

Estilos de vida en una población escolar del área urbana de Pereira

Life styles in a school population in the urban area of Pereira

Gleydiz Arboleda Amórtegui¹; Tatiana Rodríguez Amador¹; Luz Enith Velásquez Restrepo¹;
Mónica Marlene Márquez Galviz¹ & Luz Elena Botero Ceballos²

ARBOLEDA, G.; RODRIGUEZ, T.; VELASQUEZ, L.; MÁRQUEZ, M. & BOTERO, L. Estilos de vida en una población escolar del área urbana de Pereira. *J. health med. sci.*, 6(3):207-214, 2020.

RESUMEN: La educación ha sido entendida como un proceso a través del cual la sociedad ofrece los medios necesarios para que el ser humano pueda autoconstruirse, a través de diferentes situaciones y en diversos escenarios. Es por esto que las instituciones educativas, sean rurales o urbanas, deben convertirse en parte importante del desarrollo de la población, y no sólo en lo que se refiere a su educación profesional o científica, también en lo relacionado con sus hábitos y estilos de vida. Este estudio tuvo como objeto describir los estilos de vida presentes en la población estudiantil de 4° y 5° de primaria de la Institución Educativa Alfredo García, de Pereira en el año 2018. El estudio fue descriptivo de corte transversal con una muestra representada en 56 niños y niñas. El estudio revela que la mayoría fueron de sexo masculino, parte de la población encuestada duerme el tiempo suficiente para el descanso, pero no tiene una higiene del sueño establecida. La mayoría tiene familias de hogares reconstruidos y una minoría un núcleo familiar (madre, padre, hermanos), escaso conocimiento sobre los alimentos necesarios para una buena salud, es una población con carencias nutricionales, se evidencia que algunos niños no son llevados a control de crecimiento y desarrollo. Realizan poca actividad física supervisada y dirigida, tienen conocimiento sobre educación ambiental enfocado a la recolección de basuras y su clasificación, por lo que se hace necesario implementar una estrategia enfocada en la profundización del conocimiento en todos los estilos de vida descritos en la investigación.

PALABRAS CLAVE: Estilos de vida, salud, bienestar, instituciones educativas, desarrollo.

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial la Salud (OMS) un estilo de vida saludable es “el resultado de una serie de hábitos que permiten un estado de completo bienestar físico, mental y social”. Por lo tanto, es una forma de vida que permite disminuir el riesgo de estar gravemente enfermo o de una muerte temprana. La mayoría de los autores definen los estilos de vida saludable como “un conjunto de patrones conductuales que poseen repercusiones para la salud de las personas” (Rodríguez, A.M.F., López, M.E.M., & Molina, 2019).

La mayoría de los hábitos y prácticas en los seres humanos se incorporan en la infancia las cuales se refuerzan a lo largo de su vida, siendo los entornos familiar y educativo espacios fundamentales para la educación y transmisión de

estilos de vida saludable que permiten enfrentar, precozmente, las enfermedades asociadas. Las crecientes cifras de enfermedades no transmisibles en países con pocos ingresos, muestran una tendencia acelerada como secuela de la globalización y la urbanización descontrolada, esto se ve reflejado en los estilos de vida de las personas que cada día son más sedentarios (Arellano, S.M.B., Santacruz, J.P.H., Mejía, M.A.C., & Villota, 2018).

A nivel internacional es un tema que ha llamado la atención, se hace evidente una preocupación constante por todo lo relacionado con la nutrición, especialmente en la población infantil, quienes, con mayor frecuencia, presentan problemas de sobrepeso y otros a nivel social y psicológico

¹ Facultad Ciencias de la Salud y el Deporte, Fundación Universitaria del Área Andina Seccional Pereira, Colombia.

² Hospital Departamental Universitario San Juan de Dios, Armenia, Colombia.

(Ruiz, R. D., & Castañeda, 2016). Hay que tener en cuenta que tanto el sobrepeso como la obesidad, son generadoras de otras enfermedades, mucho más riesgosas para la salud del individuo, como lo son la diabetes, trastornos del sueño, hipertensión arterial entre otros, el consumo excesivo de grasas, alta concentración de sal en las comidas, escaso consumo de fibras y potasio, además, "falta de actividad física y el mayor tiempo dedicado a ver la televisión o estar frente al computador (Ramírez-Izcoa, A., Sánchez-Sierra, L.E., Mejía-Irías, C., Izaguirre González, A.I., Alvarado-Avilez, C., Flores-Moreno, R., ... & Rivera, 2017). Dentro de los hábitos saludables se encuentran la alimentación sana y la realización de actividad física, sueño, autocuidado, uso del tiempo libre; al contrario, el consumo de alcohol y tabaco (Perlaza, C.L., & Mosquera, 2019) el objeto de este estudio fue describir los estilos de vida presentes en la población estudiantil de 4 ° y 5 ° de primaria de la Institución Educativa Alfredo García, de Pereira en el año 2018.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño de Estudio: Descriptiva de corte transversal.

