

FACULTAD DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA CURSO DE ESPECIAL INTERÉS
TRABAJO DE PREGRADO EN PSICOLOGÍA
BOGOTÁ D.C.

AÑO DE ELABORACIÓN: 2014

TÍTULO: ENTRENAMIENTO DE CONDUCTAS ALIMENTARIAS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS CON RIESGO DE OBESIDAD.

AUTOR (ES):

MARÍN HERRERA, Gina Marcela, ROA RAMOS, Esther Micheli y ROMERO PRIETO, Natali.

DIRECTOR(ES)/ASESOR(ES):

SANTACOLOMA-SUAREZ, Andrés Mauricio.

MODALIDAD:

PÁGINAS: **TABLAS:** **CUADROS:** **FIGURAS:** **ANEXOS:**

CONTENIDO:

RESUMEN
JUSTIFICACIÓN
LA OBESIDAD INFANTIL, UN PROBLEMA QUE NOS COMPETE A TODOS
OBJETIVOS
MÉTODO
ESTUDIO DE MERCADO
PRESENTACIÓN DEL PRODUCTO
RESULTADOS
CONCLUSIONES
REFERENCIAS
APÉNDICE

PALABRAS CLAVES: OBESIDAD, EJERCICIO, COMPORTAMIENTO SALUDABLE.

DESCRIPCIÓN: Guía de entrenamiento de conductas alimentarias y actividad física en niños con riesgo de obesidad entre los 5 a los 10 años, compuesta por la conceptualización de obesidad, su situación actual en Colombia, factores de riesgo, consecuencias fisiológicas, psicológicas y sociales; estrategias de prevención en el hogar con la implementación de la alimentación saludable y actividad física.

METODOLOGÍA: El desarrollo de este trabajo se realizó a partir de la revisión teórica de la obesidad y su impacto en la población infantil en edades de 5 a 10 años, especialmente en la colombiana; teniendo en cuenta la conceptualización de sobrepeso y obesidad, factores de riesgo, consecuencias y prevención, para finalmente proponer una guía que estimule a padres y niños, para la modificación de estilos de vida que puedan poner en riesgo su salud. Dicha revisión estuvo dividida en tres grandes momentos:

1. Un primer momento, consistió en la revisión bibliográfica sobre el tema de sobrepeso y obesidad en artículos científicos, libros y cartillas del estado nutricional y actividad física tanto nacionales como internacionales con la ayuda de buscadores en internet, para lograr conocer el panorama sobre el alcance de esta problemática en la población infantil. Las búsquedas bibliográficas y material de apoyo empleado en el estudio, estuvo orientado a temas como conceptualización de la obesidad, la obesidad infantil, factores de riesgo, consecuencias, prevención, conducta alimentaria y actividad física.

2. En el segundo momento, se realizó un estudio de mercado a través de la realización de una encuesta a 64 padres de familia que tuvieran niños entre los 5 a los 10 años, de la ciudad de Bogotá D.C, la cual estaba compuesta de 17 ítems con cuatro opciones de respuesta cada uno, que tenían como objetivo determinar las características más adecuadas que debería llevar o ser incluidas en la guía, distribuidos a partir de ejes de la siguiente manera: eje de contenido, ítems 1 al 4; eje de diseño, ítems 5 al 12; eje de expectativas, ítems 13 y 14 y eje financiero ítems 15 al 17.

3. El tercer y último momento, estuvo constituido por la estructuración de la guía, teniendo en cuenta la información teórica recolectada; además de los resultados de la encuesta de mercado, obteniendo como producto final la Guía de entrenamiento de conductas alimentarias y actividad física en niños con riesgo de obesidad.

CONCLUSIONES: A lo largo del presente trabajo, se logró identificar cómo la población infantil colombiana se ha visto afectada por la pandemia de la obesidad, debido a que cada vez están más susceptibles a la ingesta de alimentos ricos en grasas, carbohidratos y bebidas dulces, sumado inadecuado aprovechamiento del tiempo con estilos recreativos poco activos como, los video juegos, el uso de internet y los programas televisivos; estos hábitos favorecen el aumento de peso, incluso hasta llegar a consecuencias de índole coronario, ortopédico, respiratorio, psicológico y social.

