

Factores que inciden en la promoción de estilos de vida saludable de la infancia en un colegio público del municipio de San José de Cúcuta

Mariam Alejandra Rodríguez Arias

Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano  
Maestría Gestión y Políticas en Salud  
Bogotá D.C  
2024

Factores que inciden en la promoción de estilos de vida saludable de la infancia en un colegio público del municipio de San José de Cúcuta

Mariam Alejandra Rodríguez Arias

Proyecto de investigación presentado como requisito para optar el título de:  
Magister en Gestión y Políticas en Salud

Directora

PhD. Ivonne Constanza Valero Pacheco

Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano

Maestría Gestión y Políticas en Salud

Bogotá D.C

2024

Nota de aceptación:

---

---

---

---

---

---

---

Firma del presidente del jurado

---

Firma del jurado

---

Firma del jurado

## **Dedicatoria**

A mi madre, por su amor infinito y apoyo incondicional, por enseñarme el valor de la perseverancia y por siempre creer en mí.

A mi compañero de vida, por su amor incondicional y sus palabras de aliento en los momentos de poca inspiración.

Finalmente, a mí, porque a pesar de las dudas y cansancio, perseveré y logré alcanzar esta meta. Dedico este trabajo a la mujer fuerte y pensadora en la que me he convertido.

## **Agradecimientos**

Con profundo agradecimiento a Dios, quien me ha guiado en este largo proceso y quien me aportó la sabiduría y paciencia que me permitió llevar a cabo este proyecto.

A mis profesores, por compartir sus conocimientos y sus enriquecedoras clases mostrándome el camino hacia el conocimiento y por inspirarme a seguir aprendiendo, especialmente a mi asesora Ivonne, por su invaluable guía y paciencia aportando fundamentalmente para la culminación de este trabajo.

## Tabla de contenido

Resumen.....	7
Abstract.....	8
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	9
<b>2. MARCO TEÓRICO</b> .....	14
2.1 Hábitos de Vida Saludable .....	14
2.2 Alimentación Saludable en Escolares.....	15
2.3 Actividad Física en Escolares .....	17
2.4 Entorno Escolar y su Impacto en los Hábitos de Vida.....	18
2.5 Factores Familiares y Sociales que Afectan los Hábitos de Vida en Escolares .....	21
2.6 Programas e Intervenciones para Promover Hábitos de Vida Saludable en Escolares .....	23
<b>3. METODOLOGÍA</b> .....	26
3.1 Tipo y Diseño de Investigación.....	26
3.2 Instrumentos para la Recolección de Información .....	26
3.3 Población y Muestra .....	28
3.4 Procedimiento para la recolección de datos .....	29
3.5 Transcripción y Análisis de datos .....	31
3.6 Consideraciones Éticas .....	32
3.7 Limitaciones del estudio .....	33
<b>4. RESULTADOS</b> .....	34
4.1 Estilos de Vida Saludable .....	34
4.2 Hábitos Alimenticios .....	36
4.3 Actividad Física .....	37
4.4 Barreras para la adopción de hábitos saludables en escolares .....	39
4.5 Prácticas personales .....	40
<b>5. DISCUSIÓN</b> .....	44
<b>6. CONCLUSIONES</b> .....	48
<b>7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	50

## Resumen

Este estudio tuvo como objetivo analizar los factores que influyen en los hábitos alimenticios y de actividad física de los estudiantes durante las horas de descanso en el entorno escolar, identificando estrategias que promuevan estilos de vida saludable y mejoren su bienestar integral en un colegio público del municipio de San José de Cúcuta. Se realizó una investigación cualitativa con una muestra de ocho actores, mediante entrevistas semiestructuradas para recolectar datos sobre sus experiencias en relación con los estilos de vida saludable. Los resultados mostraron la necesidad de un enfoque integral para promover los estilos de vida saludable en el entorno escolar, involucrando a todos los actores y abordando los diferentes desafíos que se presentan. Se concluye que estudio proporciona una valiosa información para diseñar e implementar intervenciones efectivas para promover hábitos saludables en el entorno escolar. Al identificar los factores clave y proponer soluciones, se contribuye a mejorar el bienestar integral de los estudiantes y a sentar las bases para un futuro más saludable.

## **Abstract**

This study aimed to analyze the factors that influence students' eating and physical activity habits during break times in the school environment, identifying strategies that promote healthy lifestyles and improve their overall well-being in a public school in the municipality of San José de Cúcuta. Qualitative research was conducted with a sample of eight actors, through semi-structured interviews to collect data on their experiences in relation to healthy lifestyles. The results showed the need for a comprehensive approach to promote healthy lifestyles in the school environment, involving all actors and addressing the different challenges that arise. It is concluded that the study provides valuable information to design and implement effective interventions to promote healthy habits in the school environment. By identifying key factors and proposing solutions, it contributes to improving the overall well-being of students and laying the foundations for a healthier future.

## INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida se ven como hábitos y conductas aprendidas por cada individuo que da lugar a repercusiones buenas o malas en la salud. Así como el ser humano aplica estilos de vida saludables, también existen factores de riesgo conductuales que provocan alteraciones en la salud y, por lo tanto, aparición de enfermedades no transmisibles.

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

La educación para la salud es una de las estrategias más grandes en los diferentes entornos para fomentar hábitos saludables que contrarresten la prevalencia de enfermedades no transmisibles, inculcando actitudes, conocimientos y hábitos saludables que favorezcan su desarrollo.

El no aplicar estrategias de educación en los individuos que fomenten objetivos comportamentales como por ejemplo el mantener un peso saludable, realizar actividad física, tomar una alimentación saludable y evitar el consumo de tabaco y alcohol, con el tiempo pueden llegar repercusiones en la salud como la aparición de enfermedades no transmisibles. Este problema mundial es el factor común entre los investigadores, que, según los resultados de sus estudios, animan a plantear intervenciones que incrementen las practicas saludables en la población.

Este trabajo se plantea con el objetivo de analizar los factores que influyen en los hábitos alimenticios y de actividad física de los estudiantes durante las horas de descanso en el entorno escolar, identificando estrategias que promuevan estilos de vida saludable y mejoren su bienestar integral en un colegio público del municipio de San José de Cúcuta, que den cumplimiento a intervenciones dirigidas al entorno escolar para fomentar hábitos saludables a través de políticas públicas relativas con acciones transformadoras creando un ambiente escolar que favorezca la adopción de estos hábitos. Para ello se abordaron tres objetivos específicos:

El primero, describir los factores internos y externos que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes en las horas de descanso en el entorno escolar; luego, analizar la relación entre la actividad física de los estudiantes en las horas de descanso y su bienestar

integral y; por último, plantear estrategias de intervención que fomenten hábitos alimenticios saludables y una mayor actividad física entre los estudiantes para mejorar el bienestar.

Dicho lo anterior, los estilos de vida saludables se consideran hábitos, comportamientos y conductas que llevan a los individuos a alcanzar un nivel de bienestar y satisfacción plena de sus necesidades en la vida; al contrario, los estilos de vida no saludables se relacionan con comportamientos que generan efectos negativos para la salud. Estos mismos, se relacionan con los modos de vida de un individuo o grupo poblacional en el que influyen tanto características personales y patrones de comportamiento individuales como las condiciones de vida en general y los aspectos socioculturales (Campo-Terenera, y otros, 2017).

Según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) realizada entre el año 2005 y el año 2010, se demostró que la prevalencia de sobrepeso y obesidad ha aumentado un 25,9% en la población infantil y adolescente asociada con el aumento de estilos de vida no saludables como una alimentación inadecuada y poca actividad física tanto en el país como en el departamento de Norte de Santander.

Esta misma encuesta demostró que tanto el retraso del crecimiento como un aumento excesivo del peso en la infancia, contribuyen a la incidencia posterior de enfermedades no transmisibles. Según Ministerio de Salud y Protección Social en sus lineamientos técnicos y operativos para el análisis de la situación de las enfermedades crónicas no transmisibles en Colombia del año 2012, el retraso de crecimiento en talla en la niñez también se asocia a un mayor riesgo de cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular y, hasta cierto punto, diabetes. El riesgo de sufrir varias enfermedades no transmisibles de la niñez y la adolescencia, también se ha asociado a la alimentación del lactante con sucedáneos de la leche materna y con una lactancia materna breve. Por otro lado, la actividad física regular promueve el bienestar, salud física y mental, previene enfermedades, mejora la cohesión social y la calidad de vida, proporciona beneficios económicos y contribuye a la sostenibilidad del medio ambiente.

Para manejar estas enfermedades no transmisibles que se han presentado a lo largo de los ciclos de vida, es necesario apuntar directamente en los estilos de vida saludable y para ello, es necesaria la educación. Entonces, la educación para la salud en el entorno escolar contribuye a fomentar hábitos alimentarios saludables y promover la actividad física, factores conductuales que contrarresten la prevalencia de obesidad a través de la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en esta población, que inculque en los niños actitudes, conocimientos y hábitos saludables que favorezcan su crecimiento y desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades evitables de su edad.

Es de gran importancia el desarrollo de esta investigación ya que sus resultados serán de aporte a los tomadores de decisiones en gestión de política pública del (especifica de qué nivel de ente territorial: Departamento, municipio o país) con información basada en evidencias frente a los estilos de vida saludable que se deben fomentar en la infancia para evitar la aparición de enfermedades no transmisibles.

A nivel académico esta investigación será de aporte para fomentar el interés por desarrollar nuevas investigaciones frente a las estrategias que conllevan a mantener estilos de vida saludable.

### **Descripción del problema de investigación**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha catalogado la obesidad infantil como la mayor crisis de la salud pública en el mundo, en su informe de 2014 indica que se registraron cuarenta y dos millones de niños menores de 5 años con sobrepeso a nivel mundial; de ellos, treinta y cinco millones viven en países en desarrollo (Muñoz Muñoz & Arango Alzate, 2017).

De acuerdo con un informe del Banco Mundial en el año 2013, en países de ingresos bajos y medianos la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en preescolares supera el 30 %; de mantenerse esa tendencia, el número de menores de 5 años con sobrepeso aumentará a 70 millones en 2025 (Muñoz Muñoz & Arango Alzate, 2017).

El grupo de estudios sectoriales y de evaluación de política pública del Ministerio de Salud y Protección Social identificaron en Colombia la prevalencia del exceso de peso actual en menores de 18 años es del 17,53% que se traduce en alrededor de 2.7 millones de afectados. Así mismo, entre 2005 y 2015 este flagelo ha crecido alrededor del 70%, de acuerdo con las últimas mediciones hechas en el país (Vallejo Figueroa, Sánchez Barrera, Arciniegas Barrera, & Escobar Diaz, 2019).

El análisis de situación en salud del año 2023 en el municipio de San José de Cúcuta informa que, a nivel general, la principal gran causa de atención para el 2022 corresponde a enfermedades no transmisibles con 1.504.092 atenciones que corresponden al 72,8% del total de atenciones. La proporción de atenciones por enfermedades no transmisibles osciló entre el 39,9% y 84,8% con una media de 64,1% observándose relación directamente proporcional al ciclo vital. La tendencia de la morbilidad atendida por enfermedades no transmisibles para el 2022 disminuyó en comparación con el año inmediatamente anterior en 241.271 (Acevedo Peñaloza, 2023).

Igualmente, este análisis de situación en salud del año 2023 menciona que, en el grupo poblacional de niños de 0 a 5 años según el indicador trazador peso para la talla, se evidenció que para el municipio de San José de Cúcuta durante el año 2022 se presentó un alto porcentaje de niños con sobrepeso, esta situación de exceso de peso infantil es preocupante por su contribución con el riesgo de enfermedades no transmisibles en los diferentes momentos del ciclo de vida (Acevedo Peñaloza, 2023). Por tanto, en el municipio de San José de Cúcuta, al realizar la priorización de problemas frente a la morbilidad del municipio, se logró determinar que, dentro de la morbilidad atendida, la prioridad está en las enfermedades no transmisibles, principalmente en lo que respecta a enfermedades cardiovasculares, músculo esqueléticas y condiciones orales.

