

Hábitos saludables

Actividad Física y Estado

Nutricional en Escolares

*PALABRAS CLAVES: HÁBITOS SALUDABLES-ACTIVIDAD FÍSICA-
ESTADO NUTRICIONAL-ESCOLARES-EDUCACIÓN FÍSICA*

- ❖ *ESTUDIANTE: Carrasco Moya Inti Hebelen.*
 - ❖ *LEGAJO: 23959.*
 - ❖ *CORREO ELECTRONICO: patoo lljm@hotmail.com*
 - ❖ *TUTORA METODOLÓGICA: Micaela De Vega.*
 - ❖ *TUTOR TEÓRICO: Rivera Sebastián.*
-

AGRADECIMIENTOS:

Este proyecto está dedicado a las personas que le dan sentido a mi vida, personas muy importantes que están y ocuparon de alguna u otra manera un rinconcito de mi corazón. Primeramente, a mis padres Maribel Moya y Juan Carrasco, los cuales fueron y sé que siempre serán los pilares de mi vida. Las personas que me han ayudado en cada situación buena y mala que he vivido, quienes con todo ese amor estuvieron en cada paso, dándome las fuerzas hasta este último tramo. A la princesa que llenó de luz nuestras vidas en el momento más indicado, Heidi Abigail Carrasco Moya, mi hermanita. No puedo explicar con palabras el amor que siento por ella.

Agradecer también a una persona muy especial, a Lorenzo Jesús Monge, mi esposo, un compañero incondicional que Dios puso en mi camino para nunca más sentirme sola. Con el que compartí momentos hermosos de mi carrera, llenos de desafíos, alegrías y tristezas. Pero sobre todo amor, muchísimo amor.

Y a todas las personas que han aportado, colaborado a lo largo de mi crecimiento (mis abuelos y familiares), de mi carrera (compañeros, profesores de la carrera y amigos) y por supuesto, en este proyecto final, a la hermosa gente de Huingan-Co, en especial mi preciada Escuela de Charra-Ruca, en la cual a partir de este año ejerzo como titular. Escuela que me recibió con los brazos abiertos, prestos a ayudar en lo que pudieran para concretar esta etapa en mi vida.

Y sobre todo al más grande de todos, a Dios, que me dio la fortaleza que necesitaba, jamás me dejó sola, fue mi guía y mi ayudante en todo momento.

A todos ellos y ellas...Eternamente Gracias.

INDICE

RESUMEN:.....	1
1. PRIMERA PARTE: DELIMITACIÓN CONCEPTUAL DEL OBJETO DE ESTUDIO.....	2
1.1. Área temática, rama y especialidad	2
1.2. Tema y Subtema	2
1.3. Introducción/ Contextualización:	3
1.4. Problema.....	5
1.5. Relevancia cognitiva.....	6
1.6 Marco teórico.....	7
1.6.1. CAPÍTULO 1: EL PERIODO ESCOLAR	7
1.6.1.1. Desarrollo y Crecimiento en Escolares	8
1.6.1.1.1. Desarrollo Cognitivo	8
1.6.1.1.2. Desarrollo Motor	9
1.6.1.1.3. Crecimiento en el Niño	12
1.6.1.2. Aspectos reguladores del crecimiento y el desarrollo físico posnatal.....	19
1.6.2. CAPÍTULO 2: SOBREPESO, OBESIDAD.....	22
1.6.2.1. Estado Nutricional.....	29
1.6.2.1.1. Evaluación del niño y el adolescente con sobrepeso (utilizada en la Escuela N°162 de Charra-Ruca):	31
1.6.3. CAPÍTULO 3: SALUD	33
1.6.3.1. El hábito y estilo de vida saludable.....	34
1.6.3.1.1 Hábitos alimenticios	37
1.6.3.1.2. Alimentación y nutrición:.....	39
1.6.4. CAPÍTULO 4: HÁBITO DE ACTIVIDAD FÍSICA:	40
1.6.4.1. Actividad física	40
1.6.4.2. El sedentarismo:	44
1.6.5. Educación física y salud en el periodo escolar.....	45
1.6.5.1. Educación Física Para La Salud.	47
1.6.5.1.1 Enfoque saludable:	47
1.7. HIPÓTESIS	48
1.8. OBJETIVOS:.....	49
2. SEGUNDA PARTE: MATERIALES Y MÉTODO	51
2.1. El diseño de la Investigación:	55
2.2. Diseño de objeto: Sistema de matrices de Datos	57

2.3. Fuentes de datos.....	59
2.4. Instrumentos para la producción de datos	59
2.5 Plan de actividades en contexto.....	67
2.6. Universo y muestra.....	68
2.7. Plan de tratamiento y análisis de los datos	71
3. TERCERA PARTE: ANÁLISIS Y CONCLUSIONES	73
3.1. Exposición de los resultados, análisis e interpretación de los datos.....	73
3.2. Conclusiones y sugerencias	94
3.3 Discusión	96
4. BIBLIOGRAFIA:	97
5. ANEXOS:.....	100

RESUMEN:

El trabajo de investigación que aquí se presenta surgió a partir del interés de conocer la incidencia del trabajo de hábitos saludables y de actividad física en el estado nutricional de los/as escolares (niños/as de primer a séptimo grado) de la Escuela N°162 de Charra-Ruca.

Siendo el objetivo central de la investigación explicar cómo incide el trabajo de hábitos saludables y de actividad física en el estado nutricional de los/as escolares (niños/as de primer a séptimo grado) de la Escuela N°162 de Charra-Ruca.

El objeto de Estudio son los escolares, de 6 a 12 años de edad, estudiantes de la escuela Primaria N°162 del Paraje de Charra-Ruca.

Este estudio es de carácter cuantitativo, en él se utilizaron dos instrumentos de recolección de datos: el del IMC y la encuesta. Los cuales permitieron explicar de qué manera incide el trabajo de hábitos saludables y de actividad física en el estado nutricional de los/as escolares (niños/as de primer a séptimo grado) de la Escuela N°162 de Charra-Ruca.

La investigación realizada determina que existen hábitos saludables enseñados en el área de educación física y que son replicados en los hogares como los hábitos de aseo personal.

Mientras que otros hábitos saludables enseñados en el área de educación física en la escuela no son replicados en los hogares como los de alimentación saludable, el descanso (cantidad de horas), y sobre todo el de actividad física.

Puesto que los resultados de la encuesta aplicada a los/as escolares así lo manifiestan.

Lo anterior permite refutar-desechar la hipótesis planteada, ya que no todos los hábitos saludables y de actividad física incorporados en la escuela son replicados en el ámbito familiar.

Lo que a su vez puede incidir negativamente en el estado nutricional de los/as estudiantes.

Palabras Claves: Hábitos Saludables- Actividad Física- Estado Nutricional-Escolares- Educación Física.

1. PRIMERA PARTE: DELIMITACIÓN CONCEPTUAL DEL OBJETO DE ESTUDIO

1.1. Área temática, rama y especialidad

Área problema-orientación:

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

Se eligió dicha orientación no solo por el programa de materias a desarrollar o gusto personal, sino también por el objetivo que se plantea en la orientación, según los datos enviados por la facultad.

“Es objetivo de esta orientación, es desarrollar estrategias específicas de promoción de la actividad física y la salud donde confluyen diversas disciplinas que no solo intervienen aspectos fisiológicos y conductuales de las personas, sino que toman también aspectos sociales, culturales y físicos del entorno. En este contexto, la formación de un Licenciado en Actividad Física, deberá tener un enfoque que abarque a la persona en todas sus condiciones”.

Áreas o disciplinas científicas:

Área temática:

Educación Física/Actividad Física.

Salud.

Rama:

-Educación Física: Educación Física Nivel Primario, actividad física, Psicología (general y evolutiva).

-Salud: Hábitos Saludables.

1.2. Tema y Subtema

Tema:

Teniendo en cuenta que la “Determinación del tema a investigar: implica ni más ni menos que la selección de lo que va a ser el objeto de estudio de la investigación”. (Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 1. Editorial Brujas.P. 54 y 55).

A continuación, se expone el tema de la investigación:

“Hábitos Saludables, Actividad física y Estado Nutricional en Escolares”.

1.3. Introducción/ Contextualización:

La selección de esta investigación básicamente se debe a la orientación de la licenciatura “Actividad Física y Salud”. Temáticas y problemáticas que hoy en día preocupan y nos competen a profesionales que nos encontramos inmersas en ellas, como uno de los temas sociales más relevantes de la actualidad. En la Universidad se fue transitando por diferentes materias que permitieron colmar de herramientas y así también ampliar la mirada hacia problemáticas relevantes.

Actualmente ejerzo como profesora de educación física de una escuela primaria rural, ubicada en Charra-Ruca. Es un paraje perteneciente al ejido de Huingan-Co (localidad que se encuentra a 4km distante de ésta), en el departamento Minas, provincia de Neuquén. Esta localidad cuenta con 1.800 habitantes según datos recogidos en el año 2010 por municipalidad de Huingan-Co.

Sobre la Ruta Provincial N°39 se encuentra la Escuela Primaria Forestal “Primera autoridad civil del Neuquén”, una comunidad cordillerana, en donde predomina la actividad ganadera y la agricultura. Escuela rural, en donde asisten estudiantes pertenecientes tanto de Charra-Ruca como de Huingan-Co. En este año (2020) con una matrícula de 22 estudiantes de primer a séptimo grado.

Esta escuela es de jornada completa (con comedor y sin albergue) y allí se disponen en los estudiantes en dos grandes grupos, conformando salas de multigrados, una abarca de primer a tercer grado y la otra de cuarto a séptimo grado.

En el año 2018 se acerca a dicha institución un equipo de salud para realizar una recolección de datos bajo el programa PROSANE (programa nacional de salud escolar), enmarcado en la Ley N°26.061 de Protección Integral de los Derechos de la niñez y adolescencia, se desarrolla como una “Política Integrada de Cuidado para niños, niñas y adolescentes”. Ésta tiene como misión desarrollar y fortalecer políticas Integradas de cuidado entre Salud y Educación, dar respuesta activa a las necesidades de atención de los niños, niñas y adolescentes en edad escolar dando impulso a acciones de prevención de enfermedades y promoción de la salud, fortaleciendo la articulación entre los Ministerios de Salud y Educación.

En el mes de mayo de 2018 se realiza este muestreo con 13 escolares que habían asistido ese día, por lo que se le tomo la talla y el peso para poder calcular así el IMC.

Dando como resultado un valor elevado de sobrepeso en la muestra, el 58% de presentaban sobrepeso y obesidad (según el método utilizado).

Posteriormente del conocimiento de dichos resultados, se comenzó desde el área de educación física a fomentar un plan de actividades físicas y hábitos saludables que mejoraran este índice, la cual debería influir en el estado nutricional de los/as escolares positivamente ante nuevas mediciones.

Por lo que este problema ha llevado a ser el central de esta investigación. Considerando una nueva evaluación para dichos escolares en el año 2019 y determinando la incidencia de la incorporación de hábitos saludables y actividad física en los/as escolares.

Impacto probable:

Lo que puede ocurrir después de esta investigación es que se pueda realizar un trabajo interdisciplinar con los sectores de la sociedad involucrados para lograr una mejora en los hábitos saludables (Alimentación y Actividad Física) de los/as escolares de la localidad.

Y así también que los profesionales competentes se replanteen ciertos aspectos que ayuden a mejorar sus prácticas o accionar en base a ésta problemática. Puede representar un impacto en la formación docente muy importante.

Tipo de diseño SUPUESTOS / PREGUNTAS ORIENTADORAS:

Según Juni José y Urbano Claudio (2006), los “**Supuestos o anticipaciones de sentido** y con ello se quiere significar que cuando el investigador se “sumerge” en la realidad lo hace orientado por una serie de categorías y esquemas mentales que direccionan sus procesos de observación”.

[...]

“Esos esquemas anticipatorios pueden ser de distinta naturaleza y estar integrados por saberes teóricos previos (conocimiento de teorías que den cuenta del fenómeno que se va a estudiar), de saberes prácticos (adquiridos en situaciones de interacción cotidiana con los fenómenos), de reglas adquiridas en el proceso de interacción social, etc. Lo que debe quedar claro aquí es que estos supuestos son solamente orientadores -sobre todo en las fases iniciales del proceso de

investigación- y que deben ser reformulados y a veces desechados a medida que se profundiza el conocimiento de la realidad”. (P.115).

Los supuestos de ésta investigación:

Los supuestos que se detallan a continuación son supuestos personales y no así teóricos.

-Con el plan de actividad física incorporado en la escuela, ¿Ha mejorado el estado nutricional (IMC) de los/as escolares?

- ¿De qué manera incide la incorporación de hábitos saludables en el estado nutricional de los/as escolares?

- ¿Los hábitos aprendidos en la escuela son replicados por los/as escolares en los hogares?

- ¿Cuáles son los hábitos que practican en los hogares los/as escolares?

1.4. Problema

“Un problema de investigación es el foco central de cualquier investigación. Como su nombre indica, en el problema se expresa lo que el investigador quiere hacer. Los problemas de investigación vienen expresados en forma de pregunta”. (Hernández Pina, Métodos de investigación en psicopedagogía. P.10).

Hernández Pina, citando a Shulma (1988), “considera a la pregunta de investigación como el elemento desencadenante tanto del paradigma como del método y de la metodología que se adopte. Los métodos de investigación más que formas alternativas de responder a la misma pregunta son modos diferentes de dar respuesta a preguntas distintas sobre el mismo fenómeno”. (P.4).

Juni y Urbano (2006) exponen los componentes del problema de investigación:

INTERROGANTE+VARIABLE+UNIDADES DE OBSERVACIÓN+CONTEXTO (P.79).

Pregunta de Investigación:

¿De qué manera incide el trabajo (realizado en las clases de educación física) de hábitos saludables y de actividad física en el estado nutricional de los/as escolares (de primer a séptimo grado) de la escuela N°162 de Charra-Ruca?

1.5. Relevancia cognitiva

Ginebra: World Health Organization, (2009) plantea que “ante la importancia del problema epidemiológico, al que la 57ª Asamblea Mundial de la Salud de 2004 calificó como “epidemia del siglo XXI”, lo expresado en aquella publicación para orientar y promover acciones en el Primer Nivel de Atención rápidamente resultó insuficiente.

[...]

La obesidad es un problema de salud pública cada vez más importante. Las más de las veces, consecuencia de un desequilibrio entre la ingesta alimentaria y el gasto calórico a consecuencia de una baja actividad física. Además de los problemas tanto orgánicos como psicológicos que causa la obesidad en sí misma, ésta aumenta el riesgo de sufrir hipertensión arterial, síndromes de hipoventilación y apnea obstructiva del sueño, enfermedad hepática por infiltración grasa del hígado, colelitiasis, osteoartrosis, epifisiolisis, pseudotumor cerebral, dislipidemia y, particularmente, diabetes mellitus tipo 2. Además, la obesidad en las etapas tempranas de la vida tiene un efecto de arrastre a la obesidad en el adulto”.

Lobstein T, Baur L, Uauy R (2004) El 10% de los niños del mundo en edad escolar tienen un exceso de grasa corporal con un riesgo aumentado de desarrollar enfermedades crónicas. Unos cuartos de estos niños tienen obesidad y algunos tienen múltiples factores de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2, enfermedad cardíaca y otras comorbilidades antes o durante la adultez temprana.” (P.85)

Por otra parte, Dietz WH (1998), “la epidemia de obesidad en los preescolares también ha mostrado una tendencia ascendente, particularmente evidente a partir de 19903, al igual que su asociación con morbilidad en el adulto”.

Ginebra (2000) afirma que “en Argentina, 1 de cada 10 preescolares presenta obesidad. Sin embargo, su detección, su registro y la implementación de medidas para su prevención y control no adquieren en la Atención Primaria la integralidad y extensión que este problema reclama”.

Considerando lo anteriormente expuesto y sumando los datos revelados por las mediciones tomadas por el programa PROSANE, y los últimos relevados, es que los mismos deberían causar preocupación no solo a los centros de salud de la localidad, sino también a todos los

profesionales involucrados en este punto.

Luego de los primeros resultados se llevó a cabo un plan escolar de actividad física y hábito saludables, fomentando hábitos/estilos de vida saludables en los estudiantes. Para poder influir en el estado nutricional de los mismos.

Como expresa Antonio J. Casimiro Andújar (1999), “el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijos, sino que están sujetos a modificaciones” (P.16)

Es por ello que se pretende explicar de qué manera incide la incorporación de hábitos saludables en el estado nutricional de los/as escolares. Para así posteriormente tomar medidas y organizar propuestas que sean lo más efectivas posibles.

1.6 Marco teórico

1.6.1. CAPÍTULO 1: EL PERIODO ESCOLAR

Partiremos este marco teórico considerando el centro del mismo, que son los sujetos que permiten que esta investigación se lleve a cabo “Los Escolares”. Para comprender dicho término se realizará un recorrido conceptual y que permite caracterizar y describirlo. Comenzando con la definición del periodo escolar, para posteriormente puntualizar en el desarrollo cognitivo, el desarrollo motor, el crecimiento en los niños/as y los factores que lo determinan.

Visión general del Ciclo Vital Humano:

Kaplan y Sadock, exponen que “En este periodo, que empieza a los 5 o 6 años y termina con la pubertad, el niño/a experimenta un cambio de interés, separándose de su hogar y buscando la compañía de amigos de la escuela. La fobia escolar y la enuresis son comunes en esta edad. Durante este periodo tiene lugar un cese aparente de la preocupación sexual y un bloqueo de la libido. Los niños y las niñas tienden a escoger amigos y a agruparse con niños de su mismo sexo, aun cuando se vuelve más acentuada la conducta del rol sexual entre niños y niñas. [...]”

Durante este período destacan tres funciones: aprendizaje, el desarrollo del intelecto y el sentido de pertenencia a un grupo de amigos”. (P.23)

Por otro lado, Di Signi Obiols Silvia afirma que “A partir de esta edad la vida se va centrando en la tarea escolar, ser un escolar es un aspecto esencial no sólo en lo que se refiere a aprendizajes formales, sino en lo que significa también aceptar otra autoridad y otro adepto, el de la maestra en vez del de la madre solamente. El grupo, el grado, la escuela, son instancias fundamentales en este periodo con todas las situaciones que generan. De haber sido uno, quizás el único, en su casa, un escolar que a ser uno más de un grupo al cual tiene que adaptarse permanentemente”.

[...]

“Cada vez se hace más difícil describir a un niño escolar típico, los hay muy diferentes, solo se pueden delinear aquí algunos aspectos: mantienen una gran necesidad de movimientos activos, son casi inalcanzables en el correr, trepar y saltar, jugar con las pelotas, saltar a la cuerda, gritar y cantar a voz de cuello. Ya no expresan sus emociones espontáneamente, se van haciendo reservados, aparecen áreas de privacidad en sus vidas”.

[...]

“Por otra parte se ha vuelto también mucho más sensible a las opiniones de los demás y no esta tan centrado en sí mismo.” (P. 145, 156 y 147.).

1.6.1.1. Desarrollo y Crecimiento en Escolares

1.6.1.1.1. Desarrollo Cognitivo

Según la teoría piagetiana, expuestas por el Dr. Luis M. Ruiz. Pérez, se presentan los siguientes estadios del desarrollo cognoscitivo en los escolares de estas edades:

“Periodo Pre operacional:

Este periodo se considera como el momento en el que hizo procesos cognitivos y de conceptualización, operan por primera vez. Abarca de los 2 a los 7 años. Aparece la imitación, el juego simbólico y el lenguaje como elementos característicos. “La acción es pensamiento y el pensamiento es acción” (Williams, 1983).

Periodo de operaciones concretas:

De los 7 a los 11 años el advenimiento del pensamiento abstracto predispone al niño para poder realizar operaciones lógicas elementales, así como agrupamientos elementales de clases y relaciones. Conceptos tales como conservación, reversibilidad son característicos de esta etapa.

“El pensamiento puede ya preceder y guiar la acción, pero no funciona normalmente independientemente de él” (William, 1983).

Periodo de operaciones formales:

En esta etapa, que abarca de los 11-12 años en adelante, ya el pensamiento puede operar independientemente de la acción dando paso a operaciones mentales de mayor complejidad”. (P.37 y 38).

Por otro lado, **Erik Erikson** complementa los periodos de desarrollo cognitivos de Piaget, explicando la cuarta crisis la de la laboriosidad:

“La cuarta crisis va desde los 6 a los 12 años denominada Laboriosidad frente a Inferioridad: En esta etapa los niños deben aprender las claves de su cultura, tanto a través de la escuela como de los adultos y los niños mayores. La productividad y un sentido de competencia son importantes si son moderadas por el conocimiento del niño de que todavía le queda mucho por aprender. Esta etapa coincide en el tiempo con el denominado periodo de las operaciones concretas, cuyas habilidades permiten obtener muchos logros productivos. Los niños que se sienten inferiores a sus compañeros pueden refugiarse en la seguridad de su familia, definiendo así su desarrollo cognitivo, los niños, absortos por el desarrollo de la laboriosidad, pueden arrinconar las facetas emocionales de su personalidad”.

[...]

“Lo ideal sería desarrollar un equilibrio entre la laboriosidad y la inferioridad; esto es, ser principalmente laboriosos con un cierto toque de inferioridad que nos mantenga sensiblemente humildes. Entonces tendremos la vista llamada competencia”. (P.317 y 322)

Otro aspecto relevante que considero relevante conceptualizar es el desarrollo motor en este periodo, por lo que a continuación se desenvolverá el desarrollo motor en edad preescolar, si bien comienza a los cuatro años abarca también los siete años de edad, por lo que debe estar ya que nuestra unidad de análisis abarca desde los 6 años de edad.

1.6.1.1.2. Desarrollo Motor

Edad Preescolar:

Según Kurt Meinel y Gunter Schnabel (1967) “-La edad preescolar abarca la etapa entre cuatro y el séptimo año de vida, siendo una fase de perfeccionamiento para las formas motoras variadas

y de adquisición de las primeras combinaciones de movimientos. El perfeccionamiento se lleva a cabo como un mejoramiento cualitativo de los movimientos, como un aumento cuantitativo del rendimiento y como un aumento de la disponibilidad variable del movimiento (de las posibilidades de utilización)”.

[...]

“Otro aspecto importante en el desarrollo motor de los niños de edad preescolar, es, además el surgimiento de una búsqueda de mejor rendimiento en el juego y en la competencia, la necesidad de limitación y sobre todo el aumento de la capacidad verbal y reflexiva. La percepción de informaciones verbales se puede ejercitar con facilidad, pero en procesamiento informativo en la actividad motora sigue siendo muy limitado”.

“La edad preescolar no es una fase regular con respecto a las particularidades específicas de la conducción motora. En los niños de tres y cuatro años se siguen observando las mismas características que en la conducción de movimientos de los niños pequeños. Modificaciones visibles a este respecto se dan en los niños de cinco y seis años de edad. Los movimientos se vuelven más fuertes, más rápidos y más amplios que en la etapa anterior, su estructura básica, ritmo, el cumplimiento y la elasticidad de los movimientos mejoran considerablemente. Sin embargo, se pueden observar frecuentes imperfecciones en la fluidez y especialmente en la constancia de los movimientos” (P.333 y 334).

Por otra parte, se encuentra la Edad Escolar Inicial que abarca gran parte de nuestra unidad de análisis desde el séptimo al décimo año de vida.

Edad Escolar Inicial:

Kurt Meinel y Gunter Schnabel (1967), hace referencia a “La edad escolar inicial abarca desde el séptimo al décimo año de vida o sea desde el primer al tercer año escolar. El rasgo predominante de la conducta motora de los niños en este período es la vivacidad, manifiesta y la movilidad permanente, conjuntamente con una disposición alegre para resolver tareas motoras deportivas. Los niños aprenden a dominar sus impulsos motores y a concentrarse en una actividad determinada, volviéndose también más consecuentes y equilibrados en la búsqueda de los rendimientos-”. (P.353 y 354)

Y finalmente la Edad Escolar Avanzada, que también se incluye en nuestra unidad de análisis, ya que abarca desde los 10 a los 11/12 años de edad aproximadamente.

La edad Escolar Avanzada:(Fase de mejor capacidad de aprendizaje motor durante la niñez).

Kurt Meinel y Gunter Schnabel (1967), afirma que “La edad escolar avanzada abarca la etapa comprendida entre los 10 y los 11/12 años de edad en las niñas y entre los 10 y 13 años de edad en los varones. Es difícil fijar un límite máximo de edad porque la maduración sexual comienza diferentemente en cada individuo.

-La conducta motora se caracteriza por una dinámica elevada, pero al mismo tiempo controlada y dominada.

-Las tendencias de desarrollo y el estado del desarrollo motor alcanzado, justifican que se considere a la edad escolar avanzada como un primer punto cumbre del desarrollo motor, caracterizándose como la fase de la mayor capacidad de aprendizaje motor durante la niñez”.
(P.366 y 367)

Es relevante complementar la anterior información con los aportes del autor acerca de la primera fase de maduración, ya que, en estas últimas edades de la etapa escolar, del nivel primario, se manifiestan caracteres de maduración en nuestros estudiantes.

La Primera Fase de Maduración:(Primera fase puberal o pubertad)

Según Kurt Meinel y Gunter Schnabel (1967), es la “Fase de alteración estructural de las capacidades y destrezas coordinativas.

“La primera fase puberal abarca el período que va desde el inicio de la maduración sexual hasta la primera menstruación o a la primera eyaculación espermatozoica. El comienzo, transcurso y fin de esta fase están sometidos a diferencias individuales específicas sexuales, a veces considerables.

La conducta motora de muchachos jóvenes, está caracterizada por una determinada contradictoriedad y desequilibrio, en combinación con lo cual se aprecian más acentuadamente los intereses deportivos personales y la disposición correspondiente en los varones y las niñas.

Durante la pubertad se producen cambios hormonales significativos(mayor secreción de las hormonas sexuales y del crecimiento), a consecuencia de lo cual se llevan a cabo los procesos de la maduración sexual de la diferenciación específica sexual más marcada y por lo general, también un crecimiento brusco con nuevas alteraciones de las proporciones corporales(segundo

cambio morfológico). Estas características de desarrollo se pueden manifestar en forma más o menos favorables o desfavorables sobre el desarrollo de los rendimientos deportivos-motores.

Las modificaciones en la estructura de los factores que determinan o influyen el rendimiento (factores de la formación corporal, coordinativos, de la formación física) llevan a caracterizar el desarrollo motor durante la pubertad en general como una “fase de reestructuración de las capacidades y destreza motoras” (P.381 y 382).

Ya hemos avanzado en los conceptos del periodo escolar, el desarrollo cognitivo y el desarrollo motor, finalmente a continuación se expondrá el crecimiento en el niño.

1.6.1.1.3. Crecimiento en el Niño

Crecimiento físico:

Según los aportes del Dr. Luis M. Ruiz Pérez. “Normalmente las valoraciones corporales en materia de crecimiento hacen referencia a diversos parámetros y distintos aspectos. Así se considera tanto la dentición como el aumento de la talla, peso, perímetros torácicos, craneales, grado de osificación, pilosidad corporal y la aparición de la menarca de la primera regla en las niñas”.

Aquí nos detendremos en algunas de ellas.

La curva de distancia del crecimiento físico:

“Como nos muestra la figura 27, la progresión de la curva informa de cómo ha ido el crecimiento en el período de edad comprendido entre el nacimiento y los 19/20 años. Asimismo, resalta los momentos más característicos de esa progresión donde parece existir cambios en el crecimiento. En estos ejemplos, son la estatura y peso los parámetros utilizados, pero del mismo modo se pueden utilizar otros parámetros.

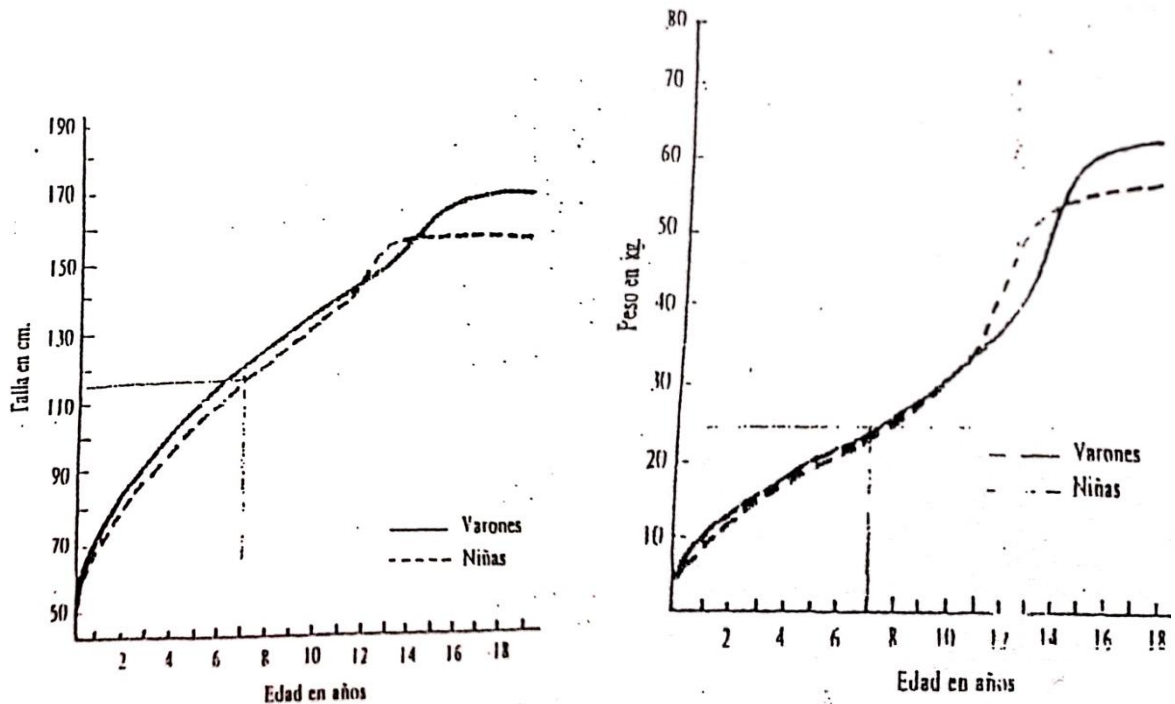
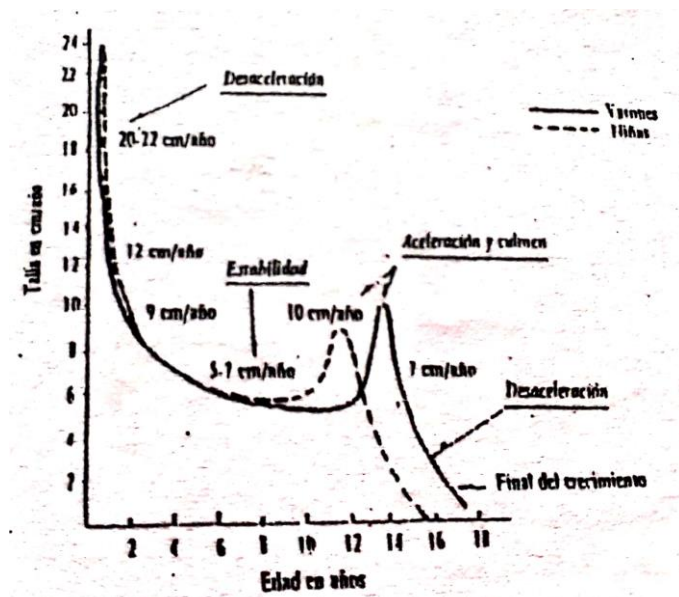


Figura 27. Curva de Crecimiento. Curva típica de distancia en el crecimiento en peso y talla, según Tanner y otros (1966) En Martel y otros (1981).

Curva de velocidad del crecimiento físico:

“Esta curva manifiesta la cantidad ganada (tasa) cada año (cm, gr o Kg). En una curva típica de velocidad de crecimiento se manifiesta momentos de desaceleración, de estabilidad, de aceleración, el punto culmen de crecimiento y el final del crecimiento”. (Malina, RM ,1975)



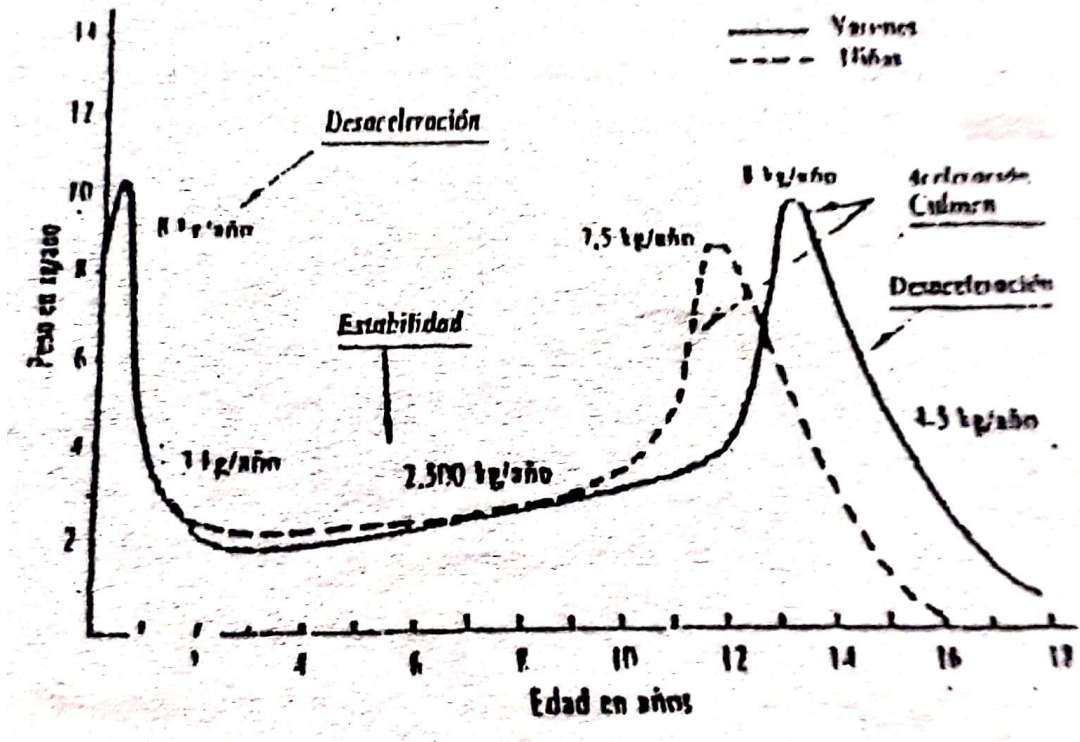


Figura 28. Curvas de velocidad en el crecimiento en talla y peso según Tanner y otros (1996). En Mariel y otros (1981).

Proporciones corporales y ritmos de crecimiento:

Tanner (1978), lo representa “a través de una serie de curvas en las que se muestran el crecimiento de diferentes tejidos y partes corporales en relación a la curva general de crecimiento que presenta una configuración sigmoidea”.

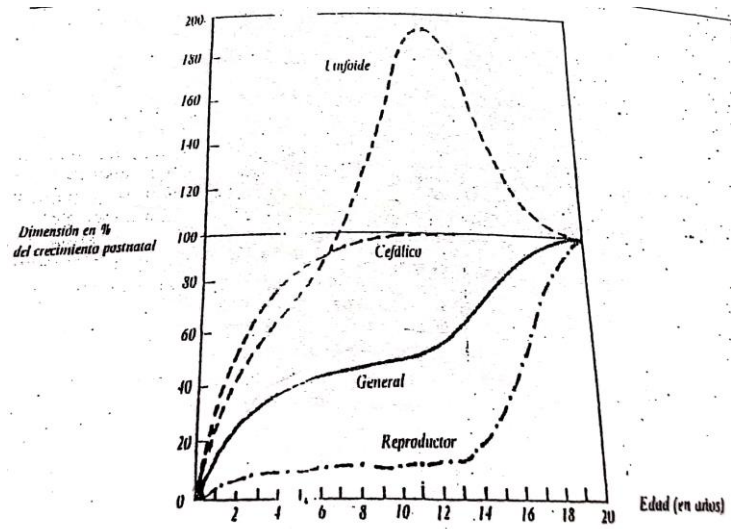


Figura 29. “Curvas de los diferentes tejidos y partes del cuerpo que constituyen los cuatro tipos principales de crecimiento postnatal. El valor 0% es el nacimiento y el 100% el de los 20 años”, según Tanner (1996).

“El análisis de las curvas indica como una de las partes corporales que más rápido crece es la cefálica, albergue del cerebro y que ya desde las primeras edades es muy grande en relación al adulto.

El tejido linfoide, relacionado con la defensa del organismo, manifiesta un crecimiento superior a la norma en edades donde la posibilidad de enfermedad es mayor, pasadas las cuales vuelve a la normalidad, representada por el 100%.

El aparato reproductor, latente durante la primera década, crece rápidamente en los años de la pubertad hasta alcanzar el estado adulto.

Frente a estos, la curva general de crecimiento del organismo (dimensiones exteriores, órganos respiratorios, musculares, etc.) manifiesta una progresión típica donde se dan momentos de aceleración, momentos de estabilidad y de nueva aceleración correspondiente al empujón de la pubertad.

[...]

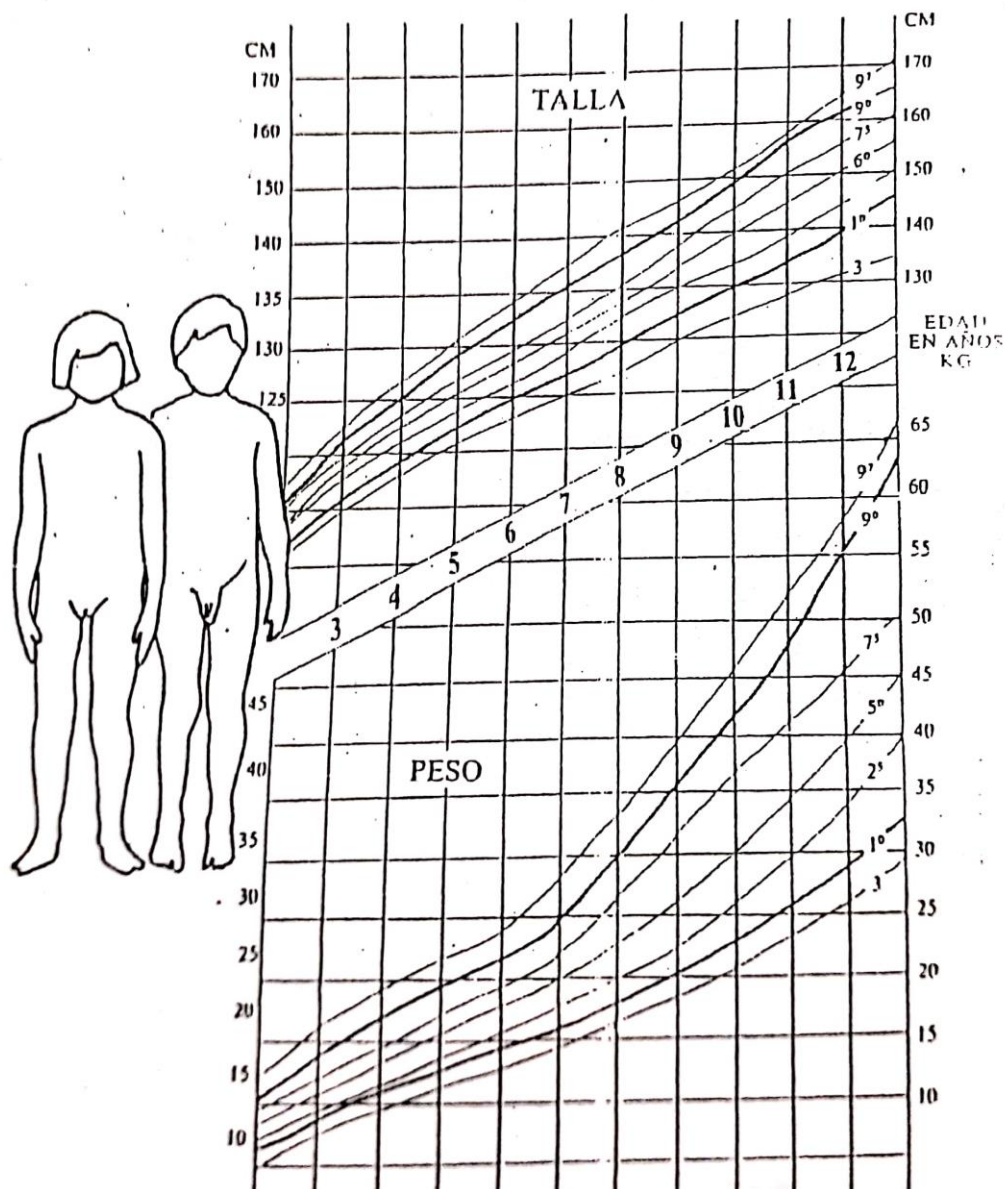
Las edades del crecimiento:

Índices de maduración:

- La edad morfológica:

“Se refiere a la comparación de los niños con tablas estandarizadas de altura y peso “.

(Fig. 45).



“Parece adecuado realizar una pequeña incursión sobre la correlación que suele mantener la altura y el peso a lo largo de los años para posteriormente valorar la eficacia de dicho índice. Es el método estimativo menos satisfactorio ya que pueden ser diferentes las razones que originan los cambios” (P.93).

Maduración según el autor Dr. Luis M. Ruiz Pérez (1996):

➤ Maduración dental:

“Por valoración de la edad dental de entiende el estudio de la aparición de los dientes (temporales y permanentes) y su comparación con normas establecidas.

[...]Por norma la primera dentición aparece entre el sexto mes y el segundo año, mientras que la permanente aparece en el período comprendido entre el sexto y el decimotercero. (Fig. 44)

Por último, hay que añadir que la edad ósea es la más relacionada con la dental (Gratioy y Zazzo, 1982) o lo que es lo mismo, el que se encuentra adelantado en su maduración ósea lo está también en la dental” (P.93).

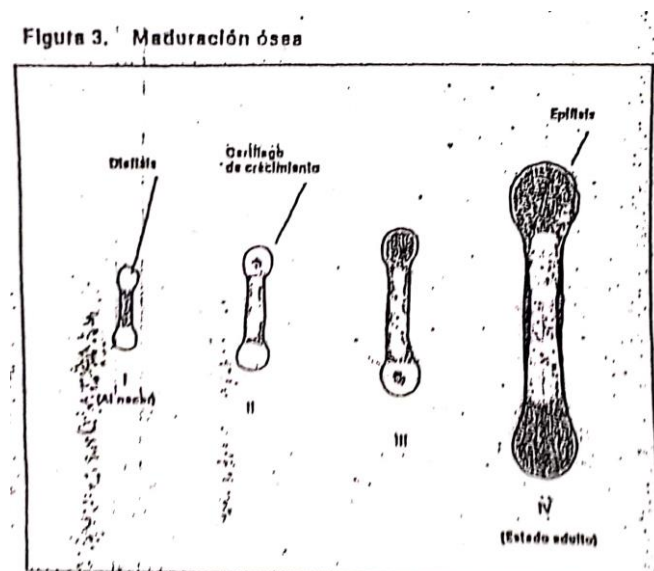
[...]

➤ Maduración ósea:

“Desde el momento del nacimiento hasta la madurez aparecen en forma progresiva muchos huesos que no estaban presentes al momento de nacer, en tanto que aquellos presentes al nacimiento van adquiriendo una conformación que progresivamente los llevarán a alcanzar la conformidad adulta. Hay tres tipos de huesos:

- Huesos anchos (huesos de carpo, grade, ganchoso)
- Huesos Corto (falanges y metacarpianos).
- Huesos largos (cúbito, radio).

En la figura 3 se muestran las transformaciones que presenta un hueso largo en cuatro etapas, tal como se ve en una radiografía.