Ahora bien, debido a lo hallado en este trabajo, se encontró la necesidad de hacer promoción y prevención con la guía de entrenamiento de conductas alimentarias y actividad física en niños con riesgo de obesidad, no solo para estimular la instauración de nuevos hábitos saludables relacionados con la conducta alimentaria y la actividad física, sino recordando la importancia de tener una buena calidad de vida para un futuro.

FUENTES

- Aceña, R. Contreras, R. Del Valle, S. García, J. Mendoza, N. Moreno, P. Ruíz, F y Sánchez, M. (2007). *Condición física, habilidades deportivas y calidad de vida*. Madrid, España: Secretaría General Técnica.
- Acuña, M, Alonso, M, Álvarez, J, Argüelles, F, Armas, H, Barrio, A, Barrio, J, Bautista, A,... Zurita, A. (2010). *Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHP-AEP*. Majadahonda, Madrid: Ergon.
- Aguilar, M, González, E, Padilla, C, Guisado, R, y Sánchez, A. (2012). Sobrepeso y obesidad como factor pronóstico de la desmotivación en el niño y el adolescente. *Nutrición Hospitalaria*. 27(4). Pp. 1166-1169
- Alcaldía Mayor de Bogotá, 2012 recuperado de http://www.sedbogota.edu.co/archivos/Temas%20estrategicos/Salud_Colegio/2012/julio/ALIMENTACION%20SALUDABLE%20Y%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA.pdf
- Almeida, C. & Salgado, L. (2011). Estilo de vida y el peso corporal en una comunidad portuguesa en transición: un estudio de la relación entre la actividad física, los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*. 2(1). Pp 27-56
- Alvarado, A. Guzmán, E. y González Mónica. (2005). Obesidad ¿baja autoestima? intervención psicológica en pacientes con obesidad. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 10(2) Pp. 417-428
- Amado, E. y Montealegre, L. (2011). Sobrepeso y obesidad infantil. Una mirada desde la fisioterapia. *Revista Academia Libre*, 8(9) Pp. 129-134
- Aranceta, J. (2013). Public health and the prevention of obesity: Failure or success? *Nutrición Hospitalaria*. 28(5) Pp. 128-137
- Ayadi, K. (2008). The role of school in reducing the prevalence of child obesity. *Young consumers*. 9(3) Pp. 170-178
- Bersh, S. (2006). La obesidad aspectos psicológicos y conductuales. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 35 Pp. 537-546
- Black, M. y Creed, H. (2012). ¿Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública* 29(3) Pp. 373-378

- Camacho, W. (2012). Atención a niños(as) con necesidades educativas especiales como propuesta de apoyo pedagógico para el mejoramiento de proceso de aprendizaje en la escuela fiscal mixta (Gustavo Lemos) de la ciudad de Guaranda periodo 2010-2012. (Tesis de postgrado). Universidad estatal de Bolívar, Bolívar.
- Cuadra, M. Georgudis, C. y Alfaro, R. (2012). Representación social de deporte y educación física en estudiantes con obesidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. 10(2) Pp. 983-1001
- Danielle, E. (2006). *Obesidad infantil*. Buenos Aires, República de Argentina: Grupo imaginador de ediciones.
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), (2005). Recuperado de <http://www.dane.gov.co/index.php/poblacion-y-demografia/proyecciones-de-poblacion> 7 de noviembre de 2014.
- Fajardo, E. (2012). Obesidad Infantil: Otro problema de malnutrición. *Revista Médica*. 20(1) Pp. 6-8
- Fajardo, E. y Ángel, L. (2012). Prevalencia de sobrepeso y obesidad, consumo de alimentos y patrón de actividad física en una población de niños escolares de la ciudad de Bogotá. *Revista Médica*. 20(1) Pp. 101-116
- García, A. y Hernández, M. (2011). Programas de intervención para mejorar los niveles de actividad física en niños de nivel educativo básico e intermedio: Una revisión sistemática. *Journal of Behavior, Health & Social Issue*. 3(2) Pp. 25-47
- Guerra, J. (2013). Obesidad. *Revista cubana de la Salud Pública*. 39(3) Pp.424-425
- Guillén, N. (2010). Intervención psicológica con padres: una alternativa en la búsqueda de logros deportivos. *Pensamiento Psicológico*. 8(15) Pp.125-134.
- Guzmán, R. & Lugli, Z. (2009). Obesidad y Satisfacción con la vida un análisis de trayectoria. *Suma Psicológica*. 16(2) Pp. 37-50
- Herazo, A. & Domínguez, A. (2012). Confiabilidad del cuestionario de actividad física en niños colombianos. *Revista de Salud Pública*. 14(5) Pp. 802-809