La obesidad infantil, según la Organización Mundial de la Salud, se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, discapacidad y muerte prematura en la edad adulta, así como con múltiples enfermedades no transmisibles. Además, los niños obesos sufren dificultades respiratorias, tienen mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos (Vallejo Figueroa, Sánchez Barrera, Arciniegas Barrera, & Escobar Díaz, 2019).

Los niños y adolescentes colombianos tienen una gran preferencia por los alimentos procesados. El 79,3% de esta población consume embutidos al menos una vez al mes, el 51,9% comidas rápidas, el 83,7% gaseosas, 85% alimentos de paquete y 89,3% dulces y golosinas. Este consumo dista abismalmente de las recomendaciones nutricionales del país y de la Organización Mundial de la Salud (Vallejo Figueroa, Sánchez Barrera, Arciniegas Barrera, & Escobar Díaz, 2019).

Aunque pudiese parecer innecesario, es fundamental aclarar que el problema de esta investigación no parte del momento en que se identifica una ausencia de estilo de vida saludable sino desde que se ha hecho para promoverlo. Así las cosas, según estudios y encuestas se demuestra que el aumento de enfermedades no transmisibles está directamente relacionado con la disminución de hábitos sanos y que, para disminuir estas enfermedades es necesario incidir en la promoción de estilos de vida saludable.

Es por esto por lo que, la investigación sobre la ausencia de estilos de vida saludables es crucial por diversas razones que impactan tanto a nivel individual en los diferentes ciclos de vida, como a nivel sociedad en cualquier entorno.

A nivel global, esta investigación logra un impacto considerable ya que como los hábitos no saludables son un factor de riesgo principal para enfermedades no transmisibles, estas

pueden generar una carga significativa en los sistemas de salud en términos de costos, también conducen a una discapacidad y pueden acortar la esperanza de vida debido a un aumento en la tasa de mortalidad prematura, lo que tiene un impacto negativo en las familias y las comunidades.

Al llegar a analizar los factores que llevan a la adopción de hábitos poco saludables, se puede diseñar estrategias, políticas y programas efectivos para prevenir enfermedades no transmisibles; además, un estilo de vida saludable contribuye a un mayor bienestar, mejor estado de ánimo, mayor capacidad cognitiva y en general una mejora en la calidad de vida. Como resultado de lo expuesto, se formula como pregunta de investigación, ¿Cuáles son los factores que influyen en los hábitos alimenticios y de actividad física de los estudiantes durante las horas de descanso en el entorno escolar, y de qué manera pueden implementarse estrategias para promover estilos de vida saludable que mejoren su bienestar integral en un colegio público del municipio de San José de Cúcuta?

## 2. MARCO TEÓRICO

A continuación, se presenta un estado del arte de la temática de estudio, que responde a un marco teórico y conceptual con una revisión documental actualizada y sustentada por autores y desarrollado a partir de variables de estudio finalizando con uno normativo centrado en develar las distintas leyes y normas.

La realización de este marco teórico se da en forma tópica, es decir, abordando temas propios del estudio con el fin de abarcar la totalidad de la temática desde sus variables.

Los primeros ciclos de vida del individuo como la infancia son esenciales para el aprendizaje y desarrollo de hábitos saludables que se instaurarán a lo largo de la vida. Una adecuada alimentación y actividad física con disciplina son claves para garantizar una vida sana y prevenir enfermedades no transmisibles en la adultez y vejez. Adicional a esto, estos hábitos tienen un impacto positivo en el desarrollo cognitivo y emocional del infante.

### 2.1 Hábitos de Vida Saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social” (Salud, 2014) lo que significa que más que una vida sana se debe hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

El Ministerio de Salud y Protección Social define los estilos de vida saludable como “aquellas intervenciones poblacionales, colectivas e individuales, incluyentes y diferenciales, que se gestionan y promueven desde lo sectorial, transectorial y comunitario para propiciar entornos cotidianos que favorezcan una vida saludable” (Social, 2017).

Los estilos de vida saludable son definidos como patrones de acción multidimensional mantenidos en el tiempo por factores internos y externos, siendo elementos condicionantes y determinantes de la salud y componentes importantes de intervención dentro de la promoción de la salud (Calpa Pastas, y otros, 2019). A su vez, se explica como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona y como patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones constantes y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad según su naturaleza (Sánchez Ojeda & De Luna-Bertos, 2015).

Una vida saludable es la base de una sociedad sana, que garantiza a sus individuos gozar plenamente sus años de vida. Desde la OMS surgió la idea de aportar una lista de

pasos, que sirvan como herramienta a la sociedad, para poner en práctica hábitos y conductas que lleven a una vida plena y saludable (Yorde Erem, 2014). Estos son una alimentación sana y balanceada, que consiste en el aumento del consumo de frutas y verduras, proteínas de calidad con bajo contenido de grasa, limitar las grasas saturadas y grasas trans, limitar el consumo de sal, aumentar el consumo de fibra y disminuir el consumo de hidratos de carbono de alto índice glicémico, limitar el azúcar agregada; realizar actividad física regular; higiene del sueño; salud emocional y control de la ansiedad y eliminar el uso de cigarrillo, alcohol y drogas (Yorde Erem, 2014).

El Ministerio de Salud y Protección Social determina la clasificación de los hábitos saludables y no saludables representando dos caminos opuestos hacia el bienestar. Los primeros, como una alimentación equilibrada, actividad física regular y suficiente descanso, fortalecen la salud física a largo plazo. También promueven un sistema inmunológico robusto y previenen enfermedades crónicas. Por otro lado, los hábitos no saludables, como el sedentarismo y la alimentación rica en ultra procesados, deterioran la salud de manera gradual. Estos pueden desencadenar obesidad, enfermedades no transmisibles, problemas de sueño y trastornos emocionales (Social, 2017)

Para lograr fomentar un hábito saludable, se deberá contar con programas educativos y motivacionales que favorezcan el cambio de hábitos, la generación de nuevas normas sociales y, además, brinde apoyo social a toda la población que esté dispuesta a pasar de un estado de sedentarismo a un estado de activación física (Campo-Tertera, y otros, 2017).

## **2.2 Alimentación Saludable en Escolares**

Hoy existe suficiente evidencia del incremento en la prevalencia e incidencia de enfermedades no transmisibles tanto en población adulta como en población infantil, las cuales se encuentran asociadas con estilos de vida no saludables como una alimentación inadecuada y poca actividad física. El aumento de la obesidad infantil, asociada con diversas alteraciones metabólicas, como las dislipidemias, la diabetes e hipertensión, son los principales ejemplos (Campo-Tertera, y otros, 2017).

Las investigaciones han demostrado que el consumo inadecuado de frutas y verduras en los estudiantes es un factor de riesgo para algunas enfermedades crónicas, como las enfermedades cardiovasculares. Una de las razones de ello es la falta de acceso y de concienciación (Hamedani & Haghani, 2022).

La obesidad infantil se ha venido transformando en una verdadera pandemia que alcanza a niños y jóvenes. La obesidad infantil aumenta el riesgo de que los niños desarrollen

diabetes tipo 2 en su juventud y que posteriormente padezcan cardiopatías, ciertos tipos de cáncer o experimenten un ataque cerebro vascular. De ahí la importancia de importante modificar los estilos de vida insanos por estilos saludables desde edades tempranas (Sarabia, Vázquez, & Nápoles, 2005).

Es importante conocer los estilos de vida saludables en la infancia, ya que la identificación temprana de alteraciones en uno o varios de sus componentes permitirá implementar medidas de intervención específicas para mejorar dichos procesos y contribuir con el bienestar de esta población en el tiempo. Por esto, la población de la infancia de entre 5 y 12 años cumple con un papel fundamental en la sociedad, ya que en este curso se adquiere independencia y personalidad para manejar los diferentes aspectos de la vida cotidiana.

Es necesario entonces, considerando que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial, que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables. La escuela es fundamental para promover factores protectores en hábitos alimentarios, así que es un campo de acción en la implementación de programas nutricionales (Macias, Gordillo, & Jaime Camacho, 2012).

Igualmente, la nutrición como proceso aporta energía para el funcionamiento corporal, regula procesos metabólicos y ayuda a prevenir enfermedades. Este proceso cumple dos objetivos primordiales durante la infancia que es conseguir un estado nutritivo óptimo, manteniendo un ritmo de crecimiento adecuado con una madurez progresiva y establecer recomendaciones dietéticas que permitan prevenir enfermedades de origen nutricional que se manifiestan en la edad adulta, pero dan inicio durante la infancia (Macias, Gordillo, & Jaime Camacho, 2012).

También es fundamental el aporte adecuado de micronutrientes. La infancia es una etapa primordial, por lo que, en aquellas situaciones en las que no esté asegurada la ingesta mínima de micronutrientes, la complementación estará indicada como la vitamina D en la lactancia materna para prevenir el raquitismo, la vitamina A para reducir la morbilidad y mortalidad infantil, el Zinc para prevenir retrasos en el crecimiento y la vitamina B para el correcto funcionamiento del sistema nervioso central. Estas intervenciones nutricionales en niños en la infancia, puede producir mejoras en las capacidades cognitivas y en su desarrollo físico, demostrando que estas pueden contribuir a reforzar las defensas y favorecer el aumento del peso y talla (Ferrerres Giménez, Pueyo Alaman, & Alonso Osorio, 2022)

Los programas educativos que estimulan en conjunto una alimentación sana y la práctica de actividad física sistematizada podrían estimular el control de peso. Existen programas de actividad física sencillos, factibles de realizar en variados espacios, de bajo costo, fácil implementación y aplicación, que pueden modificar variables corporales como el peso, índice de masa corporal y rendimiento en niños y niñas en edad escolar. Estos pueden ser incorporados en los programas nacionales de las asignaturas de educación física y salud o equivalentes, ya que ocuparían un período de tiempo reducido durante el desarrollo de la clase, sin interferir en los contenidos de los planes y programas establecidos (Martínez Rodríguez & Baladia, 2019).

### **2.3 Actividad Física en Escolares**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. Si la actividad física es beneficiosa para la salud y el bienestar, cuando no se practica aumenta el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y otros problemas de salud (Salud, 2014). Conjuntamente, la inactividad física y los hábitos sedentarios contribuyen a aumentar este tipo de enfermedades y suponen una carga para los sistemas de salud. Para los niños, la OMS recomienda dedicar al menos 180 minutos a una variedad de actividades físicas de cualquier intensidad, de los cuales al menos 60 minutos son actividad física de intensidad moderada a vigorosa, repartida a lo largo del día (Salud, 2014).

El ejercicio físico regular y realizado de forma adecuada puede ayudar a mantener un peso estable, así como mejora el estado del cuerpo y de la mente; ayudando a mantener la función cardiovascular, musculoesquelética y metabólica. Por lo que se puede considerar al ejercicio físico como una herramienta indispensable de la prevención de los problemas de salud que causan muchas muertes en los países desarrollados (Sánchez Ojeda & De Luna-Bertos, 2015).

Diversos estudios publicados demuestran la relación entre la actividad física y salud, hay criterios en cuanto a la influencia de la cantidad e intensidad que debe tener el ejercicio para obtener determinados beneficios para la salud. El Colegio americano de Medicina del Deporte sugiere la práctica de actividad física que permita mantener un nivel de salud satisfactorio, centrándose principalmente en mejorar la salud cardiovascular, realizando ejercicios enérgicos, que incluyen grandes grupos musculares durante al menos 20 minutos continuos, con una intensidad equivalente a un 60-80% del ritmo cardíaco máximo, a razón de 3 a 5 sesiones por semana y el Instituto de Investigación sobre la Resistencia Física de Dallas sugiere que debe

tenerse en cuenta la cantidad total de energía consumida por día, con un objetivo mínimo de 150kcal/día, pudiendo realizar un gasto extra de cualquier manera. Caminar a paso ligero durante 20 minutos al día puede suponer una diferencia de 5 kilogramos al año y contribuir a la salud cardiovascular, además de aportar otros beneficios físicos y mentales (Yorde Erem, 2014).

La realización de actividad física, desarrollada de acuerdo con unos criterios de tipo, duración, intensidad, frecuencia y progresión, adaptada a cada individuo, conduce a un mejor estado de salud y contribuye en el tratamiento de enfermedades como la obesidad, aterosclerosis, enfermedades cardiovasculares, algunas enfermedades respiratorias, la diabetes tipo 2, cáncer, enfermedades reumáticas y otras (Yorde Erem, 2014).