Al nacer (I) es visible en una placa radiográfica sólo la diáfisis. La longitud del hueso aumenta gracias a un cartílago de crecimiento presente en uno de sus dos extremos e invisible a los rayos por no estar calcificado. Con el transcurso del tiempo (II) aparece la epífisis por el cartílago de crecimiento.

Al acercarse al estado maduro (III) la epífisis se va soldando con la diáfisis y se produce la desaparición progresiva del cartílago de crecimiento.

Al alcanzar la madurez (IV) hay una fusión completa de la epífisis con la diáfisis, el hueso adquiere su conformación adulta. Desaparece el cartílago de crecimiento con la consiguiente detención definitiva de ese crecimiento.

Este proceso de maduración no transcurre a la misma velocidad en todos los niños. Hay individuos que terminan su maduración ósea en 16 años y otros que lo hacen a los 19 o 20 años. A los primeros se los llama maduración rápida. A los segundos maduradores lentos. La mayoría de los niños se encuentra entre estos dos extremos. El número de años en que va a ocurrir todo el proceso de crecimiento está determinado por la mayor o menor velocidad con que se da este proceso. Los niños no detienen su crecimiento, porque hayan llegado a la edad determinada (edad cronológica), sino cuando han alcanzado su maduración ósea (desaparición del cartílago de crecimiento y fusión de la epífisis con la diáfisis). De esto se deduce que la edad cronológica (tiempo transcurrido desde el momento del nacimiento que se expresa en años calendario) muchas veces no tiene relación con la edad biológica del individuo que se expresa por el grado de maduración alcanzado” (P.94 y 95).

En cuanto a la maduración sexual expone:

➤ Maduración sexual:

“La edad sexual corresponde a la época en que los caracteres sexuales se hacen patentes, tanto los primarios como los secundarios. Son, sin embargo, los secundarios los que sirven de referencia para catalogar a los individuos dentro de los diferentes grupos de edad.

La edad en la que aparece la primera regla es un índice utilizado por diversos autores para el estudio de la maduración femenina.

El concepto de edad sexual sólo se utiliza a partir de la pre-pubertad, dado que es cuando esos caracteres (vello pubiano, tamaño del pene o mamas, pilosidad facial, y cambios asociados) se muestran de manera evidente” (P.94 y 96).

EDAD (años)	VARIAS	HEMBRAS
9-10 10-11 11-12	Primer crecimiento de testes y pene. Actividad prostática.	Crecimiento de los huesos pélvicos. Inicio de pezón y mama. Vello púbico. Cambios en el epitelio vaginal. Rezumamiento.
12-13 13-14	Vello púbico. Rápido crecimiento del pene y testes. Nódulo subareolar de los pezones.	Crecimiento de genitales externos e internos. Pigmentación de los pezones. Congestión mamaria. Pelo axilar. Menarquia (edad media 13,5 años, con variaciones de los 9-17, puede ser anovulatoria en los primeros años).
14-15 15-16	Pelo axilar y en bigote. Cambio de voz. Espermatozoides maduros (media de 15 años, con variaciones de los 11 a 17 años).	Embarazos tempranos normales. Acné. Profundidad en la voz.
16-17 21	Pelo facial y corporal. Final del crecimiento esquelético.	Final del crecimiento esquelético.

Figura 46. Rasgos característicos de los caracteres sexuales.

Manual de Crecimiento y desarrollo del niño para ejecutores de programas de salud (1996)

➤ Maduración psicomotriz:

“Bajo este término se engloba la maduración de numerosas funciones y áreas de conducta del niño. Entre ellas se puede distinguir:

- La maduración de las funciones motoras gruesas (sostén cefálico, gateo, marcha, etc.).
- La maduración de las funciones motoras finas (manipulación de objetos, manejo de utensilios, escritura, etc.).
- La maduración de funciones sensoriales (visión, audición, tacto, etc.).
- La maduración de funciones sociales (sensorial social, lenguaje, etc.).
- La maduración emocional del niño, de sus funciones adaptativas, de procesos de individuación e independencia, etc.” (P.13).

Existen según en cuanto al crecimiento Aspectos Reguladores del Crecimiento, que son un centro a considerar, sobre todo haciendo hincapié según esta investigación en uno de ellos.

1.6.1.2. Aspectos reguladores del crecimiento y el desarrollo físico posnatal

Los aspectos que regulan el crecimiento y desarrollo; dentro de los cuales se encuentran “La herencia, la acción hormonal, sexo, factores raciales, aspecto nutritivo, factores estacionales y climáticos, las enfermedades, desorden psicológico, y el status socioeconómico” (Dr. Luis M. Ruiz Pérez (1996), P.106)

Dentro de los cuales se encuentra uno de interés para esta investigación EL ASPECTO NUTRITIVO.

Pérez (1996) continua con esta línea permitiendo una exposición de los mismos:

Aspectos Nutritivos:

“Los efectos de una mala nutrición o malnutrición afectan no solo a su desarrollo físico sino también a su desarrollo motor (Cravioto, 1979).

A la hora de analizar la malnutrición debemos considerar varios aspectos que van a determinar la situación consecuente.

1. Momento de la aparición.
2. Severidad de la malnutrición.
3. Duración de este período.

Si la malnutrición es de carácter temporal los niños muestran una gran capacidad de recuperación. Una severa malnutrición puede dar lugar a un adulto más pequeño de lo normal. Un ejemplo de los efectos de una mejora marcada en la nutrición es la comparación de los japoneses originarios de Japón y los japoneses nacidos y criados en California (USA). Estos últimos muestran una mejora marcada en su crecimiento físico (Greulich, 1957).

Las niñas, por tener un crecimiento estable, aguantan mejor los efectos de la malnutrición. Así mismo, la carencia alimentaria en la madre influirá en su futuro hijo sobre todo si el déficit es de proteínas y calcio principalmente.

Se considera que para una dieta equilibrada la proporción entre los diversos elementos de la misma será:

- 12 a 14% de proteínas.
- 30 a 35% de lípidos.
- 50 a 28% de glúcidos.
- vitaminas.
- minerales.

-agua.

El organismo en crecimiento tiene necesidades básicas para su subsistencia tales como las que Tonni (1969) propuso:

-50% para el metabolismo basal.

-3/8% para la acción dinámica específica de los propios alimentos.

-12%/25% Destinado a la actividad muscular.

-10/15% crecimiento.

-Una pequeña fracción se utiliza para la eliminación de la excreción.

Esta es la razón por las que los factores nutritivos y la alimentación es de capital importancia en el período del crecimiento. Dando ambas visiones ya anteriormente expuestas en relación a un organismo insuficientemente alimentado. Pero así también si lo es en exceso puede verse afectado por series de problemas. Mientras que en determinadas zonas del planeta la malnutrición y la muerte por inanición es una norma, en otras partes la obesidad y el sobrepeso se ha convertido en un problema de salud pública (fig. 54).

ELEMENTOS	LOCALIZACION ESENCIAL	ACCION	NECESIDADES POR DIA		
			2 años	5 años	10 años
Vit A	Leche, carne, hígado, legumbres de hojas.	Visión y salud de los tejidos, crecimiento.	2000 U.I.	3000 U.I.	4000 U.I.
Vit B	Levadura de cerveza, harinas completas, guisantes, carne de cerdo, huevos, leche.	D ¹ : Transmisión del impulso nervioso. D ² : Utilización nutritiva (ausencia, parada del crecimiento).			
Vit C	Frutos ácidos (limón...)	Metabolismo de los ácidos amino.	30 mg	50 mg	70 mg
Vit D	Hígado de pescado (bacalao, atún, en particular). Yema de huevo.	Metabolismo del calcio y del fósforo. Necesita la presencia del sol para actuar, Antirraquítico.	400 U.I.	600 U.I.	800 U.I.
Vit K	Legumbres de hojas, arroz, granos de soja.	Congulación sanguínea.	no precisados		
Proteínas	Leche, carnes, hígado, cereales.	Componentes básicos de la piel, músculos, vasos sanguíneos. Favorecen la acción de las enzimas, de la hemoglobina y ciertas hormonas.	4g/kg	3g/kg de peso	2g/kg
Minerales	Agua, elementos ya mencionados	Intervienen para todo	150	100	75
Glúcidos	Féculas, azúcares, frutos	Alimentos energéticos.	(cm ³ /kg. de peso)		

U.I. = Unidades Internacionales

Figura 54. Constituyentes de base de un régimen alimenticio de crecimiento normal, según Rigal y otros (1979).

La Malnutrición:

Como ya hemos mencionado anteriormente la falta de una alimentación que cubra las necesidades básicas de un niño en crecimiento puede acarrear una serie de problemas según se la intensidad, la duración y el momento de la vida en la que aparece (Zaichkowsky y otros, 1980)” (P.106 y 107).

Así también se encuentra la otra cara de estos aspectos, que en esta investigación son relevantes a desarrollar, el sobrepeso y la obesidad.

1.6.2. CAPÍTULO 2: SOBREPESO, OBESIDAD

Según la Organización Mundial de la Salud (2020) “La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.”

“La obesidad es el aumento de la masa adiposa lo cual implica que, para evaluarla, se requiere de mediciones que permitan estimarla objetivamente. La medición directa de la masa adiposa es literalmente imposible pues obligaría a separarla del resto del cuerpo para establecer su peso.” (Guía de Nación “Sobre Peso y Obesidad en Niños y Adolescentes”-Orientaciones para su prevención, diagnóstico y tratamiento en atención primaria de la Salud. Primera edición diciembre de 2013. Pág.15).

La Obesidad en los Niños y Adolescentes:

“El ser humano tiene la particularidad de convertir parte de su ingesta en grasa, células, adiposis, ácidos oleicos y palmíticos (Yuhasz, 1977). En el neonato se observa que un 16% de la composición de su organismo corresponde al tejido adiposo, porcentaje que para muchos autores se considera ideal para el sujeto adulto (Gallahue, 1982).

Las células grasas (adipocitos) son extremadamente activas y necesitan tanto conexiones nerviosas como aporte sanguíneo. En un plano evolutivo el aumento del número de adipocitos toma lugar en los momentos iniciales de la vida y vuelve a manifestarse en la pubertad. Las células tienden a ser esféricas y de color amarillento, de forma esférica y con tendencia a la deformidad al unirse entre sí.

El tejido graso se localiza por todo el cuerpo posiblemente bajo el control genético. En los seres humanos la grasa posee funciones importantes, además de consideraciones estéticas, que en nuestros días están tan revalorizadas.

Entre las funciones destacan:

- almacenaje de energía.
- Reducción de la pérdida de calor.
- Generador de calor.
- Cubierta corporal.

No obstante, en la actualidad se conoce adjetivamente que un exceso de grasa corporal esta negativamente relacionado con el rendimiento físico y el autoconcepto de los individuos. (Harris, 1976; Yuhasz, 1977).

En cuanto a su distribución en la población el porcentaje de grasa corporal oscila entre el 8% de sujetos ectomorfos y el 50% de los obsesos.

[...] Adicionalmente hay que decir que la mujer posee un porcentaje de grasa mayor que los hombres.

Actualmente el sobrepeso y sobre todo la obesidad, se concedieran como problema de salud pública que en el caso de los niños puede tener efectos desfavorables para su desarrollo. Como dice Cratty (1982) el preescolar obeso no se desenvuelve igual que el que no lo es. En el plano psicológico existen experiencias como la de Staffieri (Harris, 1976) donde la figura es rechazada por los niños de forma radical.

Una de las cuestiones a dilucidar es la de determinar la causa de la obesidad, la etiología de la obesidad es bastante diversa. En unos casos su causa es una alteración hormonal o hipotalámica, en otros casos la causa es metabólica, o una alteración psicológica, pero la hiperfagia combinada con la inactividad es la causante de la obesidad infantil en un gran número de casos.

[...] Traver (1976) señaló la existencia de un mecanismo de recompensa basado en la comida y que tienen su origen en la infancia.

A estas situaciones se le añade la poca disposición de muchos niños hacia la práctica de actividad física y el efecto que en el plano de la movilidad corporal tiene las horas de inactividad física, el estudio, televisión, etc. Podemos afirmar que se presenta un problema que alcanza cotas de gravedad y que necesita ser acometidas seriamente por todas las personas encargadas de favorecer el crecimiento y desarrollo infantil y juvenil.

Sin intención de dramatizar sería adecuado recordar que existen altas probabilidades de que el niño obeso, se convierta en un adulto obeso y por término general estos adultos y niños obesos están expuestos a mayor número de enfermedades y afecciones que el resto de la población (enfermedades respiratorias, circulatorias, metabólicas, etc.). (P.-108 y 109)

El Ciclo de la Obesidad:

El Dr. Luis M. Ruiz Pérez aporta que “Para Scheider (1985) en su texto sobre nutrición, el ciclo cerrado de la obesidad de manifiesta en estas edades llevando inexorablemente al mayor aumento de peso su no se actúa adecuadamente para romperlo (Fig. 55).

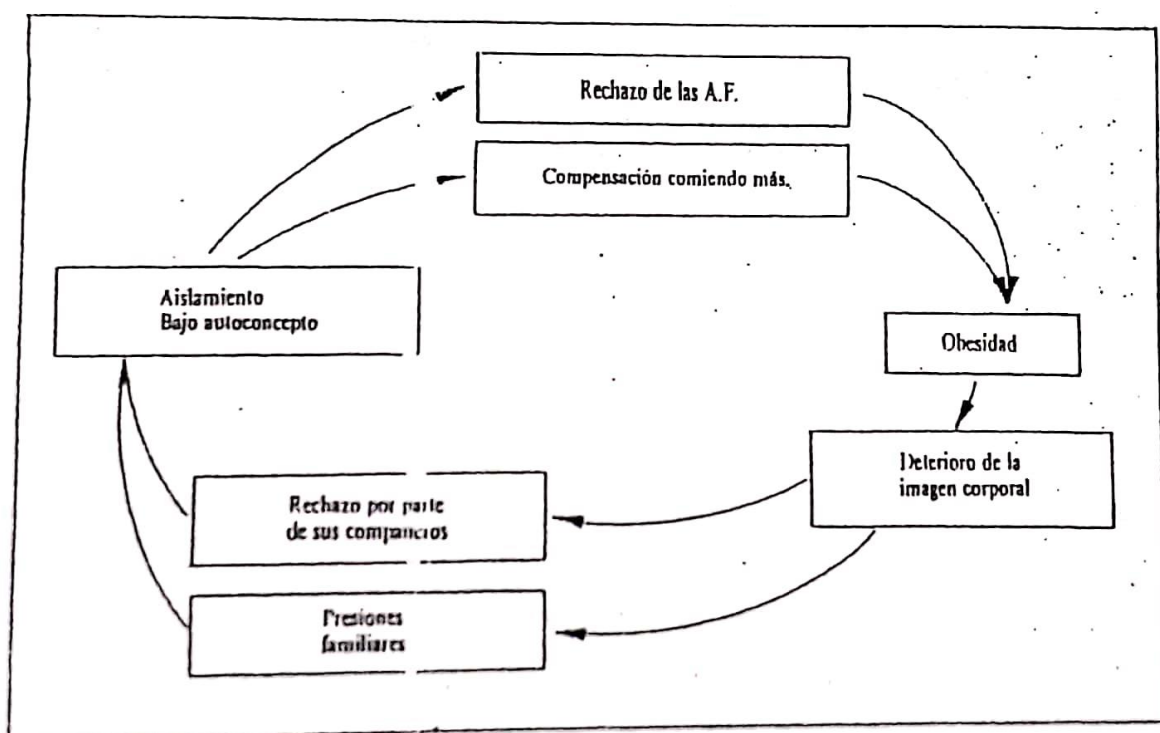


Figura 55. Ciclo de la obesidad, según Scheider (1985)

El sujeto obeso tiende a distorsionar su imagen corporal. El valor que a lo morfológico concede el resto de las personas, su propia vivencia, su incapacidad para acceder a un gran número de experiencias infantiles, etc., conllevan a esa distorsión en su imagen corporal, que se ve aumentada por presiones paternas y el rechazo de sus compañeros al considerársele como diferente e incapaz de actuar como los demás. Esta situación provoca un descenso de autoestima (ej. yo no sirvo, o no soy capaz) y aumenta el aislamiento, que se ve compensado de una mayor ingesta y el rechazo de toda práctica corporal que, por descontado, se considera como

provocadora de malestar. Todas estas circunstancias provocan un aumento del peso corporal y la aparición de la obesidad, considerada como enfermedad por la moderna medicina.

Ante esta situación los profesionales de la Educación Infantil pueden contribuir a la ruptura de ese círculo vicioso, La contribución se presenta en varios frentes:

- Colaborando con otros profesionales (médico, psicólogo, padres, etc.).
- Motivando a los niños hacia un mayor nivel de actividad física, máxime cuando se sabe que entre la población obesa 76/88% son inactivos (Cratty, 1986; Gallahue 1982).
- Diseñando programas de actividad físicas adecuados.

La actividad física favorece las contracciones musculares, provoca un gasto glucógeno y de ácidos grasos libres pudiendo reducir el % de grasa almacenada.

Considerando que los sujetos obesos poseen mayor dificultad que los no obesos para la práctica de actividad física (por falta de aptitud física, por problemas posturales, por la aparición de edemas en los tejidos, por su tendencia a las caídas y por los daños tisulares que se pueden producir por el roce de las partes blandas) las sesiones deben ser agradables, progresivas en intensidad y duración, frecuentes y donde el sujeto participe de la forma más consciente posible en el proceso de reducción hasta el peso adecuado, acompañado de una terapéutica y dieta individual y apropiada".(Fig. 56). (P.109 y 110)

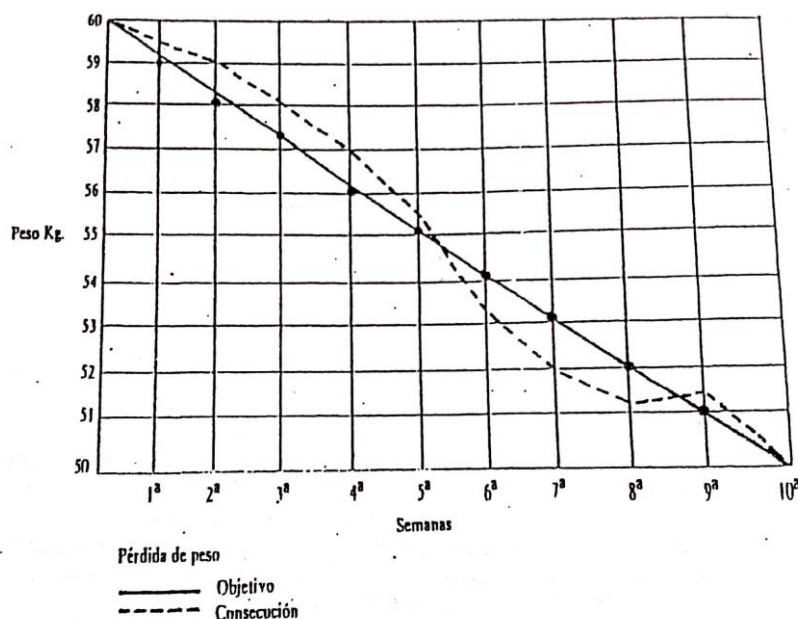
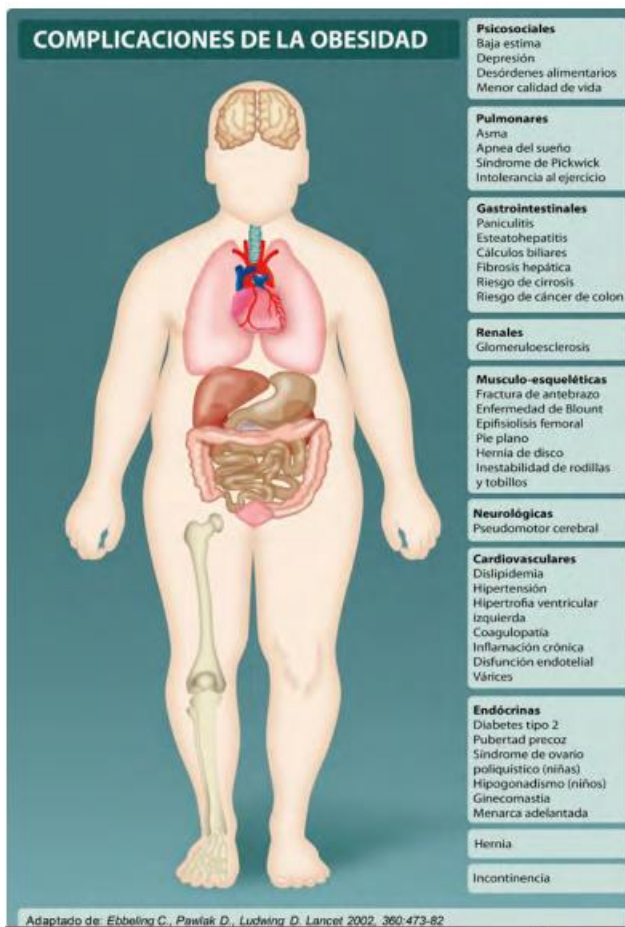


Figura 56. Ejemplo de tabla de control de peso según Olson (1963). Tomado de Vodola (1973).

A continuación, se exponen las complicaciones de la obesidad, según la Guía de Nación de Sobre Peso y Obesidad en Niños y Adolescentes (2013)-



(P.25)

Situación de la Obesidad a Nivel Mundial y Nacional:

-Situación en el Mundo:

La Guía de Nación “Sobre Peso y Obesidad en Niños y Adolescentes” (2013) cita que “La OMS estima que, para 2010, 43 millones de niños menores de 5 años (de ellos, 35 millones en los países en vías de desarrollo y 4 millones en América Latina) presentaban sobrepeso u obesidad. La prevalencia mundial del sobrepeso y la obesidad habría aumentado de 4,2% en 1990 a un 6,7% en 2010 (6,8% a 6,9% en América Latina).

La obesidad en América latina es, en gran medida, consecuencia del cambio de los hábitos alimentarios (aumento de frecuencia de consumo de alimentos con alta densidad energética y mayor tamaño de las porciones) y la reducción de la actividad física”. (P.20).

Continúa avanzando ahora con la -Situación en Argentina:

“La Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) es el único estudio realizado en el país con medición del IMC en muestras de niños representativas de cada provincia y de mujeres en edad fértil representativas de regiones, como grupos de provincias colindantes. En este estudio, realizado en 2004-2005, la prevalencia de IMC con un puntaje z superior a +2 muestra la importancia del problema en todo el país. Diversos estudios realizados en niños alrededor de los últimos 10 años dan cuenta de resultados concordantes con los anteriores”.

Prevalencia (%) de niños y niñas de 6 a 60 meses e intervalo de confianza del 95% de puntaje z de IMC superior a +2 según OMS/MGRS. ENNyS”. (P.21)

JURISDICCIÓN	PREVALENCIA	LÍMITE INFERIOR	LÍMITE SUPERIOR
Buenos Aires	11,3	9,7	13,2
Catamarca	11,6	9,4	14,2
Chaco	5,1	3,8	6,9
Chubut	11,8	9,3	14,9
CABA	9,6	7,6	12,2
Córdoba	7,7	6,0	9,8
Corrientes	4,7	3,2	6,8
Entre Ríos	12,3	9,0	16,6
Formosa	9,2	7,1	11,9
Jujuy	5,4	3,9	7,5
La Pampa	9,2	6,9	12,2
La Rioja	11,9	9,6	14,8
Mendoza	8,7	6,6	11,3
Misiones	4,9	3,6	6,5
Neuquén	8,9	7,3	10,8
Río Negro	8,2	6,3	10,6
Salta	5,1	3,6	7,1
San Juan	11,0	8,7	13,7
San Luis	11,0	9,0	13,4
Santa Cruz	11,7	9,5	14,4
Santa Fe	13,3	11,4	15,4
Santiago del Estero	6,9	5,3	9,0
Tierra del Fuego	10,9	8,9	13,2

(P.21)

Así también plantea la Multicausalidad de la obesidad

“En la gran mayoría de los niños y adolescentes con obesidad (aproximadamente > 95%) ésta es de origen multicausal. Una mínima proporción es secundaria a síndromes genéticos u otras enfermedades. Hasta principios del siglo XX la obesidad era considerada consecuencia de la gula, la glotonería y el descontrol en las comidas, poniendo en el individuo la total y exclusiva responsabilidad por el problema. Además, el sobrepeso y la obesidad no mórbida eran considerados expresión de salud y adecuada posición social.

Si bien la obesidad es la manifestación del balance energético positivo entre la ingesta y el gasto en el individuo, éste es el resultado de una muy compleja interacción entre lo biológico y lo social. A lo largo de la prolongada evolución de la especie humana, nuestro cuerpo ha

desarrollado procesos de acumulación del excedente energético en forma de grasa que le permite sobrevivir en momentos de escasez de alimentos. Esta misma adaptación resulta contraproducente en ambientes donde la disponibilidad de alimentos y energía ya no es crítica. Esta disponibilidad relativamente alta de energía alimentaria contribuye al denominado ambiente obesogénico, con las siguientes características:

-A nivel familiar: estilos de alimentación del niño muy permisivos o controladores; estilos de alimentación no saludables, con alto consumo de bebidas edulcoradas y alimentos con alto contenido de grasas, y bajo consumo de frutas y verduras; estilo de vida sedentaria con excesivo tiempo ante la TV y la PC a expensas de actividades deportivas, etc.

-A nivel comunitario: alimentación escolar inapropiada en los comedores escolares o en los kioscos escolares; falta de actividad física suficiente; ausencia de educación alimentaria en las escuelas, abundante disponibilidad de alimentos para comer al paso; falta de facilidades para desarrollar actividades deportivas.

-A nivel gubernamental: deficiente regulación de la publicidad de alimentos, particularmente la dirigida a niños; deficiente regulación de la producción y oferta de alimentos procesados, entre otros. En las últimas décadas, con la epidemia de obesidad instalada en los países en vías de desarrollo y la profundización del conocimiento acerca de la transición nutricional, es cada vez más evidente la importancia de este ambiente obesogénico como determinante de la obesidad.

Las transformaciones sociales, demográficas y económicas sufridas en las décadas recientes por países en vías de desarrollo como la Argentina se corresponden con un proceso conocido como “fenómeno de transición nutricional”. Este proceso se caracteriza por la disminución de la mortalidad infantil, la disminución en los indicadores de malnutrición aguda que, no obstante, coexisten con una mayor prevalencia de indicadores de malnutrición crónica (como anemia o baja talla), y una mayor prevalencia de la obesidad y de enfermedades crónicas no transmisibles (como diabetes o enfermedad cardiovascular). En estos países, la malnutrición y la obesidad coexisten.” (P.17 y 18).

Se puede decir, que el sobrepeso y la obesidad conforma el estado nutricional de los/as escolares. Tema que desarrollaré a continuación.

1.6.2.1. Estado Nutricional

Según la FAO, el estado nutricional es la “Condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingesta, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos”. (P.29)

Así también la Doctora María Isabel Tovar Gálvez (2017) se refiere a este término como “el estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Constituye un elemento de gran impacto sobre el estado de salud, reflejando el grado en que las necesidades fisiológicas de energía y nutrientes están cubiertas, así como la reactividad del organismo frente a agresiones, eventos quirúrgicos u otro de procesos agudos o crónicos. (Teigen, Kuchnia, Mourtzakis, & Earthman.2017.) (Pág. 39)

Este estado nutricional se puede evaluar, medir a partir de la utilización de diferentes métodos.

P. Ravasco, H. Anderson, F. Mardones (2010), exponen los Métodos de valoración del estado nutricional.

Los Métodos de evaluación del estado nutricional:

“El estado nutricional es el reflejo del estado de salud. Aun cuando no existe el estándar de oro en este sentido, las más utilizadas son la evaluación global objetiva (VGO) y la valoración global subjetiva (VGS).

1. Evaluación Objetiva: indicada en pacientes desnutridos/en riesgo de desnutrición y cuando sea necesario para hacer indicaciones nutricionales precisas con el objeto de corregir alteraciones originadas por la malnutrición. Se lleva a cabo mediante la aplicación de indicadores de manejo simple y práctico, i.e. clínicos, antropométricos, dietéticos, socioeconómicos.

2. Evaluación Global Subjetiva: integra al diagnóstico de la enfermedad que motiva la hospitalización, parámetros clínicos obtenidos de cambios en el peso corporal, ingesta alimentaria, síntomas gastrointestinales, y capacidad funcional. El valor de este método de evaluación es identificar pacientes con riesgo y signos de desnutrición; se le han realizado modificaciones de acuerdo con las entidades clínicas adaptándolas a pacientes oncológicos y renales¹³. La Evaluación global subjetiva presenta una sensibilidad del 96-98% y una especificidad del 82-83%. No es útil en pacientes con malnutrición por exceso.

[...]

En esta investigación se utilizará un método objetivo de evaluación del estado nutricional, algunos de ellos son:

Indicadores objetivos de diagnóstico del estado nutricional:

1. Evaluación Antropométrica: Medición de las dimensiones y composición global del cuerpo humano, variables éstas que son afectadas por la nutrición durante el ciclo de vida. Los indicadores antropométricos miden, por un lado, el crecimiento físico del niño y del adolescente, y por otro las dimensiones físicas del adulto, a partir de la determinación de la masa corporal total y de la composición corporal tanto en la salud como en la enfermedad. Son de fácil aplicación, bajo costo y reproducibilidad en diferentes momentos y con distintas personas.

- Indicadores que evalúan Masa Corporal Total: Índice de Peso para la Talla (IPT), porcentaje de peso de referencia (%PR), porcentaje de peso usual o habitual (%PU) y Porcentaje de pérdida reciente de peso (%PRP).

- Indicadores de Masa Grasa o de adiposidad: La masa grasa está constituida principalmente por el tejido adiposo subcutáneo y perivisceral, incluye el Índice de masa corporal (IMC), % de grasa corporal (%GC), circunferencia de cintura (CC), pliegue tricípital (PT), pliegue subescapular (PSe), pliegue suprailíaco (PSi) y pliegue abdominal (PAb). En el adulto sano, la masa grasa tiene valores de 10 a 20% en el hombre y de 15 a 30% en la mujer.

- Indicadores de Masa Muscular o magra o masa libre de grasa (MLG): representa aproximadamente 80% del peso corporal total, incluye todos los componentes funcionales del organismo implicados en los procesos metabólicamente activos. Por ello, las necesidades nutricionales están generalmente relacionadas con el tamaño de este compartimiento. Comprende huesos, músculos, agua extracelular, tejido nervioso y todas las demás células que no son adipocitos o células grasas. Los métodos que se utilizan para medir la masa muscular son:

a) las áreas musculares de los segmentos corporales,

b) el componente mesomórfico del somatotipo antropométrico de Health y Carter,

c) los índices de relación peso-talla,

d) la masa libre de grasa del modelo bicompartimental de fraccionamiento químico de la masa corporal total y

e) Las ecuaciones antropométricas para estimar la masa muscular esquelética total y apendicular.”

El utilizado en esta investigación precisamente es el IMC, Índice de Masa Corporal, el cual fue realizado por el programa nacional PROSANE. Para comprender un poco el funcionamiento, objetivos de este programa se lo incluyó en los anexos de esta investigación. **(VER ANEXO IV)**

La Guía de Nación “Sobre Peso y Obesidad en Niños y Adolescentes” (2013) aporta al respecto que “El IMC se expresa en unidades de kg/m^2 , hasta con un decimal. Antes de la edad adulta este índice presenta gran variabilidad con la edad, como se aprecia en la siguiente figura. En el niño, los valores límite del IMC saludable varían con la edad y el sexo. En el adulto, se considera como valores límite del IMC saludable 18,5 y 25,0; valores superiores a 30 son equiparables a obesidad y entre 25 y 30, a sobrepeso. En los niños y adolescentes el sobrepeso corresponde a un IMC mayor que el percentil 85 y hasta el percentil 97. La obesidad corresponde a un IMC mayor que el percentil 97”. (P.15)

1.6.2.1.1. Evaluación del niño y el adolescente con sobrepeso (utilizada en la Escuela N°162 de Charra-Ruca):

Así también dicha guía (2013) refiere a la evaluación del IMC, según estándares. “En los niños y adolescentes el IMC se va modificando con la edad y varía de acuerdo al sexo. Por eso es imposible establecer un único valor de IMC y es necesario compararlo con los percentiles de las referencias de IMC para edad y sexo. En Argentina se usan los estándares de la Organización Mundial de Salud, adoptadas por la Sociedad Argentina de Pediatría y el Ministerio de Salud, en uso en todo el país. Los valores límites son:

Sobrepeso: IMC entre puntajes z de +1 (percentilo 85) y +2 (percentilo 97)

Obesidad: $\text{IMC} \geq +2$ desvíos estándar o percentilo 97

Obesidad grave: $\text{IMC} \geq$ puntaje $z +3$ ”. (Pág. 52).

[...]

“En todo control del niño se deben realizar las mediciones del peso y la longitud corporal/estatura. A partir de estas mediciones se evalúa el IMC y se clasifica de acuerdo a las referencias según sexo y edad en la gráfica correspondiente. Ante la primera impresión diagnóstica de sobrepeso, el objetivo de ese control será asignar al niño a una de tres categorías:

TIPO I: Niño con puntaje z de IMC inferior a +3 y sin comorbilidad. Esta categoría abarca a la mayoría de los niños con sobrepeso/obesidad y sólo requieren mejorar su peso por medio de cambios de conducta alimentaria y estilo de vida.

TIPO II: Niño que requiere estudios de laboratorio por sospecharse una complicación de su obesidad o niños de la categoría I quien, a pesar de haber sido intervenido, no evoluciona favorablemente y aumenta su grado de obesidad o no mejora.

TIPO III: Niño que requiere la derivación y consulta con un especialista por presentar IMC superior a +3 o complicaciones de su comorbilidad.

Los niños del Tipo III requieren la intervención sin demora de personal profesional especializado en forma ambulatoria, generalmente en un centro hospitalario. Sin embargo, deben recibir las indicaciones descriptas para pacientes Tipo I hasta que sean vistos por el especialista.

Las comorbilidades son aquellas enfermedades o condiciones de riesgo que afectan la evolución de la obesidad. En el cuadro siguiente se señalan las comorbilidades:

- Diabetes tipo 2.
- Apnea del sueño (SAOS).
- Complicaciones osteo-articulares.
- Hígado graso.
- Cálculos biliares.
- Anormalidades ginecológicas.
- Hipertensión arterial.
- Tabaquismo activo o pasivo.
- Colesterol LDL elevado.
- Colesterol HDL bajo y/o triglicéridos elevados.
- Intolerancia alterada a la glucosa en ayunas (pre-diabetes).

- Antecedentes familiares (primer grado) de enfermedad cardio-vascular precoz, diabetes tipo 2 y obesidad severa”. (P.46 Y 47)

Además, nos brindaron el material, la Guía de Nación “Sobre Peso y Obesidad en Niños y Adolescentes”-Orientaciones para su prevención, diagnóstico y tratamiento en atención primaria de la Salud. El cual utilizan como base conceptual para dicha evaluación y análisis.

Ya aclarada la función del PROSANE, su método de evaluación utilizada y los valores arrojados por dicha evaluación, en donde se registraron un número significativo de sobrepeso y obesidad en los/as escolares.

Es el momento de definir entonces, el Sobre peso, La obesidad y así también el IMC, según este material que fue cedido por referentes del PROSANE, que como aclaré anteriormente ellos lo utilizaron como base en su trabajo.

Llegó la hora de poder definir un concepto que hemos venido haciendo mención a lo largo de todo este trabajo: la salud.

1.6.3. CAPÍTULO 3: SALUD

[...]” La Organización Mundial de la Salud (OMS), desde su constitución (1948) propuso una idea de salud mucho más amplia y de carácter positivo a través de la definición de salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad.” (Fernando Sánchez Bañuelos “La Actividad Física Orientada hacia la Salud. Capítulo I.” La actividad física y salud. Pág. 114. (Cuadernillo de la catedra de Introducción a la Educación Física).

Propone así una idea más bien integral de salud, incorporando los aspectos físicos, psicológicos y sociales.

Una idea más avanzada fue aportada por Rodríguez Marín (1995) citado por Sánchez Bañuelos, que define a este concepto “como el nivel más alto posible de bienestar físico, psicológico y social, y de capacidad funcional, que permiten los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad. [...]Dentro de este paradigma integral propone los siguientes aspectos, más significativos respecto al concepto de salud:

- ✓ La salud no es solo la ausencia de Enfermedad, sino que ha de ser entendida de una forma más positiva, como un proceso por el cual el hombre desarrolla al máximo sus capacidades actuales y potenciales, tendiendo a la plenitud de su autorrealización como entidad personal y como entidad social (San Martín, 1985).

- ✓ El concepto de salud es un concepto dinámico y cambiante, cuyo contenido varía en función de las condiciones históricas, culturales y sociales de la comunidad que lo formula y/o que lo acepta (De Miguel, 1985).
- ✓ La salud es un derecho de la persona como tal y como miembro de la comunidad, pero, además, es una responsabilidad personal que debe ser fomentada y promocionada por la sociedad y sus instituciones (Front1976). En consecuencia, hay que promover igualmente en el individuo la autorresponsabilidad para defender, mantener y mejorar la salud, fomentando la mayor autonomía posible respecto al sistema sanitario (Barriga, 1988).
- ✓ La promoción de la salud es una tarea interdisciplinar que exige la coordinación de las aportaciones científicas técnicas de distintos tipos de profesionales.
- ✓ La salud es un problema social y un problema político; cuyo planteamiento y solución pasa, necesariamente, por la participación activa y solidaria de la comunidad (Front, 1976)". (P.15)

Cuando hablamos de salud no puede faltar su relación con conceptos que parten de ésta, como lo es el Hábito-Estilo de Vida y la calidad de vida.

1.6.3.1. El hábito y estilo de vida saludable

Los Autores López Nicolás, Magdalena y Rivero Moreno, Elizabeth (2018), citando a “La Real academia de la Lengua Española, define a los hábitos como forma especial de proceder o conducirse debido a la repetición o actos iguales. El hábito representa una forma de conducta adquirido por un proceso de repetición o aprendizaje y transformado en un automatismo. El hábito, similar a la memoria, es una forma de prevención del pasado. Se mencionan fases en el desarrollo de los hábitos: al inicio formación y luego la estabilidad. La primera corresponde a la etapa donde se está adquiriendo el hábito y la segunda cuando realizan los actos de una manera habitual con mucha facilidad.

Los hábitos son factores muy potentes en el quehacer de las personas. Dado que se trata de conductas consistentes, muy frecuentemente inconscientes, generado nuestra efectividad o inefectividad. El hábito necesita de tres componentes para iniciar las acciones: a) el conocimiento, b) las capacidades y c) el deseo. Para el presente estudio de investigación, los hábitos de vida entendemos como aquellos mecanismos estables que permiten crear destrezas o habilidades, son flexibles y pueden ser utilizados en varias situaciones de la vida “. (P.30 y 31)

Otro concepto de gran importancia y que presenta relación con el de hábito saludable es el de estilo saludable.

Hellín Gómez, citando a Henderson y cols. (1980) definen los estilos de vida como “el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona”. En la misma línea argumental, Mendoza (1995) señala que el estilo de vida puede definirse como “el conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera general de vivir de un individuo o grupo”. Para Gutiérrez, (2000a), la forma de vivir que adopta una persona o grupo, la manera de ocupar su tiempo libre, el consumo, las costumbres alimentarias y los hábitos higiénicos, son elementos configuradores de lo que se entiende como estilo de vida: (P.22)

Por otra parte, Antonio J. Casimiro Andújar (1999), toma el Glosario de promoción de la salud (Junta de Andalucía, 1986, pg.6), afirmando que “el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijos, sino que están sujetos a modificaciones” (P.16)

Pastor (1995) citado por Hellín Gómez, “resalta que el estilo de vida de una persona está determinado por cuatro grupos de factores, los cuales interaccionan entre sí:

- Las características individuales, genéticas o adquiridas (personalidad, interés, educación recibida).
- Las características del entorno microsociales en el que se desenvuelve el individuo (vivienda, familia, amigos, vecinos, ambiente laboral o estudiantil, grupos de adscripción voluntaria).
- Los factores microsociales, que a su vez moldean decisivamente los anteriores (el sistema social, la cultura imperante en la sociedad, la influencia de los grupos económicos y otros grupos de presión, los medios de comunicación, las instituciones oficiales).
- El medio físico geográfico, que influye en las condiciones de vida imperantes en la sociedad y, a su vez, sufre modificaciones por la acción humana” (P.23)

En cuanto al estilo de vida saludable, José Antonio González Jurado, José Ignacio Manzano Moreno y Francisco Pradas de la Fuente (2007) explica que “Es una manera de vivir que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales” (P.7)

Pastor (1995) citado por Hellen Gómez ,señala que “entre las principales variables que forman parte de los estilos de vida saludables: los hábitos alimenticios, la práctica de la actividad física, el consumo de tabaco, el consumo de alcohol, el consumo de drogas no institucionalizadas y medicamentos, la higiene dental, los hábitos de descanso, las conductas de prevención de accidentes, las actividades de tiempo libre, la sexualidad, las enfermedades de transmisión sexual y SIDA, los chequeos médicos preventivos, la apariencia y los hábitos de aseo personal. También aparecen en ocasiones como variables de interés las conductas de autocuidado ante la enfermedad, la compostura activa, los hábitos religiosos, el estrés, sus causas y su afrontamiento y los hábitos educacionales o de estudio” (P23)

Entre los hábitos que se consideran más favorables para la salud los autores José Antonio González Jurado, José Ignacio Manzano Moreno y Francisco Pradas de la Fuente (2007) citando a Shephard (1995) señala que “entre los comportamientos que considera favorables para la salud menciona: alimentación correcta, pautas de descanso regulares y de duración apropiada (dormir entre 7 y 8 horas cada noche) y una actividad física realizada con una frecuencia, intensidad y duración adecuadas. Asimismo, Rodríguez (1995). Destaca como principales aspectos negativos para la salud hábitos como fumar, consumir alcohol, comer en exceso o inadecuadamente, hacer poco ejercicio o conducir de forma imprudente.

Así cada persona o colectivo puede conformar estilos de vida distintos con un diferente impacto sobre el estado de su salud” (P.7).

“De la Cruz (1989), señala como hábitos de salud en edades escolares el de una alimentación equilibrada, una práctica del ejercicio físico frecuente, descansos y esfuerzos adecuados, las posturas escolares y la higiene personal”. (Hellín Gómez Actividad física, salud y calidad de vida.P.25)

Sánchez Bañuelos, F (1996) conceptualiza a La calidad de vida, la cual “supone un concepto central en la concepción de la nueva Educación Física enfocada a la salud, ya que esta última no se define actualmente en sentido negativo como “Ausencia de Enfermedad”, sino en sentido positivo vinculada a la calidad de vida. Asimismo, hemos de ligar a la calidad de vida a un nuevo concepto denominado estilo de vida que viene a ser el conjunto de hábitos o conductas propios de la vida de una persona.

Un estilo de vida saludable sería aquel que provoca en el individuo un óptimo nivel de estrés, una sensación de bienestar, capacidad de disfrute de vida y tolerancia a los retos del entorno”.

A tal efecto, son precisos unos comportamientos que faciliten la salud y que han sido identificadas por Shephard con una alimentación correcta, una actividad física realizada con

una frecuencia, intensidad y duración adecuada y unas pautas de descanso regulares y apropiadas.”

Dentro de estos hábitos, uno significativo a ampliar en este marco teórico según la investigación a llevarse a cabo, es el Hábito Alimenticio y el Hábito de actividad física.