- Instituto colombiano del bienestar familiar (ICBF), 2010. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN), Bogotá
- Lizardo, A. y Díaz, A. (2011). Sobrepeso y obesidad infantil. *Revista médica de honduras*. 79(4). Pp. 208-2013
- Martin, B., Álvarez, J., Rojas, O., Triana, I, y Argota, R. (2014). Rehabilitación de la escoliosis. *Correo científico médico del Holguín*. 18(1). Pp. 89-100
- Masud, J. (2012). Obesidad infantil. *Revista de especialidades Médico Quirúrgicas*. 17(1) Pp. 1-2
- Mendoza, S, Miranda, C, Montero, P. y López, A. (2011). Síndrome de Pickwick y patologías cardiorrespiratorias en la Caja Nacional de Salud durante Junio 2009 - 2010. *Revista Científica Ciencia Médica*. 14(1) Pp.9-11
- Moraes, L. Lissner, L. Yngve, A. Poortvliet, E. Ansari, A. & Sjoberg, A. (2012). Multi-level influences on childhood obesity in Sweden: societal factors, parental determinants and child's lifestyle. *International Journal of Obesity*.36. pp. 969-976
- Neufeld, L. Rubio, M. Pinzón, L y Tolentino, L. (2010). Nutrición en Colombia. Estrategia de país 2011 – 2014. México: *Banco Interamericano de Desarrollo*.
- Núñez, H. (2007). Las creencias sobre obesidad de estudiantes de la educación general básica. *Revista educación*. 31(1). Pp. 145-164
- Nutrir, 1999 recuperado de <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/Descargas1/POBLACIONMAYORDE2A%C3%91OS.pdf>
- Ocampo. M. y Correa, J. (2009). Concepciones de actores institucionales alrededor de la actividad física en el ámbito educativo. *Revista Ciencias de la Salud*. 7(3) Pp. 77-86
- Orozco, A. (2014). Mami ¡no quiero ser obeso! New York, Estados Unidos De América: C.A. PRESS.
- Pallaruelo, S. (2012). Prevención y educación en obesidad infantil. (Tesis de maestría). Universidad pública de Navarra
- Palou, A. & Bonet, M. (2013). Challenges in obesity research. *Nutrición Hospitalaria*. 28(5) Pp. 144-153

- Parysow, R. (2005). Aspectos psicológicos en obesidad. Un intento de interpretación. Tesinas de Belgrano: Universidad de Belgrano
- Prospéro, O, Méndez M, Alvarado, C, Pérez, M, López, J, y Ruiz, A. (2013). Inteligencia para la alimentación, Alimentación para la inteligencia. *Red de Revistas Científicas de América Latina*. 36(2). Pp. 101-107
- Raimann, T & Verdugo F. (2011). Actividad Física en la prevención y tratamiento de la obesidad infantil. *Revista médica Clínica condes*. 23(3) Pp. 218-225
- Santacoloma-Suárez, A.M. (2012). Alimentación, salud y trastornos de la conducta alimentaria versión multifactorial. En XV Congreso Colombiano de psicología Memoria, Fundación Universitaria los libertadores: Colombia. ISBN: 978-958-9146-28-6
- Santaliestra, A. Rey, J. & Moreno, L. (2013) Obesity and sedentarism in children and adolescents should be bone? *Nutrición Hospitalaria*. 28(5) Pp. 99-104
- Vidarte, J. Vélez, C. Sandobal, C. & Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*. 16(1) Pp. 202-218
- Villagran, S. Rodríguez, A. Novalbos, J. Martínez, J. & Lechuga, J. (2010). Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutrición Hospitalaria*. 25(5) Pp. 823-831

LISTA DE ANEXOS: Encuesta de Mercado.