A la fecha, la población infantil tiene peores hábitos de ejercicio físico. La práctica deportiva solo se mantiene en las pocas horas recibidas en el colegio, al tiempo que el computador, el televisor y los videojuegos se convierten en su principal vía de esparcimiento. Lo más importante de este punto es la educación hacia una vida más activa, modificando hábitos sedentarios ya que una persona sedentaria tiende al sobrepeso (Villagrán Pérez, Rodríguez Martín, Novalbos Ruiz, Martínez Nieto, & Lechuga Campoy, 2010).

## **2.4 Entorno Escolar y su Impacto en los Hábitos de Vida**

Una forma de garantizar y promover la salud en la sociedad es proporcionar educación para la salud a los diferentes niveles de la sociedad, especialmente a los estudiantes. La educación para la salud incluye la educación preventiva y la presentación de estrategias y patrones de estilo de vida saludable (Hamedani & Haghani, 2022).

El entorno escolar es el principal objetivo para la realización de programas educativos, ya que en ellos participan un gran número de niños y adolescentes. Asimismo, los estudiantes pueden adoptar y mantener hábitos alimentarios saludables con el apoyo de un programa de educación nutricional que enfatice los beneficios de la nutrición (Sagar, Singh, Dhungana, Singh Pradhan, & Sunuwar, 2023).

Avellana (2016), citando a Francesco Tonucci en el año 1968, quien ha estudiado el comportamiento y pensamiento de los niños que se dan tanto en el ámbito escolar como en el ámbito familiar, analiza el comportamiento y resalta su importancia, aclarando que en esta etapa se crean los cimientos necesarios en el ámbito humano para poder construir los propios conocimientos y experiencias, pudiendo así realizarse de manera satisfactoria en su futura vida en la sociedad. Dentro del proceso que el individuo va viviendo para formarse durante los

primeros años de vida como ser único y a la vez social, aparece con un papel clave el entorno que le rodea (Avellana Sanz, 2016).

La educación de la infancia puede y debe desempeñar un papel fundamental para la promoción de estilos de vida saludables, ya que este ciclo de vida es el grupo mayoritario que la conforma. La mayoría de niños y niñas se encuentran en una etapa de la vida de gran importancia para la salud, en la que se desarrollan y se consolidan los estilos de vida (saludables o perjudiciales), crece la toma de decisiones y la independencia (Cecilia, Atucha, & García-Estañ, 2017).

La escuela es el medio ambiente del que hay que rodear al niño para conseguir unos resultados que se ajusten, lo más posible, a las previsiones, deseos y objetivos, perseguidos por la educación formal. Este entorno coopera en la profundización estrecha de una relación íntima entre el niño y su mundo circundante siendo la escuela un puente entre este individuo y la sociedad, enseñándole a decidir por voluntad de lo que le conviene ya que es un espacio fundamental en la promoción de factores protectores ya que, con la articulación entre docentes, padres de familia y autoridades sanitarias se constituye una estrategia de promoción de hábitos y estilos que perduran hasta la etapa adulta.

Las escuelas tienen un papel importante que desempeñar para ayudar a los estudiantes a lograr un aprendizaje saludable. Al ofrecer una dieta adecuada, brindar oportunidades para la actividad física y realizar intervenciones que afecten las ventas de alimentos en la escuela, brindan estrategias para desarrollar estrategias relacionadas con la educación sobre estilos de vida saludables (Hamedani & Haghani, 2022).

Lauren Devin menciona que los adolescentes deben pasar 190 días al año en la escuela. Dado el tiempo de contacto continuo que las escuelas proporcionan a esta población, este entorno representa un entorno prometedor para realizar intervenciones saludables. Las intervenciones basadas en el entorno escolar son rentables y ofrecen la oportunidad de llegar a la mayoría de los adolescentes, independientemente de su estatus socioeconómico (Devine, Gallagher, Briggs, & Hill, 2023).

En un estudio realizado en la Universidad de Ciencias Médicas de Isfahán (Khorasgan) (2022), mencionaron cuestiones como el papel de los educadores en la promoción de un estilo de vida saludable y el papel positivo del entorno educativo en la educación preventiva. En otros estudios, se ha destacado el importante papel de los profesores y de las escuelas, como lugar adecuado para educar a los estudiantes y a las familias y, finalmente, enseñar cuestiones

relacionadas con la salud para aumentar la conciencia, la actitud y el modelado de conductas saludables (Hamedani & Haghani, 2022).

Es importante reconocer que el entorno escolar es sólo uno de los muchos ámbitos que influyen en la salud de los niños. Las familias y la comunidad en la que viven los niños también tienen un enorme impacto en la salud de éstos. Por lo tanto, es necesario trabajar con la comunidad más allá de la escuela. Para lograrlo, las escuelas deben tener en cuenta las opiniones de las familias y las comunidades a las que sirven, y alentar su apoyo y participación en actividades de promoción de la salud. Los mensajes de salud que se promueven en la escuela deben reforzarse en el entorno familiar y comunitario para que tengan un impacto significativo en las exposiciones físicas y sociales y en los comportamientos de los niños (R, y otros, 2014).

Según las rutas integrales de atención en salud contempladas en la Resolución 3280 de 2018 emitida por el Ministerio de Salud y Protección Social, el entorno escolar lo forman estudiantes, padres de familia, directivos, educadores y personal administrativo, que participan en intervenciones colectivas y desarrollan factores protectores para la salud e identifican el riesgo en salud de todos los integrantes.

Para prevenir y tratar una enfermedad cardiovascular, es posible que modificar el estilo de vida hacia una dieta saludable, aumentar el nivel de la actividad física y reducir las actividades sedentarias, tenga efectos. En el ámbito escolar, además de los beneficios que pueden ejercer estos cambios sobre los problemas de salud comunes en niños y adolescentes con obesidad, es posible que estos beneficios se extiendan también a algunos aspectos relacionados con la función cognitiva y el rendimiento escolar (Martínez Rodríguez & Baladia, 2019).

Con base en el fomento de hábitos saludables que contrarresten la prevalencia de enfermedades no transmisibles, en México se han realizado esfuerzos por implementar programas nutricionales basados en la promoción y educación en salud, en donde se empodera a los profesores, teniendo como objetivo impulsar conocimientos en materia de alimentación para generar hábitos y cambios en los niños para disminuir el incremento de la obesidad. Este programa fue respaldado por un Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria (2010), que es una estrategia que establece los lineamientos para el expendio y distribución de alimentos y bebidas en diferentes establecimientos con el fin de ir en contra de la obesidad infantil y el sobrepeso (Macias, Gordillo, & Jaime Camacho, 2012).

## **2.5 Factores Familiares y Sociales que Afectan los Hábitos de Vida en Escolares**

Cuando se habla de salud en una población, se debe tener en cuenta aspectos tan diversos como la estructura familiar, preferencias de ocio, hábitos alimentarios, medios de transporte, condiciones de vivienda, medios de comunicación, aspiraciones laborales y tiempo libre; todo ello marca la evolución social y desencadena cambios que determinan numerosos aspectos de la vida de un individuo, hasta llegar a modificar sus costumbres y su forma de vida, condicionando hacia rutinas que no siempre son favorables (Yorde Erem, 2014).

El estilo de vida es el mayor determinante de la salud. Integra el conjunto de hábitos y conductas que modulan la vida diaria. Por lo tanto, la responsabilidad de la sociedad para asumir un hábito sano depende en gran medida del entorno que los rodea. Para que se den cambios en el comportamiento a nivel individual es necesario un entorno que promueva como opción más fácil el llevar estilos de vida saludable (Cecilia, Atucha, & García-Estañ, 2017).

Aun cuando los beneficios de hacer ejercicio de manera cotidiana se han dado a conocer de manera amplia, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reporta que, a nivel global, más del 30% de los adultos mayores de 15 años realizan muy poca actividad física. Los altos niveles de sedentarismo se deben en parte a la baja participación de los adultos en actividades físicas durante su tiempo libre, al incremento de actividades laborales que no demandan una actividad física, pero también a factores ambientales negativos, como la falta de parques e instalaciones deportivas adecuados, los índices de violencia y el gran volumen de tráfico vehicular, que desalientan la participación de las personas en este tipo de actividades, esto conlleva a una influencia indirecta en la población infantil ya que no reciben ejemplo ni educación sobre estilos de vida saludable en el entorno hogar.

Varios países de Latinoamérica están tomando medidas para mejorar la alimentación en los colegios y combatir la obesidad infantil llevando a cabo esfuerzos para crear entornos escolares más saludables y apuntando a un factor importante y ajeno: regular la publicidad dirigida a niños (Muñoz Muñoz & Arango Alzate, 2017). Esa publicidad televisiva forma parte del ambiente social humano, que en el caso de su influencia en los hábitos alimentarios de los niños ha ido desplazando a instancias como la familia y la escuela; promoviendo un consumo alimentario no saludable, ya que los niños son más susceptibles de influenciar, debido a que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad y por lo tanto son fácilmente manipulables por los anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos.

En un estudio realizado en la Universidad de Murcia, España sobre los estilos de vida, se demostró que la actividad física disminuye de manera significativa entre la adolescencia y

juventud. Por lo tanto, la promoción de la salud en la infancia permitirá formarlos con la finalidad de que actúen como promotores de conductas saludables en sus familias, en sus futuros entornos educativos y laborales y en la sociedad en general (Cecilia, Atucha, & García-Estañ, 2017).

Al hablar de las principales causas de las enfermedades no transmisibles, se tiene en cuenta un conjunto de factores de riesgo comunes como una dieta poco saludable, inactividad física y el consumo de tabaco. La eliminación de estos factores de riesgo evitaría en un 80% una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular prematuros, en un 80% la diabetes tipo I y II y en un 40% el cáncer (Organization, 2008).

Los factores de riesgo de tipo conductual son acciones que el individuo ha decidido por voluntad realizar. Estos pueden modificarse mediante elecciones de estilos de vida o de conducta como el consumo de tabaco y/o alcohol, formas de alimentación, actividad física entre otros. Estos son basados en decisiones individuales y personales sobre la práctica de hábitos saludables o nocivos.

Es necesario e indispensable profundizar en términos factores porque pueden beneficiar o perjudicar el desarrollo y comportamiento del ser humano, consolidar sus conocimientos y hacerlos validos en la práctica. De todos los factores ambientales se pueden destacar aquellos que por su frecuencia, magnitud y posibilidad de intervención pueden considerarse como modificables desde un punto de vista sociocultural y sanitario, tales como: hábitos dietéticos; es decir, un aumento en la ingesta de ultra procesados y bajo consumo de frutas verduras; actividad física como comportamientos sedentarios inducidos por la tecnología y grado de sedentarismo, y la influencia familiar de acuerdo al nivel de actividad física por parte de padres de familia (Villagrán Pérez, Rodríguez Martín, Novalbos Ruiz, Martínez Nieto, & Lechuga Campoy, 2010).

Finalmente, en un estudio realizado que se enfocó en examinar las opiniones de expertos en salud y personal del sector educación, se encontró como una cuestión planteada la mejora de la situación económica de la sociedad y la mayor atención a los grupos vulnerables. Las investigaciones muestran que los grupos de bajo nivel socioeconómico no sólo se ven más afectados por los factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles, sino que también reciben menos servicios de salud y educación que otros (Hamedani & Haghani, 2022).

## **2.6 Programas e Intervenciones para Promover Hábitos de Vida Saludable en Escolares**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) implementa diferentes estrategias sobre dieta, actividad física y salud como medidas para instar a sus miembros a desarrollar y ejecutar políticas y programas escolares que promuevan dietas saludables, aumenten los niveles de actividad física y limiten el acceso a productos ultra procesados.