1.6.3.1.1 Hábitos alimenticios

Los autores López Nicolás, Magdalena y Rivero Moreno, Elizabeth (2018) plantean que “Los hábitos alimenticios, son un conjunto de comportamientos que posee un individuo al momento de ingerir alimentos, debiendo estos contener los nutrientes necesarios que puedan contribuir al organismo la energía necesaria para desarrollar las actividades del día a día. Los hábitos de actividad física representan los movimientos corporales que derivan en un gasto energético. La evaluación de la actividad física infantil y adolescente puede valorarse indirectamente a través de la observación de las actividades diarias habituales de la que incluyen el juego, la escuela, el deporte, y otras actividades sedentarias televisión, videojuegos, etc. Estas son influenciadas por el entorno sociocultural. La promoción de hábitos de vida saludables en la infancia y adolescencia constituyen momentos idóneos para promocionar dichas conductas y prevenir riesgos futuros “(P.32).

Guía de Nación “Sobre Peso y Obesidad en Niños y Adolescentes” (2013) expone “Cómo mejorar los hábitos alimentarios.

Los hábitos se adquieren con mayor facilidad en los primeros años de vida y los padres que tienen hijos pequeños deben recibir asesoramiento y educación temprana para llevar adelante con responsabilidad la misión de generar conductas saludables en la familia.

Los médicos y otros agentes de salud de atención primaria, pueden ofrecer de manera anticipada consejos sobre las prácticas parentales de transmisión de hábitos saludables. Las intervenciones realizadas tienen el potencial de influir sobre los patrones familiares de ingesta, actividad física, cuidado cotidiano, así como sobre las conductas saludables en general.

Se sugiere trabajar los mensajes de las Guías Alimentarias aplicando las habilidades de Consejería en Hábitos Alimentarios. A cada familia se le deben ofrecer recomendaciones y sugerencias en función de su condición social, su medioambiente circundante, la cantidad de hijos y la disponibilidad de alimentos. Por eso, es importante revisar el contexto y el momento vital que están atravesando, para poder intervenir con mayor efectividad.

A fin de disponer de instrumentos que puedan ser de utilidad, sugerimos algunas recomendaciones en función de cada etapa vital” (P.38).

Dichas recomendaciones son según la etapa de vida, en el caso de la niñez, son las siguientes:

- 1) “Recordar que los adultos son los responsables de elegir las comidas, pero siempre deben respetar las decisiones de los niños en cuanto a la cantidad que desean consumir.
- 2) Organizar los horarios de la comida del niño/a.
- 3) Establecer el desayuno como comida importante en la rutina de la familia, ofreciendo alimentos saludables y variados.
- 4) Promover el mayor número posible de comidas en familia.
- 5) Servir porciones adecuadas al sexo y la edad.
- 6) No premiar ni castigar con comida.
- 7) Permitir que el niño/a manipule alimentos (que haga las compras, que las elija, que cocine con los padres).
- 8) Variar el color, la forma y el sabor de los alimentos ofrecidos.
- 9) Variar la modalidad de cocción de los alimentos, evitando las frituras.
- 10) No enviar en la vianda del colegio alimentos nuevos o desconocidos.
- 11) Abandonar el concepto de “con tal que coma, que coma cualquier cosa”.
- 12) No instaurar el concepto de repetición de las porciones. Idealmente, que se repita sólo cuando hay necesidad.
- 13) No promover la obligación de comer todo lo que hay en el plato.
- 14) No agregar cremas, grasas o almidones a la comida de su hijo/a, salvo bajo prescripción médica o de manera ocasional.
- 15) No promover que un niño/a pequeño aumente de peso. Si tiene dudas respecto del estado nutricional del niño, consulte con el médico.
- 16) Evitar los líquidos azucarados, las galletitas o los caramelos como medio para tranquilizar del niño/a.
- 17) Incluir golosinas y postres como alimentos para situaciones especiales.
- 18) No valorizar lo dulce, las golosinas y los postres por sobre el resto de los alimentos.
- 19) No utilizar comida como respuesta estereotipada ante cualquier requerimiento del niño/a.
- 20) No premiar con alimentos no saludables (caramelos, galletitas, etc.) el consumo de comidas saludables o el acto mismo de alimentarse.
- 21) No mentir, ocultar o engañar al niño/a para lograr que coma algún alimento rechazado.
- 22) Comer las mismas comidas que le son ofrecidas al niño/a.
- 23) Valorizar el aspecto saludable y nutricional de las comidas, y compartir estos conocimientos con la familia.
- 24) No volcar en la mesa familiar inquietudes, dietas y mitos respecto de la alimentación.

25) Evitar el televisor, la computadora y los diarios a la hora de comer.

26) Instaurar la sobremesa en el grupo familiar.

27) Asegurar un espacio de tranquilidad a la hora de las comidas.

28) No comprar aquellos alimentos no saludables para su familia” (P.39, 40 y 41).

López Nicolás, Magdalena y Rivero Moreno, Elizabeth (2018) plantean que los hábitos de vida en infantes y adolescentes “representan etapas críticas en la formación de los hábitos de vida porque son la etapa de consolidación de dichos hábitos. La promoción, formación y consolidación de los hábitos de vida en estas etapas contribuye a la prevención y promoción de muchas enfermedades relacionadas a la alimentación y nutrición, que se podrían empezar a manifestar en la edad escolar, adolescencia y etapa adulta. C. Hábitos de vida relacionados a la alimentación y actividad física” (P.31).

Entonces surge otra inquietud que aquí se expone a continuación ¿Qué es pues la alimentación y la nutrición?

1.6.3.1.2. Alimentación y nutrición:

La Alimentación: Proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer las necesidades de comer”. (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) en glosario de términos, P.25).

Y la “Alimentación Saludable: Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano. Se denomina también alimentación equilibrada”. (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) en glosario de términos, P.26).

La “Nutrición: Es un Proceso involuntario, autónomo de la utilización de los nutrientes, el organismo para convertirse en energía y cumplir sus funciones vitales”. (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) en glosario de términos, P.32). El profesor Dr. Pedro Escudero y su obra. Por la Lic. Rosa María Antico, considerando los aportes de Pedro Escudero y su obra añade que la nutrición “Es un estado de salud que se puede evaluar y modificar y que es el resultado de funciones o tiempos: alimentación, metabolismo y excreción.” (P.1 y 2).

Otro de los hábitos de vida substancial para esta investigación es el de la Actividad física.

1.6.4. CAPÍTULO 4: HÁBITO DE ACTIVIDAD FÍSICA:

“La OMS, recomienda la importancia de que el individuo adopte hábitos saludables como por ejemplo la realización de actividad física de manera regular y mantenida.” (Prof. Dr. osé Antonio González Jurado (Facultad Ciencias del Deporte. Universidad Pablo de Olavide. Sevilla, España) Corel, J., Levin, J ,2007. P.6).

Corrales A.R. (2009) enuncia que “Uno de los hábitos importantes considerados como positivos para los estilos de vida saludables y su contribución al objetivo final de calidad de vida, es la práctica de actividad física, realizada de acuerdo con la frecuencia, intensidad y duración adecuada. El conocimiento de estos factores de la dinámica de los esfuerzos hará que la actividad que se realice sea más o menos saludable”. (Torre, 2001).” (P. 81 Y 82.)

“Los hábitos de vida relacionados con la alimentación y actividad física son aprendidos, generalmente en base a patrones conductuales de los adultos que se encuentra en su entorno familiar, escuela y comunidad”. (Autores López Nicolás, Magdalena y Rivero Moreno, Elizabeth. Año 2018.P. 31)

“Tenemos un remedio inmediato, seguro y confiable para algunos de los principales riesgos de salud relacionados con el consumo no saludable. Es gratis. Funciona para ricos y pobres, para hombres y mujeres, para jóvenes y mayores. Es la actividad física”. Gro Harlem Brundtland, Directora General, Organización Mundial de la Salud (Asamblea Mundial de la Salud, 2002)”¹

1.6.4.1. Actividad física

Sánchez Bañuelos (1996) afirma que, “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”. Hellín Gómez P.17)

Según la guía Nacional de Sobre Peso y Obesidad utilizada por el programa PROSANE, la Actividad Física es definida como

” Cualquier movimiento del cuerpo producido por el músculo esquelético que requiere un gasto de energía superior al de reposo.

- Actividad física regular: Cualquier AF realizada durante 30 minutos o más por sesión, cinco veces por semana o más, que induce cambios o adaptaciones en el organismo que disminuyen

¹Guía regional para la promoción de la actividad física. www.bireme.br.

el riesgo de padecer enfermedades hipocinéticas (enfermedad cardiovascular, diabetes, obesidad, hipertensión arterial, dislipemias).

-Ejercicio: Actividad física que se refiere al movimiento repetido, planificado y estructurado, realizado para mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física.

Estado físico: Es el conjunto de atributos que posee o alcanza un individuo, que se relacionan con la capacidad para realizar actividad física.

-Estado físico saludable: Se refiere a los componentes del estado físico que se relacionan con la salud. Estos componentes son: composición corporal, capacidad o resistencia cardiovascular, flexibilidad, resistencia y fuerza muscular”. (P.33).

Guía de Nación “Sobre Peso y Obesidad en Niños y Adolescentes (2013), exhibe los Efectos de la práctica regular de AF en niños.

- “Contribuye a mejorar el IMC.
- Mantiene la tensión arterial en valores normales.
- Estimula el aumento de la autoestima y la autoconfianza.
- Disminuye los trastornos de la imagen corporal.
- Produce bienestar psicológico secundario a la relación constante del niño con alguna práctica de AF.
- Fortalece la tendencia saludable de los hábitos.
- Predispone a un estilo de vida menos sedentario.
- Predispone a mantener la AF en la edad adulta.
- Estimula a mayor creatividad en los juegos” (P.34 y 35).

[...] “Carecemos de estudios que certifiquen que la inclusión de AF en la infancia podría prevenir el desarrollo del sobrepeso en los humanos. Sin embargo, las observaciones señaladas antes, por sí solas, justifican ampliamente la necesidad de implementar planes que incentiven la práctica de AF en forma regular. Las investigaciones basadas en intervenciones tendientes a aumentar la AF y a disminuir el sedentarismo en niños en edad escolar mostraron que:

- Podrían ayudar a mantener a los niños en un peso saludable, pues mejoran el IMC (decreciéndolo) en los niños.
- Las intervenciones parecerían ser más exitosas en niños pequeños y en mujeres.

- Intervenciones simples parecerían tener mejores resultados que intervenciones complejas.
- Las intervenciones que se focalizan en más de un factor de riesgo, como nutrición y AF son más efectivas.
- El abordaje de cambio en la conducta debe involucrar no sólo al niño y la familia, sino también a la comunidad educativa y a la comunidad en general” (P.34 y 35).

[...]

“Intervenciones sencillas en la alimentación como: promover el desayuno en adolescentes y estimular la práctica de ejercicios físicos en las niñas pequeñas (escuela primaria) pueden prevenir la obesidad. Existen pocos consensos sobre la prescripción exacta en cuanto a cantidad, intensidad o tipo de AF en niños y adolescentes; pero la observación de los resultados avala que ésta resulta efectiva a la hora de generar cambios en la conducta con el objetivo de prevenir el sobrepeso y la obesidad. Cabe destacar que, adicionalmente, las intervenciones más efectivas para la promoción de la actividad física son: campañas de comunicación, cambio de currícula en las escuelas, programas individuales y disponibilidad de lugares aptos para el ejercicio”. (P.36)

Po otra parte el Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina. Ministerio de Salud, Presidencia de la Nación. (Año 2013 realiza unas Recomendaciones de Actividad Física en Niños y Adolescentes (5 -17 años)):

“Los niños y jóvenes deberían realizar diariamente un mínimo de 60 minutos de actividades físicas en forma de desplazamientos, juegos, actividades recreativas, educación física, ejercicios programados y deportes, en el contexto de la escuela y el club, en lo posible integrando a otros miembros de la familia. A ello se debe sumar la participación en actividades de fortalecimiento muscular dos o tres veces por semana, de modo de mejorar la fuerza (OMS, 2010).

El período de 60 minutos diarios puede ser realizado en varias sesiones a lo largo del día (por ejemplo, dos veces 30 minutos). Además, convendría que participen regularmente en los siguientes tipos de actividad física tres o más días a la semana:

- Ejercicios para mejorar la fuerza muscular en los grandes grupos de músculos del tronco y las extremidades. Estos pueden realizarse espontáneamente en los juegos, trepando a los árboles o mediante movimientos de empuje y tracción.
- Ejercicios intensos que mejoren las funciones cardio- respiratorias, los factores de riesgo cardiovascular y otros factores de riesgo de enfermedades metabólicas; actividades que

conlleven esfuerzo óseo, para fomentar la salud de los huesos como los juegos, carreras y saltos”. (P.3)

Niveles recomendados de actividad física para la salud de 5 a 17 años (OMS, 2010)

1. Los niños de 5–17 años deberían acumular por lo menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa al día.
2. La actividad física durante más de 60 minutos al día reporta beneficios adicionales para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, de resistencia cardio-respiratoria (aeróbicas). Convendría incorporar actividades de intensidad vigorosa, para el fortalecimiento de los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana.

Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina. (P.37)

Lista de posibles actividades físicas infantiles y para adolescentes	
Niñas y niños < 10 años	Adolescentes > 10 años
<i>Actividad física en el hogar</i>	<i>Actividad física recreativa</i>
Pasear con los padres.	Pasear al perro, caminar, correr.
Llevar las bolsas de compra.	Senderismo, baile, andar en bicicleta, patinar, montar a caballo, subir las escaleras.
Subir las escaleras.	Escalar, patinar, campamentos, etc.
Correr y lanzar objetos.	
Bailar y trepar árboles.	<i>Actividad física en el colegio</i>
Jugar con mascotas.	Caminar o ir en bicicleta al colegio.
Andar en bicicleta.	Deporte escolar.
	Clases de educación física programática.
<i>Actividad física escolar</i>	Talleres extra-programáticos.
Ir caminando a la escuela.	Recreos activos.
Educación física escolar.	
Jugar en el patio de la escuela.	<i>Actividad deportiva</i>
Juegos de persecución.	Artes marciales, atletismo, basquetbol
Saltar a la cuerda.	fútbol, gimnasia, hándbol, hockey,
Talleres extra-programáticos.	natación, patinaje sobre hielo, patinaje sobre ruedas, tenis, voleibol, rugby, etc.
<i>Iniciación deportiva</i>	Práctica federada, competencia, en algunos casos.
Danza, fútbol, gimnasia, natación, patinaje, hándbol, etc.	

Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina (P.38).

Mientras que, en adultos, en el Manual Director de Actividad Física y Salud (2013), se recomienda que relicen”150 minutos (2 horas y 30 minutos) por semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos (1 hora y 15 minutos) de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa durante la semana (por ejemplo, trotar o correr) o El equivalente en minutos de la combinación de actividad física de intensidad moderada a vigorosa. (P.41)

En cuanto a la Evaluación de la actividad física

Guía de Nación “Sobre Peso y Obesidad en Niños y Adolescentes” (2013) afirma que “El gasto energético realizado a consecuencia de la realización de actividad física es una parte importante del balance energético que determina el peso corporal. La realización de ejercicio físico, independientemente del peso corporal, se asocia con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular y metabólica en los individuos de todas las edades. La actividad regular puede, también, mejorar la autoestima y las interacciones sociales del niño. En esta época, los niveles de actividad física diaria han disminuido significativamente tanto en los niños como en los adultos y son numerosas las barreras para la práctica de deportes y actividad física recreativa. Para estimar el gasto energético diario de los niños, las preguntas deben centrarse sobre las actividades cotidianas en el hogar (juegos y actividades) y en la escuela. Se logra identificar así las áreas en las que se pueden implementar los cambios en forma individual o en conjunto con la familia o amigos” (P.34 y 60).

La otra cara de este hábito es el sedentarismo que así también aumenta en gran manera a nivel mundial.

1.6.4.2. El sedentarismo:

La Guía de Nación “Sobre Peso y Obesidad en Niños y Adolescentes(Año2013)” aporta que “La vida sedentaria Según el diccionario de la Real Academia Española, sedentarismo es la “actitud de la persona que lleva una vida sedentaria”; y sedentaria es una vida “de poca agitación o movimiento”. Desde la perspectiva de las ciencias relacionadas con el ejercicio, sedentarismo es el estado que implica un nivel de actividad menor que el necesario para mantener una condición física saludable

También podemos definirlo como el estado que se caracteriza por la falta de una actividad física mínima diaria recomendada para producir los fenómenos adaptativos que disminuyen el riesgo cardiovascular o de enfermedades relacionadas con la falta de actividad del cuerpo (conocidas como enfermedades hipocinéticas).

Estas definiciones contraponen los conceptos de sedentarismo y de actividad física. Llevar una vida sedentaria supone realizar un determinado patrón de movimientos en las actividades cotidianas que puede ser o no contrarrestado con la práctica regular de actividad física.

El desafío del equipo de salud radica en alentar a la población para que desarrolle hábitos de vida activos, además de la práctica regular de una actividad física.”. (P.30 Y 31)

Así también dicha guía presenta el Impacto sobre la salud:

“Sabemos que los avances tecnológicos fomentan la disminución de la actividad física en la población mundial y promueven las acciones sedentarias, si bien no son la única causa.

En los niños, debido a que la actividad física es parte importante del juego, es difícil hacer una evaluación cuantitativa del sedentarismo; aunque podríamos tener una noción investigando sobre el tipo de juego realizado y el tiempo en horas pasado frente a pantallas como forma de diversión. Datos aportados por la primera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo revelan que el 46,2% de la población mayor de 18 años realiza en Argentina un nivel bajo o insuficiente de actividad física. En la Ciudad de Buenos Aires, en el año 2003, la prevalencia de inactividad física fue de 24,1% en población de 15 a 69 años.

Un estudio que estimó, entre otras cosas, el tiempo invertido en horas frente a pantallas (televisor, videojuegos y computadora) en niños de 10 a 11 años de escuelas públicas del área metropolitana de Buenos Aires; encontró que el tiempo promedio de horas frente a pantallas fue de 3,29 horas por día. De los 1588 niños encuestados, el 18% destinó a las pantallas hasta 2 horas diarias; el 37% invirtió entre 2 y 4 horas; el 26% dedicó entre 4 y 6 horas por día y un 14% estuvo más de 6 horas diarias frente a ellas.

Los hábitos se forman tempranamente y aquellos niños que crecen sin la costumbre de “estar activos” probablemente serán adultos con poca tendencia a prácticas de actividad física.

Algunas diferencias de género se presentan en relación a los patrones de actividad física en la adolescencia, las niñas tienden a ser menos activas que los varones. En el género masculino, hay una tendencia progresiva a disminuir los niveles de actividad física con la edad”. (P.31 Y 32)

1.6.5. Educación física y salud en el periodo escolar

Ya habiendo realizado un recorrido interesante y necesario por terminologías que dan sustento a esta investigación me parece importante finalizar este marco teórico con la unificación de los mismos (el periodo escolar, salud, hábitos) en el espacio en dónde se lleva a la práctica los mismos. En este caso las clases de educación física.

Según los autores Antonio J. Casimiro Andújar (1999), citando a García Montes (1997) “la E.F. va referida al desempeño del movimiento con fines educativos, a la educación por medio del movimiento, llevado a cabo esencialmente en forma de actividad física, de ejercicio físico o de deporte, bajo la dirección de un profesional (profesor).

Así, podemos considerar a la E.F. como una educación a través del movimiento, con un carácter normativo y vivencial, cognitivo y obligatorio, que complementa, armoniza y completa la formación intelectual, dentro del sistema educativo. (P.16)

Dichos autores continúan, pero en esta ocasión citando Torres (1998), que” indica que la E. F, como todas las demás ciencias, en sus inicios tuvo que defender y justificar una serie de necesidades humanas que se consideraba capaz de cubrir. La salud fue, por medio de la gimnasia, una de las necesidades a cubrir por nuestros contenidos que influyó decisivamente en la inclusión de la E.F. dentro del sistema educativo.

Además, este autor comenta que “la nueva concepción sobre la salud que surge en los años 70 y 80 en los países desarrollados, especialmente en los anglosajones, está afectando considerablemente a la enseñanza de la Educación Física. Si bien esta preocupación se manifiesta con cierto retraso en el panorama cultural español, el enfoque sobre la salud se nos presenta como un elemento innovador en el currículo de la Educación Física que posee importantes repercusiones para el futuro de la asignatura”.

Tradicionalmente, el tratamiento de la salud en las clases de E.F., ha tenido un fundamento biomédico, como promoción de la salud física. Sin embargo, en la actualidad, debe ser tratada, desde dicha área, bajo una perspectiva integral (biológica, psicológica y social), como un medio preventivo ante cualquier agente estresante que pretenda romper el equilibrio entre el individuo y el medio en el que se desenvuelve. Así, la E.F. debe favorecer un cambio comportamental (Rodríguez Marín, 1995), en cuanto el alumno debe conocer y autogestionar los factores que disminuyan el riesgo de lesiones o de prevención para contraer enfermedades de toda índole.

Para ello, “la E.F. debe abandonar muchas nociones y rutinas tradicionales, y abrirse a las nuevas demandas y necesidades de la sociedad, respecto a la salud” (Sánchez Bañuelos, 1996).

En definitiva, la E.F., tanto de una forma transversal, en la misma medida que el resto de áreas de conocimiento, como longitudinal (en Primaria uno de los 3 bloques de contenidos es el de salud corporal), resulta un marco ideal para su puesta en escena.

Ahora bien, para conseguir efectos saludables en el organismo del escolar, a través de la práctica de actividad física, ésta debe tener unos niveles mínimos en cuanto a su duración e intensidad.

En clase de E.F. es imposible conseguir dichos efectos positivos, en lo que se refiere a la condición física-salud, ya que el tiempo real de práctica es insuficiente.

Así, de las 2 horas semanales que tiene asignadas esta asignatura hay una pérdida de tiempo lógica entre el desplazamiento de los alumnos a la instalación, el cambio de ropa al principio y final de la sesión, la organización y distribución del material, el obligado aseo posterior, etc., o sea que es mayor el tiempo de inactividad motriz que el tiempo “útil”. Todas las observaciones señalan tiempos de práctica relativamente bajos, alrededor del 30% del tiempo total (Telama y col., 1982, citados por Piéron 1997).

Según datos de Sánchez Bañuelos (1985) se aprovechan unos 16 minutos de práctica activa individual por clase, lo que conlleva una actividad de una ½ hora semanal (Piéron y Cloes, 1981, indican un tiempo total de 12 minutos). Con dicho tiempo, ¿se pueden conseguir los efectos pretendidos, así como los objetivos impuestos por el Decreto? (P.24)

1.6.5.1. Educación Física Para La Salud.

Los autores José Antonio González Jurado, José Ignacio Manzano Moreno y Francisco Pradas de la Fuente (2007), refieren que “Uno de los mediadores que conducen a la calidad de vida, es la educación, de manera que ésta permita inculcar a los individuos las técnicas, habilidades, hábitos y actitudes que les posibilitan acceder a una forma de vida saludable. Hablamos de Educación para la Salud como uno de los temas transversales que aparecen en los currículos educativos. La educación para la salud no ha de ser exclusiva de ninguna área, aunque desde el área de Educación Física, se le presta una atención especial a la salud siendo uno de sus bloques de contenidos específicos y apareciendo explícitamente en sus objetivos como se ha comentado anteriormente. Por lo tanto, cuando hablamos de Educación Física para la Salud, nos referimos al papel que juega la actividad física en la Educación para la salud en la comunidad escolar, así como la función destacada y fundamental del currículum de la asignatura de Educación Física en la formación y el bienestar de las personas. (P 5 Y 7)

En el Documento Curricular de Educación Física, Nivel Primario y Modalidad Especial. Documento construido y acordado en los encuentros de referentes a partir de los aportes de las bases. (Año 2019). Se expone el siguiente apartado, el enfoque saludable como eje transversal.

1.6.5.1.1 Enfoque saludable: Un eje que plantee un enfoque saludable de la Educación Física escolar supone tener en cuenta el concepto de salud, entendido como el estado de equilibrio o bienestar integral (físico, emocional, social, y mental, etc.) (Organización Mundial de la Salud). En este sentido, nuestras intervenciones pedagógicas se deberían generar en situaciones de

“bien-estar”, en esa dimensión del ser integral que es cada niña y niño. Al plantearlo de manera transversal, se toma como guía, con algunos contenidos propios, y principalmente con conceptos que orientan y sitúan los contenidos específicos de los demás ejes. Por último, entender que es necesario trabajar de forma interdisciplinar: la Educación Física y sus prácticas son el lugar donde se ponen en juego los conceptos y la promoción de los hábitos saludables referidos a la alimentación, higiene, descanso y actividad física, que en el ámbito escolar puede ser considerada como un agente primario de la salud en cuanto promueva practicas saludables”. (P.13)

1.7. HIPÓTESIS

“La formulación de hipótesis traduce las respuestas probables a la pregunta de conocimiento planteada en el problema de investigación”. (Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 1. Editorial Brujas. P. 104).

Tipos de hipótesis

Juni José y Urbano Claudio (2006) expresa que “Una hipótesis es un enunciado que se propone como base para describir y/o explicar por qué o cómo se produce un fenómeno o conjunto de fenómenos relacionados. De acuerdo a este criterio podemos formular hipótesis descriptivas e hipótesis explicativas. Las primeras anticipan el tipo de variables que se espera encontrar en el fenómeno investigado, los valores y las diferentes cualidades que ellas presentan. Las segundas avanzan en el explicitación del por qué se relacionan entre sí distintas variables. Ambos tipos de hipótesis se pueden producir utilizando procedimientos deductivos o inductivos. (P.106)

Por otro lado, Juni José y Urbano Claudio (2006) se refiera a “**Las hipótesis deductivas** surgen por un proceso inverso. El investigador parte de la teoría, de una premisa general considerada como verdadera, de la cual va a deducir consecuencias observacionales. La verdad de la premisa está avalada por la fortaleza de la teoría en la que se apoya. Estas hipótesis poseen valor porque sirven para comprobar cómo funcionan las teorías en la práctica. Van de lo general (el enunciado teórico de la hipótesis) a lo particular (los casos en los que se verificará la verdad del postulado teórico). (P.107)

Además, Juni José y Urbano Claudio (2006) plantean la “**Hipótesis de Causalidad**: este tipo de hipótesis no solo establecen relaciones entre las variables, sino la naturaleza causal de las mismas. Indican cuál de las variables puede ser considerada como causa, predictora o variable

independiente, y cuál puede ser considerada efecto, variable dependiente u observada. La causalidad incluye los otros niveles: la descripción y correlación, a la vez que se apoya en ellos. Si no hay correlación entre las variables no tiene sentido plantear el estudio de la causalidad. Un rasgo propio de este tipo de hipótesis es que establecen una relación temporal entre los fenómenos. La variable independiente (causal) precede temporalmente a la variable dependiente (efecto). Las variables intervinientes son aquellas que se presentan durante el proceso causal y cuya presencia puede transformar los valores de cualquiera de ellas o de ambas. De acuerdo a la cantidad de variables que contiene la hipótesis, estas pueden clasificarse en:

- a) Hipótesis causales bivariadas: en las que solo interviene una variable causal y otra dependiente.
- b) Hipótesis causales multivariadas: se plantea la relación entre varias variables independientes y una variable dependiente. También puede plantear la relación entre una variable independiente y varias dependientes. Este tipo de hipótesis requiere el uso de diferentes técnicas estadísticas de análisis multivariado”. (P.108 y 109).

HIPÓTESIS DE TRABAJO:

Según lo anteriormente expuesto la hipótesis de este trabajo es:

- Los hábitos saludables y de actividad física incorporados en la escuela son replicados en el ámbito familiar, lo cual permite incidir favorablemente en el estado nutricional de los/as estudiantes.

Variables:

-Variable Dependiente: Estado Nutricional.

-Variable Independiente: Hábitos saludables y de Actividad Física.

1.8. OBJETIVOS:

Objetivos de una investigación:

Según Juni José y Urbano Claudio (2006), “Los objetivos son importantes en todas las esferas de la vida. Ellos nos orientan hacia determinadas metas. También constituyen guías para avanzar con cierta seguridad hacia las metas fijadas. En la actividad científica los objetivos también son relevantes y cumplen varias funciones en el proceso metodológico”.

[...]

“Los objetivos son un soporte importante para el investigador, ya que al establecer las metas que se quieren lograr, constituyen una guía orientadora que tensa las acciones particulares que se realizan en el proceso como unidad sistémica”. (93).

Tipos de Objetivos

“Atendiendo al grado de generalidad y de complejidad cognitiva hay una clasificación en:

“**Objetivos generales:** indican el conocimiento que se obtendrá al finalizar la investigación. Este objetivo expresa el resultado cognitivo más complejo que se aspira alcanzar”.

“**Objetivos específicos:** son más puntuales y expresan acciones intelectuales de menos complejidad y de alcance más limitado. Su cumplimiento es condición para alcanzar el objetivo general. Indican acciones cognitivas más concretas ligadas a operaciones procedimentales que permitirán la obtención de los datos”. (97).

La redacción de los objetivos

“Componentes de los objetivos de investigación:

VERBO + VARIABLE+UNIDADES DE OBSERVACIÓN + CONTEXTUALIZACIÓN”.

(Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 1. Editorial Brujas.P. 99).

OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN:

- Explicar cómo incide el trabajo de hábitos saludables y de actividad física en el estado nutricional de los/as escolares (de primer a séptimo grado) de la Escuela N°162 de Charra-Ruca.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA INVESTIGACIÓN:

- ✓ Comparar los datos obtenidos mediante la valoración del IMC, de los/as escolares (de primer a séptimo grado) de la escuela N°162 de Charra-Ruca, del periodo lectivo 2018 y 2019 para saber si se modificaron o no (positivamente o negativamente).

- ✓ Analizar si los hábitos saludables y la actividad física trabajados en la escuela se replican en los hogares
- ✓ Interpretar cómo influyen los hábitos en el estado nutricional.

Referencias-verbos utilizados en los Objetivos:

Operaciones intelectuales basadas en la comparación

“Comparar: Poner en correspondencia unas realidades o ideas con otras en todos o algunos de sus aspectos para ver sus semejanzas y diferencias, lo que las une y las separa.”. (Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 1. Editorial Brujas.P. 99 y 100).

Operaciones intelectuales basadas en la explicación

“Explicar: Exponer el sentido, contenido, funcionamiento, origen, motivos o causas de alguna realidad, acontecimiento o idea, o hacer explícito lo que se comprende o es el fundamento de algo”.

[...]

“Analizar: Descomponer algo en sus elementos, aspectos, factores, etc.”.

[...]

Interpretar: Traducir el contenido o significación latente de algo o explicitar sus propiedades, rasgos y notas implícitos”.

(Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 1. Editorial Brujas.P. 100 y 101).

2. SEGUNDA PARTE: MATERIALES Y MÉTODO

Revisión de Fuentes Bibliográficas:

Hernández Pina, plantea que “Antes de proceder a planificar y ejecutar el trabajo de campo, el investigador debe revisar literatura para encontrar lo que otros autores han escrito o investigado sobre el mismo tema. Cualquier resultado aportado por otros autores u opiniones es de gran

interés para el investigador por dos motivos. En primer lugar, le sirve para ver cómo otros han abordado su investigación, y, en segundo lugar, a qué conclusiones han llegado y si su problema es relevante para el área temática. La revisión de la literatura sobre el tema permite conocer el estado de la cuestión y saber cuál va a ser su aportación al campo temático”. (P.14).

Estado del Arte:

- “Antonio J. Casimiro Andújar 1999. Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años). Tesis Doctoral. Universidad de Granada Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte”.
- “Ayelen Magali Melé. Estado Nutricional, actividad física y alimentación. Estudio de escolares del nivel primario en dos escuelas de la ciudad de la Plata”. UNLP-FAHCE. Año 2013”.
- “López Nicolás, Magdalena y Rivero Moreno, Elizabeth. Hábitos de vida y estado nutricional en escolares de 8 a 12 años de la Institución Educativa N°3019 del Rímac, 2017”. Universidad Norbert Wiener-Lima-Perú. Año 2018”.
- “Directora Luz Nayibe Vargas N.D. Percepción de Alimentación Saludable, Hábitos alimentarios Estado Nutricional y práctica de Actividad Física en población de 9 -11 años del colegio Ceidi Ciudad de Bolívar. Bogotá”. Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Ciencias, Carrera de Nutrición y Dietética. Año 2011”.
- “Doctoranda: María Isabel Tovar Gálvez; Directores: Dr. Emilio González Jiménez, Dra. Jacqueline Schmidt Rio-Valle. Estudio de Hábitos nutricionales y actividad física en escolares de las ciudades de Granada y Ceuta-Tesis Doctoral”. Universidad de Granada. 2017”. De estas investigaciones se tomó la metodología, armado de los mismos como ayuda organizacional y para observar los resultados concluidos en otros contextos. Además, se realizó una revisión de términos, datos estadísticos útiles para la presente investigación. Si bien el tema o la pregunta se relacionaban, no era precisamente la misma investigación que la realizada en esta tesina.

Como fuentes principales Bibliográficas para definir aspectos fundamentales del Marco Teórico, se pueden mencionar

- Las etapas de la Vida I, Desde el nacimiento a la pubertad. Capítulo VII, Libro: Psicología. Uno y los otros”. Autor: Di Signi Obiols Silvia. Editorial: AZ.

- Desarrollo motor y Actividades Físicas. Dr. Luis M. Ruiz. Pérez. Ed. Gymnos 3° reimpresión. Cap.2 Conductas Motrices y teorías generales del desarrollo humano.
- Material de la cátedra de Psicología General Evolutiva del Profesorado de Educación Física. Las etapas del ciclo vital individual según Erik Erikson.
- Teoría del movimiento (Kurt Meinel y Gunter Schnabel), Satiem, 1967. Cap 6. El desarrollo motor del ser humano desde el nacimiento hasta la edad avanzada (sinopsis).
- Manual de Crecimiento y desarrollo del niño para ejecutores de programas de salud (1996, O.P.S, Capítulo 1) Crecimiento Enfoque conceptual. Serie Paltex N°8.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) en glosario de términos.
- Guía de Nación “Sobre Peso y Obesidad en Niños y Adolescentes”-Orientaciones para su prevención, diagnóstico y tratamiento en atención primaria de la Salud. Primera edición, diciembre de 2013.
- Archivo. El profesor Dr. Pedro Escudero y su obra. Por la Lic. Rosa María Antico.

Estrategia metodológica

La lógica de esta investigación es Cuantitativa.

Se puede fundamentar desde lo expuesto por Juní y Urbano en cuanto a la lógica cuantitativa. “En el desarrollo de la ciencia se han generado diferentes caminos lógicos para realizar esa contrastación. La denominación lógica alude al predominio de ciertos modos de razonamiento, entendiendo a éste como el procedimiento que permite caracterizar al conocimiento científico como producto de una actividad racional. Las lógicas de investigación más difundidas son la lógica cuantitativa y la lógica cualitativa. La lógica cuantitativa se apoya en el razonamiento deductivo, mientras que la cualitativa se apoya en la inducción”.

[...]

“En el razonamiento deductivo se parte de una afirmación considerada verdadera, para luego observar casos particulares que permitan ratificar la verdad de la premisa básica. La conclusión consistirá en la afirmación o negación de la verdad de la premisa, mediante la confrontación con los datos empíricos. Esta lógica se apoya en la verdad de la premisa, buscando en los referentes empíricos la confirmación de esa verdad. Por lo tanto, la conclusión no agrega nada de información a la premisa original, sólo reafirma su carácter verdadero. En tanto la premisa original es un enunciado de carácter universal

(es decir vale para todos los casos independientemente de su contexto o de las determinaciones históricas) las conclusiones a las que se arriba también tienen características de universalidad y de necesidad.”. (Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 2. Editorial Brujas. P 10, 11 Y 12).

LÓGICA CUANTITATIVA:

CARACTERÍSTICAS	LÓGICA CUANTITATIVA
Posicionamiento frente al conocimiento de la realidad	Los fenómenos se descubren.
Supuestos acerca de los procedimientos de análisis de la realidad	Para conocer la realidad es necesario realizar un proceso de análisis y segmentación de los componentes o atributos de una situación dada, para luego efectuar una síntesis. El conocimiento de la realidad es posible porque los fenómenos pueden ser sometidos a diversos procesos de medición en base a sistemas universales de medida.
Finalidad de la investigación científica	Los fenómenos son susceptibles de ser medidos en tanto la realidad se representa a través de magnitudes, cantidades y atributos que pueden ser cuantificados. Descubrir leyes universales y necesarias que permitan describir, explicar y predecir los fenómenos. Se trata de explicar la realidad.
La intención del descubrimiento apunta a:	Verificar la veracidad de las teorías, mediante la determinación de su concordancia con los hechos empíricos. Uso del razonamiento deductivo.
Modo de confrontación de teoría-empiría	Método hipotético-deductivo.
La posición del investigador frente al objeto	Interpela a los objetos desde la pregunta construida por él. Adopta un distanciamiento y des-implicación de los hechos que estudia.

Dirección del proceso metodológico	Neutralidad Predominio de la teoría sobre los datos. Se parte de la teoría para luego observar el fenómeno.
Criterios de validación de los modelos teóricos y generalizar los datos construidos	Conceptual-empírica para lograr la representatividad
La selección de las muestras	Se realiza en base a la selección estadística. Muestreo estadístico.

(Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 2. Editorial Brujas. P 13 y 14).

2.1. El diseño de la Investigación:

-Tipo de estudio/alcance: Teniendo en cuenta la finalidad de esta investigación se puede afirmar que la misma es de carácter **Explicativa**.

“EXPLICATIVA: se caracteriza por la búsqueda de las relaciones de causalidad. Intenta determinar las relaciones de causa y efecto que subyacen a los fenómenos observados. Hay claridad respecto a cuál es la causa y cuál/es el/los efectos/s. En este tipo de investigación, además de la causalidad se puede establecer cuáles son las magnitudes de cambio entre dos variables asociadas. Por ejemplo, se puede preguntar: ¿cómo influye A sobre B?; ¿cuál es el efecto de A sobre B?; o ¿cuál es la magnitud del cambio en una unidad de B por el cambio producido en una unidad de A?” (Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 1. Editorial Brujas.P. 81).

TIPO DE INVESTIGACIÓN	FINALIDAD	TIPO DE INFORMACIÓN	CRITERIO PARA SU UTILIZACIÓN
Investigación explicativa	Se intenta examinar la	Requiere de la	Se utiliza cuando: Se quiere

naturaleza de las estandarizadas y verificar hipótesis relaciones, la estructuradas que causales Se pretende causa y eficacia de permitan la predecir una una/s variable/s comparación entre relación causal sobre otra/s, grupos y entre Explicar un mediante situaciones. Exige un fenómeno Controlar comparaciones. alto control de las la ocurrencia de un variables extrañas y la hecho. posibilidad de manipular las condiciones en la que ocurren los fenómenos para observar modificaciones. Predominio de datos cuantitativos producidos en contextos artificiales.

(Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos – volumen 2. Editorial Brujas. P 16).

-Naturaleza temporal del estudio:

Esta investigación presenta una naturaleza temporal transversal, como caracteriza Juni y Urbano las características que presentan son las siguientes.

INVESTIGACIONES LONGITUDINALES

**Características
Generales**

La medición se realiza a través de un lapso prolongado de tiempo, en el que los mismos sujetos son evaluados u observados repetidamente.

**Resultados que
generan**

Permiten la descripción de cambios intrínsecos de los sujetos del estudio o de las organizaciones estudiadas, así

como de las variables relacionadas con tales cambios. Permiten la descripción del cambio real experimentado por los mismos sujetos.

Finalidad de su uso Se orientan a establecer la influencia del paso del tiempo en la modificación de las características o propiedades estudiadas.

Características de la medición Hay mediciones repetidas de los mismos sujetos.

(Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 2. Editorial Brujas.P. 18).

Aunque cabe mencionar que los sujetos (escolares) nos son todos los mismos ya que han ingresado y egresado de la institución.

-La búsqueda del conocimiento

Que se utilizó será la “investigación básica, producir conocimiento y teorías”.

(Metodología de la investigación, Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández collado, Pilar Baptista Lucio, pág. 29)

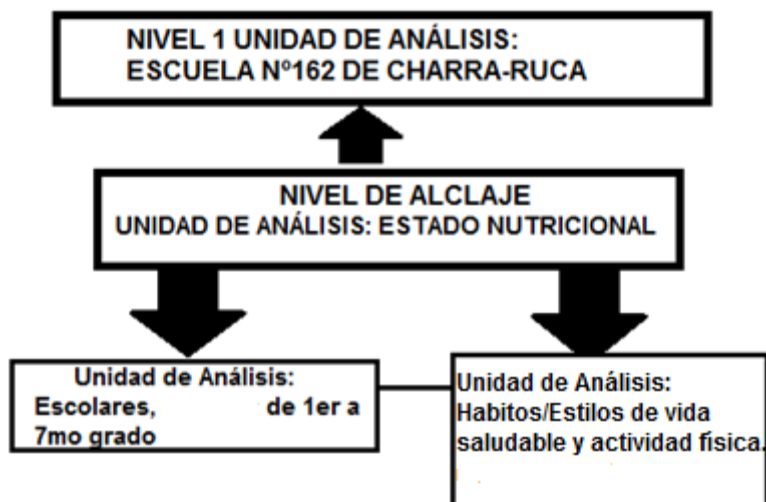
-Búsqueda de información/contexto del dato

Según los apuntes de clase de Metodología, la misma será de Campo: Ya que los datos que se precisan serán de primera mano. Y utilizando fuentes primarias.

Juni José y Urbano expresan que “El concepto trabajo de campo alude a las acciones que tiene que realizar el investigador para efectuar la observación/medición de los fenómenos empíricos, tanto en los contextos naturales en que éstos se presentan como en situaciones especiales creados por el investigador tales como los experimentos, las mediciones de laboratorio, etc.” (P.10).

2.2. Diseño de objeto: Sistema de matrices de Datos

Estructura de niveles de integración del sistema matrices de datos (o el objeto de estudio)



Unidad de Análisis (U. A.)	Variables (V)	Valores (R)	Indicadores (I)	
			Dimensión	Valores
Escolares de 1er a 7mo grado.	V1. Estado Nutricional (IMC)	R1. Sobrepeso	Puntajes z o percentilos	+1 (percentilo 85) y +2 (percentilo 97)
		R2. Obesidad		+2 desvios estándar o percentilo 97
		R3. Obesidad Grave		+3
Procedimiento: IMC				

Elaboración considerando datos de Prosane.

Otra Variable a considerar es el Hábito.

Unidad de Análisis (U. A.)	Variables (V)	Valores (R)	Indicadores (I)	
			Dimensión	Valores
Escolares (niños/as) de 1er a 7mo grado.	V1 Hábitos Saludables	R1 Se replican en los hogares	Frecuencia horas, día, semana, mes año	De acuerdo al hábito
		R2. No se replican en los hogares		De acuerdo al hábito
Procedimiento: Encuesta				

Por ejemplo, en cuanto al hábito de descanso (tomando para su elaboración el aporte del autor utilizado en el marco teórico Shephard (1995):

Unidad de Análisis (U. A.)	Variables (V)	Valores (R)	Indicadores (I)	
			Dimensión	Valores
Escolares de 1er a 7mo grado.	V1. Hábito saludable : DESCANSO	R1 Incorporado el hábito	horas por día	De 7 a 8 hs al día
		R2 No Incorporado el hábito		Menos o más de 8 hs al día
Procedimiento: Encuesta				

En cuanto a la actividad física:

Unidad de Análisis (U. A.)	Variables (V)	Valores (R)	Indicadores (I)	
			Dimensión	Valores
Escolares de 1er a 7mo grado.	V1. Niveles de Actividad Física	R1 Activo	Minutos por día y veces por semana	60 minutos por día 5 veces por semana
		R2. Sedentario		Menos de 60' por día de 5 veces por semana
Procedimiento: Encuesta				

Elaboración considerando datos del Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina. Ministerio de Salud, Presidencia de la Nación. Año 2013-Versión preliminar en proceso de actualización 2016.

