25.5	100.0
Camino por lo menos 15 minutos por día	F	29	26	41	26	137	259
	%	11.2	10.0	15.8	10.0	52.9	100.0

Elaborado: Erick Guamán

En base a los resultados de la valoración de los hábitos de actividad física favorables encontramos que por lo menos el 52.9% de la población realiza una caminata al menos de 15 minutos por día, lo cual determinamos que es bueno. Además encontramos un 27.8% que a la hora de recreo hace algún deporte o

actividad física. Por otro lado determinamos que aproximadamente un 26% practica algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realiza en la escuela los días de Educación Física, esto también es un buen hábito ya que este porcentaje de la población practica alguna actividad física como ocio evitando el sedentarismo.

Total hábitos de actividad física favorables

Tabla 15 Total hábitos de actividad física favorables

Total hábitos de actividad física favorables	Frecuencia	Porcentaje
Diariamente	12	4.6%
3 a 6 veces por semana	50	19.3%
1 o 2 veces por semana	83	32.0%
1 a 3 veces por mes	88	34.0%
Nunca o menos de 1 vez por mes	26	10.0%
Total	259	100.0%

Elaborado: Erick Guamán

En base a los resultados de hábitos de actividad física favorables encontramos que casi un 25% de la población realiza una práctica deportiva o actividad física con frecuencia positiva al mes. Sin embargo la mayor cantidad de la población no realiza significativamente actividad física con frecuencia.

Valoración de hábitos desfavorables de actividad física

Tabla 16 Valoración de hábitos desfavorables de actividad física

Preguntas		Nunca o menos de 1 vez por mes	1 a 3 veces por mes	1 o 2 veces por semana	3 a 6 veces por semana	Diariamente	Total
Estoy más tiempo en la computadora o videojuegos que jugando fútbol u otro deporte o actividad física	F	38	30	77	51	63	259
	%	14.7	11.6	29.7	19.7	24.3	100.0
Me paso 2 horas o más viendo programas de televisión	F	41	45	90	39	44	259
	%	15.8	17.4	34.7	15.1	17.0	100.0
Me paso una buena parte de la mañana o tarde acostado	F	15	17	53	53	121	259
	%	5.8	6.6	20.5	20.5	46.7	100.0
Me quedo en casa sentado o acostado, en vez de jugar o hacer deporte o actividad física	F	16	12	49	48	134	259
	%	6.2	4.6	18.9	18.5	51.7	100.0

Elaborado: Erick Guamán

En base a la valoración de hábitos desfavorables de actividad física encontramos en los resultados que en relación a la población estudiada casi un 52% prefiere quedarse en casa sentado o acostado, en vez de jugar o hacer deporte u otra actividad. Otro dato que obtuvimos que casi la mitad de la población de estudio se pasa una buena parte de la mañana o tarde acostado y no realiza alguna actividad física o deportiva. Y por último pero no menos importante casi la cuarta parte de la

población determina que está más tiempo en la computadora o videojuegos que jugando fútbol u otro deporte o actividad física.

Total hábitos de actividad física desfavorables

Tabla 17 Total hábitos de actividad física desfavorables

Total hábitos de actividad física desfavorables	Frecuencia	Porcentaje
Nunca o menos de 1 vez por mes	28	10.8
1 a 3 veces por mes	102	39.4
1 o 2 veces por semana	92	35.5
3 a 6 veces por semana	31	12.0
Diariamente	6	2.3
Total	259	100.0

Elaborado: Erick Guamán

Dados los resultados de hábitos de actividad física desfavorables encontramos que aproximadamente un 86% de la población estudiada, tiende a tener malos hábitos de actividad física puesto que prefieren realizar actividades que no están asociadas con la buena práctica deportiva o actividad física.

Resultados del análisis de la relación entre los hábitos alimentarios y de actividad física en la etapa escolar en los estudiantes de la unidad educativa Ramón Barba Naranjo

Los siguientes análisis son los resultados entre la relación de las variables ya conocidas como son hábitos alimentarios y la variable de actividad física en donde vamos a relacionar los hábitos favorables y desfavorables entre ambas variables, así podemos verificar las divisiones de los grupos entre los hábitos que tiene la población con la frecuencia entre hábitos de alimentación con actividad física, en donde observamos cómo se distribuyen la población estudiada en base a sus hábitos que tienen y la coincidencia entre estos.