Dentro de las opciones de política que se han implementado a lo largo de los años se encuentra el reconocimiento escolar, en donde se alienta a los diferentes actores a elaborar un programa que estimule a las instituciones educativas a promover la alimentación saludable y la actividad física reconocimiento sus esfuerzos; también el currículo escolar, donde insta a que en los colegios aprovechen las clases impartidas para hablar de educación en salud sobre todo en clases deportivas fomentando la alimentación saludable y la actividad física; el entorno de servicios de alimentación, en donde recomiendan que áreas como cafeterías escolares, kioskos y desde el mismo hogar, proporcionen alimentos con alto contenido en vitaminas, minerales, micro y macronutrientes, bajos en grasa, azúcares y sal; igualmente se reconoce el entorno físico, que determina las intervenciones para promover hábitos sanos eficaces y sostenibles como las instalaciones de las instituciones educativas, las actividades extracurriculares que se les ofrece a los estudiantes y promover la caminata y manejo de bicicleta como medio de transporte; la promoción de la salud para el personal escolar, en donde se empodera a profesores y directivos para que sean conscientes y responsables de los mensajes que transmiten como modelos a seguir por parte de estudiantes y cuidadores y los servicios de salud escolar, que ayudan a fomentar la salud y el bienestar, así como a monitorear prevenir, reducir, tratar y derivar problemas de salud importantes de los estudiantes (Lagarde, y otros, 2008)

En 2018, la ruta de promoción y mantenimiento de la salud contemplada en la Resolución 3280 de 2018 emitida por el Ministerio de Salud y Protección Social, imparte unas directrices de obligatorio cumplimiento para la atención en salud para la infancia, donde se encuentra el seguimiento a la salud y desarrollo integral de los niños, identificar la exposición o presencia de factores de riesgo para prevenirlos o derivarlos a un tratamiento oportuno y potenciar capacidades, habilidades y prácticas para fortalecer el desarrollo de los niños y niñas mediante información sanitaria.

En la 9.ª Conferencia Mundial de Promoción de la Salud realizada en Shanghái en el año 2016, se realizó un acuerdo de dirigentes mundiales para promover la salud en pro de los objetivos de desarrollo sostenible para promover la salud pública y erradicar la pobreza. Allí, la

Doctora Margaret Chan, directora general de la OMS, señala que las medidas legislativas y fiscales se encuentran entre las intervenciones más eficaces que los gobiernos pueden adoptar para promover la salud de sus ciudadanos, desde el control del tabaco y gravámenes a las bebidas azucaradas a garantizar que las personas puedan respirar aire puro, desplazarse en bicicleta de forma segura o caminar a la escuela o el trabajo sin miedo a la violencia.

En la 10.ª Conferencia Internacional de Promoción de la Salud la cual señala un camino para crear “*sociedades del bienestar*” realizada en Ginebra en el año 2021, el Doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la OMS, resalta que la salud no comienza en un hospital ni en un dispensario, sino que comienza en los hogares y comunidades; comienza con los alimentos que se ingieren y en el agua que se bebe, en el aire que se respira en las escuelas y en los lugares de trabajo. En esta conferencia se acuerda una carta de Ginebra en pro del bienestar la cual esboza aspectos necesarios de una sociedad del bienestar y señala lo que se requiere para prevenir y responder mejor a las diferentes crisis sanitarias y ecológicas que se afrontan en el mundo. Este documento alienta medidas como economía equitativa, creación de políticas públicas favorables al bien común, cobertura sanitaria universal, transformación digital para contrarrestar los daños y valorar el planeta.

En el marco de un trabajo de investigación sobre hábitos de vida saludable en escolares, es esencial vincular las disposiciones legales y constitucionales que apoyan el fomento de la salud y el bienestar. En Colombia, la Constitución de 1991 y varias leyes establecen una sólida base jurídica para garantizar la promoción de hábitos saludables y la prevención de enfermedades desde una perspectiva integral.

La Constitución Política de Colombia de 1991 garantiza derechos fundamentales como la dignidad humana, la protección de la vida, la igualdad y la salud, elementos que sustentan la promoción de hábitos de vida saludables. El artículo 49 es particularmente relevante, ya que establece que la atención de la salud y el saneamiento ambiental son responsabilidades del Estado, garantizando el acceso a servicios de salud y destacando la importancia de la participación de la comunidad y la descentralización de los servicios de salud.

La Ley 181 de 1995 subraya la obligación del Estado de fomentar la actividad física, el deporte y la recreación como parte de la mejora de la calidad de vida, objetivos estrechamente relacionados con la promoción de hábitos de vida saludable en escolares. En línea con esta ley, es crucial que las instituciones educativas implementen programas que integren la actividad física en su currículo.

La Ley 1122 de 2007 y la Ley 1438 de 2011 refuerzan el compromiso del Estado Colombiano con la salud pública y la promoción de la salud, destacando que la prevención de enfermedades debe estar en el centro de las políticas de salud. Esto se conecta directamente con el rol que juegan las escuelas al educar a los niños sobre buenos hábitos alimenticios, la importancia del ejercicio y la prevención de enfermedades no transmisibles.

La Ley 1335 de 2009 y la Resolución 1956 de 2008 prohíben el consumo de tabaco en lugares públicos y refuerzan las políticas contra el tabaquismo, protegiendo especialmente a los menores. La promoción de ambientes libres de humo en las escuelas es una parte esencial del fomento de entornos saludables para los estudiantes.

Las resoluciones más recientes, como la Resolución 429 de 2016 y la Resolución 3280 de 2018, refuerzan la importancia de un enfoque integral en la atención en salud. Estas políticas buscan garantizar que las escuelas y otros entornos infantiles proporcionen no solo educación en salud, sino también accesibilidad y continuidad en la atención sanitaria. Estas medidas apoyan el desarrollo de programas de salud que incluyan promoción y prevención como ejes fundamentales para mejorar los hábitos de vida de los escolares.

El Decreto 2771 de 2008 establece las funciones de la comisión y dentro de ellas se encuentra coordinar y desarrollar estrategias para la promoción de estilos de vida saludables y prevención y control de enfermedades no transmisibles.

Finalmente, la política alimentaria y nutricional establecida por el Conpes 113 de 2008 es una herramienta clave para incentivar hábitos saludables en los entornos escolares, promoviendo una buena alimentación desde edades tempranas.

En conjunto, estas disposiciones legales ofrecen un marco robusto para apoyar intervenciones educativas y comunitarias que busquen promover hábitos de vida saludable entre los escolares, integrando la salud pública, la educación y el bienestar en políticas nacionales y locales.

### 3. METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo y Diseño de investigación

Con el fin de comprender e interpretar las condiciones que favorecen los estilos de vida saludable en el entorno escolar, se realizó una investigación con un enfoque cualitativo exploratorio. Se utilizó un enfoque cualitativo para obtener una comprensión profunda de los factores que influyen en los hábitos alimenticios y de actividad física de los estudiantes desde una perspectiva personal y contextual.

La metodología cualitativa es la investigación que produce datos descriptivos como las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable. Con ella, los investigadores pueden comprender y desarrollar conceptos partiendo de pautas de los datos, y no recogiendo datos para evaluar hipótesis o teorías preconcebidas (Quecedo Lecanda & Castaño Garrido, 2002).

La metodología de la investigación cualitativa de la presente investigación estuvo orientada a la obtención de una comprensión profunda y contextualizada del fenómeno de estudio. A través de entrevistas semiestructuradas, se buscó explorar los significados y experiencias de los participantes en relación con los estilos de vida saludable.

El diseño metodológico de esta investigación cualitativa se enfocó en explorar a profundidad los factores contextuales y subjetivos que influyen en los estilos de vida saludable de los estudiantes en el entorno escolar. Esta estrategia permitió captar las percepciones, experiencias y significados atribuidos por los actores clave en el contexto de estudio, logrando una comprensión integral de las dinámicas de alimentación y actividad física en el entorno educativo y familiar.

#### 3.2 Instrumentos para la recolección de información

Para responder a los objetivos de esta investigación, se emplearon tanto fuentes primarias como secundarias, cada una con un rol específico en el proceso de recolección de datos:

Fuentes primarias: Las fuentes primarias consistieron en entrevistas semiestructuradas realizadas a actores clave del entorno educativo y de salud pública en el municipio de San José de Cúcuta, incluidos docentes, directivos escolares, padres de familia y funcionarios de la Subsecretaría de Salud. Estas entrevistas proporcionaron información directa sobre las

percepciones y prácticas relacionadas con la alimentación y la actividad física de los estudiantes, permitiendo captar perspectivas personales y contextuales.

Fuentes secundarias: Las fuentes secundarias incluyeron documentos oficiales, como el Plan Territorial en Salud y el Plan de Desarrollo Municipal 2024. Estos documentos proporcionaron el marco contextual y normativo en el cual se enmarca la política pública de salud y bienestar en el municipio, facilitando el análisis de cómo las políticas locales impactan los estilos de vida saludable en el entorno escolar.

Las entrevistas semiestructuradas fueron diseñadas para explorar en profundidad los factores que influyen en los hábitos alimenticios y de actividad física de los estudiantes, relacionadas con las dimensiones vida saludable y condiciones no transmisibles y seguridad alimentaria y nutricional, permitiendo captar tanto elementos personales como contextuales. Se formularon preguntas que abordan áreas clave, tales como:

Percepciones sobre alimentación y actividad física: Preguntas dirigidas a conocer cómo los participantes perciben la importancia de una dieta equilibrada y la actividad física en el desarrollo de los estudiantes.

Factores facilitadores y barreras: Cuestiones sobre las principales facilidades o barreras que los estudiantes y sus familias enfrentan para adoptar estilos de vida saludable.

Rol del entorno escolar: Preguntas orientadas a explorar cómo el entorno escolar, incluyendo las políticas y los programas de salud escolar, influye en los hábitos de los estudiantes.

Este diseño permitió adaptar las preguntas según las respuestas del entrevistado, maximizando la obtención de información detallada y específica sobre los factores que intervienen en los hábitos de los estudiantes y favoreciendo un enfoque flexible y profundo en la recolección de datos

Se optó por entrevistas semiestructuradas debido a su capacidad para profundizar en las experiencias subjetivas y en los contextos específicos de cada participante, permitiendo así un análisis detallado de los factores que moldean los hábitos alimenticios y de actividad física

de los estudiantes. Este formato flexible permite adaptar las preguntas en función de las respuestas obtenidas, lo cual es crucial para comprender las distintas perspectivas de los docentes, padres y autoridades de salud sobre los estilos de vida saludable, generando datos ricos y detallados que reflejan la complejidad del fenómeno en estudio.

### **3.3 Población y Muestra**

Por tratarse de un estudio exploratorio, se seleccionó una institución de educación básica y media pública del municipio de San José de Cúcuta, que hace parte del proceso de educación para la salud, realizado por la Subsecretaría de Salud Pública de la Secretaría de Salud Municipal. En dicha jornada se invitó a la comunidad académica (director, docentes y padres asistentes) a participar de manera voluntaria en el presente estudio. Por lo tanto, la muestra corresponde a aquellos que de manera voluntaria decidieron participar. Participaron ocho (8) personas de forma voluntaria y consensuada.

Dos (2) docentes titulares de los cursos de 1 grado a 5 grado de primaria, con más de 2 años de experiencia en educación básica primaria.

Un (1) docente de educación física de los cursos de 1 grado a 5 de primaria

Un (1) director estudiantil, cuyo rol es el Rector de la institución

Dos (2) padres de familia de menores que cursan entre 1 primer grado y 5 grado de primaria

Un (1) referente de la Dimensión Vida Saludable y Condiciones no Transmisibles de la Subsecretaría de Salud Pública de la Secretaría de Salud Municipal de San José de Cúcuta

Un (1) referente de la Dimensión Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Subsecretaría de Salud Pública de la Secretaría de Salud Municipal de San José de Cúcuta

Para el desarrollo de esta investigación cualitativa se empleó un muestreo no probabilístico intencional, un método ideal cuando se busca comprender fenómenos específicos en profundidad y desde múltiples perspectivas. En investigaciones cualitativas, como esta, el enfoque no se centra en la representatividad estadística, sino en la selección de sujetos que posean conocimientos y experiencias directamente relevantes para el fenómeno de estudio, en este caso, los factores que influyen en los hábitos de vida saludable de los estudiantes en el contexto escolar.