2.3. Fuentes de datos

Se trabajó con fuentes de datos primarias, al administrar encuestas individuales a los/as escolares de escuela N°162 de Charra-Ruca. Y así también al recolectar los datos individuales de IMC de cada escolar.

Esto es permitido gracias a que es una escuela rural y cuenta con pocos/as escolares y además presento la ventaja de trabajar allí y de poder acceder a los datos necesarios.

2.4. Instrumentos para la producción de datos

Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

¿Qué implica la etapa de recolección de datos?

Una vez que seleccionamos el diseño de investigación apropiado y la muestra adecuada (probabilística o no probabilística), de acuerdo con nuestro problema de estudio e hipótesis (si es que se establecieron), la siguiente etapa consiste en recolectar los datos pertinentes sobre los atributos, conceptos o variables de las unidades de análisis o casos (participantes, grupos, organizaciones, etcétera).

Recolectar los datos implica elaborar un plan detallado de procedimientos que nos conduzcan a reunir datos con un propósito específico. Este plan incluye determinar:

a) ¿Cuáles son las fuentes de donde se obtendrán los datos? Es decir, los datos van a ser proporcionados por personas, se producirán de observaciones o se encuentran en documentos, archivos, bases de datos, etcétera.

b) ¿En dónde se localizan tales fuentes? Regularmente en la muestra seleccionada, pero es indispensable definir con precisión.

c) ¿A través de qué medio o método vamos a recolectar los datos? Esta fase implica elegir uno o varios medios y definir los procedimientos que utilizaremos en la recolección de los datos. El método o métodos deben ser confiables, válidos y objetivos.

d) Una vez recolectados, ¿de qué forma vamos a prepararlos para que puedan analizarse y respondamos al planteamiento del problema?

El plan se nutre de diversos elementos:

1. Las variables, conceptos o atributos a medir (contenidos en el planteamiento e hipótesis o directrices del estudio).

2. Las definiciones operacionales. La manera como hemos operacionalizado las variables es crucial para determinar el método para medirlas, lo cual, a su vez, resulta fundamental para realizar las inferencias de los datos.

3. La muestra.

4. Los recursos disponibles (de tiempo, apoyo institucional, económicos, etcétera).

¿Qué es medir?

De acuerdo con la definición clásica del término, ampliamente difundida, medir significa “asignar números, símbolos o valores a las propiedades de objetos o eventos de acuerdo con reglas” (Stevens, 1951). Desde luego, no se asignan a los objetos, sino a sus propiedades (Bostwick y Kyte, 2005). Sin embargo, como señalan Carmines y Zeller (1991), esta definición es más apropiada para las ciencias físicas que para las ciencias sociales, ya que varios de los fenómenos que son medidos en éstas no pueden caracterizarse como objetos o eventos, ya que son demasiado abstractos para ello. La disonancia cognitiva, la pareja ideal, el clima organizacional, la cultura fiscal y la credibilidad son conceptos tan abstractos que no deben ser considerados “cosas que pueden verse o tocarse” (definición de objeto) o solamente como “resultado, consecuencia o producto” (definición de evento) (Carmines y Zeller, 1991). Este razonamiento nos hace sugerir que es más adecuado definir la medición como “el proceso de vincular conceptos abstractos con indicadores empíricos”, el cual se realiza mediante un plan explícito y organizado para clasificar (y con frecuencia cuantificar) los datos disponibles (los indicadores), en términos del concepto que el investigador tiene en mente (Carmines y Zeller, 1991). En este proceso, el instrumento de medición o de recolección de datos tiene un papel central. Sin él, no hay observaciones clasificadas.

Un instrumento de medición “adecuado es aquel que registra datos observables que representan verdaderamente los conceptos o las variables que el investigador tiene en mente (Grinnell, Williams y Unrau, 2009). En términos cuantitativos: capturo verdaderamente la “realidad” que deseo capturar. Bostwick y Kyte (2005) lo señalan de la siguiente forma: “La función de la medición es establecer una correspondencia entre el “mundo real” y el “mundo conceptual”. El primero provee evidencia empírica, el segundo proporciona modelos teóricos para encontrar sentido a ese segmento del mundo real que estamos tratando de describir. En toda investigación cuantitativa aplicamos un instrumento para medir las variables contenidas en las hipótesis (y cuando no hay hipótesis simplemente para medir las variables de interés). Esa medición es efectiva cuando el instrumento de recolección de datos en realidad representa a las variables que tenemos en mente”. (Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado, Pilar Baptista Lucio. (2010) “Metodología de la Investigación”, Quinta Edición. pág. 198, 199 y 200).

Instrumentos de recolección de datos:

Cabe mencionar que se llevará a cabo del estado nutricional a través de la medición del IMC, el cual lo podemos enmarcar como instrumentos mecánicos o electrónicos por los elementos a utilizar. O así también dentro de los instrumentos específicos propios de cada disciplina.

Instrumentos mecánicos o electrónicos

“ Sistemas de medición por aparatos, como el detector de mentiras, o polígrafo, que considera la respuesta galvánica de la piel (en investigaciones sobre crímenes); la pistola láser, que mide la velocidad a la que circula un automóvil desde un punto externo al vehículo (en estudios sobre el comportamiento de conductores); instrumentos que captan la actividad cerebral (evaluaciones médicas y psicológicas); el escáner, que mide con exactitud el cuerpo de un ser humano y ubica la talla ideal para confeccionar toda su ropa o vestuario (en investigaciones para diseñar los uniformes de los soldados); la medición eléctrica de distancias, etcétera.

Instrumentos específicos propios de cada disciplina

En todas las áreas de estudio se han generado valiosos métodos para recolectar datos sobre variables específicas. Por ejemplo, en la comunicación organizacional se utilizan formatos para evaluar el uso que hacen los ejecutivos de los medios de comunicación interna (teléfono, reuniones, etc.), así como herramientas para conocer procesos de comunicación en la empresa”. (Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado, Pilar Baptista Lucio. (2010) “Metodología de la Investigación”, Quinta Edición. P. 264).

Técnicas de recolección de información:

Las técnicas de recolección de información científica comprenden los procedimientos para:

- 1) Realizar observaciones (en el sentido epistemológico) de la realidad.
- 2) Elaborar los instrumentos que posibiliten tal observación o medición (test, encuestas, entrevistas, protocolos proyectivos, aparatos mecánicos de registro de imágenes, etc.).
- 3) Evaluar la validez de esos instrumentos. Debe determinarse si esos instrumentos permiten observar y registrar los fenómenos que son objeto de la investigación; la cuestión clave es si los instrumentos miden lo que se quiere medir.

4) Aplicar esos instrumentos a los sujetos o fenómenos sociales bajo estudio siguiendo ciertos procedimientos y rutinas estandarizadas y de cuyo cumplimiento se deriva la calidad de los datos obtenidos.

5) Procesar y analizar la información sin introducir sesgos o distorsiones en su interpretación.

(Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 2. Editorial Brujas. P. 29 y 30).

Técnica de Encuesta:

“la técnica de obtención de datos mediante la interrogación a sujetos que aportan información relativa al área de la realidad a estudiar”. (Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 2. Editorial Brujas.P. 65).

Así también Juni y Urbano (2006) expresan que “La palabra encuesta significa “averiguaciones o pesquisa. Acopio de datos obtenidos mediante consulta o interrogatorio”. En el campo de la investigación la encuesta alude a un procedimiento mediante el cual los sujetos brindan directamente información al investigador. En ese sentido puede incluirse la encuesta dentro de las técnicas llamadas de reporte personal, ya que son las personas las que aportan la información. La investigación por encuesta proviene del contexto de la investigación cuantitativa.

[...]

En otras palabras, la investigación por encuesta es propicia cuando se quiere obtener un conocimiento de colectivos o clases de sujetos, instituciones o fenómenos. Al referirse a conjuntos o poblaciones, privilegia el uso de la estadística como procedimiento de organización, análisis e interpretación de los datos”. (P.64).

“Otro rasgo que caracteriza a la investigación por encuesta es que el registro de la información se realiza directamente por escrito, sea bajo formatos previamente codificados o generados por el propio respondiente.

[...]

El investigador o quien administra el instrumento mantiene una relación impersonal, centrada en el cumplimiento de su función de leer y registrar las cuestiones. La situación de intercambio con los sujetos no se basa en el diálogo conversacional como es el caso de la entrevista, sino que el administrador se limita -en el mejor de los casos- a leer las preguntas y registrar las respuestas de los sujetos. (Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 2. Editorial Brujas. P. 65).

Tipos de cuestionarios:

a) Según sea la persona que los cumplimente:

“Cuestionarios de administración directa o cuestionarios autoadministrados. Son aquellos en donde los participantes en el estudio, contestan por escrito las preguntas contenidas en el cuestionario. La intervención del investigador o del encuestador se limita a presentar el cuestionario, entregarlo y finalmente recuperarlo. Las encuestas por correo, por Internet, aquellas que se entregan para que las personas llenen en sus momentos libres o en sus casas y también las que se aplican a un grupo ya constituido al que se entrega el cuestionario, corresponden a este tipo”.

(Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 2. Editorial Brujas.P. 65).

b) Según sea el modo en que se administre:

Encuestas personales. Supone que el encuestador administre personalmente el cuestionario. Este tipo de encuesta permite obtener una mayor calidad de información, incluir preguntas de difícil formulación y aumentar el número de respuestas. Sin embargo, como el encuestador se debe desplazar al domicilio del encuestado, se incrementa el costo y se aumentan las posibilidades que no se localice a los sujetos del estudio. (Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 2. Editorial Brujas.P. 66).

Tipos de preguntas

a) Según la forma que adoptan las cuestiones, “éstas permiten mayor o menor libertad a los respondientes tanto en sus respuestas como en las formas de registro de la información.

[...]

Preguntas cerradas: Son aquellas en las que se establecen previamente alternativas de respuesta y el encuestado debe elegir una de ellas. Se pueden distinguir dos tipos de preguntas cerradas:

Preguntas cerradas con gradación en las alternativas de respuesta. Son aquellas en las que las distintas alternativas de respuesta representan una gradación de la dimensión de un concepto. Se emplean cuando se desea determinar la intensidad de un sentimiento, el grado de implicación o la frecuencia de un evento. Aquí el sujeto puede cuantificar su respuesta sobre una escala numérica o sobre una graduación cualitativa. El número de alternativas de la respuesta las define el investigador según la dimensión precisa del concepto estudiado”. (Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 2. Editorial Brujas. P. 72).

Ventajas de las preguntas Cerradas:

Obligan a reflexionar sobre detalles o aspectos puntuales.

Ofrecen uniformidad de respuesta.

Facilidad de codificación y análisis.

Requieren por parte del encuestado menos tiempo y esfuerzo para contestar

(Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 2. Editorial Brujas.P. 73).

“Preguntas abiertas: Son aquellas en donde el sujeto responde libremente y con sus propias palabras. No existe el establecimiento de límites ni en el contenido ni en la forma de responder. Proporciona información de tipo cualitativo pues le permite al sujeto expresar sus propias explicaciones y justificaciones acerca del tema”.

(Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 2. Editorial Brujas.P. 73).

Esta última será utilizada en el cuestionario a los/as escolares en un momento en donde no se les brindará opciones.

Según el contenido que se extraiga de cada pregunta, éstas pueden clasificarse en:

“Preguntas sobre conductas. Indagan sobre acciones sencillas que el sujeto conoce o realiza”. (Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 2. Editorial Brujas.P. 74).

Pautas para la redacción de las preguntas del cuestionario

“A la hora de redactar las preguntas es preciso tener en cuenta:

- No perder de vista los objetivos de la investigación; de modo que las preguntas nos posibiliten el logro de los objetivos propuestos.
- La formulación de las preguntas en un lenguaje claro y accesible para la población a la cual se va a administrar el cuestionario.
- La simplicidad del contenido de las preguntas. Cada pregunta debe referirse a un tema o aspecto particular del tema. No se deben incluir preguntas que en una misma cuestión indaguen sobre dos temas diferentes.
- La coherencia global de todas las preguntas.
- Evitar que el contenido de la pregunta sea demasiado abstracto pues la respuesta que genere no nos permitirá observar los indicadores observacionales de la variable.
- Evitar en los enunciados de las preguntas ideas valorativas o que suponen cierta carga emocional.
- Evitar el uso de abreviaturas, siglas, extranjerismos, etc.
- Evitar formular preguntas en forma negativa, pues pueden producir confusión en la interpretación de la pregunta o de la respuesta”.

(Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 2. Editorial Brujas. P. 75).

(Ver Anexo I)

2.5 Plan de actividades en contexto

-CONTEXTOS DE INVESTIGACIÓN/POSICIÓN DEL INVESTIGADOR:

Según las condiciones y el contexto en el cual se realice la observación o medición de los fenómenos. Ésta investigación será experimental.

INVESTIGACIÓN EXPERIMENTAL

Características

Pretenden explicar y/o predecir el comportamiento de las variables generando condiciones particulares de observación/medición.

Naturaleza de los datos a registrar

El estudio de los fenómenos se basa en una construcción deliberada de situaciones que le permiten al investigador “construir” los hechos en base a un modelo de análisis prefijado.

Actuación del investigador

El investigador manipula un conjunto de variables independientes y observa las modificaciones que se producen en las variables dependientes. Debe controlar las variables extrañas que pueden alterar la situación experimental. Los hechos los “produce” el investigador

Características del contexto de observación/ Medición

El fenómeno es creado en un contexto artificial. Se aíslan aspectos o dimensiones del fenómeno real y se someten a un proceso de manipulación intencional. La situación experimental es una situación ficticia.

Tipos de investigación

Según el grado de control de las variables, la presencia de grupos experimentales y grupos de control y la realización de evaluaciones previas a la intervención y posteriores a ella, se pueden realizar:

- Estudios pre-experimentales
- Estudios cuasi-experimentales
- Estudios experimentales puros

(Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos – volumen 2. Editorial Brujas. P 17).

La investigación es en contexto de terreno debido a que se realizarán encuestas y de laboratorio por las medidas necesarias a tomar para el IMC.

Y la posición del investigador fue no interactiva en el caso de toma de mediciones, solo lo es en el caso de encuesta (pero solo a través de ésta).

Actividad	Fecha
Solicitud de Información PROSANE	Noviembre de 2018
Solicitud de Fichas médicas año 2019 a Dirección	Febrero de 2020
Realización de las encuestas de hábitos saludables.	Noviembre 2020

2.6. Universo y muestra

OBJETO DE ESTUDIO:

“Como se mencionó con anterioridad la “Determinación del tema a investigar: implica ni más ni menos que la selección de lo que va a ser el objeto de estudio de la investigación. (Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 1. Editorial Brujas. P. 54 y 55).

El objeto de estudio de la investigación es:

-La incidencia del trabajo de hábitos saludables y de actividad física en el estado nutricional de los/as escolares (de primer a séptimo grado) de la Escuela N°162 de Charra-Ruca.

Población:

La población “Es un conjunto definido, limitado y accesible del universo que forma el referente para la elección de la muestra. Es el grupo al que se intenta generalizar los resultados”.

(Hernández Pina, Métodos de investigación en psicopedagogía. pp28).

La población de estudio:

“La determinación de las unidades de observación es fundamental ya que la totalidad de ellas forman la población del estudio. Pineda, Alvarado y Canales (1994) definen la

población como “el conjunto de elementos que presentan una característica o condición común que es objeto de estudio”. Sin embargo, no siempre es posible acceder a todas las unidades de observación que forman la población. Y aunque lo fuera, la realización de procedimientos de medición sería costosa e implicaría disponer de suficiente tiempo”. (Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 2. Editorial Brujas. P 20).

En esta investigación son los Escolares.

Unidad de análisis:

“Nos referimos a las entidades u objetos cuyo comportamiento se intenta estudiar. Estas unidades pueden ser, participantes, grupos, instituciones, escuelas, profesores, etc.”. (Hernández Pina, Métodos de investigación en psicopedagogía. pp21).

En el caso de Esta Investigación la Unidad de Análisis son:

-Escolares: de 6 a 12 años (de primer a séptimo grado) de la escuela N°162 de Charra-Ruca.

Constante de estudio:

- Escolares 6 a 12/13 años de edad.

-Escolares de primer a séptimo grado de la Escuela N°162 de Charra-Ruca.

-Ambos sexos.

-Periodo lectivo: Año 2018- 2019-2020.

Muestra:

En esta investigación se decidió realizar muestra ya que no se podrá abarcar tanto el paraje de Charra-Ruca como la localidad de Huingan-Co. Es así que solo se tomará el paraje de Charra-Ruca y sus respectivos escolares. Y así se logrará que tenga representatividad la muestra, en este caso a nivel institucional y comunitario.

-De los valores obtenidos en el año 2018 pertenecen a un 68% de los/as escolares.

-En los valores obtenidos en el año 2019 del IMC, representan un 60% de los/as escolares.

-Y en el caso de la Encuesta realizada en el año 2020, representa un 81, 81% de los/as escolares.

Se considera que la muestra es un “conjunto de individuos extraído de la población a partir de algún procedimiento específico”.

[...]

“El diseño y la elección de la muestra de estudio:

Ambas acciones están íntimamente unidas, puesto que del diseño que utilice el investigador deberá derivarse la elección de los sujetos de estudio”.

[...]

“Los elementos, personas, fenómenos, constituyen la muestra de investigación. Estos elementos forman parte de un grupo de conceptos básicos que conviene clarificar. A saber: universo, población, muestra, individuo, etc.”. (Hernández Pina, Métodos de investigación en psicopedagogía. pp28).

Otro concepto que acompaña a la muestra es el de: “representatividad como la condición de las muestras de reflejar las similitudes y diferencias existentes en la población, partiendo del reconocimiento de la estructura interna del conjunto de casos.

[...]

Como se observa, la lógica de selección de las muestras aparece determinada por la lógica paradigmática. En la investigación cuantitativa la selección de muestras se sustenta en la homogeneidad de las unidades (para poder compararlas) y en la diferenciación interna que refleja las diferencias presentes en la población. Para ello, apela a procedimientos de selección y muestreo estadístico. (Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 2. Editorial Brujas. P. 21).

“A partir de la aclaración anterior puede inferirse que es un error extendido la relación supuesta entre el tamaño de la muestra (la cantidad de casos que incluye) y su representatividad, ya que esa relación depende de la lógica paradigmática en la que se inscribe el estudio. En la lógica cuantitativa las muestras tienen que ser extensas, mientras que en la lógica cualitativa las muestras tienden a ser intensivas. Se estudian pocos casos, pero a un mayor nivel de profundidad”. (Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 2. Editorial Brujas. P 22).

Tipos de muestra:

“Los procedimientos de muestreo son variados y reciben nombres diferentes según la disciplina. Sin embargo, la distinción entre muestreos probabilísticos y no probabilísticos es compartida en todas las disciplinas. Los primeros tienen como finalidad transferir los resultados de la muestra a la población a través de una generalización de los datos. Los muestreos no probabilísticos en cambio, tiene un alcance más limitado. Su finalidad es comparar los datos con otros casos similares y traducir en generalizaciones los descubrimientos realizados en base a la muestra, pero no permiten la extrapolación de los datos ni de sus conclusiones.”. (Juni José y Urbano

Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 2. Editorial Brujas. P 24).

Es esta investigación se utilizará la muestra No Probabilística para la selección de los casos y la misma será una muestra Decisional.

TIPO DE MUESTREO

CARACTERÍSTICAS

MUESTRAS NO PROBABILÍSTICAS

Muestras decisionales

Los elementos de la muestra que se seleccionan son elegidos por el investigador, porque reúnen algún criterio que a su juicio lo convierten en un caso relevante o caso típico para los fines del estudio.

(Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 2. Editorial Brujas. P24).

2.7. Plan de tratamiento y análisis de los datos

En el caso de el año 2019, se utilizó los valores aportados por el programa PROSANE, los cuales aportaban datos acerca de los/as escolares. Tales como: nombre y apellido, sexo, fecha de nacimiento, fecha de control, peso, talla, meses, IMC, zpeso, ztalla, zIMC y resultados obtenidos.

Para el tratamiento de los mismos se realizó una sumatoria de los resultados que pertenecían a sobrepeso y obesidad y luego se calculó el porcentaje que representaba dicho resultado.

Es decir que se realizó la siguiente operación:

-De 12 escolares, siete presentaban sobre peso/obesidad. Esto representa un 58% del total evaluado. Se realiza una regla de tres simples.

Por otro lado, con los valores obtenidos de las fichas médicas de los/as escolares se realizó el siguiente procedimiento:

Se utilizó la calculadora del percentil del IMC para niños y adolescentes².

² <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/bmi/calculator.html>

Esta calculadora proporciona el IMC y el correspondiente percentil del IMC por edad con base en las tablas de crecimiento de los CDC para niños y adolescentes (desde los 2 hasta los 19 años). Debido a posibles errores de redondeo de cifras en cuanto a edad, peso y altura, los resultados de esta calculadora pueden variar levemente de los resultados calculados por otros programas al calcular los percentiles del IMC por edad.

En la misma se deben introducir los siguientes datos:

- Nos da la opción de elegir entre sistema inglés o Sistema Métrico (seleccioné sistema métrico).
- La edad en años-meses/ o fecha de nacimiento y fecha de medición (elegí la opción de fecha de nacimiento y fecha de medición). Mes, día y año.
- Sexo: niño/niña.
- Estatura en cm.
- Peso en kg.
- Botón de calcular.

Luego de calcularlo, nos indica la información ingresada y los resultados, si se encuentra en bajo peso, peso normal/saludable, sobre peso, obesidad, entre otros.

Para el caso de las encuestas realizadas a los/as estudiantes, se consideró en su mayor parte la escala de Likert. Esta escala es una herramienta de medición que, a diferencia de preguntas dicotómicas con respuesta sí/no, nos permite medir actitudes y conocer el grado de conformidad del encuestado con cualquier afirmación que le proponamos. Resulta especialmente útil emplearla en situaciones en las que queremos que la persona matice su opinión. En este sentido, las categorías de respuesta nos servirán para capturar la intensidad de los sentimientos del encuestado hacia dicha afirmación.

Probablemente el ítem más utilizado sea el de 5 niveles, pero también se utilizan de 4, 7, o 10.

En donde algunos tipos de respuesta que puedes ofrecer al encuestado según el tipo de escala de likert que utilices son:

Acuerdo	Frecuencia
<ul style="list-style-type: none"> · Totalmente de acuerdo · De acuerdo · Indeciso · En desacuerdo · Totalmente en desacuerdo 	<ul style="list-style-type: none"> · Muy frecuentemente · Frecuentemente · Ocasionalmente · Raramente · Nunca
Importancia	Probabilidad
<ul style="list-style-type: none"> · Muy importante · Importante · Moderadamente importante · De poca importancia · Sin importancia 	<ul style="list-style-type: none"> · Casi siempre verdad · Usualmente verdad · Ocasionalmente verdad · Usualmente no verdad · Casi nunca verdad

En este caso se utilizaron los tipos de respuestas en base a la frecuencia y el acuerdo.

Además de esta escala se utilizó una escala de valores considerando la anterior, reformulándola a Excelente, muy bien, bien, regular, mal y muy mal.

Como así también algunas preguntas en base a si/no.

Una pregunta en donde se propone realizar una selección específica de actividad física y una sola pregunta abierta a responder por la /el encuestada/o.

Posteriormente con los datos obtenidos se realizó la valoración estadística en porcentajes (lo cual se detallará en el próximo apartado)

3. TERCERA PARTE: ANÁLISIS Y CONCLUSIONES

3.1. Exposición de los resultados, análisis e interpretación de los datos

Indicadores de IMC (primera etapa 2018)

Según los datos obtenidos por el programa PROSANE, en donde se aplicó el instrumento de IMC a un 63,15% de los/as escolares (doce de diecinueve estudiantes en total). Y luego de tabularlos y graficarlos. Como dimensión los hábitos saludables, en este caso indicador IMC.

El instrumento arrojó los siguientes resultados:

Siete de doce escolares presentan sobrepeso y obesidad.

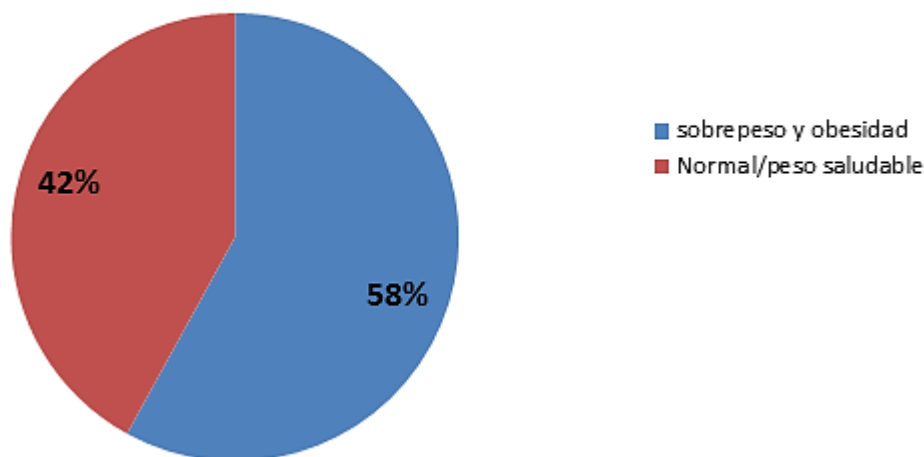
-Es decir que un 58% de los estudiantes medidos presentó sobrepeso y obesidad.

-El restante 42% un peso normal/ peso saludable.

Con los datos plasmados en el cuadro, se puede decir según la guía de nación, sobre peso y obesidad en los niños y adolescentes (2013), que existen escolares que se encuentran en la clasificación “TIPO I: Niño con puntaje z de IMC inferior a +3 y sin comorbilidad. Esta categoría abarca a la mayoría de los niños con sobrepeso/obesidad y sólo requieren mejorar su peso por medio de cambios de conducta alimentaria y estilo de vida”. (p.52).

SEXO	FECHA NAC	FECHA CONT	PESO	talla	Meses	IMC	zPeso	zTalla	zIMC	RESULTADO
F	11/03/2011	09/05/2018	32,4	126	86	20,4	2,05	1,13	2,16	Obesidad
M	31/12/2010	09/05/2018	22	122	89	14,8	-0,6	-0,05	-0,59	Normal/peso saludable
M	23/10/2009	09/05/2018	38	137	103	20,2	1,95	1,48	2,05	Sobre peso
M	08/04/2009	09/05/2018	24,9	128	109	15,2	-0,96	-0,6	-0,59	Normal/peso saludable
M	05/07/2007	09/05/2018	51	138	130	26,8	2,06	-0,23	2,87	Obesidad
F	13/01/2008	09/05/2018	55,1	142	124	27,3	2,6	0,75	2,78	Obesidad
M	21/11/2006	09/05/2018	55,4	147	138	25,6	2,09	0,62	2,53	Obesidad
F	04/02/2007	09/05/2018	44	144	135	21,2	0,95	0,24	1,33	Sobre peso
M	30/09/2004	09/05/2018	49,4	159	164	19,5	0,15	0,4	0,35	Normal/peso saludable
F	23/06/2006	09/05/2018	38,9	144	143	18,8	-0,15	-0,31	0,35	Normal/peso saludable
M	18/05/2006	09/05/2018	38,3	148	144	17,5	-0,09	0,37	-0,02	Normal/peso saludable
M	24/05/2006	09/05/2018	68,3	161	144	26,3	2,79	2,13	2,53	Obesidad

RESULTADOS 2018



Indicadores de IMC (segunda etapa 2019)

En los valores obtenidos en el año 2019 del IMC, fueron de un 60% (doce de veinte escolares en total) de los/as escolares, mediante la obtención de datos por fichas médicas.

Se obtuvieron los siguientes datos.

-Un 58% de los/as escolares presentan sobrepeso y obesidad, siete de doce escolares.

-Mientras que 42% pertenece a los/as escolares con peso normal/ peso saludable, es decir cinco de doce escolares.

Al aplicar un plan de actividad física de un año a otro sobre los escolares, “Podría ayudar a mantener a los niños en un peso saludable, pues mejoran el IMC (decreciéndolo) en los niños”. (Guía de Nación “Sobre Peso y Obesidad en Niños y Adolescentes”- Primera edición diciembre de 2013.Pág 35”.

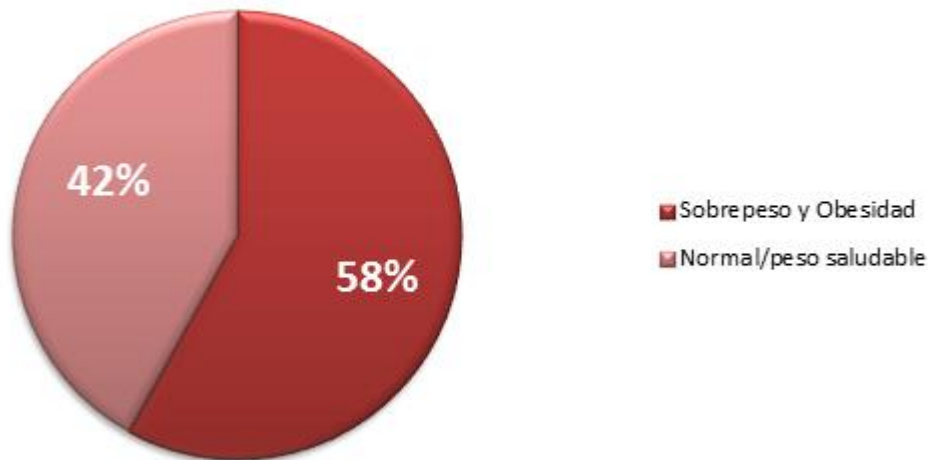
Sin embargo, se puede observar en la gráfica y valores que los mismos no disminuyeron.

Siendo “La obesidad en América latina es, en gran medida, consecuencia del cambio de los hábitos alimentarios (aumento de frecuencia de consumo de alimentos con alta densidad energética y mayor tamaño de las porciones) y la reducción de la actividad física”. (Guía de Nación “Sobre Peso y Obesidad en Niños y Adolescentes” diciembre de 2013.Pág 20.)

Lo que puede estar relacionado con los hábitos/estilos de vida de los/as escolares.

SEXO	FECGA DE NA	PESO	TALLA	IMC	AÑO	RESULTADOS
F	11/03/2011	39,7	135	21,7	19/07/2019	OBESIDAD
M	23/10/2009	45	145	21,4	04/10/2019	SOBREPESO
M	08/04/2009	28,7	134	15,9	03/10/2019	PESO SAL
F	13/01/2008	67,5	150	3	20/05/2019	OBESIDAD
M	21/11/2006	58	150	25,7	20/05/2019	OBESIDAD
F	01/07/2009	33,00	136	17,8	13/05/2019	PESO SAL
M	02/10/2008	56,1	157	22,75	03/10/2019	SOBREPESO
F	04/02/2007	60,4	156	24,81	01/04/2019	SOBREPESO
M	02/10/2010	35,4	139	18,3	01/04/2019	PESO SAL
F	27/06/2013	20,3	107	17,7	15/02/2019	SOBREPESO
M	18/05/2013	22,5	115	17,01	25/03/2019	PESO SAL
F	25/02/2012	28,8	129	17,3	29/05/2019	PESO SAL

RESULTADOS 2019



Resultados de las Encuestas acerca de los hábitos saludables:

Aplicando el segundo instrumento de recolección de datos “la encuesta” en los /as escolares. Una muestra de estudios que estuvo conformada por 18 escolares, de primero a séptimo grado de la Escuela N°162 de Charra-Ruca, Huingán-Co.

Una mirada del hábito saludable

Se pueden observar en la pregunta número 1, en donde se expresa la siguiente interrogante ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación? “El hábito saludable es una forma de conducta o comportamiento aprendido” los siguientes datos arrojados:

-El 44,4 % de los /as escolares y su familia están totalmente de acuerdo con la afirmación planteada.

-El 33,3% está de acuerdo.

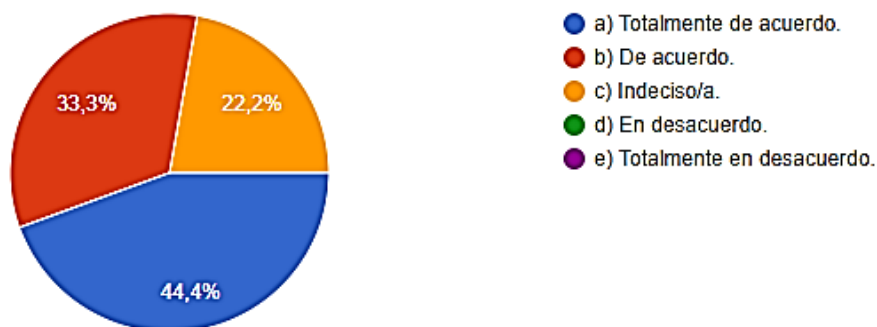
- Y el 22, 2% se encuentran indeciso/a.

López et al. Magdalena y Rivero en la investigación Hábitos de vida y estado nutricional en escolares de 8 a 12 años de la Institución Educativa N°3019 del Rímac (año 2018) afirma que “La Real academia de la Lengua Española define a los hábitos como forma especial de proceder o conducirse debido a la repetición o actos iguales. El hábito representa una forma de conducta adquirido por un proceso de repetición o aprendizaje y transformado en un automatismo”. (p.30).

Por lo que presenta relación los datos obtenidos con el planteamiento de los autores.

1. ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación? “El hábito saludable es una forma de conducta o comportamiento aprendido”.

18 respuestas



En la pregunta N°2, en donde se les consulta si están de acuerdo con la siguiente afirmación “Los hábitos saludables una vez aprendidos permanecen en el tiempo”; se puede mencionar que:

-El 50 % de los/as escolares y su familia estaban de acuerdo con la afirmación expuesta.

Mientras que:

-Un 22,2% estaba en desacuerdo.

-El 22,2 % seleccionó estar totalmente de acuerdo.

-Y un 5,6% se encontró indeciso/a.

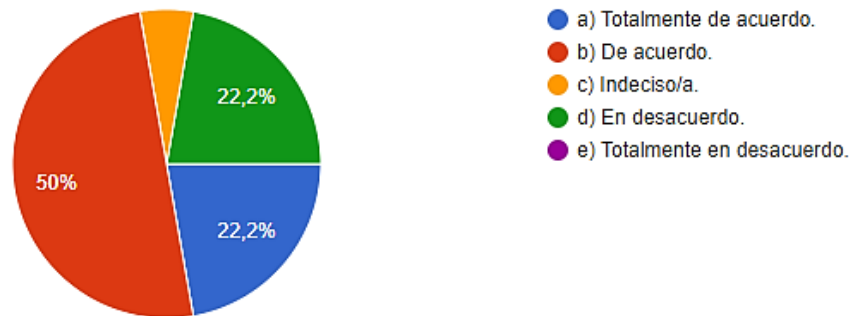
López et al. Magdalena y Rivero en la investigación Hábitos de vida y estado nutricional en escolares de 8 a 12 años de la Institución Educativa N°3019 del Rímac (año 2018), citando a la RAE, mencionan” fases en el desarrollo de los hábitos: al inicio formación y luego la estabilidad. La primera corresponde a la etapa donde se está adquiriendo el hábito y la segunda cuando realizan los actos de una manera habitual con mucha facilidad”. (P.30)

Comparando los datos obtenidos con la teoría podemos decir que si estos hábitos llegan a la estabilidad es donde se podría mantener en el tiempo.

Sin embargo, en cuanto al otro porcentaje que no está de acuerdo de escolares y su familia, se puede decir que por otro lado “dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijos, sino que están sujetos a modificaciones” (Antonio J. Casimiro Andújar1999. Tesis Doctoral. P.16).

2. ¿Están de acuerdo con la siguiente afirmación? "Los hábitos saludables una vez aprendidos permanecen en el tiempo".

18 respuestas

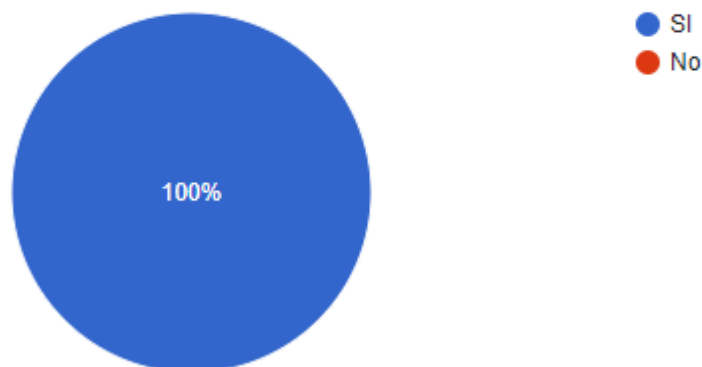


Hábitos saludables en la clase de educación física:

En la pregunta N°3 se ve reflejado que el 100% de los/as escolares y su familia, creen que desde el área de educación física se enseñan hábitos saludables.

3. ¿Creen que desde el área de educación física se enseñan hábitos saludables?

18 respuestas



En la pregunta número 4 de la encuesta, los resultados reflejados fueron los siguientes:

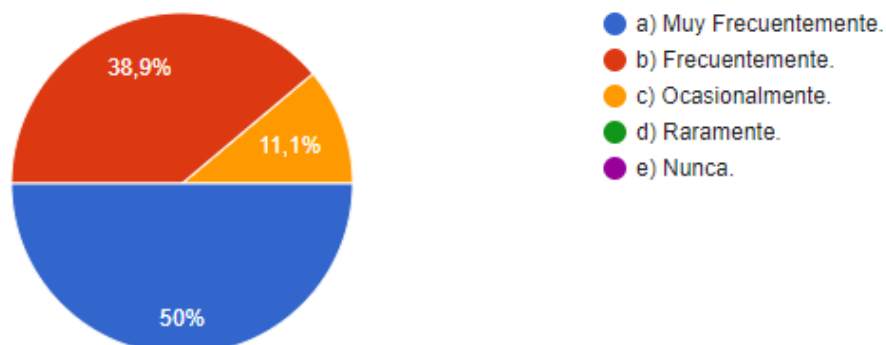
-El 50% considera que son muy frecuentes las propuestas de hábitos saludables en las clases de educación física.

-El 38,9% cree que las mismas son frecuentes.

-Y el 11,1% que son ocasionalmente.

4. ¿Con qué frecuencia se realizan propuestas de hábitos saludables en las clases de educación física de tu escuela?

18 respuestas



En la pregunta número 5, la cuál era la única pregunta abierta, en donde se les consultaba ¿De qué manera? en base al desarrollo de propuestas de educación física en relación a los hábitos saludables.

En donde surgieron variedad de respuestas, obteniendo resultados:

-7 familias creen que a través de la actividad física.

-6 a otras actividades, como juegos, minideportes, bicicleteadas y caminatas.

-3 de las familias se refirieron a la alimentación comida.

-3 a la hidratación.

Se puede decir con esta recolección de datos que está considerada a la educación física como principal y así también sus consiguientes manifestaciones.

Como expresa Torre (2012), siendo “Uno de los hábitos importantes considerados como positivos para los estilos de vida saludables y su contribución al objetivo final de calidad de vida, es la práctica de actividad física, realizada de acuerdo con la frecuencia, intensidad y duración adecuada.”.

Haciendo actividad física, la comida
actividades y salidas y las recomendaciones de alimentos saludables.
Con actividad física
Lavandose las manos, Tomando Agua
Cuando envían distintas actividades, tienen opciones paa elegir. Según sus intereses.
Mediante los mini-deportes y siempre.
Diferentes propuestas(motricidad, estimulación y actividaad física).
En la actividad física y en alimentación.
Con las propuestas propias de Educación física y la gimnasia.
Por ejemplo, en las actividades de movimiento, la actividad física
Haciendo ejercicios y la maestra siempre nos habla en las charlas
Con la actividad física, las bicileteadas, caminatas.
Las actividades, variedad de juegos, bicileteadas y caminatas.
Con actividad física como hábito saludable.
A través de juegos.
Con la solicitud de elementos de higiene.
Según Gero no todos los días tienen educación física, a veces si, a veces no
Caminatas, hidratación, gorra, hidratarse y aprendizajes.

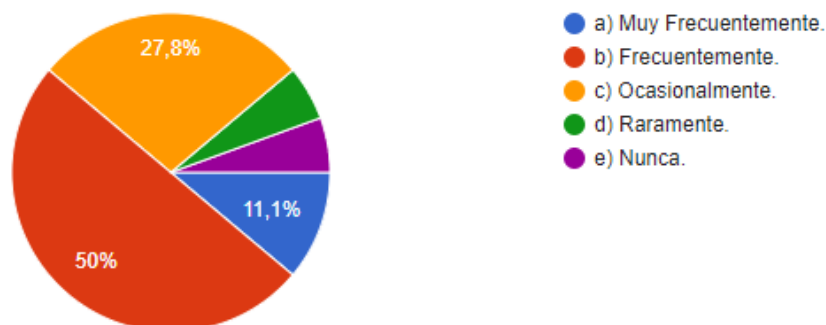
En la pregunta número 6, ¿con qué frecuencia reconocen cambios en los hábitos de la/el estudiante, en relación a los aprendidos en educación física?

Se obtuvieron los siguientes resultados:

- El 50% contesto frecuentemente.
- El 27,8% ocasionalmente.
- El 11,1% muy frecuentemente.
- El 5,55% raramente y el restante 5,55% nunca.

6. ¿Con qué frecuencia reconocen cambios en los hábitos de la/el estudiante, en relación a los aprendidos en educación física?

18 respuestas



En correspondencia a estas últimas tres preguntas acerca de los hábitos enseñados en el área de educación física “el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc.”. (Antonio J. Casimiro Andújar1999. Tesis Doctoral. P.16).

Siendo la escuela también una constructora de hábitos mediante el proceso de sociabilización.

Por otro lado, se presentan los hábitos de aseo personal:

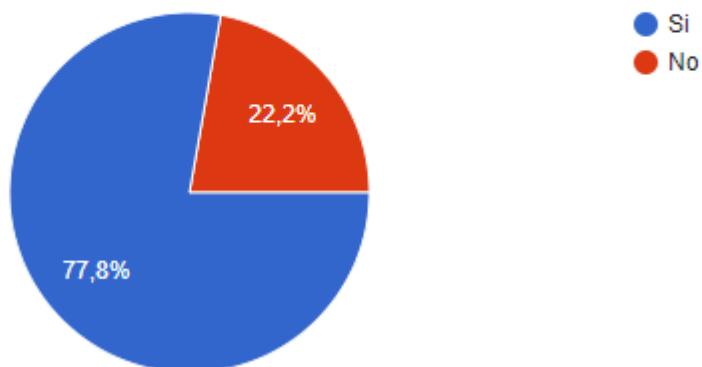
En donde en la pregunta número 7 trataba del hábito aseo personal.

-El 77,8% manifestó que sí presentan dicho hábito.

-Y el 22,2 manifestó que no los presentaban, en algunos casos aclarando que debían estar indicando o recordado dicho hábito.

7. El o la estudiante en su hogar ¿Presenta hábitos de aseo personal?

18 respuestas

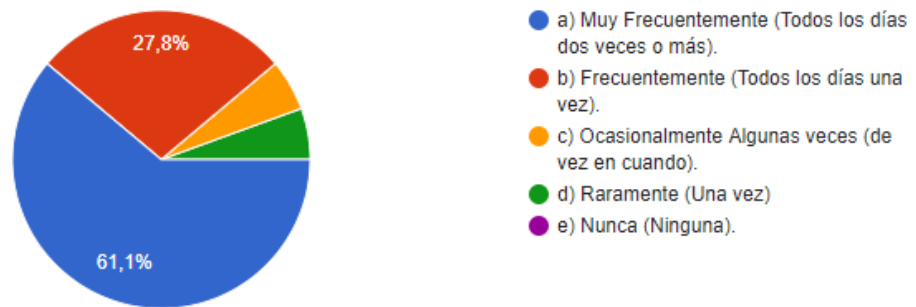


La pregunta 8, la frecuencia de cepillado en la semana, generó los siguientes resultados:

- Un 61,1% lo hace muy frecuentemente (todos los días dos veces o más).
- El 27,8% lo realiza frecuentemente (todos los días una vez).
- El 5,55% lo hace ocasionalmente (algunas veces, de vez en cuando).
- Y el restante 5,55% Raramente una vez.

8. ¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes a la semana?

18 respuestas

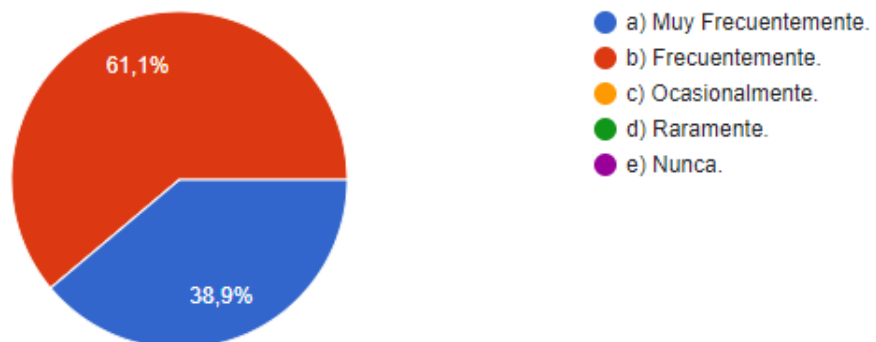


En la pregunta 9, en relación a la frecuencia del lavado de manos antes de comer, los resultados fueron:

- 61,1% lo hace frecuentemente.
- El 38,9% lo hace muy frecuentemente.

9. ¿Con qué frecuencia te lavas las manos antes de comer?

18 respuestas

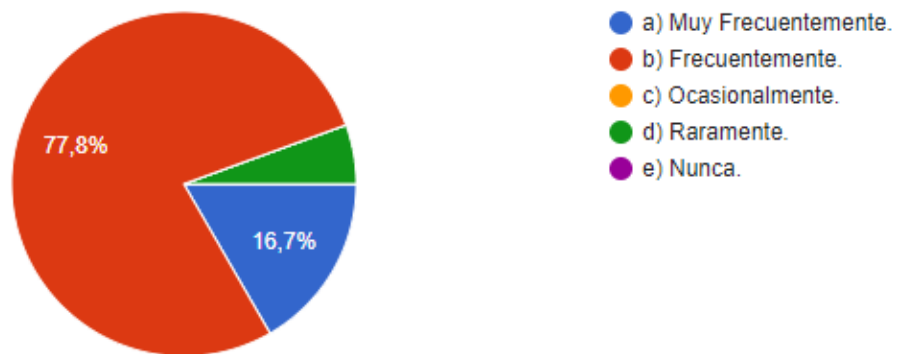


La pregunta número 10, la frecuencia de ducha semanal, arrojó los siguientes resultados:

- 77,8% lo hace frecuentemente.
- EL 16,7% muy frecuentemente.
- Y el 5,5% lo hace raramente.

10. ¿Con qué frecuencia te ducha en la semana?

18 respuestas



Según Pastor (1995) señala “entre las principales variables que forman parte de los estilos de vida saludables también se encuentran presentes la apariencia y los hábitos de aseo personal.

Aquí se puede observar que existen importantes porcentajes que indican que los hábitos de aseo personal son muy frecuentes y frecuentes en los escolares de la institución.

Aunque cabe aclarar que en algunas encuestas las familias especificaron que su respuesta era que no presentaban hábitos de aseo personal debido a que deben estarlos recordando, por lo que no lo consideran hábito si hay que estar insistiendo sobre el mismo.

Los hábitos y la salud:

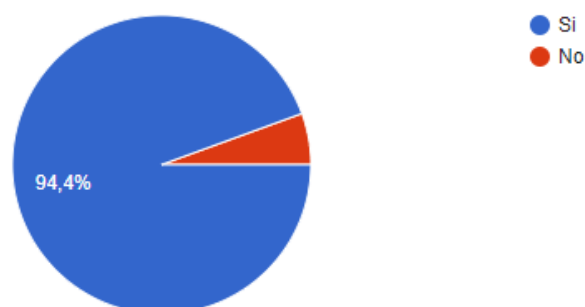
En la pregunta número 11, la cual hace referencia a los chequeos médicos, se puede decir que un:

-94,4% Si se realiza chequeos médicos.

-Y un 5,6% No lo realiza.

11. ¿Te Realizas chequeos médicos?

18 respuestas



En la pregunta 12, en donde se consulta ¿Con qué frecuencia lo realizan?, como resultados de las encuestas:

-El 83,3% lo realiza ocasionalmente (una vez al año).

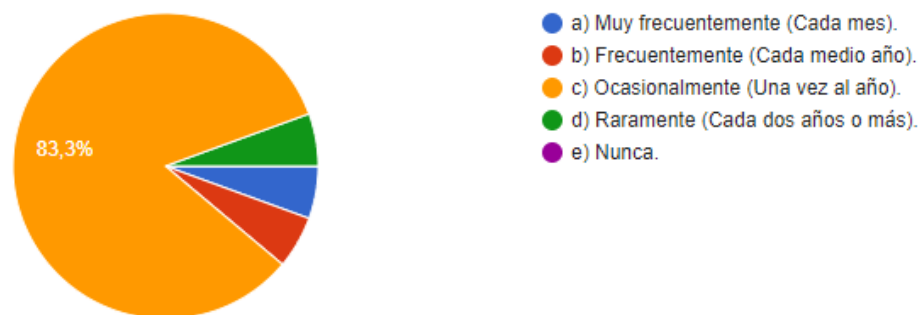
-El 5,56% Muy frecuentemente (cada mes).

-El 5,56% lo hace frecuentemente (cada un año).

-Y el 5,56% raramente (cada dos años o más).

12. ¿Con qué frecuencia lo realizas?

18 respuestas



En este sentido Pastor (1995) también contribuye a otras principales variables de un estilo de vida saludable, dentro de los cuales se encuentra presentes los chequeos médicos preventivos.

Observando los datos existe un alto hábito de realizar chequeos, aunque los mismos en un porcentaje del 83,3% se realizan una vez al año y en un 5,56% cada dos o más años.

Generalmente estos coinciden con las fichas médicas solicitadas por las instituciones educativas. Estos valores son preocupantes en base a la relevancia que tienen sobre los controles de niños que presentan sobrepeso y obesidad.

El hábito y la alimentación saludable:

En la pregunta número 13, se les realizó el siguiente planteo. Si tuvieras que definir cómo es de sana tu alimentación en una semana ¿Cómo la definirían? La misma lanzó los siguientes resultados:

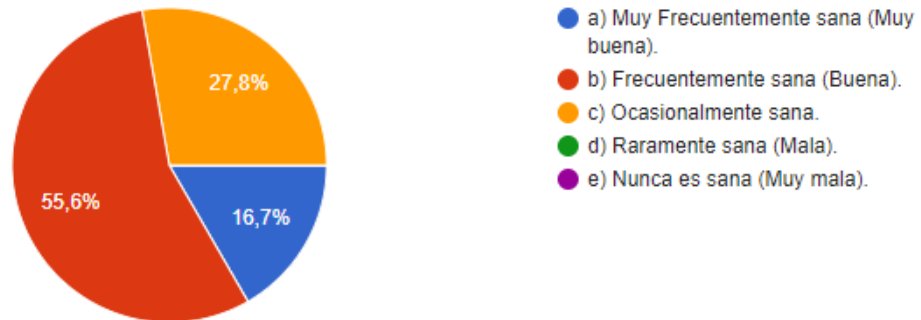
-El 55,6% la define como frecuentemente sana (buena).

- El 27,8% como ocasionalmente sana (regular).

-Y el 16,7 % muy frecuentemente sana (muy buena).

13. Si tuvieras que definir cómo es de sana su alimentación en una semana ¿Cómo la definirían?

18 respuestas



La pregunta 14 hace referencia a la frecuencia con la que se alimenta al día (cuántas veces comes), de la cual se obtuvieron los siguientes resultados:

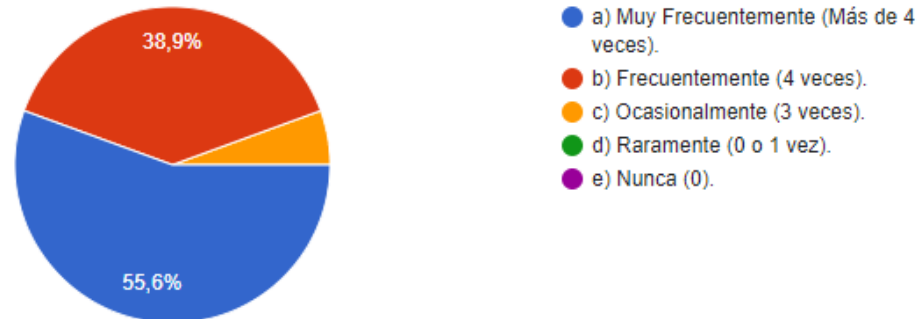
-El 55,6% de alimenta Muy frecuentemente (más de 4 veces al día).

-El 38,9% lo hace Frecuentemente (cuatro veces diarias).

-Y el 5,5% lo hace ocasionalmente (tres veces al día).

14. ¿Con qué frecuencia al días te alimentas? (cuántas veces al día comes)

18 respuestas



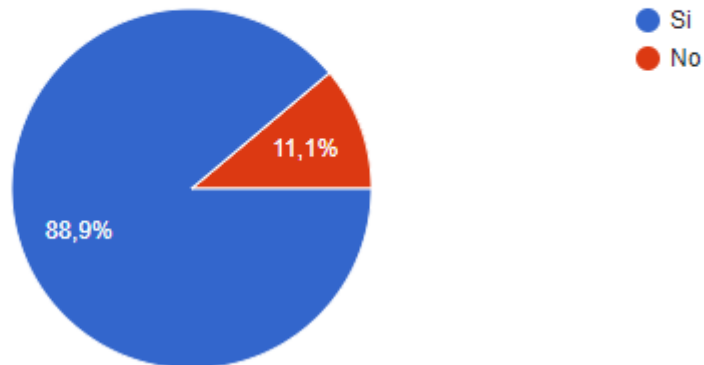
En la siguiente pregunta, número 15 se interroga si se suele repetir la comida, a los que:

-El 89,9% respondió que SI.

-Y el 11,1% indicó que NO.

15. ¿Sueles repetirte la misma comida?

18 respuestas



La pregunta número 16, sobre la frecuencia con que se repetía las comidas, proporcionó los siguientes resultados:

-El 38,9% lo hace muy frecuentemente.

-El 22,2% ocasionalmente.

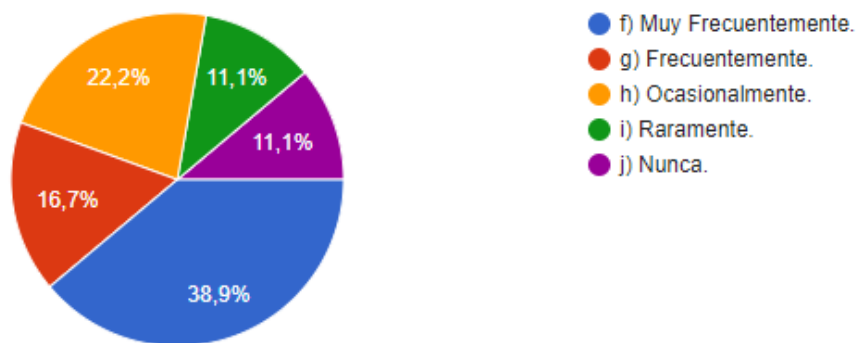
-El 16,7% frecuentemente.

-El 11,1% raramente.

-y el otro 11,1% restante nunca.

16. ¿Con qué frecuencia lo haces?

18 respuestas



En base a ese punto, de la alimentación saludable Shephard (1995) expresa que entre los comportamientos considerados favorables para la salud está presente la alimentación correcta. Por otro lado, Rodríguez (1995), aporta como principales aspectos negativos en este punto el comer en exceso o inadecuadamente.

Y la Guía de Nación “Sobre Peso y Obesidad en Niños y Adolescentes, sugieren algunas recomendaciones, como, por ejemplo: la organización de los horarios de comida, servir

porciones adecuadas a la edad y el sexo, no instaurar el concepto de repetición de porciones sin necesidad.

Dentro de los valores observados, se puede mencionar que la alimentación tiene un alto porcentaje de ser muy frecuente (55,6%) y frecuentemente (16,7%) sana, aunque así también preocupa el restante 27,8% que indicó que la alimentación es ocasionalmente sana (regular).

Como así también en las cantidades de ingestas diarias, en donde el 55,6% asignó muy frecuentemente, es decir más de cuatro veces diarias. A lo que se le suma que repiten las comidas un 88,9% con un porcentaje de estudiantes de 38,9% que manifiestan hacerlo muy frecuentemente.

Este aspecto de alimentación saludable podría estar relacionado con el estado nutricional de los/as escolares.

En la pregunta número 17, se le propone realizar una autoevaluación del peso corporal (de la /el estudiante), consultándole ¿cómo cree que está? Los resultados de la misma fueron los siguientes:

-El 27,8% está muy bien.

-El 16,7% cree que está bien.

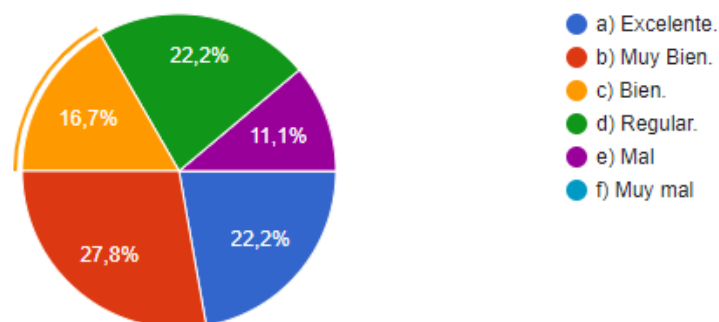
-El 22,2% Regular.

-El 22,2% Muy mal.

-Y el 11,1 cree que está mal.

17. Realizando una autoevaluación de tu peso corporal (de la /el estudiante) ¿Cómo crees que estás?

18 respuestas



El Dr. Luis M. Ruiz Pérez expresa que “El sujeto obeso tiende a distorsionar su imagen corporal. El valor que a lo morfológico concede el resto de las personas, su propia vivencia, su incapacidad para acceder a un gran número de experiencias infantiles, etc., conllevan a esa distorsión en su imagen corporal, que se ve aumentada por presiones paternas y el rechazo de

sus compañeros al considerársele como diferente e incapaz de actuar como los demás. Esta situación provoca un descenso de autoestima (ej. yo no sirvo, o no soy capaz) y aumenta el aislamiento, que se ve compensado de una mayor ingesta y el rechazo de toda práctica corporal que, por descontado, se considera como provocadora de malestar”. (Pág. 111)

En este punto los valores que llaman la atención son en los que se indica regular (22,2%) y mal (11,1%) conformando un 33,3%. Lo cual considerando lo expuesto por el autor es de relevancia a atender.

En cuanto a la pregunta 18, en donde se le realiza el siguiente planteamiento, Pensando en la salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad. “Cómo crees que estás de salud? Los resultados fueron:

-El 50% cree estar bien de salud.

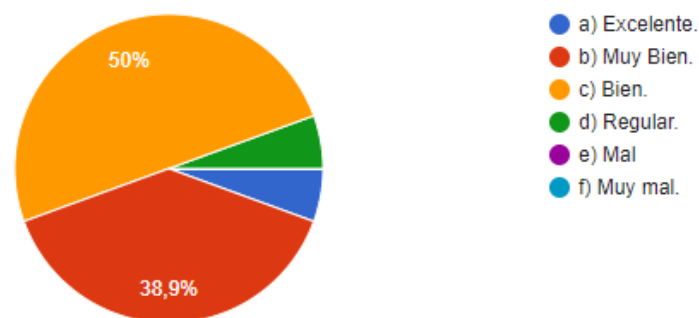
-El 38,9% Muy bien.

-El 5,55% Regular.

-Y el restante 5,55% mal.

18. Pensando en la salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad.”¿Cómo crees que estás de salud?

18 respuestas



Considerando la definición de salud por la OMS, anteriormente expuesta, la cual presenta la integralidad de la salud. En este aspecto los/as escolares creen que su salud está muy bien (38,9%) y bien (50%).

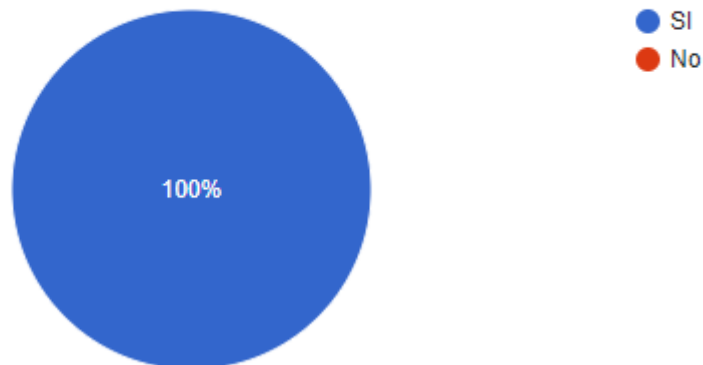
El hábito y el descanso:

En la pregunta número 19, que se trata sobre el descanso regular. Siendo los resultados que:

-El 100% tiene un descanso regular.

19. ¿Tienes un descanso regular?

18 respuestas

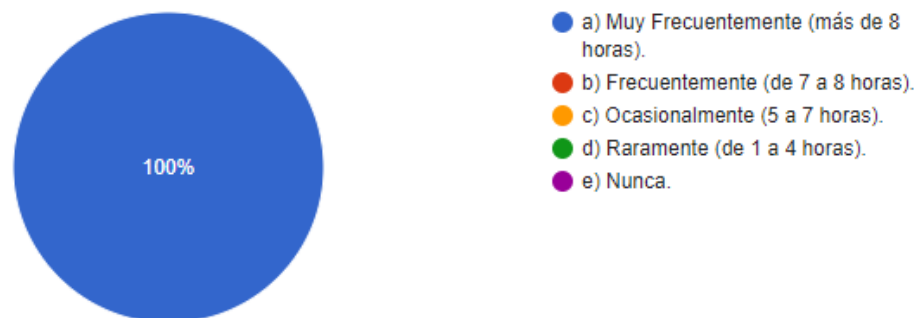


La pregunta 20 trataba de la frecuencia de dicho descanso al día. En donde

-El 100% descansa muy frecuentemente (más de 8 horas diarias).

20. ¿Con qué frecuencia del día descansas(horas de sueño)?

18 respuestas



Según Shephard (1995) señala “entre los comportamientos que considera favorables para la salud menciona: pautas de descanso regulares y de duración apropiada (dormir entre 7 y 8 horas cada noche).

En relación a los datos observados en las gráficas los/as escolares presentan un descanso regular, el cual es muy frecuente en todos/as, es decir que en ocasiones excede las horas de sueño recomendadas como comportamientos favorables para la salud.

El hábito de actividad física:

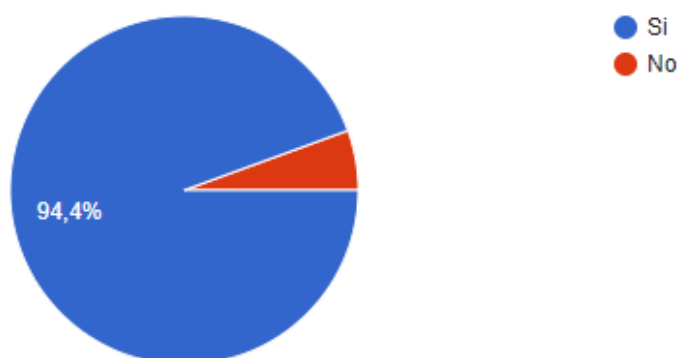
En la pregunta 21, donde se le consultaba si realizaba actividad física fuera de la escuela, los resultados fueron los siguientes.

-El 94,4% afirmó que Sí.

-Mientras que el 5,6% contestó que No

21. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante la semana, afuera de la escuela?

18 respuestas



De las opciones dadas en la pregunta número 22, se puede decir que:

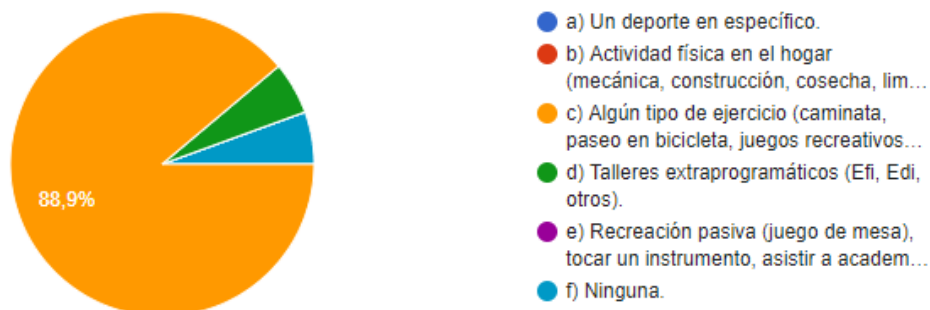
-El 88,9% indicó la opción c) que realiza algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos.)

-El 5,05% Realiza talleres extraprogramáticos (Efi, Edi, otros)

-Y el 5,05 % no realiza ninguna.

22. Elige las actividades que realizas:

18 respuestas



La pregunta 23 reflejaba la frecuencia semanal con la que se realizaba, En dónde;

- El 38,9% indicó que lo realizaba raramente (de 2 o 3).

- El 27,8% Ocasionalmente (de 4 a 5).

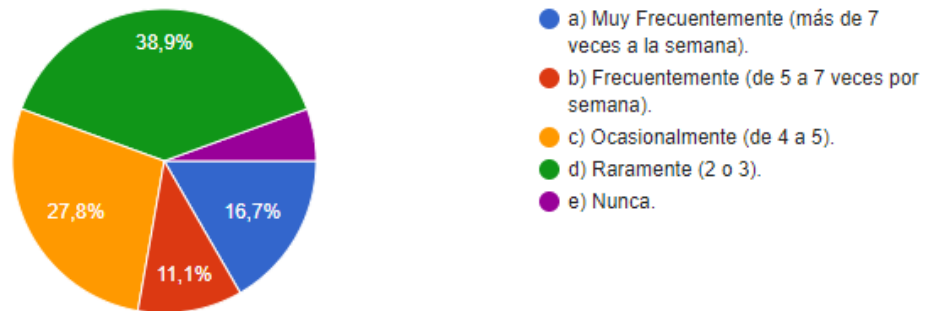
- El 16,7% Muy frecuentemente (Más de 7 veces).

- El 11,1% Frecuentemente (de 5 a 7 veces).

- Y el 5,5% nunca.

23. ¿Con qué frecuencia semanal realizas actividad física?

18 respuestas



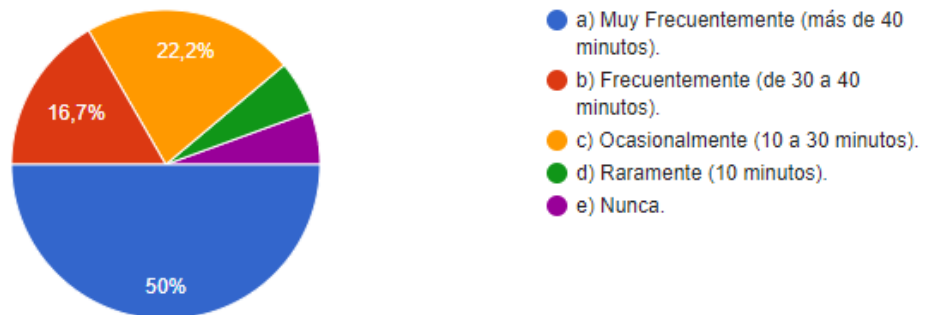
La pregunta 24 refiere a la frecuencia en tiempo diario de esa actividad física.

Siendo los resultados:

- El 50% lo hace muy frecuentemente (más de 40 minutos).
- El 22,2 % Ocasionalmente (de 10 a 30 minutos).
- El 16,7% Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).
- El 5,55% lo hace raramente (10 minutos).
- Y el 5,55% restante no lo hace nunca.

24. En los días que tú realizas actividad física ¿Qué frecuencia de tiempo (minutos) total ocupas por día?

18 respuestas

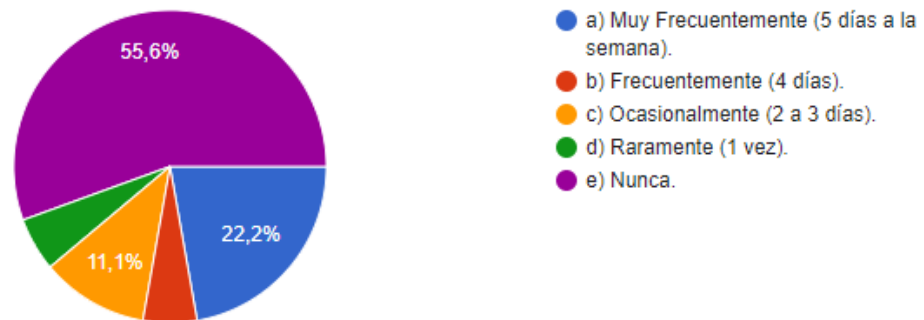


En la pregunta 25 se les consulta la frecuencia de trasladarse de su casa a la escuela en bici o caminando. En donde:

- El 55,6% no lo hace nunca.
- El 22,2% lo hace muy frecuentemente (5 días a la semana)
- El 11,1% Ocasionalmente (de 2 a 3 días).
- El 5,6% lo hace frecuentemente (4 días).
- Y el 5,6% restante lo hace raramente (1 vez).

25. ¿para trasladarte de tu casa a la escuela cuan frecuentemente lo haces caminando o en bicicleta?

18 respuestas



En este sentido Según Shephard (1995) señala “entre los comportamientos que considera favorables para la salud menciona: una actividad física realizada con una frecuencia, intensidad y duración adecuadas. Asimismo, Rodríguez (1995). Destaca como principales aspectos negativos para la salud hábitos hacer poco ejercicio.

El Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina (2013), recomienda que, “Los niños y jóvenes deberían realizar diariamente un mínimo de 60 minutos de actividades físicas en forma de desplazamientos, juegos, actividades recreativas, educación física, ejercicios programados y deportes, en el contexto de la escuela y el club, en lo posible integrando a otros miembros de la familia. A ello se debe sumar la participación en actividades de fortalecimiento muscular dos o tres veces por semana, de modo de mejorar la fuerza (OMS, 2010). (P.37)

Revisando la teoría expuesta en el marco teórico los y las escolares no cumplirían con dicha recomendación.

Si bien un 94,4% indicó realizar algún tipo de actividad física, quedando solo un 5,6% que no realiza actividad física. Especificando un 89,9% que realiza ejercicios, como caminatas, paseos en bicicletas y juegos recreativos. Lo que se puede observar los posteriores gráficos es que la frecuencia tanto semanal de la actividad física como de tiempo a utilizar diariamente no corresponde con las recomendaciones brindadas.

Siendo en cuanto a frecuencia semanal la predominante la opción raramente (2 o 3 veces por semana) con un 38,9%. Y en cuanto a tiempo al día siendo los más predominantes el muy frecuente (más de cuarenta minutos) con un 50% y raramente (10 minutos) representando un 22,2%.

Mientras que las recomendaciones son que diariamente un niño/a realice 60 minutos de actividad física.

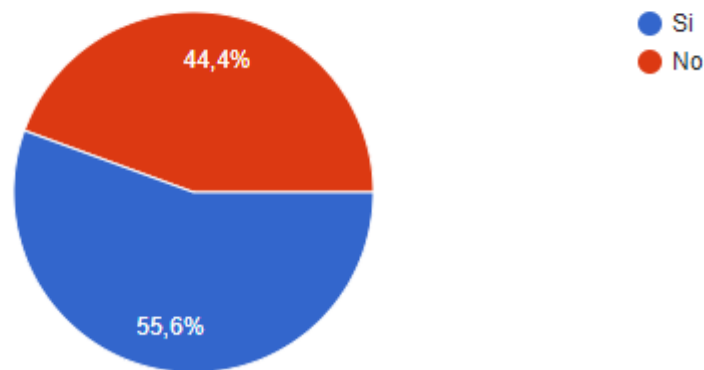
El hábito de la actividad física en la familia:

La pregunta 26, hace referencia a si algún integrante de la familia hace actividad física, de las cuales se obtuvo que:

- El 55,6% indicaron que sí.
- y el 44,4% que no.

26. Los integrantes de tu familia ¿Realizan actividad física

18 respuestas



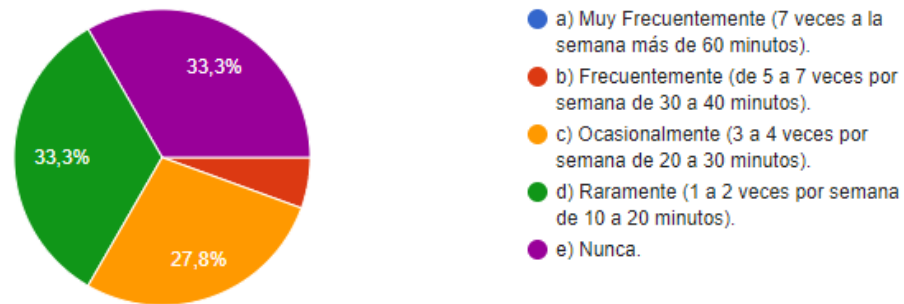
En la pregunta 27 se consulta sobre la frecuencia de esa realización de actividad física (de actividades específicas).

Los resultados de las mismas fueron que:

- El 33,3% indicó que lo hacía raramente (de 1 a dos veces por semana de 10 a 20 minutos).
- El 33,3% indicó que nunca hacía.
- El 27,8% ocasionalmente (de 3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos)
- Y el 5,6% frecuentemente de (5 a 7 veces por semana de 30 a 40 minutos).

27. ¿Con qué frecuencia algún integrante de tu familia realiza algunas de las siguientes actividades actividad física: caminar, deportes, bicicleta, ejercicio físico en el hogar?

18 respuestas



El Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina (2013), se recomienda que los adultos realicen 150 minutos (2 horas y 30 minutos) por semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos (1 hora y 15 minutos) de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa durante la semana (por ejemplo, trotar o correr) o El equivalente en minutos de la combinación de actividad física de intensidad moderada a vigorosa. (P.41)

Analizando los datos graficados el 56,4% de las familias encuestadas realizan actividad física mientras que el restante 44,4% no.

Y así también los otros datos relevantes a considerar son que, si bien realizan, la misma es con una frecuencia de ocasionalmente 27,8%, raramente 33,3% y frecuentemente representando un 5,6%.

Lo cual no condice con las recomendaciones establecidas en la teoría.

3.2. Conclusiones y sugerencias

La investigación realizada determina que existen hábitos saludables enseñados en el área de educación física y que son replicados en los hogares como los hábitos de aseo personal.

Mientras que otros hábitos saludables enseñados en el área de educación física en la escuela no son replicados en los hogares como los de alimentación saludable, el descanso (cantidad de horas), y sobre todo el de actividad física.

Puesto que los resultados de la encuesta aplicada a los/as escolares así lo manifiestan.

Lo anterior permite refutar-desechar la hipótesis planteada, ya que no todos los hábitos saludables y de actividad física incorporados en la escuela son replicados en el ámbito familiar.

Lo que a su vez puede incidir negativamente en el estado nutricional de los/as estudiantes. Lo cual está reflejado en esta investigación en los resultados expuestos del año 2018 y 2019 del IMC de los/as escolares.

En donde pese que, a partir de los resultados obtenidos en el 2018, se buscaron mejoras escolares, es decir desde el comedor institucional hacia la alimentación y así también desde el área de educación física con la aplicación de un plan de actividad física anual. Para contribuir a favorecer dicha condición. En el año 2019 no se presentaron avances, modificaciones, mejoras que favorezcan el estado nutricional de los/as escolares (el cual fue medido mediante el IMC). Y esto se puede relacionar directamente con que no se encuentran incorporados hábitos centrales. Por ende, se puede decir que existen hábitos que requieren otro tipo de tratamientos, estrategias multidisciplinares y aportes profesionales para su plena adquisición. Logrando así que los mismos no solo se practiquen en la escuela sino también en los hogares.

Los mismos pueden contribuir de una manera positiva en el estado nutricional de los/as escolares en cuestión.

Por otra parte, evidencio la falta de políticas estatales para con las problemáticas planteadas, si bien realizan las mediciones correspondientes, que arrojan valores que en ciertos casos deja un vacío lleno de incertidumbres y miedos.

No se aporta para investigar sus causas y contribuir para su mejora.

Y con este punto no solo me refiero a las políticas de salud, sino también municipales y de educación. En donde se podría llevar a cabo un trabajo en conjunto con los mismos para buscar posibles soluciones. Y desde la municipalidad y educación me refiero a la falta de propuestas extraescolares de actividad física accesibles para con la comunidad en general, no solo los/as escolares sino también su familia.

En este punto me detengo ya que algunas familias al realizarles las encuestas (por la confianza ya instaurada), planteaban la importancia de la temática no solo para la escuela sino también para su vida. Asegurando que es muy angustiante tener malos hábitos y frustrante no conseguir mejoras y pensar que pueden estar influenciando en los hábitos de sus hijos /as.

Como así también familias que viven este estado nutricional de sobrepeso y obesidad y sienten miedos en cuanto a los tratos para con la misma a nivel social.

Finalmente me parece oportuno mencionar que una madre docente, planteó su punto de vista en cuanto a la temática en donde ella considera que tal vez sea más bien la concientización la cual deba trabajarse. Es decir, para qué sirve tal hábito, cuáles son sus beneficios y las consecuencias de no tenerlos presentes, practicarlos e incorporarlos.

Considerando que ninguna investigación es acabada planteo las siguientes interrogantes abiertas a continuar investigando:

- ¿Se trabajan en las clases de educación física los hábitos saludables?

- ¿De qué manera se pueden trabajar los hábitos desde el área para asegurar su estabilidad? (para con los/as escolares, la familia y la comunidad educativa).
- ¿Se realiza desde el área un seguimiento de la salud de los/as escolares en base a su peso corporal? O incluso ¿de las fichas médicas solicitadas/presentadas?
- Al aplicar una estrategia integral, multidisciplinar por parte de profesionales ¿tiene incidencia en el estado nutricional de los/as escolares?
- ¿Existen otros factores que influyen en el estado nutricional?

3.3 Discusión

Las dificultades que encontré durante el proceso de investigación, las cuales permiten discutir para próximas investigaciones fueron:

-El planteamiento del problema, ya que en él consideraba un plan de alimentación saludable como variable, el cual nunca existió y por ende no se puede valorar o medir. Y así también no compete del todo a mí interés de investigadora, como profesora de Educación Física, en este sentido tuve que reajustar el foco.

- En cuanto al diseño de las matrices de datos:

Propongo la creación de nuevas variables y/o unidades de análisis que se podrían incluir para estudio del objeto;

- considerar las enfermedades crónicas no transmisibles familiares.

-Tener en cuenta la intensidad a la hora de consultar por la actividad física realizada.

-El carácter de la investigación, la cual podría llegar a ser mixta, por un lado, planteando lo cuantitativo a través de la toma de mediciones antropométricas y los valores arrojados, y por el otro lado la entrevista para la recolección de datos sobre todo a la hora de hablar de hábitos los cuales son una construcción social.

-El instrumento de recolección de datos del estado nutricional de los/as escolares, el cual podría realizarse utilizando las medidas antropométricas para obtener datos más factibles y significativos que el utilizado en esta investigación el cual fue IMC.

4. BIBLIOGRAFIA:

- De Onís M, Blossner M, Borghi E. Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. *Am J Clin Nutr* 2010; 92:1257–64.
- Dietz WH. Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics* 1998; 101:518-25.
- Guía de presentación del trabajo de Investigación, año 2017. Universidad de Flores, Facultad de Actividad Física y Deporte.
- Hernández Pina, Métodos de investigación en psicopedagogía, p.4 a la 41.
- Dirección Ciudades, Municipios y comunidades Saludables (1 de mayo de 2017). Material de la cátedra de Psicología General Evolutiva del Profesorado de Educación Física. Bibliografía utilizada Compendio de Psiquiatría, Kaplan y Sadock, capítulo 1.
- Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 1(p. 1 a 123) y volumen 2(p.1 a 114). Editorial Brujas.
- Lobstein T, Baur L, Uauy R. Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obesity reviews* 2004;5 (S 1): 4–85.
- Reglas de redacción APA, (2018) 6ta edición.
- Rossana Gómez Campos, Élmer Vilcazán, Miguel De Arruda, Jeffersson E Hespagnol, Marco Antonio Cossio-Bolaños, denominada: “Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes “. Universidad Estadual de Campinas, UNICAMP, Brasil. Instituto Superior Pedagógico Arequipa, Perú. Pontificia Universidad Católica de Campinas, SP, Brasil. Año 2012; Página 312.
- WHO. Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Ginebra: World Health Organization, 2009.
- WHO. Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. WHO Technical Re-port Series N° 894. Ginebra 2000.

Metodología de la investigación:

Cabe aclarar que esta investigación siguió las dimensiones: epistemológica, estrategia general y recolección y análisis de la información del proceso metodológico planteados por Juni Y Urbano. Juni José y Urbano Claudio (2006) Técnicas para Investigar y Formular Proyectos –volumen 1. Editorial Brujas.

Y así también las reglas de redacción APA, (2018) 6ta edición

Marco teórico

- Antonio J. Casimiro Andújar 1999. Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años). Tesis Doctoral. Universidad de Granada Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Armando E. Pancorbo Sandoval Medicina y Ciencia del Deporte y la Actividad Física. Océano. -Nutrición y ejercicio base del rendimiento humano y de la salud. Prevención y tratamiento del síndrome metabólico y de la obesidad.
- Lic. Carolina Guido Y Licenciada en Nutrición. División alimentación, Hospital Zubizarreta. FEPREVA Fundación para el Estudio, la Prevención y el Tratamiento de la Enfermedad Vascul ar Aterosclerótica; Lic. Romina F. Díaz; Docente titular de la Cátedra Técnica Dietoterápica y de la Cátedra Dietoterapia del Adulto I. Fundación ISALUD. Buenos Aires, Argentina. Fundación para el estudio, la prevención y el tratamiento de la enfermedad vascular aterosclerótica. 6° Curso de Capacitación de Posgrado a Distancia Síndrome Metabólico y Riesgo Vascul ar. Aspectos Nutricionales. Plan Alimentario.
- Conferencia magistral en el XX congreso panamericano de Educación Física. Lima (Perú) 2007. Prof. Dr. José Antonio González Jurado (Facultad Ciencias del Deporte.

- Universidad Pablo de Olavide. Sevilla, España) Corel, J., Levin, J (1992). Estilo de vida. Un concepto emergente en las ciencias sociomédicas. Clínica y salud.
- Corrales A.R.” Hábitos saludables de la población relacionados con la actividad física como ocio”2009.
- Di Signi Obiols Silvia. Las etapas de la Vida I, Desde el nacimiento a la pubertad. Capítulo VII, Libro: Psicología. Uno y los otros”. Editorial: AZ.
- Documento Curricular de Educación Física, Nivel Primario y Modalidad Especial. Documento construido y acordado en los encuentros de referentes a partir de los aportes de las bases. Año 2019.Dirección General. Modalidad Educación física. Neuquén.
- Dr. Luis M. Ruiz. Pérez. Desarrollo motor y Actividades Físicas. Ed. Gymnos 3º reimpresión. Cap.2 Conductas Motrices y teorías generales del desarrollo humano.
- Erik Erikson. Material de la cátedra de Psicología General Evolutiva del Profesorado de Educación Física. Las etapas del ciclo vital individual.
- Fernando Sánchez Bañuelos “La Actividad Física Orientada hacia la Salud. Capítulo I.” La actividad física y salud. (Cuadernillo de la cátedra de Introducción a la Educación Física, Instituto Séneca).”
- Guía de Nación “Sobre Peso y Obesidad en Niños y Adolescentes”-
Guía regional para la promoción de la actividad física.www.bireme.br.
- Glosario FAO.<http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
- Hellín Gómez Actividad física, salud y calidad de vida.
<https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/373/4/HellnGmez04de15.pdf>
- José Antonio González Jurado, José Ignacio Manzano Moreno y Francisco Pradas de la Fuente. COLEF de Andalucía marzo 2007.La instauración de estilos de vida saludables desde el área de educación física: La importancia de hábitos de actividad físico-deportiva.
- Kurt Meinel y Gunter Schnabel, Teoría del movimiento. Satiem, 1967.Cap 6. El desarrollo motor del ser humano desde el nacimiento hasta la edad avanzada (sinopsis).
- Doctoranda: María Isabel Tovar Gálvez; Directores: Dr. Emilio González Jiménez, Dra. Jacqueline Schmidt Rio-Valle. “Estudio de Hábitos nutricionales y actividad física en escolares de las ciudades de Granada y Ceuta-Tesis Doctoral”. Universidad de Granada. 2017.
- López Nicolás, Magdalena y Rivero Moreno, Elizabeth.Hábitos de vida y estado nutricional en escolares de 8 a 12 años de la Institución Educativa N°3019 del Rímac, 2017”. Universidad Norbert Wiener-Lima-Perú. Año 2018.
- Doctorada. María Isabel Tovar Gálvez “Estudio de Hábitos nutricionales y actividad física en escolares de las ciudades de Granada y Ceuta-Tesis Doctoral”. Universidad de Granada. 2017.; Directores: Dr. Emilio González Jiménez, Dra. Jacqueline Schmidt Rio-Valle
- Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina. Ministerio de Salud, Presidencia de la Nación. Año 2013-Versión preliminar en proceso de actualización 2016.
- Manual de Crecimiento y desarrollo del niño para ejecutores de programas de salud (1996, O.P.S, Capítulo 1) Crecimiento Enfoque conceptual. Serie Paltex N°8.
- Nutrición Hospitalaria.versión On-line ISSN 1699 5198 versión impresa ISSN 0212-1611.Nutr. Host. vol.25 supl.3 Madrid oct. 2010.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) en glosario de términos.
- Orientaciones para su prevención, diagnóstico y tratamiento en atención primaria de la Salud. Primera edición diciembre de 2013.
- Prof. Dr. José Antonio González Jurado (Facultad Ciencias del Deporte. Universidad Pablo de Olavide. Sevilla, España) Corel, J., Levin, J (1992) Conferencia magistral en el XX

congreso panamericano de Educación Física. Lima (Perú) 2007. . Estilo de vida. Un concepto emergente en las ciencias sociomédicas. Clínica y salud.

Planilla control integral de la Salud de niñas, niños y adolescentes en edad escolar. Programa de Salud Escolar (PROSANE). Julio 2018. Ministerio de Salud, Presidencia de la Nación.

P. Ravasco, H. Anderson, F. Mardones Métodos de valoración del estado nutricional. Methods of valuation of the nutritional condition.; Red de Malnutrición en Iberoamérica del Programa de Ciencia y Tecnología para el Desarrollo (Red Mel-CYTED).

Lic. Rosa María Antico. Archivo. El profesor Dr. Pedro Escudero y su obra.

Sánchez Bañuelos, F.: La actividad física orientada a la salud. Editorial Biblioteca nueva. Madrid, 1996.

Shephard, citado por Sánchez Bañuelos, F.: La actividad Física orientada a la salud. Editorial Biblioteca Nueva. Madrid. 1996.