Resultados del análisis de la relación entre los hábitos alimentarios y de actividad física favorables

Tabla 18 Resultados del análisis de la relación entre los hábitos alimentarios y de actividad física favorables

Total hábitos alimentarios favorables	Total hábitos de actividad física favorables					Total
	Diariamente	3 a 6 veces por semana	1 o 2 veces por semana	1 a 3 veces por mes	Nunca o menos de 1 vez por mes	
Diariamente	1	0	0	0	0	1
3 a 6 veces por semana	0	2	1	0	0	3
1 o 2 veces por semana	6	14	15	10	0	45
1 a 3 veces por mes	4	24	40	39	11	118
Nunca o menos de 1 vez por mes	1	10	27	39	15	92
Total	12	50	83	88	26	259

Elaborado: Erick Guamán

La siguiente tabla muestra la relación de hábitos alimentarios y hábitos de actividad física favorables, encontramos que la mayor parte del porcentaje de la población estudiada coincide con la frecuencia de 1 a 3 veces por mes en ambas variables. Por otro lado verificamos también el menor porcentaje de la población estudiada coincide con la frecuencia diariamente en ambas variables.

Con esto podemos decir que el mayor y menor porcentaje está relacionado y coincide directamente en ambas variables de estudio.

Resultados del análisis de la relación entre los hábitos alimentarios y de actividad física desfavorables

Tabla 19 Resultados del análisis de la relación entre los hábitos alimentarios y de actividad física desfavorables

Total hábitos alimentarios desfavorables	Total hábitos de actividad física desfavorables					Total
	Nunca o menos de 1 vez por mes	1 a 3 veces por mes	1 o 2 veces por semana	3 a 6 veces por semana	Diariamente	
Nunca o menos de 1 vez por mes	12	21	8	1	1	43
1 a 3 veces por mes	14	61	53	18	3	149
1 o 2 veces por semana	2	18	29	12	1	62
3 a 6 veces por semana	0	2	2	0	1	5
Total	28	102	92	31	6	259

Elaborado: Erick Guamán

Según la siguiente tabla nos muestra los resultados del análisis de la relación entre los hábitos alimentarios y de actividad física desfavorables encontrando al mayor porcentaje de la población estudiada en la misma frecuencia la cual es 1 a 3 veces por mes en ambas variables de estudio. Mientras que el menor porcentaje de la población estudiada se encuentra en la frecuencia diariamente esto en ambas variables.

Lo que podemos decir que en ambas frecuencias coinciden con las variables de estudio y están directamente relacionadas.

Calificación de hábitos de alimentación, nutrición y actividad física

Tabla 20 Calificación de hábitos de alimentación, nutrición y actividad física

Nivel de hábitos de alimentación, nutrición y actividad física	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos alimentarios y de actividad física deficientes	245	94.6
Hábitos alimentarios y de actividad física suficientes	12	4.6
Hábitos alimentarios y de actividad física saludables	2	0.8
Total	259	100.0

Elaborado: Erick Guamán

Determinamos que casi un 100% de la población es decir el mayor porcentaje de la población casi en su totalidad con excepción de un 5.6% según el cuestionario aplicado determina no tener buenos hábitos alimentarios ni de actividad física pudiendo calificarlos como un nivel deficiente.

Discusión de los resultados de la investigación

Los hábitos alimentarios y de la actividad física de la población estudiada están influenciados por una variedad de factores, como factores ambientales, sociales, económicos, culturales y políticos. Especialmente entre los escolares, los hábitos alimentarios y la actividad física juegan un papel fundamental para su desarrollo físico y mental.

Actualmente, los niños en edad escolar tienden a tener tasas más altas de sobrepeso u obesidad que de deficiencias nutricionales, como lo demuestra un estudio de (Kain, 2011) de niños chilenos en edad escolar. Sin embargo, estos autores solo utilizaron el índice de masa corporal (IMC) como indicador del estado nutricional. No obstante, en esta investigación se aplicó un cuestionario de hábitos de vida de alimentación y actividad física para escolares de 8-12 años construido y validado por Design and validation of a questionnaire to assess health habits of school

children aged 8-12. Éste cuestionario reflejó ser fiable y práctico, por lo que son muy utilizados para determinar los hábitos alimentarios y la actividad física de los niños.