Este tipo de muestreo permite una selección intencionada de participantes clave, como docentes, directivos escolares, padres de familia y funcionarios de la salud pública local,

quienes aportan diversas perspectivas y contextos sobre los hábitos alimenticios y de actividad física en el entorno escolar. Como señalan (Otzen & Manterola, 2017) el muestreo intencional es útil cuando la población es muy variada, ya que posibilita concentrar el análisis en casos específicos que pueden ofrecer información detallada y relevante. En este estudio, el muestreo no probabilístico intencional facilita la inclusión de informantes que pueden enriquecer el análisis y proporcionar una comprensión más completa y matizada del fenómeno, contribuyendo a una mayor validez y profundidad en los hallazgos a través de entrevistas a dos (2) docentes titulares, un (1) docente de educación física, un (1) director estudiantil, dos (2) padres de familia, un (1) referente de la Dimensión Vida Saludable y Condiciones no Transmisibles de la Subsecretaría de Salud Pública de la Secretaría de Salud Municipal de San José de Cúcuta, un (1) referente de la Dimensión Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Subsecretaría de Salud Pública de la Secretaría de Salud Municipal de San José de Cúcuta.

Los siguientes fueron los criterios de inclusión para la selección de la muestra:

#### **Institucional**

Docentes que trabajan con población de 6 a 12 años

Directivos (director y/o coordinador académico)

Padres de niños de 6 a 12 años

#### **Gobierno**

Personas que cumplen un rol de tomadores de decisión en la Secretaría de Salud Municipal

Personas que cumplen el rol de adaptar e implementar políticas públicas en la Secretaría de Salud Municipal.

### **3.4 Procedimiento para la recolección de datos**

Para asegurar la aceptación y disposición de los participantes, se implementó un procedimiento de acercamiento estructurado que estableció un clima de confianza y cooperación desde el inicio. En el caso de los docentes y el director escolar, se realizaron reuniones informativas previas en las que se explicó el propósito de la investigación y la importancia de sus aportes en la comprensión de los hábitos de vida saludable de los estudiantes. Estas reuniones permitieron aclarar cualquier duda y generar un compromiso genuino con el proyecto.

En cuanto a los padres de familia, el acercamiento inicial se realizó a través de los docentes titulares, quienes extendieron una invitación formal y ofrecieron un contacto directo

para resolver inquietudes. Este proceso permitió que los padres se sintieran respaldados y que comprendieran el impacto positivo de su participación en la investigación. De igual manera, previo consentimiento informado se procedió a realizar las entrevistas a los participantes. Durante las entrevistas, se aplicaron varias estrategias para minimizar los sesgos y fomentar respuestas sinceras:

- Neutralidad del entrevistador: El entrevistador evitó emitir juicios o mostrar acuerdo/desacuerdo durante las respuestas, empleando un tono neutral que facilitó que los participantes compartieran sus experiencias sin sentirse evaluados.
- Creación de un ambiente de confianza: Las entrevistas se realizaron en un entorno tranquilo y privado, en el que los participantes se sintieron cómodos para expresar sus opiniones libremente, sin temor a la influencia de otros o a ser interrumpidos.
- Promoción de respuestas genuinas: Se les aclaró a los participantes que no existían respuestas correctas o incorrectas y que el interés del estudio era comprender sus experiencias y perspectivas personales. Esto ayudó a reducir la presión de responder de una manera "correcta" y alentó respuestas honestas y espontáneas.

Este procedimiento de acercamiento fue esencial para crear una relación de confianza, minimizar sesgos en las respuestas y obtener datos precisos y profundos sobre los factores que influyen en los estilos de vida saludable en el entorno escolar y familiar.

De acuerdo con lo anterior, la entrevista a los profesores titulares, al director y al profesor de educación física se realizó durante la campaña de información en salud en hábitos saludables dirigidas al entorno educativo por parte de la Secretaría de Salud Municipal autorizada mediante circular externa 0193. Independiente de la campaña, estas se realizaron en salón de clases durante la actividad, garantizando un ambiente tranquilo y privado, libre de interrupciones, favoreciendo un clima de confianza y facilitando la expresión de los participantes.

La entrevista a los padres de familia se realizó con apoyo de los profesores titulares quienes hicieron el acercamiento inicial solicitando contacto telefónico para concertar encuentro en la institución en la siguiente campaña. Igualmente, estas se realizaron en salón de clases durante la actividad, garantizando un ambiente tranquilo y privado, libre de interrupciones, favoreciendo un clima de confianza y facilitando la expresión de los participantes.

La entrevista a los referentes de la Dimensión Vida Saludable y Condiciones no Transmisibles y la Dimensión Seguridad Alimentaria y Nutricional se realizó en las instalaciones de la Secretaría de Salud Municipal durante la semana de hábitos y estilos de vida saludable.

Todas las entrevistas fueron grabadas en formato digital garantizando la calidad del sonido.

### **3.5 Transcripción y Análisis de datos**

Las grabaciones de las entrevistas fueron transcritas en Google Sheets y se realiza una transcripción textual fiel del audio.

Para el análisis de los datos obtenidos a partir de las entrevistas, se implementó un proceso de codificación estructurado en tres etapas: codificación abierta, axial y selectiva, con el fin de captar los significados profundos y matices en las experiencias y perspectivas de los participantes sobre los estilos de vida saludable de los menores.

En la codificación abierta, se identificaron y etiquetaron conceptos clave directamente en los datos textuales, como temas emergentes en torno a hábitos alimenticios, actividad física y percepciones sobre la salud en el entorno escolar. Esta etapa permitió segmentar los datos en categorías preliminares sin imponer un esquema conceptual preexistente, promoviendo un análisis inductivo y detallado.

Posteriormente, se aplicó la codificación axial, en la que se examinaron las relaciones entre las categorías emergentes, facilitando una comprensión más estructurada y jerarquizada de los factores que afectan los hábitos de los menores. Esta etapa fue útil para identificar patrones y conexiones, como la influencia de los docentes y del entorno familiar en las prácticas de salud de los estudiantes.

Finalmente, se empleó la codificación selectiva, enfocada en la identificación de categorías centrales que representaran los significados y creencias más relevantes de los participantes sobre los estilos de vida saludable. Este enfoque permitió un análisis profundo de las dimensiones críticas del fenómeno, destacando las ideas clave que responden a los objetivos de la investigación.

Para garantizar el rigor y la precisión en el análisis de datos, se utilizó una matriz en Excel, realizando una extracción manual de los datos a partir de la transcripción de las entrevistas. En la matriz, se organizaron, codificaron y visualización de los datos cualitativos. El uso de esta herramienta permitió gestionar de manera sistemática y realizar análisis comparativos de las respuestas de los distintos grupos de participantes. Las categorías se estructuraron de la siguiente forma:

- Estilos de Vida Saludable
- Hábitos alimenticios
- Actividad física
- Barreras identificadas

Prácticas personales

Con el propósito de dar mayor validez y coherencia a la investigación se aplicó la triangulación de datos que consiste en el uso de varias estrategias como entrevistas o talleres, al estudiar un mismo fenómeno ofreciendo una perspectiva más amplia en cuanto a la interpretación del fenómeno en cuestión (Okuda Benavides & Carlos, 2005), ya que se utilizaron diversas fuentes de información.

### **3.6 Consideraciones Éticas**

El proyecto de investigación cumple con los parámetros establecidos en la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia, clasificándose como una investigación “sin riesgo”, dado que se utilizó como instrumento de recolección de información la entrevista semiestructurada aplicada a la población objeto del estudio. Todos los datos recolectados fueron anonimizados para garantizar la confidencialidad de la información, y se aplicó el consentimiento informado a los participantes, quienes colaboraron de manera voluntaria y bajo total libertad de decisión. La investigación contó con el aval del Comité de Ética de la Universidad Jorge Tadeo Lozano, así como de la Dimensión Vida Saludable y Condiciones no Transmisibles y de la Dimensión Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Subsecretaría de Salud Pública de la Secretaría de Salud Municipal de San José de Cúcuta; así como de las autoridades administrativas del Colegio.

### 3.7 Limitaciones del estudio

En el proceso de recolección de datos, se implementaron medidas para minimizar el sesgo del entrevistador y asegurar la objetividad en la interpretación de las respuestas de los participantes. Uno de los posibles sesgos, el tono de voz del entrevistador se controló para mantener una postura neutral, evitando tanto el lenguaje corporal como expresiones que pudieran sugerir juicio o influir en las respuestas de los participantes. Se emplearon técnicas de escucha activa y respuestas neutrales que validaran las aportaciones sin generar sesgos positivos o negativos en las respuestas de los entrevistados.

Además, se reconoció que los factores culturales y contextuales de los entrevistados podrían influir en la interpretación de sus respuestas. Para mitigar esta influencia, se llevó a cabo un análisis reflexivo que consideró el contexto cultural y social de los participantes, permitiendo que las interpretaciones de los datos tomaran en cuenta estas variables y redujeran las proyecciones o preconcepciones del equipo investigador. Esta aproximación culturalmente sensible asegura una comprensión más auténtica de los hábitos y significados atribuidos a los estilos de vida saludable dentro del contexto escolar y familiar del municipio.

Aunque la muestra de la investigación es limitada, cabe señalar que, en estudios cualitativos como este, el objetivo no es generalizar los resultados a toda la población, sino profundizar en la comprensión de un fenómeno específico. El enfoque cualitativo permite explorar en detalle las percepciones, creencias y experiencias de un grupo clave de informantes, brindando una visión detallada y significativa de los factores que influyen en los estilos de vida saludable de los menores en el entorno escolar. Así, aunque no se busca una representatividad estadística, la selección cuidadosa de participantes con experiencia y conocimiento en el tema permite obtener una comprensión rica y contextualizada del fenómeno, lo que enriquece los hallazgos y contribuye a una comprensión más completa del contexto de estudio.

## 4. RESULTADOS

En este trabajo se ha planteado como propósito general analizar los factores que influyen en los hábitos alimenticios y de actividad física de los estudiantes durante las horas de descanso en el entorno escolar, identificando estrategias que promuevan estilos de vida saludable y mejoren su bienestar integral en un colegio público del municipio de San José de Cúcuta.

El presente análisis tiene como objetivo profundizar en los resultados obtenidos a partir de la categorización de las entrevistas realizadas a la muestra seleccionada en un colegio público del municipio de San José de Cúcuta. A través de este estudio, se busca comprender los diferentes estilos de vida saludable que adoptan los niños en su día a día, identificando factores influyentes y posibles áreas de mejora. Los hallazgos de esta investigación permitieron identificar estrategias más efectivas para promover hábitos saludables en el entorno escolar.

A continuación, se presenta la categorización de los resultados obtenidos en las entrevistas aplicadas a la muestra seleccionada para facilitar la comprensión de los diferentes aspectos relacionados con estilos de vida saludable en la infancia de un colegio público del municipio de San José de Cúcuta. Esta categorización permite explorar con mayor profundidad las particularidades de cada categoría y, así, identificar patrones, tendencias y posibles áreas de mejora.

Relacionado al primer objetivo específico, que es describir los factores internos y externos que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes en las horas de descanso en el entorno escolar; se encontró los siguientes hallazgos que se analizaron bajo las siguientes categorías: estilos de vida saludable y hábitos alimenticios.

### 4.1 Estilos de vida saludable

Los profesores mencionan que fomentan estilos de vida saludables mediante charlas, reuniones y recordatorios a los padres sobre la importancia de la alimentación saludable y la actividad física. Además, destacan el uso de descansos escolares para organizar juegos y deportes que incentiven a los estudiantes a participar en actividades físicas puesto que uno de los objetivos estratégicos del Plan Territorial de Salud del municipio de San José de Cúcuta, es

contribuir al bienestar y desarrollo a toda la población mediante promoción de la salud de modos, condiciones y estilos de vida saludables (Yañez Rodríguez, Contreras Díaz, Hernández, Fajardo Granados, & Duran Navarro, 2020).

El profesor de educación física indica que el fomento de un estilo de vida saludable se lleva a cabo mediante el ejemplo del propio docente, lo que refuerza la enseñanza y genera una conexión más directa con los estudiantes. Además, señala la importancia del entorno, particularmente el familiar y escolar, para fomentar estilos de vida saludables, mencionando que la actividad física es la principal práctica saludable entre los estudiantes, y su éxito parece estar vinculado a su motivación y disposición hacia estas actividades. De ahí que la actividad física y una alimentación saludable son procesos altamente influenciados por aspectos socioculturales contribuyendo a un desarrollo y crecimiento óptimo en el estudiante (Macías, Gordillo, & Jaime Camacho, 2012).