Páginas:

<https://www.argentina.gob.ar/salud/sanidadescolar>

<https://www.who.int/topics/obesity/es/>

http://trances.es/papers/Trances%2001_2_2.pdf

5. ANEXOS:

Encuesta:

Considerando los aportes de la guía de obesidad que expone ítems a considerar para realizar esta encuesta.

Evaluación de la actividad física

Introducción

El gasto energético realizado a consecuencia de la realización de actividad física es una parte importante del balance energético que determina el peso corporal. La realización de ejercicio físico, independientemente del peso corporal, se asocia con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular y metabólica en los individuos de todas las edades. La actividad regular puede, también, mejorar la autoestima y las interacciones sociales del niño.

En esta época, los niveles de actividad física diaria han disminuido significativamente tanto en los niños como en los adultos y son numerosas las barreras para la práctica de deportes y actividad física recreativa.

Para estimar el gasto energético diario de los niños, las preguntas deben centrarse sobre las actividades cotidianas en el hogar (juegos y actividades) y en la escuela. Se logra identificar así las áreas en las que se pueden implementar los cambios en forma individual o en conjunto con la familia o amigos.

Oportunidades

- Evaluar la cantidad de horas diarias dedicadas a actividades sedentarias. Estimar las horas transcurridas frente a la televisión, los juegos electrónicos y la computadora.
- Preguntar sobre las actividades adicionales y la participación en deportes practicados fuera del horario escolar.
- Indagar acerca de la manera en que el niño se traslada a sus actividades escolares (a pie, en bicicleta, en automóvil, en transporte público).
- Evaluar las actividades de la familia. Conocer si los integrantes del grupo familiar realizan deportes o alguna actividad física en forma cotidiana.

Y además tomé el cuestionario de actividad física, realizado por la publicación de Rossana Gómez Campos, Élmer Vilcazán, Miguel De Arruda, Jeffersson E Hespagnol, Marco Antonio Cossio-Bolaños, denominada: “Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes “Año 2012; Página 312 y lo modifiqué, adecuó según las necesidades de mi investigación.

Por otro lado, también tomé de referencia el marco teórico para las opciones otorgadas en el cuestionario y así también por las preguntas de la encuesta elaborada por el trabajo de investigación “Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años). Tesis Doctoral. Antonio J. Casimiro Andújar1999. Universidad de Granada Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte” Pág.373 a 382.

ENCUESTA:

ENCUESTA DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el año 2018 y 2019 mediante diferentes recolecciones de datos se obtuvieron que un gran porcentaje de los y las estudiantes de la Escuela N°162 de Charra-Ruca presentaban sobrepeso y obesidad. Por lo que mediante la presente se pretende conocer y reconocer los hábitos y estilos de vida de ellos y ellas. La presente encuesta debe ser llenada con un adulto/a responsable de la familia y todas las preguntas, excepto las que se refieren a la familia son en relación a el/la estudiante. Reconozco su colaboración para con la información brindada y que la misma sea la más verídica (verdadera) posible. Lo cual será de gran ayuda y desde ya se le agradece. Saludos Cordiales Profesora Carrasco Inti.

Fecha:

Apellido y Nombre del Estudiante:

Edad:

Sexo: Masculino Femenino.

Grado:

Localidad de Residencia (Donde vives):

Huingan-Co (Charra-Ruca)

Huingan-Co

Con quién vives:

1. ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación? “El hábito saludable es una forma de conducta o comportamiento aprendido”.

- a) Totalmente de acuerdo.
- b) De acuerdo.
- c) Indeciso/a.
- d) En desacuerdo.
- e) Totalmente en desacuerdo.

2. ¿Están de acuerdo con la siguiente afirmación? "Los hábitos saludables una vez aprendidos permanecen en el tiempo".

- a) Totalmente de acuerdo.
- b) De acuerdo.
- c) Indeciso/a.
- d) En desacuerdo.
- e) Totalmente en desacuerdo.

3. ¿Creen que desde el área de educación física se enseñan hábitos saludables?

SI / NO

4. ¿Con qué frecuencia se realizan propuestas de hábitos saludables en las clases de educación física de tu escuela?

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.

- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

5. ¿De qué manera?

6. ¿Con qué frecuencia reconocen cambios en los hábitos de la/el estudiante, en relación a los aprendidos en educación física?

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

**7. El o la estudiante en su hogar ¿Presenta hábitos de aseo personal?
SI/NO.**

8. ¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes a la semana?

- a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
- b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
- c) Ocasionalmente Algunas veces (de vez en cuando).
- d) Raramente (Una vez)
- e) Nunca (Ninguna).

9. ¿Con qué frecuencia te lava las manos antes de comer?

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

10. ¿Con qué frecuencia te ducha en la semana?

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

11. ¿Realiza chequeos médicos?

SI / NO

12. ¿Con qué frecuencia lo realizas?

- a) Muy frecuentemente (Cada mes).

- b) Frecuentemente (Cada medio año).
- c) Ocasionalmente (Una vez al año).
- d) Raramente (Cada dos años o más).
- e) Nunca.

13. Si tuvieran que definir cómo es de sana su alimentación en una semana ¿Cómo la definirían?

- a) Muy Frecuentemente sana (Muy buena).
- b) Frecuentemente sana (Buena).
- c) Ocasionalmente sana (Regular).
- d) Raramente sana (Mala).
- e) Nunca es sana (Muy mala).

14. ¿Con qué frecuencia al día te alimentas? (cuántas veces al día comes)

- a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).
- b) Frecuentemente (4 veces).
- c) Ocasionalmente (3 veces).
- d) Raramente (0 o 1 vez).
- e) Nunca (0).

15. ¿Suele repetirse la misma comida?

SI / NO

16. ¿Con qué frecuencia lo haces?

- f) Muy Frecuentemente.
- g) Frecuentemente.
- h) Ocasionalmente.
- i) Raramente.
- j) Nunca.

17. Realizando una autoevaluación de tu peso corporal (de el /la estudiante) ¿Cómo crees que estás?

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal

18. Pensando en la salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad.”

¿Cómo crees que estás de salud?

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal.

19. ¿Tienes un descanso regular?

SI / NO

20. ¿Con que frecuencia del día descansas (horas de sueño)?

- a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).
- b) Frecuentemente (de 7 a 8 horas).
- c) Ocasionalmente (5 a 7 horas).
- d) Raramente sana (de 1 a 4 horas).
- e) Nunca.

21. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante la semana, afuera de la escuela?

SI / NO.

22. Elige las actividades que realizas:

- a) Un deporte en específico.
- b) Actividad física en el hogar (mecánica, construcción, cosecha, limpieza).
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).
- d) Talleres extraprogramáticos (Efi, Edi, otros).
- e) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- f) Ninguna.

23. ¿Con qué frecuencia semanal realizas actividad física?

- a) Muy Frecuentemente (más de 7 veces a la semana).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana).
- c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
- d) Raramente (2 o 3).
- e) Nunca.

24. En los días que tú realizas actividad física ¿Qué frecuencia de tiempo (minutos) total ocupas por día?

- a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).
- b) Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).
- d) Raramente (10 minutos).
- e) Nunca.

25. ¿para trasladarte de tu casa a la escuela cuan frecuentemente lo haces caminando o en bicicleta?

- a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).
- b) Frecuentemente (4 días).
- c) Ocasionalmente (2 a 3 días).
- d) Raramente (1 vez).
- e) Nunca.

26. Los integrantes de tu familia ¿Realizan actividad física?

SI / NO.

27. ¿Con que frecuencia algún integrante de tu familia realiza algunas de las siguientes actividades actividad física: ¿caminar, deportes, bicicleta, ejercicio físico en el hogar?

- a) Muy Frecuentemente (7 veces a la semana más de 60 minutos).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).
- d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).
- e) Nunca.

EDUCACIÓN FÍSICA

ENCUESTA DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el año 2018 y 2019 mediante diferentes recolecciones de datos se obtuvieron que un gran porcentaje de los y las estudiantes de la Escuela N°162 de Charra-Ruca presentaban sobrepeso y obesidad. Por lo que mediante la presente se pretende conocer y reconocer los hábitos y estilos de vida de ellos y ellas. La presente encuesta debe ser llenada con un adulto/a responsable de la familia y todas las preguntas, excepto las que se refieren a la familia son en relación a el/la estudiante.

Reconozco su colaboración para con la información brindada y que la misma sea la más verídica(verdadera) posible.

Lo cual será de gran ayuda y desde ya se le agradece.

Saludos Cordiales Profesora Carrasco Inti.

Fecha: *

DD MM AAAA

27 / 11 / 2020

Apellido y Nombre del Estudiante:

E, A .

Edad: *

7

Sexo *

Femenino

Masculino

Grado: *

Segundo grado

Localidad de Residencia (Donde vives): *

Huingan-Co(Charra-Ruca)

Huingan-Co

Con quién vives:

Mamá,papá y hermanita

1. ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación? “El hábito saludable es una forma de conducta o comportamiento aprendido”. *

a) Totalmente de acuerdo.

b) De acuerdo.

c) Indeciso/a.

d) En desacuerdo.

e) Totalmente en desacuerdo.

2. ¿Están de acuerdo con la siguiente afirmación? "Los hábitos saludables una vez aprendidos permanecen en el tiempo". *

- a) Totalmente de acuerdo.
- b) De acuerdo.
- c) Indeciso/a.
- d) En desacuerdo.
- e) Totalmente en desacuerdo.

3. ¿Creen que desde el área de educación física se enseñan hábitos saludables? *

- SI
- No

4. ¿Con qué frecuencia se realizan propuestas de hábitos saludables en las clases de educación física de tu escuela? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

5. ¿De qué manera? *

A través de juegos.

6. ¿Con qué frecuencia reconocen cambios en los hábitos de la/el estudiante, en relación a los aprendidos en educación física? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

7. El o la estudiante en su hogar ¿Presenta hábitos de aseo personal? *

- Si
- No

8. ¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes a la semana? *

- a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
- b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
- c) Ocasionalmente Algunas veces (de vez en cuando).
- d) Raramente (Una vez)
- e) Nunca (Ninguna).

9. ¿Con qué frecuencia te lavas las manos antes de comer? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

10. ¿Con qué frecuencia te ducha en la semana? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

11. ¿Te Realizas chequeos médicos? *

- Si
- No

12. ¿Con qué frecuencia lo realizas? *

- a) Muy frecuentemente (Cada mes).
- b) Frecuentemente (Cada medio año).
- c) Ocasionalmente (Una vez al año).
- d) Raramente (Cada dos años o más).
- e) Nunca.

13. Si tuvieras que definir cómo es de sana su alimentación en una semana ¿Cómo la definirían? *

- a) Muy Frecuentemente sana (Muy buena).
- b) Frecuentemente sana (Buena).
- c) Ocasionalmente sana.
- d) Raramente sana (Mala).
- e) Nunca es sana (Muy mala).

14. ¿Con qué frecuencia al días te alimentas? (cuántas veces al día comes) *

- a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).
- b) Frecuentemente (4 veces).
- c) Ocasionalmente (3 veces).
- d) Raramente (0 o 1 vez).
- e) Nunca (0).

15. ¿Sueles repetirte la misma comida? *

Si

No

16. ¿Con qué frecuencia lo haces? *

f) Muy Frecuentemente.

g) Frecuentemente.

h) Ocasionalmente.

i) Raramente.

j) Nunca.

17. Realizando una autoevaluación de tu peso corporal(de la /el estudiante) ¿Cómo crees que estás? *

a) Excelente.

b) Muy Bien.

c) Bien.

d) Regular.

e) Mal

f) Muy mal

18. Pensando en la salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad.”¿Cómo crees que estás de salud? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal.

19. ¿Tienes un descanso regular? *

- SI
- No

20. ¿Con qué frecuencia del día descansas(horas de sueño)? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).
- b) Frecuentemente (de 7 a 8 horas).
- c) Ocasionalmente (5 a 7 horas).
- d) Raramente (de 1 a 4 horas).
- e) Nunca.

21. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante la semana, afuera de la escuela? *

- Si
- No

22. Elige las actividades que realizas: *

- a) Un deporte en específico.
- b) Actividad física en el hogar (mecánica, construcción, cosecha, limpieza).
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).
- d) Talleres extraprogramáticos (Efi, Edi, otros).
- e) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- f) Ninguna.

23. ¿Con qué frecuencia semanal realizas actividad física? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 7 veces a la semana).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana).
- c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
- d) Raramente (2 o 3).
- e) Nunca.

24. En los días que tú realizas actividad física ¿Qué frecuencia de tiempo (minutos) total ocupas por día? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).
- b) Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).
- d) Raramente (10 minutos).
- e) Nunca.

25. ¿para trasladarte de tu casa a la escuela cuan frecuentemente lo haces caminando o en bicicleta? *

- a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).
- b) Frecuentemente (4 días).
- c) Ocasionalmente (2 a 3 días).
- d) Raramente (1 vez).
- e) Nunca.

26. Los integrantes de tu familia ¿Realizan actividad física? *

- Si
- No

27. ¿Con qué frecuencia algún integrante de tu familia realiza algunas de las siguientes actividades actividad física: caminar, deportes, bicicleta, ejercicio físico en el hogar?

- a) Muy Frecuentemente (7 veces a la semana más de 60 minutos).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).
- d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).
- e) Nunca.

"MUCHAS GRACIAS POR TU PREDISPOSICIÓN"

Profe Inti Carrasco

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EDUCACIÓN FÍSICA

ENCUESTA DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el año 2018 y 2019 mediante diferentes recolecciones de datos se obtuvieron que un gran porcentaje de los y las estudiantes de la Escuela N°162 de Charra-Ruca presentaban sobrepeso y obesidad. Por lo que mediante la presente se pretende conocer y reconocer los hábitos y estilos de vida de ellos y ellas. La presente encuesta debe ser llenada con un adulto/a responsable de la familia y todas las preguntas, excepto las que se refieren a la familia son en relación a el/la estudiante.

Reconozco su colaboración para con la información brindada y que la misma sea la más verídica(verdadera) posible.

Lo cual será de gran ayuda y desde ya se le agradece.

Saludos Cordiales Profesora Carrasco Inti.

Fecha: *

DD MM AAAA

27 / 11 / 2020

Apellido y Nombre del Estudiante:

M, G.

Edad: *

7

Sexo *

Femenino

Masculino

Grado: *

2° grado

Localidad de Residencia (Donde vives): *

Huingan-Co(Charra-Ruca)

Huingan-Co

Con quién vives:

Mamá y papá

1. ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación? “El hábito saludable es una forma de conducta o comportamiento aprendido”. *

a) Totalmente de acuerdo.

b) De acuerdo.

c) Indeciso/a.

d) En desacuerdo.

e) Totalmente en desacuerdo.

2. ¿Están de acuerdo con la siguiente afirmación? "Los hábitos saludables una vez aprendidos permanecen en el tiempo". *

- a) Totalmente de acuerdo.
- b) De acuerdo.
- c) Indeciso/a.
- d) En desacuerdo.
- e) Totalmente en desacuerdo.

3. ¿Creen que desde el área de educación física se enseñan hábitos saludables? *

- SI
- No

4. ¿Con qué frecuencia se realizan propuestas de hábitos saludables en las clases de educación física de tu escuela? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

5. ¿De qué manera? *

Según Gero no todos los días tienen educación física, a veces si, a veces no

6. ¿Con qué frecuencia reconocen cambios en los hábitos de la/el estudiante, en relación a los aprendidos en educación física? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

7. El o la estudiante en su hogar ¿Presenta hábitos de aseo personal? *

- Si
- No

8. ¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes a la semana? *

- a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
- b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
- c) Ocasionalmente Algunas veces (de vez en cuando).
- d) Raramente (Una vez)
- e) Nunca (Ninguna).

9. ¿Con qué frecuencia te lavas las manos antes de comer? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

10. ¿Con qué frecuencia te ducha en la semana? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

11. ¿Te Realizas chequeos médicos? *

- Si
- No

12. ¿Con qué frecuencia lo realizas? *

- a) Muy frecuentemente (Cada mes).
- b) Frecuentemente (Cada medio año).
- c) Ocasionalmente (Una vez al año).
- d) Raramente (Cada dos años o más).
- e) Nunca.

13. Si tuvieras que definir cómo es de sana su alimentación en una semana ¿Cómo la definirían? *

- a) Muy Frecuentemente sana (Muy buena).
- b) Frecuentemente sana (Buena).
- c) Ocasionalmente sana.
- d) Raramente sana (Mala).
- e) Nunca es sana (Muy mala).

14. ¿Con qué frecuencia al días te alimentas? (cuántas veces al día comes) *

- a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).
- b) Frecuentemente (4 veces).
- c) Ocasionalmente (3 veces).
- d) Raramente (0 o 1 vez).
- e) Nunca (0).

15. ¿Sueles repetirte la misma comida? *

- Si
- No

16. ¿Con qué frecuencia lo haces? *

- f) Muy Frecuentemente.
- g) Frecuentemente.
- h) Ocasionalmente.
- i) Raramente.
- j) Nunca.

17. Realizando una autoevaluación de tu peso corporal(de la /el estudiante) ¿Cómo crees que estás? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal

18. Pensando en la salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad.”¿Cómo crees que estás de salud? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal.

19. ¿Tienes un descanso regular? *

- SI
- No

20. ¿Con qué frecuencia del día descansas(horas de sueño)? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).
- b) Frecuentemente (de 7 a 8 horas).
- c) Ocasionalmente (5 a 7 horas).
- d) Raramente (de 1 a 4 horas).
- e) Nunca.

21. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante la semana, afuera de la escuela? *

- Si
- No

22. Elige las actividades que realizas: *

- a) Un deporte en específico.
- b) Actividad física en el hogar (mecánica, construcción, cosecha, limpieza).
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).
- d) Talleres extraprogramáticos (Efi, Edi, otros).
- e) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- f) Ninguna.

23. ¿Con qué frecuencia semanal realizas actividad física? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 7 veces a la semana).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana).
- c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
- d) Raramente (2 o 3).
- e) Nunca.

24. En los días que tú realizas actividad física ¿Qué frecuencia de tiempo (minutos) total ocupas por día? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).
- b) Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).
- d) Raramente (10 minutos).
- e) Nunca.

25. ¿para trasladarte de tu casa a la escuela cuan frecuentemente lo haces caminando o en bicicleta? *

- a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).
- b) Frecuentemente (4 días).
- c) Ocasionalmente (2 a 3 días).
- d) Raramente (1 vez).
- e) Nunca.

26. Los integrantes de tu familia ¿Realizan actividad física? *

- Si
- No

27. ¿Con qué frecuencia algún integrante de tu familia realiza algunas de las siguientes actividades actividad física: caminar, deportes, bicicleta, ejercicio físico en el hogar?

- a) Muy Frecuentemente (7 veces a la semana más de 60 minutos).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).
- d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).
- e) Nunca.

"MUCHAS GRACIAS POR TU PREDISPOSICIÓN"

Profe Inti Carrasco

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EDUCACIÓN FÍSICA

ENCUESTA DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el año 2018 y 2019 mediante diferentes recolecciones de datos se obtuvieron que un gran porcentaje de los y las estudiantes de la Escuela N°162 de Charra-Ruca presentaban sobrepeso y obesidad. Por lo que mediante la presente se pretende conocer y reconocer los hábitos y estilos de vida de ellos y ellas. La presente encuesta debe ser llenada con un adulto/a responsable de la familia y todas las preguntas, excepto las que se refieren a la familia son en relación a el/la estudiante.

Reconozco su colaboración para con la información brindada y que la misma sea la más verídica(verdadera) posible.

Lo cual será de gran ayuda y desde ya se le agradece.

Saludos Cordiales Profesora Carrasco Inti.

Fecha: *

DD MM AAAA

27 / 11 / 2020

Apellido y Nombre del Estudiante:

S, J, E.

Edad: *

6 años

Sexo *

Femenino

Masculino

Grado: *

Primer grado

Localidad de Residencia (Donde vives): *

Huingan-Co(Charra-Ruca)

Huingan-Co

Con quién vives:

Mamá y papá

1. ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación? “El hábito saludable es una forma de conducta o comportamiento aprendido”. *

a) Totalmente de acuerdo.

b) De acuerdo.

c) Indeciso/a.

d) En desacuerdo.

e) Totalmente en desacuerdo.

2. ¿Están de acuerdo con la siguiente afirmación? "Los hábitos saludables una vez aprendidos permanecen en el tiempo". *

- a) Totalmente de acuerdo.
- b) De acuerdo.
- c) Indeciso/a.
- d) En desacuerdo.
- e) Totalmente en desacuerdo.

3. ¿Creen que desde el área de educación física se enseñan hábitos saludables? *

- SI
- No

4. ¿Con qué frecuencia se realizan propuestas de hábitos saludables en las clases de educación física de tu escuela? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

5. ¿De qué manera? *

Quando envían distintas actividades, tienen opciones paa elegir. Según sus intereses.

6. ¿Con qué frecuencia reconocen cambios en los hábitos de la/el estudiante, en relación a los aprendidos en educación física? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

7. El o la estudiante en su hogar ¿Presenta hábitos de aseo personal? *

- Si
- No

8. ¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes a la semana? *

- a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
- b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
- c) Ocasionalmente Algunas veces (de vez en cuando).
- d) Raramente (Una vez)
- e) Nunca (Ninguna).

9. ¿Con qué frecuencia te lavas las manos antes de comer? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

10. ¿Con qué frecuencia te ducha en la semana? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

11. ¿Te Realizas chequeos médicos? *

- Si
- No

12. ¿Con qué frecuencia lo realizas? *

- a) Muy frecuentemente (Cada mes).
- b) Frecuentemente (Cada medio año).
- c) Ocasionalmente (Una vez al año).
- d) Raramente (Cada dos años o más).
- e) Nunca.

13. Si tuvieras que definir cómo es de sana su alimentación en una semana ¿Cómo la definirían? *

- a) Muy Frecuentemente sana (Muy buena).
- b) Frecuentemente sana (Buena).
- c) Ocasionalmente sana.
- d) Raramente sana (Mala).
- e) Nunca es sana (Muy mala).

14. ¿Con qué frecuencia al días te alimentas? (cuántas veces al día comes) *

- a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).
- b) Frecuentemente (4 veces).
- c) Ocasionalmente (3 veces).
- d) Raramente (0 o 1 vez).
- e) Nunca (0).

15. ¿Sueles repetirte la misma comida? *

- Si
- No

16. ¿Con qué frecuencia lo haces? *

- f) Muy Frecuentemente.
- g) Frecuentemente.
- h) Ocasionalmente.
- i) Raramente.
- j) Nunca.

17. Realizando una autoevaluación de tu peso corporal(de la /el estudiante) ¿Cómo crees que estás? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal

18. Pensando en la salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad.”¿Cómo crees que estás de salud? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal.

19. ¿Tienes un descanso regular? *

- SI
- No

20. ¿Con qué frecuencia del día descansas(horas de sueño)? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).
- b) Frecuentemente (de 7 a 8 horas).
- c) Ocasionalmente (5 a 7 horas).
- d) Raramente (de 1 a 4 horas).
- e) Nunca.

21. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante la semana, afuera de la escuela? *

- Si
- No

22. Elige las actividades que realizas: *

- a) Un deporte en específico.
- b) Actividad física en el hogar (mecánica, construcción, cosecha, limpieza).
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).
- d) Talleres extraprogramáticos (Efi, Edi, otros).
- e) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- f) Ninguna.

23. ¿Con qué frecuencia semanal realizas actividad física? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 7 veces a la semana).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana).
- c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
- d) Raramente (2 o 3).
- e) Nunca.

24. En los días que tú realizas actividad física ¿Qué frecuencia de tiempo (minutos) total ocupas por día? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).
- b) Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).
- d) Raramente (10 minutos).
- e) Nunca.

25. ¿para trasladarte de tu casa a la escuela cuan frecuentemente lo haces caminando o en bicicleta? *

- a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).
- b) Frecuentemente (4 días).
- c) Ocasionalmente (2 a 3 días).
- d) Raramente (1 vez).
- e) Nunca.

26. Los integrantes de tu familia ¿Realizan actividad física? *

- Si
- No

27. ¿Con qué frecuencia algún integrante de tu familia realiza algunas de las siguientes actividades actividad física: caminar, deportes, bicicleta, ejercicio físico en el hogar?

- a) Muy Frecuentemente (7 veces a la semana más de 60 minutos).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).
- d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).
- e) Nunca.

"MUCHAS GRACIAS POR TU PREDISPOSICIÓN"

Profe Inti Carrasco

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EDUCACIÓN FÍSICA

ENCUESTA DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el año 2018 y 2019 mediante diferentes recolecciones de datos se obtuvieron que un gran porcentaje de los y las estudiantes de la Escuela N°162 de Charra-Ruca presentaban sobrepeso y obesidad. Por lo que mediante la presente se pretende conocer y reconocer los hábitos y estilos de vida de ellos y ellas. La presente encuesta debe ser llenada con un adulto/a responsable de la familia y todas las preguntas, excepto las que se refieren a la familia son en relación a el/la estudiante.

Reconozco su colaboración para con la información brindada y que la misma sea la más verídica(verdadera) posible.

Lo cual será de gran ayuda y desde ya se le agradece.

Saludos Cordiales Profesora Carrasco Inti.

Fecha: *

DD MM AAAA

27 / 11 / 2020

Apellido y Nombre del Estudiante:

M, P, D.

Edad: *

13

Sexo *

Femenino

Masculino

Grado: *

6

Localidad de Residencia (Donde vives): *

Huingan-Co(Charra-Ruca)

Huingan-Co

Con quién vives:

Mamá hermano

1. ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación? “El hábito saludable es una forma de conducta o comportamiento aprendido”. *

a) Totalmente de acuerdo.

b) De acuerdo.

c) Indeciso/a.

d) En desacuerdo.

e) Totalmente en desacuerdo.

2. ¿Están de acuerdo con la siguiente afirmación? "Los hábitos saludables una vez aprendidos permanecen en el tiempo". *

- a) Totalmente de acuerdo.
- b) De acuerdo.
- c) Indeciso/a.
- d) En desacuerdo.
- e) Totalmente en desacuerdo.

3. ¿Creen que desde el área de educación física se enseñan hábitos saludables? *

- SI
- No

4. ¿Con qué frecuencia se realizan propuestas de hábitos saludables en las clases de educación física de tu escuela? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

5. ¿De qué manera? *

Haciendo ejercicios y la maestra siempre nos habla en las charlas

6. ¿Con qué frecuencia reconocen cambios en los hábitos de la/el estudiante, en relación a los aprendidos en educación física? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

7. El o la estudiante en su hogar ¿Presenta hábitos de aseo personal? *

- Si
- No

8. ¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes a la semana? *

- a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
- b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
- c) Ocasionalmente Algunas veces (de vez en cuando).
- d) Raramente (Una vez)
- e) Nunca (Ninguna).

9. ¿Con qué frecuencia te lavas las manos antes de comer? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

10. ¿Con qué frecuencia te ducha en la semana? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

11. ¿Te Realizas chequeos médicos? *

- Si
- No

12. ¿Con qué frecuencia lo realizas? *

- a) Muy frecuentemente (Cada mes).
- b) Frecuentemente (Cada medio año).
- c) Ocasionalmente (Una vez al año).
- d) Raramente (Cada dos años o más).
- e) Nunca.

13. Si tuvieras que definir cómo es de sana su alimentación en una semana ¿Cómo la definirían? *

- a) Muy Frecuentemente sana (Muy buena).
- b) Frecuentemente sana (Buena).
- c) Ocasionalmente sana.
- d) Raramente sana (Mala).
- e) Nunca es sana (Muy mala).

14. ¿Con qué frecuencia al días te alimentas? (cuántas veces al día comes) *

- a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).
- b) Frecuentemente (4 veces).
- c) Ocasionalmente (3 veces).
- d) Raramente (0 o 1 vez).
- e) Nunca (0).

15. ¿Sueles repetirte la misma comida? *

- Si
- No

16. ¿Con qué frecuencia lo haces? *

- f) Muy Frecuentemente.
- g) Frecuentemente.
- h) Ocasionalmente.
- i) Raramente.
- j) Nunca.

17. Realizando una autoevaluación de tu peso corporal(de la /el estudiante) ¿Cómo crees que estás? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal

18. Pensando en la salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad.”¿Cómo crees que estás de salud? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal.

19. ¿Tienes un descanso regular? *

- SI
- No

20. ¿Con qué frecuencia del día descansas(horas de sueño)? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).
- b) Frecuentemente (de 7 a 8 horas).
- c) Ocasionalmente (5 a 7 horas).
- d) Raramente (de 1 a 4 horas).
- e) Nunca.

21. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante la semana, afuera de la escuela? *

- Si
- No

22. Elige las actividades que realizas: *

- a) Un deporte en específico.
- b) Actividad física en el hogar (mecánica, construcción, cosecha, limpieza).
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).
- d) Talleres extraprogramáticos (Efi, Edi, otros).
- e) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- f) Ninguna.

23. ¿Con qué frecuencia semanal realizas actividad física? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 7 veces a la semana).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana).
- c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
- d) Raramente (2 o 3).
- e) Nunca.

24. En los días que tú realizas actividad física ¿Qué frecuencia de tiempo (minutos) total ocupas por día? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).
- b) Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).
- d) Raramente (10 minutos).
- e) Nunca.

25. ¿para trasladarte de tu casa a la escuela cuan frecuentemente lo haces caminando o en bicicleta? *

- a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).
- b) Frecuentemente (4 días).
- c) Ocasionalmente (2 a 3 días).
- d) Raramente (1 vez).
- e) Nunca.

26. Los integrantes de tu familia ¿Realizan actividad física? *

- Si
- No

27. ¿Con qué frecuencia algún integrante de tu familia realiza algunas de las siguientes actividades actividad física: caminar, deportes, bicicleta, ejercicio físico en el hogar?

- a) Muy Frecuentemente (7 veces a la semana más de 60 minutos).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).
- d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).
- e) Nunca.

"MUCHAS GRACIAS POR TU PREDISPOSICIÓN"

Profe Inti Carrasco

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EDUCACIÓN FÍSICA

ENCUESTA DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el año 2018 y 2019 mediante diferentes recolecciones de datos se obtuvieron que un gran porcentaje de los y las estudiantes de la Escuela N°162 de Charra-Ruca presentaban sobrepeso y obesidad. Por lo que mediante la presente se pretende conocer y reconocer los hábitos y estilos de vida de ellos y ellas. La presente encuesta debe ser llenada con un adulto/a responsable de la familia y todas las preguntas, excepto las que se refieren a la familia son en relación a el/la estudiante.

Reconozco su colaboración para con la información brindada y que la misma sea la más verídica(verdadera) posible.

Lo cual será de gran ayuda y desde ya se le agradece.

Saludos Cordiales Profesora Carrasco Inti.

Fecha: *

DD MM AAAA

27 / 11 / 2020

Apellido y Nombre del Estudiante:

L, J, S, L.

Edad: *

14

Sexo *

Femenino

Masculino

Grado: *

sexto grado

Localidad de Residencia (Donde vives): *

Huingan-Co(Charra-Ruca)

Huingan-Co

Con quién vives:

Mamá, abuelo, dos tíos, su tía y un primo

1. ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación? “El hábito saludable es una forma de conducta o comportamiento aprendido”. *

a) Totalmente de acuerdo.

b) De acuerdo.

c) Indeciso/a.

d) En desacuerdo.

e) Totalmente en desacuerdo.

2. ¿Están de acuerdo con la siguiente afirmación? "Los hábitos saludables una vez aprendidos permanecen en el tiempo". *

- a) Totalmente de acuerdo.
- b) De acuerdo.
- c) Indeciso/a.
- d) En desacuerdo.
- e) Totalmente en desacuerdo.

3. ¿Creen que desde el área de educación física se enseñan hábitos saludables? *

- SI
- No

4. ¿Con qué frecuencia se realizan propuestas de hábitos saludables en las clases de educación física de tu escuela? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

5. ¿De qué manera? *

Con la solicitud de elementos de higiene.

6. ¿Con qué frecuencia reconocen cambios en los hábitos de la/el estudiante, en relación a los aprendidos en educación física? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

7. El o la estudiante en su hogar ¿Presenta hábitos de aseo personal? *

- Si
- No

8. ¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes a la semana? *

- a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
- b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
- c) Ocasionalmente Algunas veces (de vez en cuando).
- d) Raramente (Una vez)
- e) Nunca (Ninguna).

9. ¿Con qué frecuencia te lavas las manos antes de comer? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

10. ¿Con qué frecuencia te ducha en la semana? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

11. ¿Te Realizas chequeos médicos? *

- Si
- No

12. ¿Con qué frecuencia lo realizas? *

- a) Muy frecuentemente (Cada mes).
- b) Frecuentemente (Cada medio año).
- c) Ocasionalmente (Una vez al año).
- d) Raramente (Cada dos años o más).
- e) Nunca.

13. Si tuvieras que definir cómo es de sana su alimentación en una semana ¿Cómo la definirían? *

- a) Muy Frecuentemente sana (Muy buena).
- b) Frecuentemente sana (Buena).
- c) Ocasionalmente sana.
- d) Raramente sana (Mala).
- e) Nunca es sana (Muy mala).

14. ¿Con qué frecuencia al días te alimentas? (cuántas veces al día comes) *

- a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).
- b) Frecuentemente (4 veces).
- c) Ocasionalmente (3 veces).
- d) Raramente (0 o 1 vez).
- e) Nunca (0).

15. ¿Sueles repetirte la misma comida? *

- Si
- No

16. ¿Con qué frecuencia lo haces? *

- f) Muy Frecuentemente.
- g) Frecuentemente.
- h) Ocasionalmente.
- i) Raramente.
- j) Nunca.

17. Realizando una autoevaluación de tu peso corporal(de la /el estudiante) ¿Cómo crees que estás? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal

18. Pensando en la salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad.”¿Cómo crees que estás de salud? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal.

19. ¿Tienes un descanso regular? *

- SI
- No

20. ¿Con qué frecuencia del día descansas(horas de sueño)? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).
- b) Frecuentemente (de 7 a 8 horas).
- c) Ocasionalmente (5 a 7 horas).
- d) Raramente (de 1 a 4 horas).
- e) Nunca.

21. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante la semana, afuera de la escuela? *

- Si
- No

22. Elige las actividades que realizas: *

- a) Un deporte en específico.
- b) Actividad física en el hogar (mecánica, construcción, cosecha, limpieza).
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).
- d) Talleres extraprogramáticos (Efi, Edi, otros).
- e) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- f) Ninguna.

23. ¿Con qué frecuencia semanal realizas actividad física? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 7 veces a la semana).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana).
- c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
- d) Raramente (2 o 3).
- e) Nunca.

24. En los días que tú realizas actividad física ¿Qué frecuencia de tiempo (minutos) total ocupas por día? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).
- b) Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).
- d) Raramente (10 minutos).
- e) Nunca.

25. ¿para trasladarte de tu casa a la escuela cuan frecuentemente lo haces caminando o en bicicleta? *

- a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).
- b) Frecuentemente (4 días).
- c) Ocasionalmente (2 a 3 días).
- d) Raramente (1 vez).
- e) Nunca.

26. Los integrantes de tu familia ¿Realizan actividad física? *

- Si
- No

27. ¿Con qué frecuencia algún integrante de tu familia realiza algunas de las siguientes actividades actividad física: caminar, deportes, bicicleta, ejercicio físico en el hogar?

- a) Muy Frecuentemente (7 veces a la semana más de 60 minutos).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).
- d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).
- e) Nunca.

"MUCHAS GRACIAS POR TU PREDISPOSICIÓN"

Profe Inti Carrasco

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EDUCACIÓN FÍSICA

ENCUESTA DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el año 2018 y 2019 mediante diferentes recolecciones de datos se obtuvieron que un gran porcentaje de los y las estudiantes de la Escuela N°162 de Charra-Ruca presentaban sobrepeso y obesidad. Por lo que mediante la presente se pretende conocer y reconocer los hábitos y estilos de vida de ellos y ellas. La presente encuesta debe ser llenada con un adulto/a responsable de la familia y todas las preguntas, excepto las que se refieren a la familia son en relación a el/la estudiante.

Reconozco su colaboración para con la información brindada y que la misma sea la más verídica(verdadera) posible.

Lo cual será de gran ayuda y desde ya se le agradece.

Saludos Cordiales Profesora Carrasco Inti.

Fecha: *

DD MM AAAA

27 / 11 / 2020

Apellido y Nombre del Estudiante:

A, C.

Edad: *

11

Sexo *

Femenino

Masculino

Grado: *

5to grado

Localidad de Residencia (Donde vives): *

Huingan-Co(Charra-Ruca)

Huingan-Co

Con quién vives:

Papá y hermanita

1. ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación? “El hábito saludable es una forma de conducta o comportamiento aprendido”. *

a) Totalmente de acuerdo.

b) De acuerdo.

c) Indeciso/a.

d) En desacuerdo.

e) Totalmente en desacuerdo.

2. ¿Están de acuerdo con la siguiente afirmación? "Los hábitos saludables una vez aprendidos permanecen en el tiempo". *

- a) Totalmente de acuerdo.
- b) De acuerdo.
- c) Indeciso/a.
- d) En desacuerdo.
- e) Totalmente en desacuerdo.

3. ¿Creen que desde el área de educación física se enseñan hábitos saludables? *

- SI
- No

4. ¿Con qué frecuencia se realizan propuestas de hábitos saludables en las clases de educación física de tu escuela? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

5. ¿De qué manera? *

Con la actividad física, las bicileteadas, caminatas.

6. ¿Con qué frecuencia reconocen cambios en los hábitos de la/el estudiante, en relación a los aprendidos en educación física? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

7. El o la estudiante en su hogar ¿Presenta hábitos de aseo personal? *

- Si
- No

8. ¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes a la semana? *

- a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
- b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
- c) Ocasionalmente Algunas veces (de vez en cuando).
- d) Raramente (Una vez)
- e) Nunca (Ninguna).

9. ¿Con qué frecuencia te lavas las manos antes de comer? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

10. ¿Con qué frecuencia te ducha en la semana? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

11. ¿Te Realizas chequeos médicos? *

- Si
- No

12. ¿Con qué frecuencia lo realizas? *

- a) Muy frecuentemente (Cada mes).
- b) Frecuentemente (Cada medio año).
- c) Ocasionalmente (Una vez al año).
- d) Raramente (Cada dos años o más).
- e) Nunca.

13. Si tuvieras que definir cómo es de sana su alimentación en una semana ¿Cómo la definirían? *

- a) Muy Frecuentemente sana (Muy buena).
- b) Frecuentemente sana (Buena).
- c) Ocasionalmente sana.
- d) Raramente sana (Mala).
- e) Nunca es sana (Muy mala).

14. ¿Con qué frecuencia al días te alimentas? (cuántas veces al día comes) *

- a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).
- b) Frecuentemente (4 veces).
- c) Ocasionalmente (3 veces).
- d) Raramente (0 o 1 vez).
- e) Nunca (0).

15. ¿Sueles repetirte la misma comida? *

- Si
- No

16. ¿Con qué frecuencia lo haces? *

- f) Muy Frecuentemente.
- g) Frecuentemente.
- h) Ocasionalmente.
- i) Raramente.
- j) Nunca.

17. Realizando una autoevaluación de tu peso corporal(de la /el estudiante) ¿Cómo crees que estás? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal

18. Pensando en la salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad.”¿Cómo crees que estás de salud? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal.

19. ¿Tienes un descanso regular? *

- SI
- No

20. ¿Con qué frecuencia del día descansas(horas de sueño)? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).
- b) Frecuentemente (de 7 a 8 horas).
- c) Ocasionalmente (5 a 7 horas).
- d) Raramente (de 1 a 4 horas).
- e) Nunca.

21. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante la semana, afuera de la escuela? *

- Si
- No

22. Elige las actividades que realizas: *

- a) Un deporte en específico.
- b) Actividad física en el hogar (mecánica, construcción, cosecha, limpieza).
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).
- d) Talleres extraprogramáticos (Efi, Edi, otros).
- e) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- f) Ninguna.

23. ¿Con qué frecuencia semanal realizas actividad física? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 7 veces a la semana).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana).
- c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
- d) Raramente (2 o 3).
- e) Nunca.

24. En los días que tú realizas actividad física ¿Qué frecuencia de tiempo (minutos) total ocupas por día? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).
- b) Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).
- d) Raramente (10 minutos).
- e) Nunca.

25. ¿para trasladarte de tu casa a la escuela cuan frecuentemente lo haces caminando o en bicicleta? *

- a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).
- b) Frecuentemente (4 días).
- c) Ocasionalmente (2 a 3 días).
- d) Raramente (1 vez).
- e) Nunca.

26. Los integrantes de tu familia ¿Realizan actividad física? *

- Si
- No

27. ¿Con qué frecuencia algún integrante de tu familia realiza algunas de las siguientes actividades actividad física: caminar, deportes, bicicleta, ejercicio físico en el hogar?

- a) Muy Frecuentemente (7 veces a la semana más de 60 minutos).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).
- d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).
- e) Nunca.

"MUCHAS GRACIAS POR TU PREDISPOSICIÓN"

Profe Inti Carrasco

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EDUCACIÓN FÍSICA

ENCUESTA DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el año 2018 y 2019 mediante diferentes recolecciones de datos se obtuvieron que un gran porcentaje de los y las estudiantes de la Escuela N°162 de Charra-Ruca presentaban sobrepeso y obesidad. Por lo que mediante la presente se pretende conocer y reconocer los hábitos y estilos de vida de ellos y ellas. La presente encuesta debe ser llenada con un adulto/a responsable de la familia y todas las preguntas, excepto las que se refieren a la familia son en relación a el/la estudiante.

Reconozco su colaboración para con la información brindada y que la misma sea la más verídica(verdadera) posible.

Lo cual será de gran ayuda y desde ya se le agradece.

Saludos Cordiales Profesora Carrasco Inti.

Fecha: *

DD MM AAAA

27 / 11 / 2020

Apellido y Nombre del Estudiante:

L, S, B.

Edad: *

7

Sexo *

Femenino

Masculino

Grado: *

segundo

Localidad de Residencia (Donde vives): *

Huingan-Co(Charra-Ruca)

Huingan-Co

Con quién vives:

Abuelo, primo, tia, tío, papá y mamá

1. ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación? “El hábito saludable es una forma de conducta o comportamiento aprendido”. *

a) Totalmente de acuerdo.

b) De acuerdo.

c) Indeciso/a.

d) En desacuerdo.

e) Totalmente en desacuerdo.

2. ¿Están de acuerdo con la siguiente afirmación? "Los hábitos saludables una vez aprendidos permanecen en el tiempo". *

- a) Totalmente de acuerdo.
- b) De acuerdo.
- c) Indeciso/a.
- d) En desacuerdo.
- e) Totalmente en desacuerdo.

3. ¿Creen que desde el área de educación física se enseñan hábitos saludables? *

- SI
- No

4. ¿Con qué frecuencia se realizan propuestas de hábitos saludables en las clases de educación física de tu escuela? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

5. ¿De qué manera? *

Por ejemplo, en las actividades de movimiento, la actividad física

6. ¿Con qué frecuencia reconocen cambios en los hábitos de la/el estudiante, en relación a los aprendidos en educación física? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

7. El o la estudiante en su hogar ¿Presenta hábitos de aseo personal? *

- Si
- No

8. ¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes a la semana? *

- a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
- b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
- c) Ocasionalmente Algunas veces (de vez en cuando).
- d) Raramente (Una vez)
- e) Nunca (Ninguna).

9. ¿Con qué frecuencia te lavas las manos antes de comer? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

10. ¿Con qué frecuencia te ducha en la semana? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

11. ¿Te Realizas chequeos médicos? *

- Si
- No

12. ¿Con qué frecuencia lo realizas? *

- a) Muy frecuentemente (Cada mes).
- b) Frecuentemente (Cada medio año).
- c) Ocasionalmente (Una vez al año).
- d) Raramente (Cada dos años o más).
- e) Nunca.