En ésta investigación se encontró un elevado porcentaje de niños con déficit según los indicadores de frecuencia de los hábitos favorables y desfavorables determinando que casi un 100 por ciento de la población es decir el mayor porcentaje de la población casi en su totalidad con excepción de un 5.6% según la encuesta realizada determina no tener buenos hábitos alimentarios ni de actividad física pudiendo calificarlos como un nivel deficiente.

Resultados que asemejamos a los obtenidos por **(del Real, 2007)** en escolares venezolanos, en donde encontró una pérdida superior al exceso nutricional por combinación de indicadores. De igual manera el Sistema de Vigilancia Alimentaria y Nutricional de **(Solano, 2005)** en su informe final, mostró que entre los niños en edad escolar, el porcentaje de déficit era mayor a contraposición al exceso. Sin embargo, diversos factores afectan el estado nutricional de los niños de manera aislada o combinada, por lo que se puede inferir que una de las posibles razones de la alta incidencia de desnutrición en los niños puede estar relacionada con sus malos hábitos alimentarios, ya que estos tenían un bajo consumo de frutas, vegetales y particularmente de grasas, cuyos requerimiento son esenciales en ésta etapa, además de conformar una importante fuente de energía y micronutrientes tanto para el crecimiento y el desarrollo.

Sin obstante, no fue posible vincular los hábitos alimentarios con el estado nutricional, similar a lo encontrado en **(Nava, 2011)** un grupo de escolares europeos que analizaron la relación entre la composición dietética y el IMC pero no encontraron asociación, finalmente concluyeron que quizás los niveles de actividad física puedan tener un efecto más importante en el IMC de los escolares.

Esta investigación refleja cómo la etapa escolar puede ser un momento ideal en la vida para tomar precauciones para prevenir la aparición de futuras enfermedades relacionadas con la desnutrición, no solo porque es una etapa de formación de hábitos, según la investigación, los hábitos alimentarios inadecuados reportados en la mayoría de la muestra evaluada representan factores de riesgo para adquirir varias

enfermedades. Por lo tanto, implementar estrategias para fomentar tanto el incremento del nivel de actividad física así como corregir los inadecuados hábitos alimentarios sería beneficioso para el desarrollo físico y mental de los niños.

3.2 Verificación de hipótesis (según el diseño planteado).

Tabla 21 Verificación de hipótesis

Relaciones	Estadísticos	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Total hábitos alimentarios favorables - Total hábitos de actividad física favorables	Chi-cuadrado de Pearson	54.789 ^a	16	0.000*
Total hábitos alimentarios desfavorables - Total hábitos de actividad física desfavorables	Chi-cuadrado de Pearson	37.906 ^a	12	0.000*

Elaborado: Erick Guamán

Nota. Nivel de significación de $P < 0.05$

La prueba estadística Chi-cuadrado de Pearson determino que en ambos casos de análisis tanto entre hábitos favorables como en los hábitos desfavorables el valor de significación estadística se encontraba en un nivel de $P < 0,05$, los que permite aceptar la hipótesis alternativa de investigación:

H1: Los hábitos alimentarios **inciden** en los niveles de actividad física en la etapa escolar

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En términos generales se presentan las conclusiones y recomendaciones basados en los resultados tanto teóricos como prácticos siendo este un post cuya finalidad sea que este proyecto continúe con un estudio creciente y detallado acerca de los hábitos alimentarios en la actividad física en la etapa escolar

4.1 Conclusiones

Para concluir los hábitos alimentarios están caracterizados en hábitos favorables y desfavorables, ya que en base a la frecuencia verificamos que un porcentaje mínimo como es el 1.6% de la población tiene buenos hábitos favorables; sin embargo un 98.1% siendo este un porcentaje muy significativo tiene hábitos alimentarios desfavorables en la etapa escolar de los estudiantes de la unidad educativa Ramón Barba Naranjo.