El director escolar incluye la participación de los docentes y padres en la promoción de hábitos saludables, especialmente en torno a la actividad física y los valores. Enfoca el papel de los docentes como promotores de hábitos saludables dentro de su labor dando ejemplo de su estilo de vida practicado como el ciclismo o atletismo.

La percepción de los padres sobre la promoción de estilos de vida saludables en la escuela es positiva. Se enfocan en la alimentación saludable y resaltan la importancia del juego y la actividad física en los recreos.

Los referentes de la Secretaría de Salud Municipal mencionan que sus dimensiones engloban las acciones y programas necesarios que se deben implementar, con el fin de fomentar hábitos saludables en la población infantil. También, su percepción sobre los hábitos que ya se practican en el entorno educativo, así como los estilos de vida que ellos mismos promueven en su vida diaria, es un reflejo de los esfuerzos individuales e institucionales por mejorar el bienestar.

En la categoría de estilos de vida saludable en el entorno escolar, los profesores y el director escolar coinciden en la importancia de su imagen como modelo a seguir para los estudiantes y, por tanto, demuestran ese rol activo organizando charlas y actividades durante el tiempo libre de los estudiantes para fomentar la alimentación saludable y la actividad física.

Concluyendo lo anterior, existe un consenso generalizado sobre la necesidad de fomentar estilos de vida saludables en el entorno escolar. Todos los actores involucrados (y entrevistados) reconocen que este entorno es fundamental para la promoción de hábitos

saludables y destacan sus estrategias implementadas como charlas informativas, actividad física durante las horas de descanso, el ejemplo impartido a estudiantes y el empoderamiento de los padres de familia. Para ello, es importante que los actores conozcan y aprendan a identificar los hábitos insanos desde edades tempranas para conseguir una longevidad satisfactoria con una buena calidad de vida (Sarabia, Vázquez, & Nápoles, 2005).

#### **4.2 Hábitos alimenticios**

Los profesores y el director escolar observan que los estudiantes consumen con frecuencia alimentos ultra procesados durante las horas de descanso resaltando una dependencia de alimentos no saludables. Además, menciona la necesidad de ofrecer opciones más saludables en cafetería escolar, para mejorar la calidad nutricional de lo que los estudiantes consumen. Por ejemplo, Martínez Rodríguez & Baladia, 2019 menciona en su investigación que una estrategia beneficiosa resulta en incluir programas de educación alimentaria y nutricional en el currículum escolar y dirigidos a padres de familia y estudiantes, llevados a cabo por profesionales en nutrición, donde se traten temas de buenos hábitos alimentarios y buenas conductas de alimentación saludable.

Por otro lado, el docente de educación física percibe la necesidad de mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes, lo que sugiere que la educación física debe ir acompañada de una educación en alimentación equilibrada y que el problema que más identifica es la calidad de la alimentación dentro de la institución, lo que impacta negativamente en los estilos de vida saludable de los estudiantes tal como lo menciona Macias, Gordillo, & Jaime Camacho, 2012 en su investigación, donde algunas empresas de la industria alimentaria en México, han reducido las porciones de algunos alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas que son vendidos en los colegios, esto acompañado del fomento de hábitos alimentarios, a cargo de profesores.

En los padres de familia, se refleja una tendencia hacia la inclusión de alimentos procesados y bebidas industriales en la lonchera y, que si bien es cierto mencionan un considerable consumo en frutas en casa, la promoción de verduras requiere un enfoque adicional por parte de estos. Esto se puede relacionar con una investigación realizada en la Universidad Javeriana en el año 2014 en donde evidenciaron que el factor socioeconómico restringe la seguridad alimentaria y el acceso a una alimentación saludable, ya que si la gente no cuenta con recursos suficientes, aun cuando se tenga claro el concepto de alimentación saludable, compra lo que le gusta y pueda, dependiendo del dinero con el que cuenta llevándolos a consumir alimentos prioritariamente ricos en calorías y que calman el hambre, no alcanzando un sano balance en el aporte nutricional (Gutierrez, 2014).

Los referentes de la Secretaría de Salud Municipal mencionan problemas como la oferta alimentaria poco saludable en las cafeterías escolares y la promoción de alimentos ultra procesados representan una barrera significativa para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes.

En la categoría de hábitos alimenticios tanto los profesores como el director escolar, referentes de la Secretaría de Salud Municipal y los padres de familia coinciden en que los estudiantes consumen con mucha frecuencia alimentos ultra procesados, especialmente durante sus horas de recreo. También coinciden sobre la necesidad de ofrecer opciones más saludables en la cafetería escolar, ya que la calidad nutricional de los alimentos disponibles en ella es considerada insuficiente al ser en su mayoría ultra procesados.

Los profesores y el director escolar coinciden en que se evidencia una carencia educación alimentaria en los padres de familia y resaltan la importancia de complementar la educación en actividad física con una educación en alimentación equilibrada.

En conclusión, el entorno escolar y el entorno familiar ejercen una influencia determinante en la formación de hábitos alimentarios saludables (Muñoz Muñoz & Arango Alzate, 2017). Sin embargo, los cambios en el estilo de vida caracterizados por la aceleración del ritmo de vida, la disminución del tiempo dedicado a la preparación de alimentos y la disponibilidad de ultra procesados en el colegio, han generado un desequilibrio en este proceso, lo que requiere de intervenciones más severas y en conjunto a nivel familiar, escolar y social para promover una alimentación más sana en la infancia.

En cuanto al segundo objetivo específico, en donde se busca luego, analizar la relación entre la actividad física de los estudiantes en las horas de descanso y su bienestar integral, los resultados se analizaron bajo las categorías de actividad física, barreras para la adopción de hábitos saludables y prácticas personales.

### **4.3 Actividad física**

Los profesores notan que una gran parte de los estudiantes son sedentarios, pasando su tiempo de descanso principalmente en el teléfono móvil. Esto sugiere un impacto negativo de la tecnología en la actividad física de los estudiantes. Igualmente, como lo menciona Yorde Erem, 2014 en su investigación, el sedentarismo se puede deber a diversos factores, pero en la actualidad el acceso a la tecnología las veinticuatro horas del día es una de las causas más frecuentes, ya que los niños y sus padres ahora dedican más tiempo a los artefactos y a la tecnología, junto a la influencia de las redes sociales.

El profesor de educación física y el director escolar abordan la importancia de la actividad física dentro de la institución educativa y la estrategia de la escuela para fomentar el deporte y la competencia sana como una herramienta de promoción de estilos de vida activos. A causa de que el estudio realizado por Campo-Tenera, y otros, 2017 en un colegio de Barranquilla, determinó que el 65,4% de los niños participantes se categorizan como inactivos, es decir, no cumplen con las recomendaciones de actividad física de realizar al menos 60 minutos durante todos los días de la semana incluyendo ejercicios aeróbicos, de flexibilidad y de salud ósea como saltar.

Los padres de familia mencionan que los niños muestran interés por diversas actividades deportivas, tanto recreativas como más organizadas en el contexto escolar. El acompañamiento de los padres parece influir en la variedad de deportes practicados. Por lo tanto, Martínez Rodríguez & Baladia, 2019 coincide en que no es más que crear y mantener programas de actividad física sencillos, factibles de realizar en variados espacios, de bajo costo, de fácil implementación y aplicación y que puedan modificar variables corporales como el peso, índice de masa corporal y rendimiento en niños y niñas en el entorno escolar.

Los referentes de la Secretaría de Salud Municipal indican que las acciones orientadas a la promoción de la actividad física en la población infantil, tanto dentro como fuera del entorno educativo, son fundamentales para fomentar un estilo de vida activo. Tal como lo plantea el documento de Plan de Desarrollo Municipal: Cúcuta 2050, estrategia de todos, en donde traza la promoción de hábitos saludables como una estrategia principal, priorizando la prevención de enfermedades cardiovasculares integrando la actividad física en los diferentes entornos en los que las personas mantienen.

En la categoría de actividad física tanto profesores como padres de familia observan que los estudiantes tienden a ser sedentarios durante los recreos, optando por actividades pasivas como el uso del teléfono móvil.

Los profesores y el director escolar coinciden en la importancia de promover la actividad física en el entorno escolar y han implementado estrategias para fomentarla, como el deporte y la competencia sana; a su vez, los padres de familia coinciden en su influencia positiva en la práctica de actividades deportivas y, que sus hijos muestran interés por diversas actividades deportivas, lo que indica una predisposición natural de los niños hacia el movimiento y la dinámica. Por último, los referentes de la Secretaría de Salud Municipal coinciden en la importancia de implementar acciones orientadas a promover la actividad física a nivel poblacional.

En conclusión, considerando el creciente sedentarismo asociado al uso excesivo de tecnología, existe una clara necesidad de promover la actividad física en el entorno escolar junto al acompañamiento y motivación de los padres de familia que les permita influir significativamente en la práctica deportiva de los niños y lograr fomentar hábitos activos desde temprana edad, contribuyendo a prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida de las futuras generaciones.

#### **4.4 Barreras para la adopción de hábitos saludables en los escolares**

Existe un consenso por parte de los profesores, en que el hogar juega un papel crucial en el establecimiento de hábitos saludables, ya que la educación sobre alimentación y actividad física debe comenzar en casa. Además, la infraestructura de la escuela, como la falta de un gimnasio o espacios adecuados para el ejercicio, se menciona como una barrera potencial para fomentar más actividad física regular entre los estudiantes. Un problema destacado es la alta disponibilidad de alimentos poco saludables en el entorno escolar, lo que contribuye a hábitos alimenticios deficientes y, potencialmente, a problemas de salud como la obesidad infantil y las opciones de alimentos en el entorno escolar parecen estar limitadas a comidas poco saludables, lo que dificulta la promoción de una alimentación equilibrada entre los estudiantes. Igualmente lo menciona Muñoz Muñoz & Arango Alzate, 2017 en las estrategias identificadas en su investigación donde proponen acceso a instalaciones adecuadas para la práctica de deportes y alentar a profesores, estudiantes, padres y demás miembros de la comunidad para que tengan actividad física constante.

El director menciona repetidamente la falta de recursos económicos en la comunidad educativa, lo cual afecta la implementación de estilos de vida saludables, particularmente en el área de la alimentación y, también, destaca los desafíos sociales en el entorno, especialmente la presencia de drogas en la comunidad, que afectan directamente la seguridad y el bienestar de los estudiantes. Asimismo, lo menciona Muñoz Muñoz & Arango Alzate, 2017 en su investigación donde sugiere que las ventas de alimentos en las escuelas brindan opciones pocos saludables, y que el entorno de alimentación escolar no es propicio para la elección de alimentos saludables.

Los padres de familia identifican la tecnología como el principal obstáculo para que los niños practiquen actividades físicas y mantengan estilos de vida saludables. Tal como lo menciona Macias, Gordillo & Jaime Camacho, 2012 en su estudio, que, debido a la presencia de factores como avances tecnológicos y la gran influencia de la publicidad y la televisión, los

niños no quieren dedicarle tiempo al juego y se ven influenciados por consumir alimentos con elevado aporte calórico y baja calidad nutricional.

Los referentes de la Secretaría de Salud Municipal señalan la falta de recursos, personal y continuidad en los programas como una barrera importante para la implementación eficaz de las estrategias de salud y mencionan barreras dentro del entorno educativo que dificultan la adopción de hábitos saludables, como la falta de opciones alimentarias saludables y la limitada oferta de actividades físicas. Por lo tanto, en el Plan de Desarrollo Municipal: Cúcuta 2050, estrategia de todos, dentro de sus estrategias, mencionan las escuelas de formación donde abren las puertas a la niñez y juventud a competencias donde se ejercitan en hábitos y estilos de vida saludable y, el Instituto Municipal de Recreación y Deporte del municipio apoyará a aquellos de competencias de alto rendimiento.