13. Si tuvieras que definir cómo es de sana su alimentación en una semana ¿Cómo la definirían? *

- a) Muy Frecuentemente sana (Muy buena).
- b) Frecuentemente sana (Buena).
- c) Ocasionalmente sana.
- d) Raramente sana (Mala).
- e) Nunca es sana (Muy mala).

14. ¿Con qué frecuencia al días te alimentas? (cuántas veces al día comes) *

- a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).
- b) Frecuentemente (4 veces).
- c) Ocasionalmente (3 veces).
- d) Raramente (0 o 1 vez).
- e) Nunca (0).

15. ¿Sueles repetirte la misma comida? *

Si

No

16. ¿Con qué frecuencia lo haces? *

f) Muy Frecuentemente.

g) Frecuentemente.

h) Ocasionalmente.

i) Raramente.

j) Nunca.

17. Realizando una autoevaluación de tu peso corporal(de la /el estudiante) ¿Cómo crees que estás? *

a) Excelente.

b) Muy Bien.

c) Bien.

d) Regular.

e) Mal

f) Muy mal

18. Pensando en la salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad.”¿Cómo crees que estás de salud? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal.

19. ¿Tienes un descanso regular? *

- SI
- No

20. ¿Con qué frecuencia del día descansas(horas de sueño)? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).
- b) Frecuentemente (de 7 a 8 horas).
- c) Ocasionalmente (5 a 7 horas).
- d) Raramente (de 1 a 4 horas).
- e) Nunca.

21. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante la semana, afuera de la escuela? *

- Si
- No

22. Elige las actividades que realizas: *

- a) Un deporte en específico.
- b) Actividad física en el hogar (mecánica, construcción, cosecha, limpieza).
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).
- d) Talleres extraprogramáticos (Efi, Edi, otros).
- e) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- f) Ninguna.

23. ¿Con qué frecuencia semanal realizas actividad física? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 7 veces a la semana).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana).
- c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
- d) Raramente (2 o 3).
- e) Nunca.

24. En los días que tú realizas actividad física ¿Qué frecuencia de tiempo (minutos) total ocupas por día? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).
- b) Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).
- d) Raramente (10 minutos).
- e) Nunca.

25. ¿para trasladarte de tu casa a la escuela cuan frecuentemente lo haces caminando o en bicicleta? *

- a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).
- b) Frecuentemente (4 días).
- c) Ocasionalmente (2 a 3 días).
- d) Raramente (1 vez).
- e) Nunca.

26. Los integrantes de tu familia ¿Realizan actividad física? *

- Si
- No

27. ¿Con qué frecuencia algún integrante de tu familia realiza algunas de las siguientes actividades actividad física: caminar, deportes, bicicleta, ejercicio físico en el hogar?

- a) Muy Frecuentemente (7 veces a la semana más de 60 minutos).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).
- d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).
- e) Nunca.

"MUCHAS GRACIAS POR TU PREDISPOSICIÓN"

Profe Inti Carrasco

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EDUCACIÓN FÍSICA

ENCUESTA DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el año 2018 y 2019 mediante diferentes recolecciones de datos se obtuvieron que un gran porcentaje de los y las estudiantes de la Escuela N°162 de Charra-Ruca presentaban sobrepeso y obesidad. Por lo que mediante la presente se pretende conocer y reconocer los hábitos y estilos de vida de ellos y ellas. La presente encuesta debe ser llenada con un adulto/a responsable de la familia y todas las preguntas, excepto las que se refieren a la familia son en relación a el/la estudiante.

Reconozco su colaboración para con la información brindada y que la misma sea la más verídica(verdadera) posible.

Lo cual será de gran ayuda y desde ya se le agradece.

Saludos Cordiales Profesora Carrasco Inti.

Fecha: *

DD MM AAAA

27 / 11 / 2020

Apellido y Nombre del Estudiante:

J, W, L.

Edad: *

6

Sexo *

Femenino

Masculino

Grado: *

primero

Localidad de Residencia (Donde vives): *

Huingan-Co(Charra-Ruca)

Huingan-Co

Con quién vives:

Mamá y papá

1. ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación? “El hábito saludable es una forma de conducta o comportamiento aprendido”. *

a) Totalmente de acuerdo.

b) De acuerdo.

c) Indeciso/a.

d) En desacuerdo.

e) Totalmente en desacuerdo.

2. ¿Están de acuerdo con la siguiente afirmación? "Los hábitos saludables una vez aprendidos permanecen en el tiempo". *

- a) Totalmente de acuerdo.
- b) De acuerdo.
- c) Indeciso/a.
- d) En desacuerdo.
- e) Totalmente en desacuerdo.

3. ¿Creen que desde el área de educación física se enseñan hábitos saludables? *

- SI
- No

4. ¿Con qué frecuencia se realizan propuestas de hábitos saludables en las clases de educación física de tu escuela? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

5. ¿De qué manera? *

Con actividad física como hábito saludable.

6. ¿Con qué frecuencia reconocen cambios en los hábitos de la/el estudiante, en relación a los aprendidos en educación física? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

7. El o la estudiante en su hogar ¿Presenta hábitos de aseo personal? *

- Si
- No

8. ¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes a la semana? *

- a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
- b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
- c) Ocasionalmente Algunas veces (de vez en cuando).
- d) Raramente (Una vez)
- e) Nunca (Ninguna).

9. ¿Con qué frecuencia te lavas las manos antes de comer? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

10. ¿Con qué frecuencia te ducha en la semana? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

11. ¿Te Realizas chequeos médicos? *

- Si
- No

12. ¿Con qué frecuencia lo realizas? *

- a) Muy frecuentemente (Cada mes).
- b) Frecuentemente (Cada medio año).
- c) Ocasionalmente (Una vez al año).
- d) Raramente (Cada dos años o más).
- e) Nunca.

13. Si tuvieras que definir cómo es de sana su alimentación en una semana ¿Cómo la definirían? *

- a) Muy Frecuentemente sana (Muy buena).
- b) Frecuentemente sana (Buena).
- c) Ocasionalmente sana.
- d) Raramente sana (Mala).
- e) Nunca es sana (Muy mala).

14. ¿Con qué frecuencia al días te alimentas? (cuántas veces al día comes) *

- a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).
- b) Frecuentemente (4 veces).
- c) Ocasionalmente (3 veces).
- d) Raramente (0 o 1 vez).
- e) Nunca (0).

15. ¿Sueles repetirte la misma comida? *

- Si
- No

16. ¿Con qué frecuencia lo haces? *

- f) Muy Frecuentemente.
- g) Frecuentemente.
- h) Ocasionalmente.
- i) Raramente.
- j) Nunca.

17. Realizando una autoevaluación de tu peso corporal(de la /el estudiante) ¿Cómo crees que estás? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal

18. Pensando en la salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad.”¿Cómo crees que estás de salud? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal.

19. ¿Tienes un descanso regular? *

- SI
- No

20. ¿Con qué frecuencia del día descansas(horas de sueño)? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).
- b) Frecuentemente (de 7 a 8 horas).
- c) Ocasionalmente (5 a 7 horas).
- d) Raramente (de 1 a 4 horas).
- e) Nunca.

21. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante la semana, afuera de la escuela? *

- Si
- No

22. Elige las actividades que realizas: *

- a) Un deporte en específico.
- b) Actividad física en el hogar (mecánica, construcción, cosecha, limpieza).
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).
- d) Talleres extraprogramáticos (Efi, Edi, otros).
- e) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- f) Ninguna.

23. ¿Con qué frecuencia semanal realizas actividad física? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 7 veces a la semana).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana).
- c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
- d) Raramente (2 o 3).
- e) Nunca.

24. En los días que tú realizas actividad física ¿Qué frecuencia de tiempo (minutos) total ocupas por día? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).
- b) Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).
- d) Raramente (10 minutos).
- e) Nunca.

25. ¿para trasladarte de tu casa a la escuela cuan frecuentemente lo haces caminando o en bicicleta? *

- a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).
- b) Frecuentemente (4 días).
- c) Ocasionalmente (2 a 3 días).
- d) Raramente (1 vez).
- e) Nunca.

26. Los integrantes de tu familia ¿Realizan actividad física? *

- Si
- No

27. ¿Con qué frecuencia algún integrante de tu familia realiza algunas de las siguientes actividades actividad física: caminar, deportes, bicicleta, ejercicio físico en el hogar?

- a) Muy Frecuentemente (7 veces a la semana más de 60 minutos).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).
- d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).
- e) Nunca.

"MUCHAS GRACIAS POR TU PREDISPOSICIÓN"

Profe Inti Carrasco

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EDUCACIÓN FÍSICA

ENCUESTA DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el año 2018 y 2019 mediante diferentes recolecciones de datos se obtuvieron que un gran porcentaje de los y las estudiantes de la Escuela N°162 de Charra-Ruca presentaban sobrepeso y obesidad. Por lo que mediante la presente se pretende conocer y reconocer los hábitos y estilos de vida de ellos y ellas. La presente encuesta debe ser llenada con un adulto/a responsable de la familia y todas las preguntas, excepto las que se refieren a la familia son en relación a el/la estudiante.

Reconozco su colaboración para con la información brindada y que la misma sea la más verídica(verdadera) posible.

Lo cual será de gran ayuda y desde ya se le agradece.

Saludos Cordiales Profesora Carrasco Inti.

Fecha: *

DD MM AAAA

27 / 11 / 2020

Apellido y Nombre del Estudiante:

M, A, M.

Edad: *

10

Sexo *

Femenino

Masculino

Grado: *

quinto grado

Localidad de Residencia (Donde vives): *

Huingan-Co(Charra-Ruca)

Huingan-Co

Con quién vives:

Donatila(tutora) y Valentín (tutora)

1. ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación? “El hábito saludable es una forma de conducta o comportamiento aprendido”. *

a) Totalmente de acuerdo.

b) De acuerdo.

c) Indeciso/a.

d) En desacuerdo.

e) Totalmente en desacuerdo.

2. ¿Están de acuerdo con la siguiente afirmación? "Los hábitos saludables una vez aprendidos permanecen en el tiempo". *

- a) Totalmente de acuerdo.
- b) De acuerdo.
- c) Indeciso/a.
- d) En desacuerdo.
- e) Totalmente en desacuerdo.

3. ¿Creen que desde el área de educación física se enseñan hábitos saludables? *

- SI
- No

4. ¿Con qué frecuencia se realizan propuestas de hábitos saludables en las clases de educación física de tu escuela? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

5. ¿De qué manera? *

Diferentes propuestas(motricidad, estimulación y actividad física).

6. ¿Con qué frecuencia reconocen cambios en los hábitos de la/el estudiante, en relación a los aprendidos en educación física? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

7. El o la estudiante en su hogar ¿Presenta hábitos de aseo personal? *

- Si
- No

8. ¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes a la semana? *

- a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
- b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
- c) Ocasionalmente Algunas veces (de vez en cuando).
- d) Raramente (Una vez)
- e) Nunca (Ninguna).

9. ¿Con qué frecuencia te lavas las manos antes de comer? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

10. ¿Con qué frecuencia te ducha en la semana? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

11. ¿Te Realizas chequeos médicos? *

- Si
- No

12. ¿Con qué frecuencia lo realizas? *

- a) Muy frecuentemente (Cada mes).
- b) Frecuentemente (Cada medio año).
- c) Ocasionalmente (Una vez al año).
- d) Raramente (Cada dos años o más).
- e) Nunca.

13. Si tuvieras que definir cómo es de sana su alimentación en una semana ¿Cómo la definirían? *

- a) Muy Frecuentemente sana (Muy buena).
- b) Frecuentemente sana (Buena).
- c) Ocasionalmente sana.
- d) Raramente sana (Mala).
- e) Nunca es sana (Muy mala).

14. ¿Con qué frecuencia al días te alimentas? (cuántas veces al día comes) *

- a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).
- b) Frecuentemente (4 veces).
- c) Ocasionalmente (3 veces).
- d) Raramente (0 o 1 vez).
- e) Nunca (0).

15. ¿Sueles repetirte la misma comida? *

- Si
- No

16. ¿Con qué frecuencia lo haces? *

- f) Muy Frecuentemente.
- g) Frecuentemente.
- h) Ocasionalmente.
- i) Raramente.
- j) Nunca.

17. Realizando una autoevaluación de tu peso corporal(de la /el estudiante) ¿Cómo crees que estás? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal

18. Pensando en la salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad.” ¿Cómo crees que estás de salud? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal.

19. ¿Tienes un descanso regular? *

- SI
- No

20. ¿Con qué frecuencia del día descansas(horas de sueño)? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).
- b) Frecuentemente (de 7 a 8 horas).
- c) Ocasionalmente (5 a 7 horas).
- d) Raramente (de 1 a 4 horas).
- e) Nunca.

21. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante la semana, afuera de la escuela? *

- Si
- No

22. Elige las actividades que realizas: *

- a) Un deporte en específico.
- b) Actividad física en el hogar (mecánica, construcción, cosecha, limpieza).
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).
- d) Talleres extraprogramáticos (Efi, Edi, otros).
- e) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- f) Ninguna.

23. ¿Con qué frecuencia semanal realizas actividad física? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 7 veces a la semana).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana).
- c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
- d) Raramente (2 o 3).
- e) Nunca.

24. En los días que tú realizas actividad física ¿Qué frecuencia de tiempo (minutos) total ocupas por día? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).
- b) Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).
- d) Raramente (10 minutos).
- e) Nunca.

25. ¿para trasladarte de tu casa a la escuela cuan frecuentemente lo haces caminando o en bicicleta? *

- a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).
- b) Frecuentemente (4 días).
- c) Ocasionalmente (2 a 3 días).
- d) Raramente (1 vez).
- e) Nunca.

26. Los integrantes de tu familia ¿Realizan actividad física? *

- Si
- No

27. ¿Con qué frecuencia algún integrante de tu familia realiza algunas de las siguientes actividades actividad física: caminar, deportes, bicicleta, ejercicio físico en el hogar?

- a) Muy Frecuentemente (7 veces a la semana más de 60 minutos).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).
- d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).
- e) Nunca.

"MUCHAS GRACIAS POR TU PREDISPOSICIÓN"

Profe Inti Carrasco

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EDUCACIÓN FÍSICA

ENCUESTA DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el año 2018 y 2019 mediante diferentes recolecciones de datos se obtuvieron que un gran porcentaje de los y las estudiantes de la Escuela N°162 de Charra-Ruca presentaban sobrepeso y obesidad. Por lo que mediante la presente se pretende conocer y reconocer los hábitos y estilos de vida de ellos y ellas. La presente encuesta debe ser llenada con un adulto/a responsable de la familia y todas las preguntas, excepto las que se refieren a la familia son en relación a el/la estudiante.

Reconozco su colaboración para con la información brindada y que la misma sea la más verídica(verdadera) posible.

Lo cual será de gran ayuda y desde ya se le agradece.

Saludos Cordiales Profesora Carrasco Inti.

Fecha: *

DD MM AAAA

27 / 11 / 2020

Apellido y Nombre del Estudiante:

L, A, A.

Edad: *

10

Sexo *

Femenino

Masculino

Grado: *

cuarto

Localidad de Residencia (Donde vives): *

Huingan-Co(Charra-Ruca)

Huingan-Co

Con quién vives:

mamá, papá, hermana, abuelo y tío.

1. ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación? “El hábito saludable es una forma de conducta o comportamiento aprendido”. *

a) Totalmente de acuerdo.

b) De acuerdo.

c) Indeciso/a.

d) En desacuerdo.

e) Totalmente en desacuerdo.

2. ¿Están de acuerdo con la siguiente afirmación? "Los hábitos saludables una vez aprendidos permanecen en el tiempo". *

- a) Totalmente de acuerdo.
- b) De acuerdo.
- c) Indeciso/a.
- d) En desacuerdo.
- e) Totalmente en desacuerdo.

3. ¿Creen que desde el área de educación física se enseñan hábitos saludables? *

- SI
- No

4. ¿Con qué frecuencia se realizan propuestas de hábitos saludables en las clases de educación física de tu escuela? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

5. ¿De qué manera? *

En la actividad física y en alimentación.

6. ¿Con qué frecuencia reconocen cambios en los hábitos de la/el estudiante, en relación a los aprendidos en educación física? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

7. El o la estudiante en su hogar ¿Presenta hábitos de aseo personal? *

- Si
- No

8. ¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes a la semana? *

- a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
- b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
- c) Ocasionalmente Algunas veces (de vez en cuando).
- d) Raramente (Una vez)
- e) Nunca (Ninguna).

9. ¿Con qué frecuencia te lavas las manos antes de comer? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

10. ¿Con qué frecuencia te ducha en la semana? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

11. ¿Te Realizas chequeos médicos? *

- Si
- No

12. ¿Con qué frecuencia lo realizas? *

- a) Muy frecuentemente (Cada mes).
- b) Frecuentemente (Cada medio año).
- c) Ocasionalmente (Una vez al año).
- d) Raramente (Cada dos años o más).
- e) Nunca.

13. Si tuvieras que definir cómo es de sana su alimentación en una semana ¿Cómo la definirían? *

- a) Muy Frecuentemente sana (Muy buena).
- b) Frecuentemente sana (Buena).
- c) Ocasionalmente sana.
- d) Raramente sana (Mala).
- e) Nunca es sana (Muy mala).

14. ¿Con qué frecuencia al días te alimentas? (cuántas veces al día comes) *

- a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).
- b) Frecuentemente (4 veces).
- c) Ocasionalmente (3 veces).
- d) Raramente (0 o 1 vez).
- e) Nunca (0).

15. ¿Sueles repetirte la misma comida? *

- Si
- No

16. ¿Con qué frecuencia lo haces? *

- f) Muy Frecuentemente.
- g) Frecuentemente.
- h) Ocasionalmente.
- i) Raramente.
- j) Nunca.

17. Realizando una autoevaluación de tu peso corporal(de la /el estudiante) ¿Cómo crees que estás? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal

18. Pensando en la salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad.”¿Cómo crees que estás de salud? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal.

19. ¿Tienes un descanso regular? *

- SI
- No

20. ¿Con qué frecuencia del día descansas(horas de sueño)? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).
- b) Frecuentemente (de 7 a 8 horas).
- c) Ocasionalmente (5 a 7 horas).
- d) Raramente (de 1 a 4 horas).
- e) Nunca.

21. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante la semana, afuera de la escuela? *

- Si
- No

22. Elige las actividades que realizas: *

- a) Un deporte en específico.
- b) Actividad física en el hogar (mecánica, construcción, cosecha, limpieza).
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).
- d) Talleres extraprogramáticos (Efi, Edi, otros).
- e) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- f) Ninguna.

23. ¿Con qué frecuencia semanal realizas actividad física? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 7 veces a la semana).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana).
- c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
- d) Raramente (2 o 3).
- e) Nunca.

24. En los días que tú realizas actividad física ¿Qué frecuencia de tiempo (minutos) total ocupas por día? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).
- b) Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).
- d) Raramente (10 minutos).
- e) Nunca.

25. ¿para trasladarte de tu casa a la escuela cuan frecuentemente lo haces caminando o en bicicleta? *

- a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).
- b) Frecuentemente (4 días).
- c) Ocasionalmente (2 a 3 días).
- d) Raramente (1 vez).
- e) Nunca.

26. Los integrantes de tu familia ¿Realizan actividad física? *

- Si
- No

27. ¿Con qué frecuencia algún integrante de tu familia realiza algunas de las siguientes actividades actividad física: caminar, deportes, bicicleta, ejercicio físico en el hogar?

- a) Muy Frecuentemente (7 veces a la semana más de 60 minutos).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).
- d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).
- e) Nunca.

"MUCHAS GRACIAS POR TU PREDISPOSICIÓN"

Profe Inti Carrasco

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EDUCACIÓN FÍSICA

ENCUESTA DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el año 2018 y 2019 mediante diferentes recolecciones de datos se obtuvieron que un gran porcentaje de los y las estudiantes de la Escuela N°162 de Charra-Ruca presentaban sobrepeso y obesidad. Por lo que mediante la presente se pretende conocer y reconocer los hábitos y estilos de vida de ellos y ellas. La presente encuesta debe ser llenada con un adulto/a responsable de la familia y todas las preguntas, excepto las que se refieren a la familia son en relación a el/la estudiante.

Reconozco su colaboración para con la información brindada y que la misma sea la más verídica(verdadera) posible.

Lo cual será de gran ayuda y desde ya se le agradece.

Saludos Cordiales Profesora Carrasco Inti.

Fecha: *

DD MM AAAA

27 / 11 / 2020

Apellido y Nombre del Estudiante:

V, N, E.

Edad: *

ocho

Sexo *

Femenino

Masculino

Grado: *

segundo grado

Localidad de Residencia (Donde vives): *

Huingan-Co(Charra-Ruca)

Huingan-Co

Con quién vives:

Mamá.

1. ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación? “El hábito saludable es una forma de conducta o comportamiento aprendido”. *

a) Totalmente de acuerdo.

b) De acuerdo.

c) Indeciso/a.

d) En desacuerdo.

e) Totalmente en desacuerdo.

2. ¿Están de acuerdo con la siguiente afirmación? "Los hábitos saludables una vez aprendidos permanecen en el tiempo". *

- a) Totalmente de acuerdo.
- b) De acuerdo.
- c) Indeciso/a.
- d) En desacuerdo.
- e) Totalmente en desacuerdo.

3. ¿Creen que desde el área de educación física se enseñan hábitos saludables? *

- SI
- No

4. ¿Con qué frecuencia se realizan propuestas de hábitos saludables en las clases de educación física de tu escuela? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

5. ¿De qué manera? *

actividades y salidas y las recomendaciones de alimentos saludables.

6. ¿Con qué frecuencia reconocen cambios en los hábitos de la/el estudiante, en relación a los aprendidos en educación física? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

7. El o la estudiante en su hogar ¿Presenta hábitos de aseo personal? *

- Si
- No

8. ¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes a la semana? *

- a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
- b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
- c) Ocasionalmente Algunas veces (de vez en cuando).
- d) Raramente (Una vez)
- e) Nunca (Ninguna).

9. ¿Con qué frecuencia te lavas las manos antes de comer? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

10. ¿Con qué frecuencia te ducha en la semana? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

11. ¿Te Realizas chequeos médicos? *

- Si
- No

12. ¿Con qué frecuencia lo realizas? *

- a) Muy frecuentemente (Cada mes).
- b) Frecuentemente (Cada medio año).
- c) Ocasionalmente (Una vez al año).
- d) Raramente (Cada dos años o más).
- e) Nunca.

13. Si tuvieras que definir cómo es de sana su alimentación en una semana ¿Cómo la definirían? *

- a) Muy Frecuentemente sana (Muy buena).
- b) Frecuentemente sana (Buena).
- c) Ocasionalmente sana.
- d) Raramente sana (Mala).
- e) Nunca es sana (Muy mala).

14. ¿Con qué frecuencia al días te alimentas? (cuántas veces al día comes) *

- a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).
- b) Frecuentemente (4 veces).
- c) Ocasionalmente (3 veces).
- d) Raramente (0 o 1 vez).
- e) Nunca (0).

15. ¿Sueles repetirte la misma comida? *

- Si
- No

16. ¿Con qué frecuencia lo haces? *

- f) Muy Frecuentemente.
- g) Frecuentemente.
- h) Ocasionalmente.
- i) Raramente.
- j) Nunca.

17. Realizando una autoevaluación de tu peso corporal(de la /el estudiante) ¿Cómo crees que estás? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal

18. Pensando en la salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad.”¿Cómo crees que estás de salud? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal.

19. ¿Tienes un descanso regular? *

- SI
- No

20. ¿Con qué frecuencia del día descansas(horas de sueño)? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).
- b) Frecuentemente (de 7 a 8 horas).
- c) Ocasionalmente (5 a 7 horas).
- d) Raramente (de 1 a 4 horas).
- e) Nunca.

21. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante la semana, afuera de la escuela? *

- Si
- No

22. Elige las actividades que realizas: *

- a) Un deporte en específico.
- b) Actividad física en el hogar (mecánica, construcción, cosecha, limpieza).
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).
- d) Talleres extraprogramáticos (Efi, Edi, otros).
- e) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- f) Ninguna.

23. ¿Con qué frecuencia semanal realizas actividad física? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 7 veces a la semana).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana).
- c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
- d) Raramente (2 o 3).
- e) Nunca.

24. En los días que tú realizas actividad física ¿Qué frecuencia de tiempo (minutos) total ocupas por día? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).
- b) Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).
- d) Raramente (10 minutos).
- e) Nunca.

25. ¿para trasladarte de tu casa a la escuela cuan frecuentemente lo haces caminando o en bicicleta? *

- a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).
- b) Frecuentemente (4 días).
- c) Ocasionalmente (2 a 3 días).
- d) Raramente (1 vez).
- e) Nunca.

26. Los integrantes de tu familia ¿Realizan actividad física? *

- Si
- No

27. ¿Con qué frecuencia algún integrante de tu familia realiza algunas de las siguientes actividades actividad física: caminar, deportes, bicicleta, ejercicio físico en el hogar?

- a) Muy Frecuentemente (7 veces a la semana más de 60 minutos).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).
- d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).
- e) Nunca.

"MUCHAS GRACIAS POR TU PREDISPOSICIÓN"

Profe Inti Carrasco

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EDUCACIÓN FÍSICA

ENCUESTA DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el año 2018 y 2019 mediante diferentes recolecciones de datos se obtuvieron que un gran porcentaje de los y las estudiantes de la Escuela N°162 de Charra-Ruca presentaban sobrepeso y obesidad. Por lo que mediante la presente se pretende conocer y reconocer los hábitos y estilos de vida de ellos y ellas. La presente encuesta debe ser llenada con un adulto/a responsable de la familia y todas las preguntas, excepto las que se refieren a la familia son en relación a el/la estudiante.

Reconozco su colaboración para con la información brindada y que la misma sea la más verídica(verdadera) posible.

Lo cual será de gran ayuda y desde ya se le agradece.

Saludos Cordiales Profesora Carrasco Inti.

Fecha: *

DD MM AAAA

27 / 11 / 2020

Apellido y Nombre del Estudiante:

S, R, G, A.

Edad: *

nueve

Sexo *

Femenino

Masculino

Grado: *

cuarto

Localidad de Residencia (Donde vives): *

Huingan-Co(Charra-Ruca)

Huingan-Co

Con quién vives:

mamá, papá y hermanita.

1. ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación? “El hábito saludable es una forma de conducta o comportamiento aprendido”. *

a) Totalmente de acuerdo.

b) De acuerdo.

c) Indeciso/a.

d) En desacuerdo.

e) Totalmente en desacuerdo.

2. ¿Están de acuerdo con la siguiente afirmación? "Los hábitos saludables una vez aprendidos permanecen en el tiempo". *

- a) Totalmente de acuerdo.
- b) De acuerdo.
- c) Indeciso/a.
- d) En desacuerdo.
- e) Totalmente en desacuerdo.

3. ¿Creen que desde el área de educación física se enseñan hábitos saludables? *

- SI
- No

4. ¿Con qué frecuencia se realizan propuestas de hábitos saludables en las clases de educación física de tu escuela? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

5. ¿De qué manera? *

Las actividades, variedad de juegos, bicleteadas y caminatas.

6. ¿Con qué frecuencia reconocen cambios en los hábitos de la/el estudiante, en relación a los aprendidos en educación física? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

7. El o la estudiante en su hogar ¿Presenta hábitos de aseo personal? *

- Si
- No

8. ¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes a la semana? *

- a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
- b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
- c) Ocasionalmente Algunas veces (de vez en cuando).
- d) Raramente (Una vez)
- e) Nunca (Ninguna).

9. ¿Con qué frecuencia te lavas las manos antes de comer? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

10. ¿Con qué frecuencia te ducha en la semana? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

11. ¿Te Realizas chequeos médicos? *

- Si
- No

12. ¿Con qué frecuencia lo realizas? *

- a) Muy frecuentemente (Cada mes).
- b) Frecuentemente (Cada medio año).
- c) Ocasionalmente (Una vez al año).
- d) Raramente (Cada dos años o más).
- e) Nunca.

13. Si tuvieras que definir cómo es de sana su alimentación en una semana ¿Cómo la definirían? *

- a) Muy Frecuentemente sana (Muy buena).
- b) Frecuentemente sana (Buena).
- c) Ocasionalmente sana.
- d) Raramente sana (Mala).
- e) Nunca es sana (Muy mala).

14. ¿Con qué frecuencia al días te alimentas? (cuántas veces al día comes) *

- a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).
- b) Frecuentemente (4 veces).
- c) Ocasionalmente (3 veces).
- d) Raramente (0 o 1 vez).
- e) Nunca (0).

15. ¿Sueles repetirte la misma comida? *

- Si
- No

16. ¿Con qué frecuencia lo haces? *

- f) Muy Frecuentemente.
- g) Frecuentemente.
- h) Ocasionalmente.
- i) Raramente.
- j) Nunca.

17. Realizando una autoevaluación de tu peso corporal(de la /el estudiante) ¿Cómo crees que estás? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal

18. Pensando en la salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad.”¿Cómo crees que estás de salud? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal.

19. ¿Tienes un descanso regular? *

- SI
- No

20. ¿Con qué frecuencia del día descansas(horas de sueño)? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).
- b) Frecuentemente (de 7 a 8 horas).
- c) Ocasionalmente (5 a 7 horas).
- d) Raramente (de 1 a 4 horas).
- e) Nunca.

21. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante la semana, afuera de la escuela? *

- Si
- No

22. Elige las actividades que realizas: *

- a) Un deporte en específico.
- b) Actividad física en el hogar (mecánica, construcción, cosecha, limpieza).
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).
- d) Talleres extraprogramáticos (Efi, Edi, otros).
- e) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- f) Ninguna.

23. ¿Con qué frecuencia semanal realizas actividad física? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 7 veces a la semana).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana).
- c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
- d) Raramente (2 o 3).
- e) Nunca.

24. En los días que tú realizas actividad física ¿Qué frecuencia de tiempo (minutos) total ocupas por día? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).
- b) Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).
- d) Raramente (10 minutos).
- e) Nunca.

25. ¿para trasladarte de tu casa a la escuela cuan frecuentemente lo haces caminando o en bicicleta? *

- a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).
- b) Frecuentemente (4 días).
- c) Ocasionalmente (2 a 3 días).
- d) Raramente (1 vez).
- e) Nunca.

26. Los integrantes de tu familia ¿Realizan actividad física? *

- Si
- No

27. ¿Con qué frecuencia algún integrante de tu familia realiza algunas de las siguientes actividades actividad física: caminar, deportes, bicicleta, ejercicio físico en el hogar?

- a) Muy Frecuentemente (7 veces a la semana más de 60 minutos).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).
- d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).
- e) Nunca.

"MUCHAS GRACIAS POR TU PREDISPOSICIÓN"

Profe Inti Carrasco

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EDUCACIÓN FÍSICA

ENCUESTA DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el año 2018 y 2019 mediante diferentes recolecciones de datos se obtuvieron que un gran porcentaje de los y las estudiantes de la Escuela N°162 de Charra-Ruca presentaban sobrepeso y obesidad. Por lo que mediante la presente se pretende conocer y reconocer los hábitos y estilos de vida de ellos y ellas. La presente encuesta debe ser llenada con un adulto/a responsable de la familia y todas las preguntas, excepto las que se refieren a la familia son en relación a el/la estudiante.

Reconozco su colaboración para con la información brindada y que la misma sea la más verídica(verdadera) posible.

Lo cual será de gran ayuda y desde ya se le agradece.

Saludos Cordiales Profesora Carrasco Inti.

Fecha: *

DD MM AAAA

27 / 11 / 2020

Apellido y Nombre del Estudiante:

C, B, E.

Edad: *

7 años

Sexo *

Femenino

Masculino

Grado: *

Primero

Localidad de Residencia (Donde vives): *

Huingan-Co(Charra-Ruca)

Huingan-Co

Con quién vives:

Mamá,Papá,Hermanos

1. ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación? “El hábito saludable es una forma de conducta o comportamiento aprendido”. *

a) Totalmente de acuerdo.

b) De acuerdo.

c) Indeciso/a.

d) En desacuerdo.

e) Totalmente en desacuerdo.

2. ¿Están de acuerdo con la siguiente afirmación? "Los hábitos saludables una vez aprendidos permanecen en el tiempo". *

- a) Totalmente de acuerdo.
- b) De acuerdo.
- c) Indeciso/a.
- d) En desacuerdo.
- e) Totalmente en desacuerdo.

3. ¿Creen que desde el área de educación física se enseñan hábitos saludables? *

- SI
- No

4. ¿Con qué frecuencia se realizan propuestas de hábitos saludables en las clases de educación física de tu escuela? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

5. ¿De qué manera? *

Lavandose las manos, Tomando Agua

6. ¿Con qué frecuencia reconocen cambios en los hábitos de la/el estudiante, en relación a los aprendidos en educación física? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

7. El o la estudiante en su hogar ¿Presenta hábitos de aseo personal? *

- Si
- No

8. ¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes a la semana? *

- a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
- b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
- c) Ocasionalmente Algunas veces (de vez en cuando).
- d) Raramente (Una vez)
- e) Nunca (Ninguna).

9. ¿Con qué frecuencia te lavas las manos antes de comer? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

10. ¿Con qué frecuencia te ducha en la semana? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

11. ¿Te Realizas chequeos médicos? *

- Si
- No

12. ¿Con qué frecuencia lo realizas? *

- a) Muy frecuentemente (Cada mes).
- b) Frecuentemente (Cada medio año).
- c) Ocasionalmente (Una vez al año).
- d) Raramente (Cada dos años o más).
- e) Nunca.

13. Si tuvieras que definir cómo es de sana su alimentación en una semana ¿Cómo la definirían? *

- a) Muy Frecuentemente sana (Muy buena).
- b) Frecuentemente sana (Buena).
- c) Ocasionalmente sana.
- d) Raramente sana (Mala).
- e) Nunca es sana (Muy mala).

14. ¿Con qué frecuencia al días te alimentas? (cuántas veces al día comes) *

- a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).
- b) Frecuentemente (4 veces).
- c) Ocasionalmente (3 veces).
- d) Raramente (0 o 1 vez).
- e) Nunca (0).

15. ¿Sueles repetirte la misma comida? *

- Si
- No

16. ¿Con qué frecuencia lo haces? *

- f) Muy Frecuentemente.
- g) Frecuentemente.
- h) Ocasionalmente.
- i) Raramente.
- j) Nunca.

17. Realizando una autoevaluación de tu peso corporal(de la /el estudiante) ¿Cómo crees que estás? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal

18. Pensando en la salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad.”¿Cómo crees que estás de salud? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal.

19. ¿Tienes un descanso regular? *

- SI
- No

20. ¿Con qué frecuencia del día descansas(horas de sueño)? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).
- b) Frecuentemente (de 7 a 8 horas).
- c) Ocasionalmente (5 a 7 horas).
- d) Raramente (de 1 a 4 horas).
- e) Nunca.

21. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante la semana, afuera de la escuela? *

- Si
- No

22. Elige las actividades que realizas: *

- a) Un deporte en específico.
- b) Actividad física en el hogar (mecánica, construcción, cosecha, limpieza).
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).
- d) Talleres extraprogramáticos (Efi, Edi, otros).
- e) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- f) Ninguna.

23. ¿Con qué frecuencia semanal realizas actividad física? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 7 veces a la semana).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana).
- c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
- d) Raramente (2 o 3).
- e) Nunca.

24. En los días que tú realizas actividad física ¿Qué frecuencia de tiempo (minutos) total ocupas por día? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).
- b) Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).
- d) Raramente (10 minutos).
- e) Nunca.

25. ¿para trasladarte de tu casa a la escuela cuan frecuentemente lo haces caminando o en bicicleta? *

- a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).
- b) Frecuentemente (4 días).
- c) Ocasionalmente (2 a 3 días).
- d) Raramente (1 vez).
- e) Nunca.

26. Los integrantes de tu familia ¿Realizan actividad física? *

- Si
- No

27. ¿Con qué frecuencia algún integrante de tu familia realiza algunas de las siguientes actividades actividad física: caminar, deportes, bicicleta, ejercicio físico en el hogar?

- a) Muy Frecuentemente (7 veces a la semana más de 60 minutos).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).
- d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).
- e) Nunca.

"MUCHAS GRACIAS POR TU PREDISPOSICIÓN"

Profe Inti Carrasco

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EDUCACIÓN FÍSICA

ENCUESTA DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el año 2018 y 2019 mediante diferentes recolecciones de datos se obtuvieron que un gran porcentaje de los y las estudiantes de la Escuela N°162 de Charra-Ruca presentaban sobrepeso y obesidad. Por lo que mediante la presente se pretende conocer y reconocer los hábitos y estilos de vida de ellos y ellas. La presente encuesta debe ser llenada con un adulto/a responsable de la familia y todas las preguntas, excepto las que se refieren a la familia son en relación a el/la estudiante.

Reconozco su colaboración para con la información brindada y que la misma sea la más verídica(verdadera) posible.

Lo cual será de gran ayuda y desde ya se le agradece.

Saludos Cordiales Profesora Carrasco Inti.

Fecha: *

DD MM AAAA

27 / 11 / 2020

Apellido y Nombre del Estudiante:

S, T, T.

Edad: *

seis

Sexo *

Femenino

Masculino

Grado: *

primero

Localidad de Residencia (Donde vives): *

Huingan-Co(Charra-Ruca)

Huingan-Co

Con quién vives:

Abuela, abuelo y tío.

1. ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación? “El hábito saludable es una forma de conducta o comportamiento aprendido”. *

a) Totalmente de acuerdo.

b) De acuerdo.

c) Indeciso/a.

d) En desacuerdo.

e) Totalmente en desacuerdo.

2. ¿Están de acuerdo con la siguiente afirmación? "Los hábitos saludables una vez aprendidos permanecen en el tiempo". *

- a) Totalmente de acuerdo.
- b) De acuerdo.
- c) Indeciso/a.
- d) En desacuerdo.
- e) Totalmente en desacuerdo.

3. ¿Creen que desde el área de educación física se enseñan hábitos saludables? *

- SI
- No

4. ¿Con qué frecuencia se realizan propuestas de hábitos saludables en las clases de educación física de tu escuela? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

5. ¿De qué manera? *

Con las propuestas propias de Educación física y la gimnasia.

6. ¿Con qué frecuencia reconocen cambios en los hábitos de la/el estudiante, en relación a los aprendidos en educación física? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

7. El o la estudiante en su hogar ¿Presenta hábitos de aseo personal? *

- Si
- No

8. ¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes a la semana? *

- a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
- b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
- c) Ocasionalmente Algunas veces (de vez en cuando).
- d) Raramente (Una vez)
- e) Nunca (Ninguna).

9. ¿Con qué frecuencia te lavas las manos antes de comer? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

10. ¿Con qué frecuencia te ducha en la semana? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

11. ¿Te Realizas chequeos médicos? *

- Si
- No

12. ¿Con qué frecuencia lo realizas? *

- a) Muy frecuentemente (Cada mes).
- b) Frecuentemente (Cada medio año).
- c) Ocasionalmente (Una vez al año).
- d) Raramente (Cada dos años o más).
- e) Nunca.

13. Si tuvieras que definir cómo es de sana su alimentación en una semana ¿Cómo la definirían? *

- a) Muy Frecuentemente sana (Muy buena).
- b) Frecuentemente sana (Buena).
- c) Ocasionalmente sana.
- d) Raramente sana (Mala).
- e) Nunca es sana (Muy mala).

14. ¿Con qué frecuencia al días te alimentas? (cuántas veces al día comes) *

- a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).
- b) Frecuentemente (4 veces).
- c) Ocasionalmente (3 veces).
- d) Raramente (0 o 1 vez).
- e) Nunca (0).

15. ¿Sueles repetirte la misma comida? *

- Si
- No

16. ¿Con qué frecuencia lo haces? *

- f) Muy Frecuentemente.
- g) Frecuentemente.
- h) Ocasionalmente.
- i) Raramente.
- j) Nunca.

17. Realizando una autoevaluación de tu peso corporal(de la /el estudiante) ¿Cómo crees que estás? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal

18. Pensando en la salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad.”¿Cómo crees que estás de salud? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal.

19. ¿Tienes un descanso regular? *

- SI
- No

20. ¿Con qué frecuencia del día descansas(horas de sueño)? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).
- b) Frecuentemente (de 7 a 8 horas).
- c) Ocasionalmente (5 a 7 horas).
- d) Raramente (de 1 a 4 horas).
- e) Nunca.

21. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante la semana, afuera de la escuela? *

- Si
- No

22. Elige las actividades que realizas: *

- a) Un deporte en específico.
- b) Actividad física en el hogar (mecánica, construcción, cosecha, limpieza).
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).
- d) Talleres extraprogramáticos (Efi, Edi, otros).
- e) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- f) Ninguna.

23. ¿Con qué frecuencia semanal realizas actividad física? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 7 veces a la semana).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana).
- c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
- d) Raramente (2 o 3).
- e) Nunca.

24. En los días que tú realizas actividad física ¿Qué frecuencia de tiempo (minutos) total ocupas por día? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).
- b) Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).
- d) Raramente (10 minutos).
- e) Nunca.

25. ¿para trasladarte de tu casa a la escuela cuan frecuentemente lo haces caminando o en bicicleta? *

- a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).
- b) Frecuentemente (4 días).
- c) Ocasionalmente (2 a 3 días).
- d) Raramente (1 vez).
- e) Nunca.

26. Los integrantes de tu familia ¿Realizan actividad física? *

- Si
- No

27. ¿Con qué frecuencia algún integrante de tu familia realiza algunas de las siguientes actividades actividad física: caminar, deportes, bicicleta, ejercicio físico en el hogar?

- a) Muy Frecuentemente (7 veces a la semana más de 60 minutos).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).
- d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).
- e) Nunca.

"MUCHAS GRACIAS POR TU PREDISPOSICIÓN"

Profe Inti Carrasco

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EDUCACIÓN FÍSICA

ENCUESTA DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el año 2018 y 2019 mediante diferentes recolecciones de datos se obtuvieron que un gran porcentaje de los y las estudiantes de la Escuela N°162 de Charra-Ruca presentaban sobrepeso y obesidad. Por lo que mediante la presente se pretende conocer y reconocer los hábitos y estilos de vida de ellos y ellas. La presente encuesta debe ser llenada con un adulto/a responsable de la familia y todas las preguntas, excepto las que se refieren a la familia son en relación a el/la estudiante.

Reconozco su colaboración para con la información brindada y que la misma sea la más verídica(verdadera) posible.

Lo cual será de gran ayuda y desde ya se le agradece.

Saludos Cordiales Profesora Carrasco Inti.

Fecha: *

DD MM AAAA

27 / 11 / 2020

Apellido y Nombre del Estudiante:

R,G, M.

Edad: *

doce

Sexo *

Femenino

Masculino

Grado: *

séptmo grado

Localidad de Residencia (Donde vives): *

Huingan-Co(Charra-Ruca)

Huingan-Co

Con quién vives:

Mamá, papá y hermano.

1. ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación? “El hábito saludable es una forma de conducta o comportamiento aprendido”. *

a) Totalmente de acuerdo.

b) De acuerdo.

c) Indeciso/a.

d) En desacuerdo.

e) Totalmente en desacuerdo.

2. ¿Están de acuerdo con la siguiente afirmación? "Los hábitos saludables una vez aprendidos permanecen en el tiempo". *

- a) Totalmente de acuerdo.
- b) De acuerdo.
- c) Indeciso/a.
- d) En desacuerdo.
- e) Totalmente en desacuerdo.

3. ¿Creen que desde el área de educación física se enseñan hábitos saludables? *

- SI
- No

4. ¿Con qué frecuencia se realizan propuestas de hábitos saludables en las clases de educación física de tu escuela? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

5. ¿De qué manera? *

Mediante los mini-deportes y siempre.