Se valorizó los niveles de actividad física en ítems de preguntas de hábitos favorables y desfavorables, en donde encontramos que aproximadamente un 25% de la población realiza actividad física o alguna práctica deportiva con una frecuencia diariamente o 3 a 6 veces por semana. Lo cual es un porcentaje deficiente en relación a todo el porcentaje de la población de estudio. Por otro lado en las preguntas de hábitos de actividad física desfavorables, hallamos que aproximadamente un 86% de la población estudiada, tiene malos hábitos de actividad física en la etapa escolar de los estudiantes de la unidad educativa Ramón Barba Naranjo.

Finalmente se analizó la relación entre hábitos alimentarios y de actividad física favorables y desfavorables, en donde localizamos que el mayor y menor porcentaje

está relacionado y coincide directamente en ambas variables de estudio tanto en hábitos favorables como en desfavorables, sin embargo un 94.6% de la población según el cuestionario aplicado determina no tener buenos hábitos alimentarios ni de actividad física pudiendo calificarlos como un nivel deficiente en la etapa escolar en los estudiantes de la unidad educativa Ramón Barba Naranjo.

4.2 Recomendaciones

De acuerdo a la observación de la caracterización de los hábitos alimentarios es importante que los padres de familia tengan un mayor control sobre los alimentos que ingieren sus representados tanto en casa como fuera de ella, para prevenir enfermedades a temprana edad en la etapa escolar de los estudiantes de la unidad educativa Ramón Barba Naranjo.

Es importante valorar los niveles de actividad física que tienen los escolares para conocer si realizan buenos hábitos de actividad física, además es importante educar a los padres de familia y docentes para que incentiven a realizar actividad física o alguna otra práctica deportiva y así evitar un estilo de vida sedentario en la etapa escolar de los estudiantes de la unidad educativa Ramón Barba Naranjo.

Es importante analizar la relación entre de hábitos alimentarios y de actividad física para crear programas de alimentación y actividad física y ambos ayuden a un mejor desarrollo físico e intelectual en la etapa escolar en los estudiantes de la unidad educativa Ramón Barba Naranjo.

MATERIALES DE REFERENCIA

Bibliografía

- Aguirre, P. (2016). Alimentación humana: el estudio científico de lo obvio. *Salud Colectiva*, 12(1), 463-472.
- Al-Ali, N. &. (2016). Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(1), 61-68.
- Arias, F. (2012). El proyecto de investigación . *Introducción a la metodología científica* , 25.
- Backes, B. M. (2015). El movimiento corporal en la educación infantil y la adquisición de saberes. *Educere*, 19(64), 777-790. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35643544010>
- Batalla, M. V. (2016). Nutrición: Hábitos alimentarios. *Farmacia profesional*, 30(2), 15-18.
- Calderón, C. F.-M. (2020). Evaluación de hábitos de alimentación, actividad física y estado nutricional en estudiantes de 4 a 13 años de la comuna de Llanquihue, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 47(4), 612-619. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000400612>
- Castillo, C. H. (2017). El acceso a la salud como derecho humano en políticas internacionales: reflexiones críticas y desafíos contemporáneos. *Ciência & Saúde Coletiva*, 22, 2151-2160. doi:DOI: 10.1590/1413-81232017227.04472017
- Castillo, L. M. (2018). Hábitos alimenticios en niños y niñas escolares en una institución educativa privada del norte de Bogotá. *Pediatría*, 51((1)), 9-14. doi:DOI: <https://doi.org/10.14295/pediatr.v50i4.89>