En la categoría de barreras los profesores y el director escolar coinciden en que la falta de infraestructura adecuada en el colegio es la barrera principal que obstaculiza la promoción de hábitos saludables en el entorno escolar. Esto coincide con una investigación realizada en la Universidad del Tolima en el año 2021, donde evidenciaron que las instalaciones y espacios deportivos de los centros escolares que son insuficientes, mal estructurados y que incumplen cuestiones normativas básicas afectando a la población estudiantil, impiden el desarrollo de la recreación y deportes y, al mejorar estos espacios se puede lograr un marco idóneo para la práctica y participación masiva de un buen número de estudiantes en estas áreas (Lievano Ortiz, 2021).

Los profesores y los padres de familia encuentran una importante relación entre el desplazamiento de actividad físicas con el uso constante del teléfono y, esto, contribuye a la perpetuación de actividad física.

Se puede concluir que la disponibilidad de alimentos poco saludables en el entorno escolar y la falta de espacios adecuados para el ejercicio físico son barreras significativas para fomentar hábitos saludables en el entorno escolar. Igualmente, la educación en el hogar, la disponibilidad de tecnología y la presencia de factores de riesgo como el consumo de drogas en zonas aledañas a colegios son elementos que dificultan la adopción de estilos de vida saludables.

#### **4.5 Prácticas personales**

Los profesores que practican estilos de vida saludables como el ciclismo y la danza no solo mejoran su propio bienestar, sino que también pueden servir como modelos positivos para

sus estudiantes. Asimismo, el docente de educación física sigue un estilo de vida activo, lo cual no solo mejora su bienestar, sino que también refuerza su papel como modelo a seguir para los estudiantes. Esto se sustenta con lo mencionado por Hamedani & Haghani, 2022 en su artículo, donde socializa el papel del educador como promotor de salud dado su papel efectivo en la educación de los estudiantes y la influencia en las familias.

En la categoría de prácticas personales se evidencia una coincidencia evidente entre los profesores ya que todos demuestran que sus acciones personales como la práctica de un deporte específico, tienen un impacto directo en sus estudiantes. Al ser modelos para seguir, refuerzan la importancia de la actividad física y la alimentación saludable creando un entorno escolar más saludable y positivo.

En conclusión, los profesores que llevan un estilo de vida saludable actúan como modelos a seguir para los estudiantes y sus padres de familia. Estos actores, al adoptar un estilo de vida saludable, no solo cuidan de su propio bienestar, sino que también contribuyen a la formación de familias más saludables.

Por último, se estableció como tercer objetivo plantear estrategias de intervención que fomenten hábitos alimenticios saludables y una mayor actividad física entre los estudiantes para mejorar el bienestar.

En este sentido, el presente estudio ha revelado la importancia de abordar los hábitos alimenticios y de actividad física de los estudiantes en el contexto escolar. Los resultados obtenidos subrayan la necesidad urgente de implementar estrategias integrales que promuevan estilos de vida saludables. Dentro de estas se encuentran:

-Alimentación saludable en el entorno escolar mejorando en menú escolar, fomentando meriendas saludables y controlando la venta de alimentos en áreas cercanas (Campo-Tenera, y otros, 2017).

-Promoción de la actividad física aumentando las horas dedicadas a la educación física integrando temas de nutrición, aprovechando el entorno cercano al colegio para actividades al aire libre y organizando competencias para involucrar a estudiantes a actividades deportivas (Sánchez Ojeda & De Luna-Bertos, 2015).

-Regulación del uso de la tecnología estableciendo horarios durante la jornada escolar para el uso de dispositivos electrónicos (Villagrán Pérez, Rodríguez Martín, Novalbos Ruiz, Martínez Nieto, & Lechuga Campoy, 2010).

-Espacios recreativos asegurando que los patios cuenten con instalaciones adecuadas para practicar deporte y decorando salones con temática de alimentación saludable (Lievano Ortiz, 2021).

-Ofrecer alimentos saludables en las cafeterías escolares incorporando más frutas y verduras en el menú y eliminando gradualmente los productos con alto contenido de azúcar, grasas saturadas y sodio (Lagarde, y otros, 2008).

-Alentar a padres de familia a incluir frutas y verduras en las meriendas.

-Regular la venta de alimentos en los alrededores de los colegios para garantizar que se ofrezcan opciones saludables.

-Aumentar el tiempo dedicado a la educación física integrando contenidos relacionados con la nutrición y haciendo que estas clases sean atractivas para los estudiantes.

-Aprovechar el entorno aledaño al escolar, utilizando espacios públicos cercanos al colegio para realizar actividades al aire libre.

-Hacer partícipes a estudiantes y padres de familia en eventos deportivos organizando competencias entre diferentes clases o grados.

-Establecer horarios específicos durante la jornada escolar en los que se prohíba el uso de dispositivos electrónicos.

-Realizar pausas activas durante las clases para promover el movimiento y la concentración.

-Asegurar que los patios de recreo cuenten con instalaciones como canchas deportivas y equipos que fomenten el juego activo (Lievano Ortiz, 2021).

-Expresar la importancia de una vida saludable en conversaciones cotidianas con los estudiantes compartiendo experiencias personales.

-Crear ambientes motivadores como la decoración de los salones con imágenes de alimentos saludables y frases motivacionales sobre actividad física.

-Reconocer públicamente a los estudiantes que adoptan hábitos saludables empoderándolos y motivándolos a continuar con el proceso.

-Hacer charlas informativas a estudiantes y padres de familia sobre los beneficios de una dieta equilibrada, enseñándolos a leer etiquetas nutricionales y sobre los diferentes tipos de ejercicio y en cómo pueden fomentar estos hábitos en el hogar.

-Hacer uso de boletines informativos y redes sociales escolares para enviar información relevante sobre nutrición y salud a los hogares compartiendo consejos y recetas saludables.

-Celebrar eventos especiales que se conmemoran a nivel nacional como el día de la fruta, la semana del deporte, el día de la salud y ferias de la salud invitando profesionales de la salud para realizar controles y ofrecer asesoramiento a estudiantes y padres de familia.

Finalmente, los gobiernos deben fortalecer políticas que regulen la publicidad de alimentos ultra procesados y que promuevan el acceso a alimentos saludables y espacios seguros para la actividad física. Al abordar estos desafíos de manera coordinada, se puede mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes y contribuir a una sociedad más saludable. Es fundamental que estas intervenciones sean sostenibles a largo plazo y que involucren a todos los actores relevantes.

## 5. DISCUSIÓN

El objetivo general de este estudio fue analizar los factores que influyen en los hábitos alimenticios y de actividad física de los estudiantes durante las horas de descanso en el entorno escolar, identificando estrategias que promuevan estilos de vida saludable y mejoren su bienestar integral en un colegio público del municipio de San José de Cúcuta. Para lograr esto, se abordan tres específicos como identificar los factores que afectan los hábitos alimenticios de los estudiantes durante las horas de descanso en el entorno escolar; analizar la relación entre la actividad física de los estudiantes en las horas de descanso y su bienestar integral y plantear estrategias de intervención en el entorno escolar que fomenten hábitos alimenticios saludables y una mayor actividad física estudiantil para mejorar el bienestar integral.

Para lograr esto, se aplica la metodología propuesta y se logra analizar la información proporcionada revelando un panorama complejo y multifactorial en torno a la promoción de estilos de vida saludables en el entorno escolar teniendo como hallazgo una percepción positiva de todos los actores entrevistados coincidiendo en la importancia de fomentar hábitos saludables en los niños; los desafíos en la alimentación donde también se evidencia un consenso general sobre la necesidad de mejorar la calidad de alimentación en el colegio, destacando el alto consumo de alimentos ultra procesados y la falta de opciones saludables en la cafetería escolar; entre otros ya mencionados anteriormente.

En la categoría de estilos de vida saludable, el estudio revela una sólida relación entre los diferentes actores de la comunidad educativa y su compromiso en fomentar estilos de vida saludables en los estudiantes. Se destaca la importancia del ejemplo personal de los docentes, la coordinación entre escuela y familia, y la implementación de diversas estrategias como charlas, actividades físicas y promoción de valores. Esta evidencia coincide con hallazgos de una investigación similar en donde enfatizan la responsabilidad de la sociedad para asumir estilos de vida saludables dependiendo del entorno que rodea a los estudiantes en su rutina, es decir, es necesario un entorno que promueva estilos de vida saludable para que se den cambios en el comportamiento a nivel individual (Cecilia, Atucha, & García-Estañ, 2017). Por esto, se tiene en cuenta también los hallazgos de otro estudio realizado en la Universidad de Ciencias Médicas de Isfahán (Khorasgan) en el año 2014, en donde mencionan el papel de los educadores en la promoción de un estilo de vida saludable y el papel positivo del entorno educativo en la educación preventiva y, para lograrlo, las escuelas deben tener en cuenta las

opiniones de las familias y las comunidades a las que sirven, y alentar su apoyo y participación en actividades de promoción de la salud; por tanto, los mensajes de salud que se promueven en la escuela deben reforzarse en el entorno familiar y comunitario para que tengan un impacto significativo en las exposiciones físicas y sociales y en los comportamientos de los niños (Langford, y otros, 2014).

En la categoría de hábitos alimenticios, los resultados de la investigación evidencian una preocupante tendencia en la alimentación de los estudiantes, caracterizada por el alto consumo de alimentos ultra procesados y la falta de opciones saludables en la escuela. Tanto docentes, padres y autoridades sanitarias coinciden en la necesidad de mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes. Esta evidencia coincide con hallazgos de una investigación similar, en donde el autor observa que los colegios tienen un papel importante que desempeñar para ayudar a los estudiantes a lograr un aprendizaje saludable ya que al ofrecer una dieta adecuada, brindar oportunidades para la actividad física y realizar intervenciones que afecten las ventas de alimentos en la escuela, pueden llegar a brindar estrategias para desarrollar estrategias relacionadas con la educación sobre estilos de vida saludables (Hamedani & Haghani, 2022). Igualmente coincide con otro estudio en donde encontraron que la alta disponibilidad de ultra procesados en el colegio, han generado un desequilibrio en el proceso de promoción de estilos de vida saludable por parte de todos los actores (Muñoz Muñoz & Arango Alzate, 2017).

En la categoría de actividad física, la investigación menciona que los estudiantes están cada vez más sedentarios debido al excesivo uso de dispositivos móviles, lo cual contrasta con los esfuerzos de la escuela y la comunidad por promover la actividad física. A pesar de esto, los estudiantes muestran interés en el deporte y los padres apoyan su participación en diversas actividades. Sin embargo, se necesita un esfuerzo conjunto de escuelas, familias y autoridades de salud para encontrar un equilibrio entre la tecnología y el ejercicio, y fomentar hábitos de vida más saludables entre los jóvenes. Esta investigación coincide con evidencia proporcionada por otro autor, en donde afirma que como los niños pasan mucho tiempo en el colegio, este es un entorno muy importante para promover la salud y para desarrollar conductas positivas relacionadas con la salud y el aprendizaje (Larsson, Ljung, Josefsson, & Ljung, 2024). Esta evidencia se puede complementar con la encontrada en una investigación realizada en la Universidad del Tolima, en donde el autor menciona que, al mejorar los espacios y escenarios para la realización de las clases de educación física, con muy buenos implementos y teniendo seguridad en los ambientes para la práctica, se puede alcanzar buenos niveles en la calidad de la educación impartida en la institución (Lievano Ortiz, 2021).

En la categoría de barreras identificadas, el estudio revela una compleja interacción de factores que dificultan la adopción de hábitos saludables en los estudiantes. La falta de recursos económicos en las escuelas, la limitada infraestructura, y la disponibilidad de alimentos poco saludables crean un entorno desfavorable. A esto se suma la influencia del entorno familiar y social, con la tecnología y problemas como la presencia de drogas jugando un papel importante. En resumen, para fomentar hábitos saludables en los estudiantes, se requiere un enfoque integral que involucre a escuelas, familias, comunidades y gobiernos, trabajando juntos para crear entornos más saludables y brindar apoyo a los jóvenes. Esta evidencia coincide con los factores ambientales negativos descritos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en donde mencionan la baja participación de los adultos en actividades físicas durante su tiempo libre debido a la falta de parques e instalaciones deportivas adecuados y el aumento de índices de violencia y volumen de tráfico lo que conlleva a una influencia indirecta en la población infantil ya que no reciben ningún tipo de ejemplo en el entorno hogar. También coincide con un estudio realizado en la Universidad Javeriana en el año 2014 en donde la autora evidencia que la capacidad adquisitiva de la población es que la restringe la adopción de patrones de alimentación saludable y los lleva al consumo regular de alimentación insana (Gutierrez, 2014).