6. ¿Con qué frecuencia reconocen cambios en los hábitos de la/el estudiante, en relación a los aprendidos en educación física? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

7. El o la estudiante en su hogar ¿Presenta hábitos de aseo personal? *

- Si
- No

8. ¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes a la semana? *

- a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
- b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
- c) Ocasionalmente Algunas veces (de vez en cuando).
- d) Raramente (Una vez)
- e) Nunca (Ninguna).

9. ¿Con qué frecuencia te lavas las manos antes de comer? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

10. ¿Con qué frecuencia te ducha en la semana? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

11. ¿Te Realizas chequeos médicos? *

- Si
- No

12. ¿Con qué frecuencia lo realizas? *

- a) Muy frecuentemente (Cada mes).
- b) Frecuentemente (Cada medio año).
- c) Ocasionalmente (Una vez al año).
- d) Raramente (Cada dos años o más).
- e) Nunca.

13. Si tuvieras que definir cómo es de sana su alimentación en una semana ¿Cómo la definirían? *

- a) Muy Frecuentemente sana (Muy buena).
- b) Frecuentemente sana (Buena).
- c) Ocasionalmente sana.
- d) Raramente sana (Mala).
- e) Nunca es sana (Muy mala).

14. ¿Con qué frecuencia al días te alimentas? (cuántas veces al día comes) *

- a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).
- b) Frecuentemente (4 veces).
- c) Ocasionalmente (3 veces).
- d) Raramente (0 o 1 vez).
- e) Nunca (0).

15. ¿Sueles repetirte la misma comida? *

Si

No

16. ¿Con qué frecuencia lo haces? *

f) Muy Frecuentemente.

g) Frecuentemente.

h) Ocasionalmente.

i) Raramente.

j) Nunca.

17. Realizando una autoevaluación de tu peso corporal(de la /el estudiante) ¿Cómo crees que estás? *

a) Excelente.

b) Muy Bien.

c) Bien.

d) Regular.

e) Mal

f) Muy mal

18. Pensando en la salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad.”¿Cómo crees que estás de salud? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal.

19. ¿Tienes un descanso regular? *

- SI
- No

20. ¿Con qué frecuencia del día descansas(horas de sueño)? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).
- b) Frecuentemente (de 7 a 8 horas).
- c) Ocasionalmente (5 a 7 horas).
- d) Raramente (de 1 a 4 horas).
- e) Nunca.

21. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante la semana, afuera de la escuela? *

- Si
- No

22. Elige las actividades que realizas: *

- a) Un deporte en específico.
- b) Actividad física en el hogar (mecánica, construcción, cosecha, limpieza).
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).
- d) Talleres extraprogramáticos (Efi, Edi, otros).
- e) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- f) Ninguna.

23. ¿Con qué frecuencia semanal realizas actividad física? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 7 veces a la semana).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana).
- c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
- d) Raramente (2 o 3).
- e) Nunca.

24. En los días que tú realizas actividad física ¿Qué frecuencia de tiempo (minutos) total ocupas por día? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).
- b) Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).
- d) Raramente (10 minutos).
- e) Nunca.

25. ¿para trasladarte de tu casa a la escuela cuan frecuentemente lo haces caminando o en bicicleta? *

- a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).
- b) Frecuentemente (4 días).
- c) Ocasionalmente (2 a 3 días).
- d) Raramente (1 vez).
- e) Nunca.

26. Los integrantes de tu familia ¿Realizan actividad física? *

- Si
- No

27. ¿Con qué frecuencia algún integrante de tu familia realiza algunas de las siguientes actividades actividad física: caminar, deportes, bicicleta, ejercicio físico en el hogar?

- a) Muy Frecuentemente (7 veces a la semana más de 60 minutos).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).
- d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).
- e) Nunca.

"MUCHAS GRACIAS POR TU PREDISPOSICIÓN"

Profe Inti Carrasco

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EDUCACIÓN FÍSICA

ENCUESTA DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el año 2018 y 2019 mediante diferentes recolecciones de datos se obtuvieron que un gran porcentaje de los y las estudiantes de la Escuela N°162 de Charra-Ruca presentaban sobrepeso y obesidad. Por lo que mediante la presente se pretende conocer y reconocer los hábitos y estilos de vida de ellos y ellas. La presente encuesta debe ser llenada con un adulto/a responsable de la familia y todas las preguntas, excepto las que se refieren a la familia son en relación a el/la estudiante.

Reconozco su colaboración para con la información brindada y que la misma sea la más verídica(verdadera) posible.

Lo cual será de gran ayuda y desde ya se le agradece.

Saludos Cordiales Profesora Carrasco Inti.

Fecha: *

DD MM AAAA

28 / 11 / 2020

Apellido y Nombre del Estudiante:

G, M, A.

Edad: *

once

Sexo *

Femenino

Masculino

Grado: *

sexto

Localidad de Residencia (Donde vives): *

Huingan-Co(Charra-Ruca)

Huingan-Co

Con quién vives:

papá, mamá y dos hermanos.

1. ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación? “El hábito saludable es una forma de conducta o comportamiento aprendido”. *

a) Totalmente de acuerdo.

b) De acuerdo.

c) Indeciso/a.

d) En desacuerdo.

e) Totalmente en desacuerdo.

2. ¿Están de acuerdo con la siguiente afirmación? "Los hábitos saludables una vez aprendidos permanecen en el tiempo". *

- a) Totalmente de acuerdo.
- b) De acuerdo.
- c) Indeciso/a.
- d) En desacuerdo.
- e) Totalmente en desacuerdo.

3. ¿Creen que desde el área de educación física se enseñan hábitos saludables? *

- SI
- No

4. ¿Con qué frecuencia se realizan propuestas de hábitos saludables en las clases de educación física de tu escuela? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

5. ¿De qué manera? *

Haciendo actividad física, la comida

6. ¿Con qué frecuencia reconocen cambios en los hábitos de la/el estudiante, en relación a los aprendidos en educación física? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

7. El o la estudiante en su hogar ¿Presenta hábitos de aseo personal? *

- Si
- No

8. ¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes a la semana? *

- a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
- b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
- c) Ocasionalmente Algunas veces (de vez en cuando).
- d) Raramente (Una vez)
- e) Nunca (Ninguna).

9. ¿Con qué frecuencia te lavas las manos antes de comer? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

10. ¿Con qué frecuencia te ducha en la semana? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

11. ¿Te Realizas chequeos médicos? *

- Si
- No

12. ¿Con qué frecuencia lo realizas? *

- a) Muy frecuentemente (Cada mes).
- b) Frecuentemente (Cada medio año).
- c) Ocasionalmente (Una vez al año).
- d) Raramente (Cada dos años o más).
- e) Nunca.

13. Si tuvieras que definir cómo es de sana su alimentación en una semana ¿Cómo la definirían? *

- a) Muy Frecuentemente sana (Muy buena).
- b) Frecuentemente sana (Buena).
- c) Ocasionalmente sana.
- d) Raramente sana (Mala).
- e) Nunca es sana (Muy mala).

14. ¿Con qué frecuencia al días te alimentas? (cuántas veces al día comes) *

- a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).
- b) Frecuentemente (4 veces).
- c) Ocasionalmente (3 veces).
- d) Raramente (0 o 1 vez).
- e) Nunca (0).

15. ¿Sueles repetirte la misma comida? *

- Si
- No

16. ¿Con qué frecuencia lo haces? *

- f) Muy Frecuentemente.
- g) Frecuentemente.
- h) Ocasionalmente.
- i) Raramente.
- j) Nunca.

17. Realizando una autoevaluación de tu peso corporal(de la /el estudiante) ¿Cómo crees que estás? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal

18. Pensando en la salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad.”¿Cómo crees que estás de salud? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal.

19. ¿Tienes un descanso regular? *

- SI
- No

20. ¿Con qué frecuencia del día descansas(horas de sueño)? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).
- b) Frecuentemente (de 7 a 8 horas).
- c) Ocasionalmente (5 a 7 horas).
- d) Raramente (de 1 a 4 horas).
- e) Nunca.

21. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante la semana, afuera de la escuela? *

- Si
- No

22. Elige las actividades que realizas: *

- a) Un deporte en específico.
- b) Actividad física en el hogar (mecánica, construcción, cosecha, limpieza).
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).
- d) Talleres extraprogramáticos (Efi, Edi, otros).
- e) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- f) Ninguna.

23. ¿Con qué frecuencia semanal realizas actividad física? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 7 veces a la semana).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana).
- c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
- d) Raramente (2 o 3).
- e) Nunca.

24. En los días que tú realizas actividad física ¿Qué frecuencia de tiempo (minutos) total ocupas por día? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).
- b) Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).
- d) Raramente (10 minutos).
- e) Nunca.

25. ¿para trasladarte de tu casa a la escuela cuan frecuentemente lo haces caminando o en bicicleta? *

- a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).
- b) Frecuentemente (4 días).
- c) Ocasionalmente (2 a 3 días).
- d) Raramente (1 vez).
- e) Nunca.

26. Los integrantes de tu familia ¿Realizan actividad física? *

- Si
- No

27. ¿Con qué frecuencia algún integrante de tu familia realiza algunas de las siguientes actividades actividad física: caminar, deportes, bicicleta, ejercicio físico en el hogar?

- a) Muy Frecuentemente (7 veces a la semana más de 60 minutos).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).
- d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).
- e) Nunca.

"MUCHAS GRACIAS POR TU PREDISPOSICIÓN"

Profe Inti Carrasco

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EDUCACIÓN FÍSICA

ENCUESTA DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el año 2018 y 2019 mediante diferentes recolecciones de datos se obtuvieron que un gran porcentaje de los y las estudiantes de la Escuela N°162 de Charra-Ruca presentaban sobrepeso y obesidad. Por lo que mediante la presente se pretende conocer y reconocer los hábitos y estilos de vida de ellos y ellas. La presente encuesta debe ser llenada con un adulto/a responsable de la familia y todas las preguntas, excepto las que se refieren a la familia son en relación a el/la estudiante.

Reconozco su colaboración para con la información brindada y que la misma sea la más verídica(verdadera) posible.

Lo cual será de gran ayuda y desde ya se le agradece.

Saludos Cordiales Profesora Carrasco Inti.

Fecha: *

DD MM AAAA

28 / 11 / 2020

Apellido y Nombre del Estudiante:

G, M, A, M.

Edad: *

siete

Sexo *

Femenino

Masculino

Grado: *

segundo

Localidad de Residencia (Donde vives): *

Huingan-Co(Charra-Ruca)

Huingan-Co

Con quién vives:

papá, mamá y dos hermanitos

1. ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación? “El hábito saludable es una forma de conducta o comportamiento aprendido”. *

a) Totalmente de acuerdo.

b) De acuerdo.

c) Indeciso/a.

d) En desacuerdo.

e) Totalmente en desacuerdo.

2. ¿Están de acuerdo con la siguiente afirmación? "Los hábitos saludables una vez aprendidos permanecen en el tiempo". *

- a) Totalmente de acuerdo.
- b) De acuerdo.
- c) Indeciso/a.
- d) En desacuerdo.
- e) Totalmente en desacuerdo.

3. ¿Creen que desde el área de educación física se enseñan hábitos saludables? *

- SI
- No

4. ¿Con qué frecuencia se realizan propuestas de hábitos saludables en las clases de educación física de tu escuela? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

5. ¿De qué manera? *

Con actividad física

6. ¿Con qué frecuencia reconocen cambios en los hábitos de la/el estudiante, en relación a los aprendidos en educación física? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

7. El o la estudiante en su hogar ¿Presenta hábitos de aseo personal? *

- Si
- No

8. ¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes a la semana? *

- a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
- b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
- c) Ocasionalmente Algunas veces (de vez en cuando).
- d) Raramente (Una vez)
- e) Nunca (Ninguna).

9. ¿Con qué frecuencia te lavas las manos antes de comer? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

10. ¿Con qué frecuencia te ducha en la semana? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

11. ¿Te Realizas chequeos médicos? *

- Si
- No

12. ¿Con qué frecuencia lo realizas? *

- a) Muy frecuentemente (Cada mes).
- b) Frecuentemente (Cada medio año).
- c) Ocasionalmente (Una vez al año).
- d) Raramente (Cada dos años o más).
- e) Nunca.

13. Si tuvieras que definir cómo es de sana su alimentación en una semana ¿Cómo la definirían? *

- a) Muy Frecuentemente sana (Muy buena).
- b) Frecuentemente sana (Buena).
- c) Ocasionalmente sana.
- d) Raramente sana (Mala).
- e) Nunca es sana (Muy mala).

14. ¿Con qué frecuencia al días te alimentas? (cuántas veces al día comes) *

- a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).
- b) Frecuentemente (4 veces).
- c) Ocasionalmente (3 veces).
- d) Raramente (0 o 1 vez).
- e) Nunca (0).

15. ¿Sueles repetirte la misma comida? *

- Si
- No

16. ¿Con qué frecuencia lo haces? *

- f) Muy Frecuentemente.
- g) Frecuentemente.
- h) Ocasionalmente.
- i) Raramente.
- j) Nunca.

17. Realizando una autoevaluación de tu peso corporal(de la /el estudiante) ¿Cómo crees que estás? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal

18. Pensando en la salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad.”¿Cómo crees que estás de salud? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal.

19. ¿Tienes un descanso regular? *

- SI
- No

20. ¿Con qué frecuencia del día descansas(horas de sueño)? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).
- b) Frecuentemente (de 7 a 8 horas).
- c) Ocasionalmente (5 a 7 horas).
- d) Raramente (de 1 a 4 horas).
- e) Nunca.

21. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante la semana, afuera de la escuela? *

- Si
- No

22. Elige las actividades que realizas: *

- a) Un deporte en específico.
- b) Actividad física en el hogar (mecánica, construcción, cosecha, limpieza).
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).
- d) Talleres extraprogramáticos (Efi, Edi, otros).
- e) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- f) Ninguna.

23. ¿Con qué frecuencia semanal realizas actividad física? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 7 veces a la semana).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana).
- c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
- d) Raramente (2 o 3).
- e) Nunca.

24. En los días que tú realizas actividad física ¿Qué frecuencia de tiempo (minutos) total ocupas por día? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).
- b) Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).
- d) Raramente (10 minutos).
- e) Nunca.

25. ¿para trasladarte de tu casa a la escuela cuan frecuentemente lo haces caminando o en bicicleta? *

- a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).
- b) Frecuentemente (4 días).
- c) Ocasionalmente (2 a 3 días).
- d) Raramente (1 vez).
- e) Nunca.

26. Los integrantes de tu familia ¿Realizan actividad física *

- Si
- No

27. ¿Con qué frecuencia algún integrante de tu familia realiza algunas de las siguientes actividades actividad física: caminar, deportes, bicicleta, ejercicio físico en el hogar?

- a) Muy Frecuentemente (7 veces a la semana más de 60 minutos).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).
- d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).
- e) Nunca.

"MUCHAS GRACIAS POR TU PREDISPOSICIÓN"

Profe Inti Carrasco

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EDUCACIÓN FÍSICA

ENCUESTA DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el año 2018 y 2019 mediante diferentes recolecciones de datos se obtuvieron que un gran porcentaje de los y las estudiantes de la Escuela N°162 de Charra-Ruca presentaban sobrepeso y obesidad. Por lo que mediante la presente se pretende conocer y reconocer los hábitos y estilos de vida de ellos y ellas. La presente encuesta debe ser llenada con un adulto/a responsable de la familia y todas las preguntas, excepto las que se refieren a la familia son en relación a el/la estudiante.

Reconozco su colaboración para con la información brindada y que la misma sea la más verídica(verdadera) posible.

Lo cual será de gran ayuda y desde ya se le agradece.

Saludos Cordiales Profesora Carrasco Inti.

Fecha: *

DD MM AAAA

28 / 11 / 2020

Apellido y Nombre del Estudiante:

S, J, L, O.

Edad: *

ocho

Sexo *

Femenino

Masculino

Grado: *

tercero

Localidad de Residencia (Donde vives): *

Huingan-Co(Charra-Ruca)

Huingan-Co

Con quién vives:

mamá

1. ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación? “El hábito saludable es una forma de conducta o comportamiento aprendido”. *

a) Totalmente de acuerdo.

b) De acuerdo.

c) Indeciso/a.

d) En desacuerdo.

e) Totalmente en desacuerdo.

2. ¿Están de acuerdo con la siguiente afirmación? "Los hábitos saludables una vez aprendidos permanecen en el tiempo". *

- a) Totalmente de acuerdo.
- b) De acuerdo.
- c) Indeciso/a.
- d) En desacuerdo.
- e) Totalmente en desacuerdo.

3. ¿Creen que desde el área de educación física se enseñan hábitos saludables? *

- SI
- No

4. ¿Con qué frecuencia se realizan propuestas de hábitos saludables en las clases de educación física de tu escuela? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

5. ¿De qué manera? *

Caminatas, hidratación, gorra, hidratarse y aprendizajes.

6. ¿Con qué frecuencia reconocen cambios en los hábitos de la/el estudiante, en relación a los aprendidos en educación física? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

7. El o la estudiante en su hogar ¿Presenta hábitos de aseo personal? *

- Si
- No

8. ¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes a la semana? *

- a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
- b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
- c) Ocasionalmente Algunas veces (de vez en cuando).
- d) Raramente (Una vez)
- e) Nunca (Ninguna).

9. ¿Con qué frecuencia te lavas las manos antes de comer? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

10. ¿Con qué frecuencia te ducha en la semana? *

- a) Muy Frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

11. ¿Te Realizas chequeos médicos? *

- Si
- No

12. ¿Con qué frecuencia lo realizas? *

- a) Muy frecuentemente (Cada mes).
- b) Frecuentemente (Cada medio año).
- c) Ocasionalmente (Una vez al año).
- d) Raramente (Cada dos años o más).
- e) Nunca.

13. Si tuvieras que definir cómo es de sana su alimentación en una semana ¿Cómo la definirían? *

- a) Muy Frecuentemente sana (Muy buena).
- b) Frecuentemente sana (Buena).
- c) Ocasionalmente sana.
- d) Raramente sana (Mala).
- e) Nunca es sana (Muy mala).

14. ¿Con qué frecuencia al días te alimentas? (cuántas veces al día comes) *

- a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).
- b) Frecuentemente (4 veces).
- c) Ocasionalmente (3 veces).
- d) Raramente (0 o 1 vez).
- e) Nunca (0).

15. ¿Sueles repetirte la misma comida? *

- Si
- No

16. ¿Con qué frecuencia lo haces? *

- f) Muy Frecuentemente.
- g) Frecuentemente.
- h) Ocasionalmente.
- i) Raramente.
- j) Nunca.

17. Realizando una autoevaluación de tu peso corporal(de la /el estudiante) ¿Cómo crees que estás? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal

18. Pensando en la salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad.”¿Cómo crees que estás de salud? *

- a) Excelente.
- b) Muy Bien.
- c) Bien.
- d) Regular.
- e) Mal
- f) Muy mal.

19. ¿Tienes un descanso regular? *

- SI
- No

20. ¿Con qué frecuencia del día descansas(horas de sueño)? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).
- b) Frecuentemente (de 7 a 8 horas).
- c) Ocasionalmente (5 a 7 horas).
- d) Raramente (de 1 a 4 horas).
- e) Nunca.

21. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante la semana, afuera de la escuela? *

- Si
- No

22. Elige las actividades que realizas: *

- a) Un deporte en específico.
- b) Actividad física en el hogar (mecánica, construcción, cosecha, limpieza).
- c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).
- d) Talleres extraprogramáticos (Efi, Edi, otros).
- e) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- f) Ninguna.

23. ¿Con qué frecuencia semanal realizas actividad física? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 7 veces a la semana).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana).
- c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
- d) Raramente (2 o 3).
- e) Nunca.

24. En los días que tú realizas actividad física ¿Qué frecuencia de tiempo (minutos) total ocupas por día? *

- a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).
- b) Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).
- d) Raramente (10 minutos).
- e) Nunca.

25. ¿para trasladarte de tu casa a la escuela cuan frecuentemente lo haces caminando o en bicicleta? *

- a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).
- b) Frecuentemente (4 días).
- c) Ocasionalmente (2 a 3 días).
- d) Raramente (1 vez).
- e) Nunca.

26. Los integrantes de tu familia ¿Realizan actividad física? *

- Si
- No

27. ¿Con qué frecuencia algún integrante de tu familia realiza algunas de las siguientes actividades actividad física: caminar, deportes, bicicleta, ejercicio físico en el hogar?

- a) Muy Frecuentemente (7 veces a la semana más de 60 minutos).
- b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana de 30 a 40 minutos).
- c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).
- d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).
- e) Nunca.

"MUCHAS GRACIAS POR TU PREDISPOSICIÓN"

Profe Inti Carrasco

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

Marca temporal	Fecha:	Apellido y Nombre del Estudiante:	Edad:	Sexo	Grado:
11/27/2020 11:08:25	27/11/2020	E,A.	7	Femenino	Segundo grado
11/27/2020 11:11:16	27/11/2020	M, G.	7	Masculino	2° grado
11/27/2020 11:22:08	27/11/2020	S, J, E.	6 años	Femenino	Primer grado
11/27/2020 11:25:57	27/11/2020	M, P, D.	13	Masculino	6
11/27/2020 11:48:50	27/11/2020	L, J, S,L.	14	Masculino	sexto grado
11/27/2020 12:39:49	27/11/2020	A, C.	11	Masculino	5to grado
11/27/2020 13:23:25	27/11/2020	L,S, B.	7	Masculino	segundo
11/27/2020 14:26:55	27/11/2020	J, W, L.	6	Masculino	primero
11/27/2020 14:48:01	27/11/2020	M,A, M.	10	Masculino	quinto grado
11/27/2020 15:11:27	27/11/2020	L, A, A.	10	Masculino	cuarto
11/27/2020 15:44:52	27/11/2020	V,N, E.	ocho	Femenino	segundo grado
11/27/2020 16:00:21	27/11/2020	S, R, G, A.	nueve	Masculino	cuarto
11/27/2020 17:36:16	27/11/2020	C, B,E.	7 años	Femenino	Primero
11/27/2020 20:27:30	27/11/2020	S, T,t.	seis	Masculino	primero
11/27/2020 21:41:34	27/11/2020	R, G, M.	doce	Femenino	séptmo grado
11/28/2020 12:39:57	28/11/2020	G, M, A.	once	Masculino	sexto
11/28/2020 12:44:35	28/11/2020	G, M, A, M.	siete	Masculino	segundo
11/28/2020 13:23:18	28/11/2020	S, J, L, O.	ocho	Femenino	tercero

Localidad de Residencia (Donde vives):	Con quién vives:
Huingan-Co(Charra-Ruca)	Mamá,papá y hermanita
Huingan-Co	Mamá y papá
Huingan-Co(Charra-Ruca)	Mamá y papá
Huingan-Co	Mamá hermano
Huingan-Co(Charra-Ruca)	Mamá, abuelo, dos tíos, su tía y un primo
Huingan-Co	Papá y hermanita
Huingan-Co(Charra-Ruca)	Abuelo, primo, tia, tio, papá y mamá
Huingan-Co(Charra-Ruca)	Mamá y papá
Huingan-Co	Donatila(tutora) y Valentín (tutora)
Huingan-Co	mamá, papá, hermana, abuelo y tío.
Huingan-Co	Mamá.
Huingan-Co	mamá, papá y hermanita.
Huingan-Co(Charra-Ruca)	Mamá,Papá,Hermanos
Huingan-Co(Charra-Ruca)	Abuela, abuelo y tío.
Huingan-Co(Charra-Ruca)	Mamá, papá y hermano.
Huingan-Co(Charra-Ruca)	papá, mamá y dos hermanos.
Huingan-Co(Charra-Ruca)	papá, mamá y dos hermanitos
Huingan-Co	mamá

1. ¿Estás de acuerdo con la siguiente afirmación? "El hábito saludable es una forma de conducta o comportamiento aprendido".	2. ¿Están de acuerdo con la siguiente afirmación? "Los hábitos saludables una vez aprendidos permanecen en el tiempo".
a) Totalmente de acuerdo.	b) De acuerdo.
a) Totalmente de acuerdo.	b) De acuerdo.
c) Indeciso/a.	d) En desacuerdo.
c) Indeciso/a.	b) De acuerdo.
b) De acuerdo.	b) De acuerdo.
a) Totalmente de acuerdo.	c) Indeciso/a.
a) Totalmente de acuerdo.	a) Totalmente de acuerdo.
c) Indeciso/a.	b) De acuerdo.
b) De acuerdo.	a) Totalmente de acuerdo.
b) De acuerdo.	b) De acuerdo.
b) De acuerdo.	b) De acuerdo.
a) Totalmente de acuerdo.	a) Totalmente de acuerdo.
b) De acuerdo.	b) De acuerdo.
c) Indeciso/a.	d) En desacuerdo.
b) De acuerdo.	b) De acuerdo.
a) Totalmente de acuerdo.	d) En desacuerdo.
a) Totalmente de acuerdo.	d) En desacuerdo.
a) Totalmente de acuerdo.	a) Totalmente de acuerdo.

3.¿Creen que desde el área de educación física se enseñan hábitos saludables?	4.¿Con qué frecuencia se realizan propuestas de hábitos saludables en las clases de educación física de tu	5.¿De qué manera?
SI	b) Frecuentemente.	A través de juegos.
SI	c) Ocasionalmente.	Según Gero no todos los días tienen educación física, a veces si, a veces no
SI	b) Frecuentemente.	Cuando envían distintas actividades, tienen opciones para elegir. Según sus intereses.
SI	a) Muy Frecuentemente.	Haciendo ejercicios y la maestra siempre nos habla en las charlas
SI	b) Frecuentemente.	Con la solicitud de elementos de higiene.
SI	a) Muy Frecuentemente.	Con la actividad física, las bicileteadas, caminatas.
SI	b) Frecuentemente.	Por ejemplo, en las actividades de movimiento, la actividad física
SI	a) Muy Frecuentemente.	Con actividad física como hábito saludable.
SI	a) Muy Frecuentemente.	Diferentes propuestas(motricidad, estimulación y actividad física).
SI	b) Frecuentemente.	En la actividad física y en alimentación.
SI	b) Frecuentemente.	actividades y salidas y las recomendaciones de alimentos saludables.
SI	b) Frecuentemente.	Las actividades, variedad de juegos, bicileteadas y caminatas.
SI	a) Muy Frecuentemente.	Lavandose las manos, Tomando Agua
SI	c) Ocasionalmente.	Con las propuestas propias de Educación física y la gimnasia.
SI	a) Muy Frecuentemente.	Mediante los mini-deportes y siempre.
SI	a) Muy Frecuentemente.	Haciendo actividad física, la comida
SI	a) Muy Frecuentemente.	Con actividad física
SI	a) Muy Frecuentemente.	Caminatas, hidratación, gorra, hidratarse y aprendizajes.

6.¿Con qué frecuencia reconocen cambios en los hábitos de la/el estudiante, en relación a los aprendidos en educación física?	7.El o la estudiante en su hogar ¿Presenta hábitos de aseo personal?	8.¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes a la semana?
e) Nunca.	No	d) Raramente (Una vez)
b) Frecuentemente.	Si	a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
c) Ocasionalmente.	No	c) Ocasionalmente Algunas veces (de vez en cuando).
b) Frecuentemente.	Si	b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
d) Raramente.	Si	b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
b) Frecuentemente.	Si	b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
c) Ocasionalmente.	Si	b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
b) Frecuentemente.	Si	a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
b) Frecuentemente.	Si	a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
a) Muy Frecuentemente.	Si	a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
b) Frecuentemente.	Si	a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
b) Frecuentemente.	No	a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
b) Frecuentemente.	Si	a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
c) Ocasionalmente.	No	b) Frecuentemente (Todos los días una vez).
b) Frecuentemente.	Si	a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
a) Muy Frecuentemente.	Si	a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
c) Ocasionalmente.	Si	a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).
c) Ocasionalmente.	Si	a) Muy Frecuentemente (Todos los días dos veces o más).

9.¿Con qué frecuencia te lavas las manos antes de comer?	10.¿Con qué frecuencia te ducha en la semana?	11. ¿Te Realizas chequeos médicos?	12.¿Con qué frecuencia lo realizas?
a) Muy Frecuentemente.	d) Raramente.	Si	c) Ocasionalmente (Una vez al año).
a) Muy Frecuentemente.	b) Frecuentemente.	Si	c) Ocasionalmente (Una vez al año).
b) Frecuentemente.	b) Frecuentemente.	Si	b) Frecuentemente (Cada medio año).
b) Frecuentemente.	b) Frecuentemente.	No	c) Ocasionalmente (Una vez al año).
b) Frecuentemente.	b) Frecuentemente.	Si	c) Ocasionalmente (Una vez al año).
b) Frecuentemente.	b) Frecuentemente.	Si	c) Ocasionalmente (Una vez al año).
b) Frecuentemente.	a) Muy Frecuentemente.	Si	c) Ocasionalmente (Una vez al año).
b) Frecuentemente.	b) Frecuentemente.	Si	c) Ocasionalmente (Una vez al año).
b) Frecuentemente.	b) Frecuentemente.	Si	c) Ocasionalmente (Una vez al año).
a) Muy Frecuentemente.	a) Muy Frecuentemente.	Si	c) Ocasionalmente (Una vez al año).
a) Muy Frecuentemente.	b) Frecuentemente.	Si	c) Ocasionalmente (Una vez al año).
a) Muy Frecuentemente.	b) Frecuentemente.	Si	c) Ocasionalmente (Una vez al año).
b) Frecuentemente.	a) Muy Frecuentemente.	Si	d) Raramente (Cada dos años o más).
b) Frecuentemente.	b) Frecuentemente.	Si	c) Ocasionalmente (Una vez al año).
b) Frecuentemente.	b) Frecuentemente.	Si	c) Ocasionalmente (Una vez al año).
a) Muy Frecuentemente.	b) Frecuentemente.	Si	c) Ocasionalmente (Una vez al año).
a) Muy Frecuentemente.	b) Frecuentemente.	Si	a) Muy frecuentemente (Cada mes).
b) Frecuentemente.	b) Frecuentemente.	Si	c) Ocasionalmente (Una vez al año).

13.Si tuvieras que definir cómo es de sana su alimentación en una semana ¿Cómo la definirían?	14.¿Con qué frecuencia al días te alimentas? (cuántas veces al día comes)	15.¿Sueles repetirte la misma comida?
a) Muy Frecuentemente sana (Muy buena).	a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).	No
c) Ocasionalmente sana.	b) Frecuentemente (4 veces).	Si
c) Ocasionalmente sana.	a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).	Si
b) Frecuentemente sana (Buena).	c) Ocasionalmente (3 veces).	Si
b) Frecuentemente sana (Buena).	b) Frecuentemente (4 veces).	Si
c) Ocasionalmente sana.	a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).	Si
c) Ocasionalmente sana.	a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).	Si
b) Frecuentemente sana (Buena).	b) Frecuentemente (4 veces).	Si
a) Muy Frecuentemente sana (Muy buena).	a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).	Si
b) Frecuentemente sana (Buena).	a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).	Si
a) Muy Frecuentemente sana (Muy buena).	a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).	Si
b) Frecuentemente sana (Buena).	b) Frecuentemente (4 veces).	Si
b) Frecuentemente sana (Buena).	b) Frecuentemente (4 veces).	Si
b) Frecuentemente sana (Buena).	a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).	Si
c) Ocasionalmente sana.	b) Frecuentemente (4 veces).	No
b) Frecuentemente sana (Buena).	a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).	Si
b) Frecuentemente sana (Buena).	a) Muy Frecuentemente (Más de 4 veces).	Si
b) Frecuentemente sana (Buena).	b) Frecuentemente (4 veces).	Si

16.¿Con qué frecuencia lo haces?	17.Realizando una autoevaluación de tu peso corporal(de la /el estudiante) ¿Cómo crees que estás?	18.Pensando en la salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad.”¿Cómo crees que estás de salud?
j) Nunca.	c) Bien.	c) Bien.
g) Frecuentemente.	b) Muy Bien.	c) Bien.
h) Ocasionalmente.	d) Regular.	c) Bien.
f) Muy Frecuentemente.	e) Mal	b) Muy Bien.
h) Ocasionalmente.	c) Bien.	d) Regular.
f) Muy Frecuentemente.	e) Mal	c) Bien.
g) Frecuentemente.	b) Muy Bien.	c) Bien.
f) Muy Frecuentemente.	d) Regular.	c) Bien.
i) Raramente.	b) Muy Bien.	c) Bien.
h) Ocasionalmente.	b) Muy Bien.	b) Muy Bien.
f) Muy Frecuentemente.	a) Excelente.	a) Excelente.
h) Ocasionalmente.	d) Regular.	b) Muy Bien.
g) Frecuentemente.	a) Excelente.	b) Muy Bien.
i) Raramente.	b) Muy Bien.	c) Bien.
j) Nunca.	d) Regular.	b) Muy Bien.
f) Muy Frecuentemente.	a) Excelente.	b) Muy Bien.
f) Muy Frecuentemente.	a) Excelente.	b) Muy Bien.
f) Muy Frecuentemente.	c) Bien.	c) Bien.

19.¿Tienes un descanso regular?	20.¿Con qué frecuencia del día descansas(horas de sueño)?	21.¿Realizas algún tipo de actividad física durante la semana, afuera de la escuela?
SI	a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).	Si
SI	a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).	Si
SI	a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).	Si
SI	a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).	Si
SI	a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).	Si
SI	a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).	Si
SI	a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).	Si
SI	a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).	No
SI	a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).	Si
SI	a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).	Si
SI	a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).	Si
SI	a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).	Si
SI	a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).	Si
SI	a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).	Si
SI	a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).	Si
SI	a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).	Si
SI	a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).	Si
SI	a) Muy Frecuentemente (más de 8 horas).	Si

22.Elige las actividades que realizas:	23. ¿Con qué frecuencia semanal realizas actividad física?
c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).	d) Raramente (2 o 3).
d) Talleres extraprogramáticos (Efi, Edi, otros).	b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana).
c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).	d) Raramente (2 o 3).
c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).	c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).	d) Raramente (2 o 3).
c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).	c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).	d) Raramente (2 o 3).
f) Ninguna.	e) Nunca.
c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).	d) Raramente (2 o 3).
c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).	c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).	a) Muy Frecuentemente (más de 7 veces a la semana).
c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).	d) Raramente (2 o 3).
c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).	b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana).
c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).	d) Raramente (2 o 3).
c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).	c) Ocasionalmente (de 4 a 5).
c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).	a) Muy Frecuentemente (más de 7 veces a la semana).
c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).	a) Muy Frecuentemente (más de 7 veces a la semana).
c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera).	c) Ocasionalmente (de 4 a 5).

24.En los días que tú realizas actividad física ¿Qué frecuencia de tiempo (minutos) total ocupas por día?	25.¿para trasladarte de tu casa a la escuela cuan frecuentemente lo haces caminando o en bicicleta?	26.Los integrantes de tu familia ¿Realizan actividad física
a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).	a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).	No
a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).	e) Nunca.	Si
a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).	e) Nunca.	No
b) Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).	b) Frecuentemente (4 días).	Si
b) Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).	a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).	No
c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).	e) Nunca.	Si
b) Frecuentemente (de 30 a 40 minutos).	c) Ocasionalmente (2 a 3 días).	No
e) Nunca.	c) Ocasionalmente (2 a 3 días).	No
a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).	e) Nunca.	Si
a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).	e) Nunca.	Si
a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).	e) Nunca.	Si
c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).	e) Nunca.	No
c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).	a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).	No
d) Raramente (10 minutos).	a) Muy Frecuentemente (5 días a la semana).	Si
c) Ocasionalmente (10 a 30 minutos).	e) Nunca.	Si
a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).	d) Raramente (1 vez).	Si
a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).	e) Nunca.	No
a) Muy Frecuentemente (más de 40 minutos).	e) Nunca.	Si

27. ¿Con qué frecuencia algún integrante de tu familia realiza algunas de las siguientes actividades actividad física: caminar, deportes, bicicleta, ejercicio físico en el hogar?

e) Nunca.

c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).

d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).

c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).

e) Nunca.

d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).

e) Nunca.

e) Nunca.

c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).

d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).

b) Frecuentemente (de 5 a 7 veces por semana de 30 a 40 minutos).

e) Nunca.

d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).

c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).

d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).

d) Raramente (1 a 2 veces por semana de 10 a 20 minutos).

e) Nunca.

c) Ocasionalmente (3 a 4 veces por semana de 20 a 30 minutos).

ANEXO IV: PROSANE (Política Integrada de Cuidado para niños, niñas y adolescentes).

“El Estado Nacional, desde una clara perspectiva de derechos humanos, desarrolla políticas públicas tendientes a la inclusión. En este sentido, los derechos a la salud y a la educación constituyen dos derechos humanos básicos que se buscan garantizar activamente.

En el marco en la Ley N°26.061 de Protección Integral de Derechos de Niños, Niñas y Adolescentes, PROSANE se desarrolla como una “Política Integrada de Cuidado para niños, niñas y adolescentes.

Tiene como misión desarrollar y fortalecer políticas integradas de cuidado entre Salud y Educación, dar respuesta activa a las necesidades de atención de los niños, niñas y adolescentes en edad escolar dando impulso a acciones de prevención de enfermedades y promoción de la salud, fortaleciendo la articulación entre los Ministerios de Salud y Educación.

Son destinatarios del Programa Nacional de Salud Escolar los niños, niñas y adolescentes del nivel inicial, primario y/o secundario de las escuelas públicas y privadas, de todo el territorio nacional.

Por Resolución 11/2015 las jurisdicciones a través del nuevo convenio adhieren a la reformulación de los objetivos del programa, así como la redefinición del concepto de Salud Escolar.

Son objetivos específicos del Programa Nacional de Salud Escolar:

- Enmarcar al Programa Nacional de Salud Escolar dentro de la estrategia de Atención Primaria de la Salud.
- Identificar el estado de salud de los niños, niñas y adolescentes de las cohortes seleccionadas mediante un Control Integral de Salud contemplando el seguimiento y la resolución de las problemáticas detectadas.
- Propiciar la accesibilidad de la población objetivo al Primer Nivel de Atención y la articulación con el Segundo y Tercer Nivel de Atención.

- Coordinar acciones conjuntas entre el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación, a nivel Nacional, Provincial y Local, para fortalecer la Salud Integral de los niños, niñas y adolescentes.
- Propiciar la conformación y fortalecimiento de las mesas intersectoriales de gestión local, destinadas a impulsar “Políticas de Cuidado para los niños, niñas y adolescentes.
- Impulsar y desarrollar acciones de promoción de la salud con la comunidad educativa para propiciar el aprendizaje y desarrollo humano integral, el mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar colectivo de niños, niñas y adolescentes y demás miembros de la comunidad.

Implementación del PROSANE

PROSANE se enmarca dentro de la estrategia de Atención Primaria de la Salud.

Cada jurisdicción, mediante la planificación anual, define la estrategia que garantice la mejor cobertura de la población objetivo, el desarrollo del PROSANE, así como los roles y funciones de cada uno de los actores involucrados. Los equipos del primer nivel de atención realizan el Control Integral de Salud (C.I.S.) tanto en las escuelas como en los centros de salud, propiciando la accesibilidad de la población al sistema de salud generando una intervención precoz y oportuna.

El CIS contempla la evaluación a nivel clínico, odontológico, oftalmológico, fonaudiológico, así como el control del carné de vacunas y la aplicación de dosis pendientes.

Toda la información se vuelca en la “Planilla de Control Integral de Salud” y posteriormente estos datos se cargan en SISA “Sistema Integrado de Información Sanitaria”, permitiendo la integración de la información sanitaria. De esta manera, PROSANE resulta una estrategia fundamental para referenciar la población al primer, segundo o tercer nivel para el seguimiento y resolución de las problemáticas detectadas.

El fortalecimiento del vínculo entre la escuela y el centro de salud, permite identificar temáticas que requieran de acciones de promoción en las escuelas. PROSANE impulsa y desarrolla acciones de promoción de la salud en conjunto con los docentes, directivos y

familias propiciando el aprendizaje y desarrollo humano integral, el mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar colectivo de niños, niñas y adolescentes y demás miembros de la comunidad.

PROSANE redefine el concepto de “Salud Escolar” como una Política Integrada de Cuidado para niñas, niños y adolescentes”, definiendo un cambio de mirada, donde Salud y Educación promueven el acceso y el cuidado de la salud, considerando a niñas, niños y adolescentes como sujetos de derechos, y al Estado, como garante”.

“Planilla de Control Integral de Salud de Niñas, Niños y Adolescentes en edad escolar (2018).

La misma cuenta con los siguientes datos y evaluaciones:

-Datos del niño/a: Nombre y Apellido, domicilio, Provincia, localidad, teléfono fijo, tipo de documento, DNI, sexo (F/M), fecha de nacimiento, edad en años.

-Evaluación Antropométrica.

-Presión Arterial.

-Agudeza Visual.

-Audiometría o barrido tonal.

-Hallazgos Clínicos”.

- Para el percentilo de talla se definió la utilización de los gráficos de percentilos para Longitud/ Estatura según edad y sexo de 0 a 19 años. A partir del año 2007, el Ministerio de Salud de la Nación, adoptó las nuevas curvas de crecimiento elaboradas con datos de diferentes fuentes de acuerdo a los distintos grupos etarios:

- Desde el nacimiento hasta los 5 años los datos provienen del estudio multicéntrico de la OMS sobre el patrón de crecimiento 2006.

- Entre los 5 y los 6 años los datos provienen del patrón de crecimiento de la OMS y del National Center for Health Statistics (NCHS).

- A partir de los 6 años los datos provienen de las tablas de Lejarraga H y Orfila G.

- El percentilo de IMC para la edad para ambos sexos, debe interpretarse en base a las curvas elaboradas a partir del Patrón de crecimiento OMS.

- Para un correcto análisis de los datos antropométricos, son indispensables los siguientes datos: fecha de control, fecha de nacimiento, peso en kg., talla en cm e IMC. Si alguno de los datos consignados se encuentra vacío o ilegible, no se podrá realizar la categorización nutricional.

- Lo mismo ocurre con la presión arterial, donde la fecha de control, la fecha de nacimiento, las cifras de presión arterial sistólica y diastólica y la talla con el percentilo correspondiente a la edad y sexo, son imprescindibles para una correcta valoración.

- En el anexo 3 se adjuntan las curvas de percentilos de talla e IMC según sexo y edad”.

→ **Un ejemplo práctico:**

El día 17/12/2014 el equipo de salud realiza el control integral de salud a la niña Juana Crespo:

DATOS DEL NIÑO/A

Nombre y apellido del niño/a: *Juana Crespo*

Domicilio: Calle _____ N° _____ Piso _____ Dpto. _____ Manzana _____ Casa _____ N° _____ Pieza _____
Provincia: *Buenos Aires* Departamento: *Merlo* Localidad: *Parque San Martín*
Teléfono fijo: _____ Celular: _____
Tipo de documento: *DNI* N° de documento: *12.345.678* Sexo: F M
Fecha de nacimiento: *17 / 06 / 2008* Edad (en años): *6*

PARA SER COMPLETADO POR EL EQUIPO DE SALUD

Nombre y apellido del profesional: *Remedios López*

Matrícula N°: _____

Firma y sello: _____

Evaluación antropométrica:

Se evaluó

No se evaluó

Peso (kg): *21.5*

Talla (cm): *116*

IMC: *15.9*

Percentilo talla: Menor a 3 Mayor o igual a 3

Percentilo IMC: Menor a 3 (emaciación)

Entre 3 y 9 (riesgo de bajo peso) Entre 10 y 84 (normal)

Entre 85 y 97 (sobrepeso) Mayor a 97 (obesidad)

(P.9 y 10)