- Castro, J. M. (2017). Educación para la salud: una mirada desde la antropología. *Revista Ciencias de la Salud*, 15(1), 145-163. doi:Doi:
<http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.5387>
- Cuba, M. S. (2017). Explorando la salud, la dolencia y la enfermedad. *Revista Medica Herediana*, , 2, 116-121.
- Cuervo, C. C. (2017). Hábitos alimentarios y práctica de actividad física en una muestra de adolescentes de una ciudad del norte de España. *Journal of sport and health research*,, 9(1), 75-84.
- del Real, S. I. (2007). Estado nutricional en niños preescolares que asisten a un jardín de infancia público en Valencia, Venezuela. . *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 248-254.
- Edenbrandt, A. K. (2018). A hedonic analysis of nutrition labels across product types and countries. *European Review of Agricultural Economics*, 45(1), 101-120. doi:doi:10.1093/erae/jbx025
- EUROINNOVA. (s.f.). *MOVIMINETOS CORPORALES EN EDUCACION FISICA*. Obtenido de <https://www.euroinnova.ec/blog/movimientos-corporales-en-educacion-fisica>
- Fernández, N. d. (2018). Condiciones higiénico-sanitarias basadas en las cinco claves de la OMS de los servicios de alimentación de hospitales del departamento de Caaguazú, Paraguay. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, 16(2), 21-31.
- Grajales, T. (2000). Tipos de Inestigación. *On line*, 14.
- Hernández, R. I. (2018). *Nutrición y salud*. Manual Moderno.
- Hernández-Sánchez, J. O.-C.-P. (2019). Tendencias teóricas y prácticas de la promoción de la salud en el ámbito escolar en Latinoamérica. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 2, 155-168. doi:doi:
<http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v51n2-2019007>

- Iglesias, Á. d. (2019). Prevalencia de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y actividad física y su relación sobre el rendimiento académico. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 36(1), 167-173.
- Jiménez, O. Y. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *InterSedes*, 14(7).
- Kain, J. C. (2011). Asociación entre el índice de masa corporal y la talla desde el nacimiento hasta los 5 años en preescolares chilenos. *Revista médica de Chile*,, 606-612.
- Martil, D. M. (2019). Efectividad de una intervención enfermera comunitaria en el ámbito escolar para la mejora de hábitos alimentarios, de actividad física y de sueño-descanso. *ENE REVISTA DE ENFERMERIA*, 13(2), 1-33.
- Morales, P. A. (2017). Reflexiones entorno a un concepto. *MAPA / Revista de Ciencias Sociales y Humanística* , 1(1), 1-6. Obtenido de Recuperado de <http://revistamapa.com>
- Murillo, O. P. (2017). Hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional en escolares en situación de discapacidad visual y auditiva. *Revista cubana de salud pública*, 43(2), 214 - 229.
- Nava, M. C. (2011). Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antropométrico de preescolares. *Revista chilena de nutrición*, 301-312.
- Pareja, H. A. (2017). Síntesis de los principales elementos del Modelo Función–Disfunción del Movimiento Humano. *REEM Revista de educación y movimiento*, 4(1), 7-24.
- Pareja, S. S.-V. (2018). Estudio y promoción de hábitos alimentarios saludables y de actividad física entre los adolescentes españoles: programa TAS (tú y Alicia por la salud). *Nutrición Hospitalaria*, 35((SPE4)), 121-129.
- Peña, Ó. A. (2016). Una alimentación saludable. *Morfología*, 8(3), 14-15.

- Pereira, C. J.-M. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Electrónica Educare*, 21(3), 229-251., Vol. 21(3), 1409-4258. doi:doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.21-3.12>
- Santillán, M. A. (2018). Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-15.
- Santos, M. *. (2019). Adesão à dieta Mediterrânica em crianças do 1º ciclo de escolaridade. *Escola Superior de Saúde de Santa Maria, Porto, Portugal*, 1-9. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1984-0462/2021/39/2019259>
- Solano, L. B. (2005). Situación nutricional de preescolares, escolares, y adolescentes de Valencia, Carabobo, Venezuela. *In Anales Venezolanos de Nutrición* , 72-76.
- Tuero, C. C. (2018). Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. *.Un estudio con población adolescente. Aula abierta*, 47(2), 211-220. doi:DOI: <https://doi.org/10.17811/rifie.47.2.2018.211-220>
- Varela Arévalo, M. T. (2018). Measuring eating habits and physical activity in children: Synthesis of information using indexes and clusters. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 9(2), 264-276. doi:DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.2.487>

ANEXOS

Anexo 1

Link del cuestionario

<https://forms.gle/95N31n2LKTse3rsX9>

Anexo 2

Cuestionario

Ítems del cuestionario de hábitos de vida saludables de alimentación y actividad física (CHVSAAF)
para escolares de 8-12 años