Es evidente que los desafíos en salud enfrentados requieren de acciones inmediatas y sostenibles. En este sentido, la implementación de proyectos específicos, como el Plan de Desarrollo Municipal y el Plan Territorial de Salud del municipio de San José de Cúcuta, puede marcar una diferencia significativa en la mejora de la calidad de vida de la comunidad. Estos proyectos no solo abordan problemas puntuales, sino que también fomentan la colaboración entre diferentes actores y generan un impacto a largo plazo ya que en ellos se contempló el reforzamiento de la alimentación escolar con el aumento de raciones por año, aumento de la cobertura de transporte escolar para la zona rural, el brinde de servicio social comunitario en donde se enfatizan los estilos de vida saludable y la promoción de hábitos saludables por parte de las autoridades sanitarias, la creación de escuelas de formación y de la ruta del movimiento en donde recorrerían todas las comunas del municipio para llevar la actividad física a todos los hogares realizando actividades al aire libre y la ejecución de programas que le apostarían a la creación de espacios que fomenten la práctica de la actividad física, el deporte y la recreación en las zonas urbanas y rurales de la ciudad, que generarían una ciudad con cultura saludable. Estos proyectos investigados coinciden con una investigación que menciona que, para lograr fomentar estilos de vida saludable, se deberá contar con programas educativos y motivacionales que favorezcan el cambio de hábitos, la generación de nuevas normas sociales

y, además, brinde apoyo social a toda la población que esté dispuesta a pasar de un estado de sedentarismo a un estado de activación física (Campo-Terner, y otros, 2017).

La Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN) representa un marco fundamental para abordar el problema de la obesidad infantil en Colombia. Esta política establece lineamientos para promover hábitos alimenticios saludables, fomentar la actividad física y garantizar el acceso a alimentos nutritivos en las escuelas y comunidades. Sin embargo, es necesario fortalecer la implementación de la política, especialmente en lo que respecta a la regulación de la publicidad de alimentos ultra procesados dirigida a niños y la promoción de la agricultura familiar para garantizar el suministro de productos frescos y locales. Esta política coincide con las entrevistas realizadas a los referentes de la Dimensión Seguridad Alimentaria y Nutricional y de la Dimensión Vida Saludable y Condiciones no Transmisibles y con lo que han estado realizando desde su rol de autoridad sanitaria en que la colaboración entre diferentes sectores es fundamental para abordar los problemas de manera integral. Es decir, para promover una alimentación saludable, se requiere la colaboración de las instituciones educativas quienes entregan los alimentos directamente a los estudiantes, los proveedores de alimentos quien los gestionan y los gobiernos locales quienes realizan seguimiento a la correcta ejecución de este proceso.

El estudio resalta la urgencia de promover hábitos saludables en los estudiantes mediante estrategias integrales en el entorno escolar. Estas incluyen mejorar la oferta alimenticia en cafeterías y alrededores, aumentar y diversificar la educación física, fomentar actividades al aire libre, limitar el uso de dispositivos electrónicos, crear entornos motivadores y realizar talleres informativos para estudiantes y familias. También se propone celebrar eventos de salud, usar redes sociales para difundir información y fortalecer políticas públicas que regulen la publicidad de alimentos ultraprocesados. Estas acciones coordinadas buscan mejorar la salud estudiantil y fomentar una sociedad más saludable de manera sostenible.

## 6. CONCLUSIONES

Este análisis cualitativo basado en codificación abierta ha permitido identificar varios factores clave que influyen en los hábitos alimenticios y de actividad física de los estudiantes, así como posibles estrategias para promover estilos de vida saludables en el entorno escolar. La implementación de políticas integradas que involucren tanto al colegio como al hogar, junto con mejoras en la infraestructura escolar, podrían mejorar significativamente el bienestar integral de los estudiantes en un colegio público del municipio de San José de Cúcuta.

El fomento de estilos de vida saludables no recae únicamente en los individuos, sino que implica una responsabilidad compartida entre diversos actores, como las familias, las instituciones educativas y los gobiernos. Cada uno desempeña un papel clave en la promoción de hábitos que favorezcan el bienestar físico y mental de la población.

Las familias juegan un papel fundamental en la formación de hábitos alimenticios y de actividad física en los hijos ya que su compromiso es esencial para el desarrollo integral. Sus principales responsabilidades radican en ser modelos por seguir ya que los niños tienden a imitar el comportamiento de sus padres, fomentar una dieta equilibrada proporcionando alimentos nutritivos desde casa, promover la actividad física fomentando actividades al aire libre y limitando el tiempo en pantallas, crear un entorno saludable estableciendo rutinas en casa y colaborando en el entorno escolar mediante su participación en programas escolares que promuevan la nutrición y el ejercicio.

En la institución educativa, los profesores desempeñan un papel fundamental en la promoción de hábitos alimenticios saludables y actividad física actuando como ejemplo al adoptar hábitos alimenticios equilibrados y mantenerse activos, siendo modelos de comportamientos saludables, educando en salud y bienestar al incorporar temas de nutrición y beneficios de la actividad física en el currículo escolar, fomentando la participación activa motivando la participación de estudiantes en la práctica de deportes, creando entornos positivos en aulas con mensajes que promuevan la salud y coordinando con la comunidad escolar en general la implementación de programas integrales.

Otro actor esencial en la promoción de hábitos saludables es el Gobierno Nacional, que, a través del Ministerio de Salud y Protección Social, implementa estrategias enfocadas en promover estilos de vida saludables. Estas estrategias se materializan mediante campañas que

abarcen temas como la actividad física, la alimentación balanceada y el mantenimiento de un peso saludable. Su ejecución corresponde a las Alcaldías Municipales, las cuales deben dirigir estas iniciativas a toda la población, fomentando el bienestar integral y la prevención de enfermedades en las comunidades.

La presente investigación sobre hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes, al identificar factores claves y proponer soluciones, aporta de manera significativa al fortalecimiento de políticas públicas ya que se obtuvo una base para la toma de decisiones a través de una evidencia empírica proporcionando evidencia concreta sobre la situación actual y la necesidad en el entorno escolar en cuanto a hábitos saludables. También, al identificar los factores que influyen en los hábitos de los estudiantes, se puede determinar qué áreas requiere mayor atención y recursos y se puede diseñar políticas más precisas mediante la coordinación de esfuerzos entre diferentes actores y sectores.

Finalmente, los resultados de esta investigación pueden servir como punto de partida para desarrollar indicadores que permitan evaluar el impacto de las políticas que se implementen proporcionando una mejora continua al comparar resultados lo que permitirá identificar áreas de mejora y ajustes en las políticas actuales.

## 7. RERERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Acevedo Peñaloza, J. E. (2023). Análisis de Situación de Salud Participativo. Cúcuta.
2. Avellana Sanz, S. (2016). *La familia, la escuela y la ciudad en relación con el niño: análisis en las viñetas de Franceso Tonucci*. Zaragoza.
3. Calpa Pastas, A. M., Santacruz Bolaños, G., Álvarez Bravo, M., Zambrano Guerrero, C., Hernandez Narvaez, E., & Matabanchoy Tulcan, S. (9 de Abril de 2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *24(2)*, 2. doi:10.17151/hpsal.2019.24.2.11
4. Campo-Tertera, L. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *salud uninorte*, 420.
5. Cecilia, M. J., Atucha, N., & García-Estañ, J. (17 de Octubre de 2017). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del grado en Farmacia. *Educación Médica*, 295. doi:10.1016/j.edumed.2017.07.008
6. Devine, L., Gallagher, A., Briggs, S., & Hill, A. (14 de Julio de 2023). Factors that influence food choices in secondary school canteens: a qualitative study of pupil and staff perspectives. *Frontiers in public health*, 2. doi:10.3389/fpubh.2023.1227075
7. Ferreres Giménez, I., Pueyo Alaman, M. G., & Alonso Osorio, M. J. (2022). Revisión y actualización de la importancia de los micronutrientes en la edad pediátrica, visión holística. *ARÁN*, 23. doi:10.20960/nh.04305
8. Gutierrez, M. (2014). El factor económico es el culpable de una mala alimentación. *Ciencias de la vida*, 9-10.
9. Hamedani, Z., & Haghani, F. (2022). Improving the Effectiveness of Noncommunicable Disease Prevention Training Based on Health and Education Experts Opinions. *International journal of preventive medicine*, 1. doi:10.4103/ijpvm.IJPVM\_654\_20
10. Lagarde, F., LeBlanc, C., McKenna, M., Armstrong, T., Candeias, V., Bruin, T., . . . Thompson, N. (2008). *School Policies and Programmes Should Support the Adoption of Healthy Diets and Physical Activity*. Ginebra.
11. Langford, R., Bonell, C., Jones, H., Poulou, T., Murphy, S., Waters, E., . . . Campbell, R. (16 de Abril de 2014). The WHO Health Promoting School Framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement. *PubMed*. doi:10.1002/14651858.CD008958.pub2
12. Larsson, R., Ljung, E., Josefsson, S., & Ljung, T. (2024). We get to learn as we move: effects and feasibility of lesson-integrated physical activity in a Swedish primary school. *BMC Public Health*, 2. doi:10.1186/s12889-024-18509-7

13. Lievano Ortiz, J. (Noviembre de 2021). La importancia de los espacios y escenarios deportivos para la práctica de la recreación y el deporte. *Revista internacional de pedagogía e innovación educativa*, 2(2), 211-213. doi:10.51660/ripie.v2i2.68
14. Macias, A. I., Gordillo, L. G., & Jaime Camacho, E. (10 de Julio de 2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chile Nutricional*, 39(3), 40.
15. Martínez Rodríguez, R., & Baladia, E. (30 de Marzo de 2019). Modificar el estilo de vida para mejorar la salud de los escolares: ¿qué aporta la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética en este campo? *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 1. doi:10.14306/renhyd.23.1.789
16. Muñoz Muñoz, F. L., & Arango Alzate, C. (12 de Julio de 2017). Obesidad infantil: un nuevo enfoque para su estudio. *salud uninorte*, 33(3), 493. doi:10.14482/sun.33.3.10916
17. Okuda Benavides, M., & Carlos, G. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, XXXIV(1), 119-120.
18. Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. 230.
19. Quecedo Lecanda, R., & Castaño Garrido, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 7.
20. Salud, O. M. (2014). *Documentos básicos* (48 ed.). Nueva York: Biblioteca de la OMS. Obtenido de <http://www.who.int/es>
21. Sagar, R., Singh, D., Dhungana, R., Singh Pradhan, P. M., & Sunuwar, D. (2023). Factors that influence food choices in secondary school canteens: a qualitative study of pupil and staff perspectives. *Frontiers in public health*, 2. doi:10.1186/s49795-024-00850-0
22. Sanchez Ojeda, M., & De Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición hospitalaria*, 31(5), 1910. doi:10.3305/nh.2015.31.5.8608
23. Sarabia, M., Vázquez, L., & Nápoles, N. (2005). Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. 11.
24. Social, M. d. (19 de Septiembre de 2017). Modos, condiciones y estilos de vida saludables. Bogotá, Colombia.
25. Vallejo Figueroa, P., Sanchez Barrera, I., Arciniegas Barrera, J., & Escobar Diaz, F. (2019). Obesidad infantil: una amenaza silenciosa. 1.
26. Villagran Perez, S., Rodríguez Martin, A., Novalbos Ruiz, J., Martinez Nieto, J., & Lechuga Campoy, J. (13 de Febrero de 2010). Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 824. doi:10.3305/nh.2010.25.5.4683
27. Yañez Rodríguez, J. T., Contreras Diaz, M. M., Hernandez, F. A., Fajardo Granados, D. E., & Duran Navarro, L. E. (2020). *Plan Territorial de Salud*. San José de Cúcuta.

28. Yorde Erem, S. (2014). Cómo lograr una vida saludable. *An Venez Nutr*, 130.