Lugar y periodo: Institución educativa Alfredo García del área urbana de la ciudad de Pereira, Colombia, durante el segundo semestre del año 2018.

Población y muestra: La población correspondió a 56 niños de los grados 4 y 5 de primaria, de los cuales se tomó como muestra intencional de toda la población de dichos grados de escolaridad, ya que por sus edades se facilitaba la aplicación del instrumento. Los datos obtenidos corresponden a un cuestionario diseñado por las investigadoras y las preguntas divididas en dimensiones, validado por método Delphi, cada experto validó una dimensión del instrumento; para finalmente ser validado de manera global por tres expertos teniendo como base los instrumentos encontrados durante la revisión bibliográfica y adaptado para el grupo objeto. (Osorio, A. G., Rosero, M. Y. T., Ladino, A. M. M., Garcés, C. A. V., & Rodríguez, 2010). El instrumento se creó en Formularios de Google Docs. para un fácil acceso y aplicación y por el beneficio de contar en la institución con sala de sistemas adecuadas con zona wifi, evitando el uso de papel. Para ello el cuestionario se dividió en ocho dimensiones (ver en el link: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSelvFAixrQKdeioK1QcEEMi9h7_33y52FXL6qwODLId8fzISQ/viewform?embedded=true).

google.com/forms/d/e/1FAIpQLSelvFAixrQKdeioK1QcEEMi9h7_33y52FXL6qwODLId8fzISQ/viewform?embedded=true).

El cuestionario definitivo se aplicó en la población objeto en el segundo semestre del año 2018 en la Institución Educativa Alfredo García. El cuestionario consta de 101 preguntas con opción de respuesta (selección múltiple).

Criterios de inclusión: Se incluyeron datos de estudiantes de grados cuarto y quinto de primaria de una institución de educación pública de Pereira con estrato socioeconómico 1, 2 y 3, previo consentimiento informado firmado por los padres de familia, para efectos legales del manejo de información.

Criterios de exclusión: Se excluyeron los estudiantes con grados superiores o inferiores a cuarto y quinto de primaria, con estratos Socioeconómico superior a 3. Y cuyos padres no hayan firmado el consentimiento informado.

Análisis estadístico: Los datos obtenidos se tabularon en base de datos y luego se procesaron en el programa SPSS Statistics 23 mediante el uso de estadística descriptiva con base en el nivel de medición de las variables. Los resultados se expresaron en porcentajes y medidas de tendencia central.

RESULTADOS

Caracterización de los niños. y niñas de la Institución Educativa Alfredo García de la ciudad de Pereira.

1. Dimensión Sociodemográfica

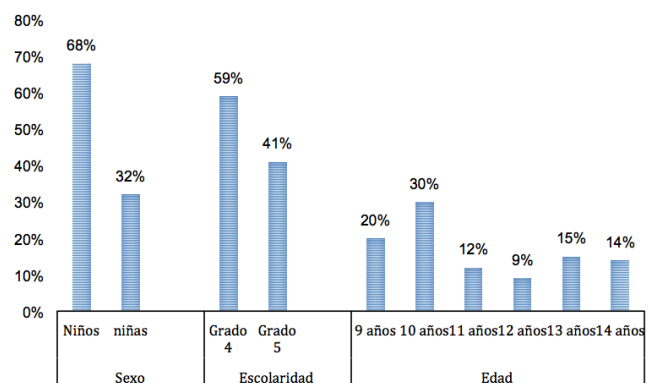


Fig. 1. Caracterización variables de sexo, escolaridad y edad.

2. Dimensión Familiar

Tabla I: Composición familiar.

| Núcleo Familiar | |
|------------------------------|------------------------------|
| Familia monoparental | Madre 45% Padre 25% |
| Familia nuclear | 16% |
| Núcleo familiar reconstruido | 14% |
| Hermanos | No tiene 7% 1 hermano 93% |
| Familia extensa | Más de 2 hermanos 37% |
| Cuidadores | Padre y/o madre 10% |

3. Dimensión del Sueño

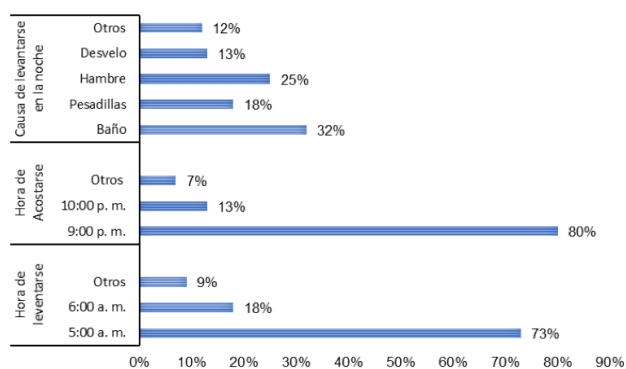


Fig. 2. Caracterización variables horas de levantarse, acostarse, causas de levantarse en la noche.