NO. DE ÍTEM	DIMENSIÓN DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	PROMEDIO	DE Desviación estándar
2.	Tomo refrescos o jugos embotellados	3.23	1.18
3.	Tomo leches saborizadas: chocolate, fresa, etc.	3.23	1.49
5.	Como frutas y verduras	4.41	0.89
6.	Desayuno antes de salir de mi casa	4.67	0.98
8.	Como pizzas o hamburguesas	4.03	0.81
9.	Como panes o pastelitos de paquete	3.43	1.14
11.	Si estoy aburrido o triste me da por comer	3.65	1.42
12.	Hago 5 comidas al día (desayuno, lunch, comida, colación de media tarde, cena)	3.76	1.02
14.	Como algunas golosinas o frituras como: chicles, caramelos, papas de bolsa, etc.	3.32	1.06
15.	Cuando tengo sed tomo agua sola	4.1	1.23
17.	Sigo comiendo aunque ya no tenga hambre, solo por acabarme lo que tengo en el plato.	4.25	1.09
18.	Como al menos 2 frutas al día	4.07	1.23
20.	Cuando veo la televisión como golosinas o frituras	3.76	1.18
21.	El lunch que como todos los días lo compro en la escuela o en la calle	4.13	1.03
23.	Si tengo hambre entre comidas, como una fruta	3.26	1.52
24.	A la hora de comer veo la televisión	3.42	1.57
26.	Como al menos 2 verduras al día	3.99	1.29
27.	Consumo helados, malteadas, café o chocolate, preparados con crema batida, cajeta [manjar] o chispas de chocolate	3.68	1.11
DIMENSIÓN ACTIVIDAD E INACTIVIDAD FÍSICA			
1.	Hago actividades físicas y/o deportivas con mi familia	3.18	1.18
4.	Estoy más tiempo en la computadora o videojuegos que jugando fútbol u otro deporte o actividad física	3.37	1.26
7.	Me paso 2 horas o más viendo programas de televisión	3.11	1.29
10.	Juego en el parque, jardín o patio con otros niños	3.41	1.35
13.	A la hora de recreo hago algún deporte o actividad física	3.29	1.33
16.	Practico algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizo en la escuela los días de Educación Física	3.88	1.16
19.	Camino por lo menos 15 minutos por día	3.94	1.27
22.	Me paso una buena parte de la mañana o tarde acostado	3.78	1.24
25.	Me quedo en casa sentado o acostado, en vez de jugar o hacer deporte o actividad física	3.68	1.11

Anexo 3

Evidencia cuestionario

CHVSAAF de 8-12 años en la UE "R.B.N" ☆

Preguntas Respuestas 259 Configuración

Sección 1 de 2

Cuestionario de hábitos de vida saludable de alimentación y actividad física (CHVSAAF) para escolares de 8-12 años de la U.E "R.B.N"

Objetivo: Recoger información sobre Hábitos alimentarios en la actividad física en la etapa escolar de la Unidad educativa "Ramón Barba Naranjo".

INSTRUCCIONES

- El presente cuestionario está direccionado sobre los hábitos alimentarios y la actividad física.
- El cuestionario consta de 2 secciones.
- Lea detenidamente cada una de las preguntas establecidas.
- Todas las preguntas son obligatorias de contestar.
- En la sección 1, lea y complete con los datos que se le pide del estudiante.
- El cuestionario es de carácter investigativo, por tal razón los resultados serán publicados a través de una tesis de tercer nivel y futuras publicaciones científicas, respetando el anonimato del encuestado.

Activar Windows
Vea a Configuración para activar Windows.

CHVSAAF de 8-12 años en la UE "R.B.N" ☆

Preguntas Respuestas 259 Configuración

259 respuestas

No se aceptan más respuestas

Mensaje para los encuestados

Ya no se aceptan respuestas en este formulario

Resumen Pregunta Individual

< 1 de 259 >

No se pueden editar las respuestas

Cuestionario de hábitos de vida saludable de alimentación y actividad física (CHVSAAF) para escolares de 8-12 años de la U.E "R.B.N"

Objetivo: Recoger información sobre Hábitos alimentarios en la actividad física en la etapa escolar de la Unidad educativa "Ramón Barba Naranjo".

Activar Windows
Vea a Configuración para activar Windows.