4. Dimensión Alimentación

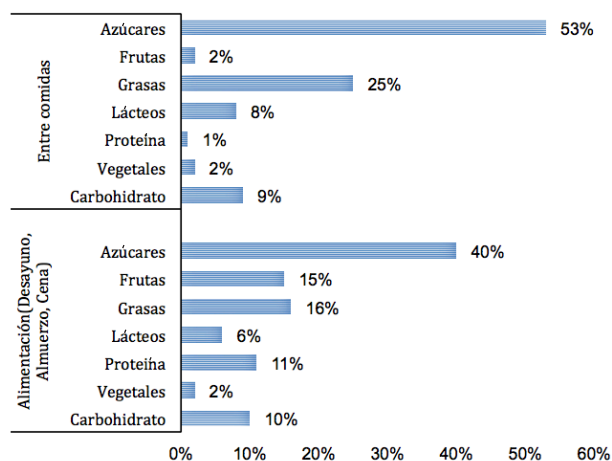


Fig. 3. Caracterización variable de alimentación diaria.

5. Dimensión Autocuidado

Tabla II: Caracterización Lavado de manos.

| Momento de Lavado de Manos | |
|----------------------------|-----|
| Cuando toco animales | 18% |
| Antes de comer | 19% |
| Después de comer | 14% |
| Cuando toco dinero | 13% |
| Antes de ir al baño | 19% |
| Después de usar el baño | 14% |
| Al llegar de la calle | 13% |

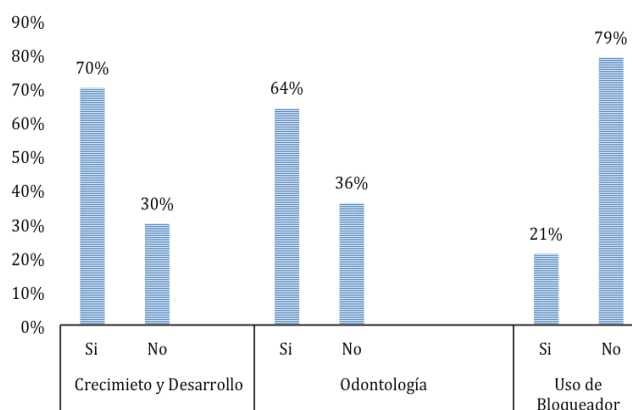


Fig. 4. Caracterización variables de control de crecimiento y desarrollo, odontología, protección solar.

Tabla III: Caracterización consumo de cigarrillo y alcohol.

| A la pregunta de consumo de Cigarrillo y Alcohol | |
|--|---------|
| ¿Has consumido cigarrillo alguna vez? | No: 95% |
| ¿En tu familia consumen cigarrillo? | No: 73% |
| ¿Has consumido bebidas alcohólicas alguna vez? | No: 80% |
| ¿En tu familia consumen bebidas alcohólicas? | No: 54% |

6. Dimensión Uso del Tiempo Libre

Tabla IV: Caracterización uso del tiempo libre.

| ¿En la pregunta que haces cuando no estás estudiando? | |
|---|-----|
| Cuando no estudia prefiere Jugar | 45% |
| Uso de equipos electrónicos: Tableta, Computadora | 33% |

7. Dimensión Actividad Física

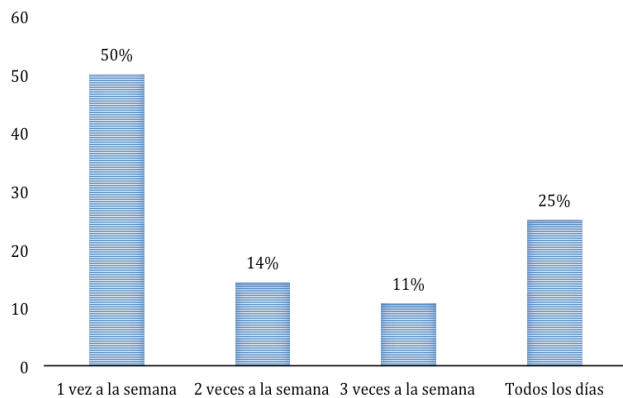


Fig. 5. Caracterización variables de actividad física.

8. Dimensión Cuidado del Medio Ambiente

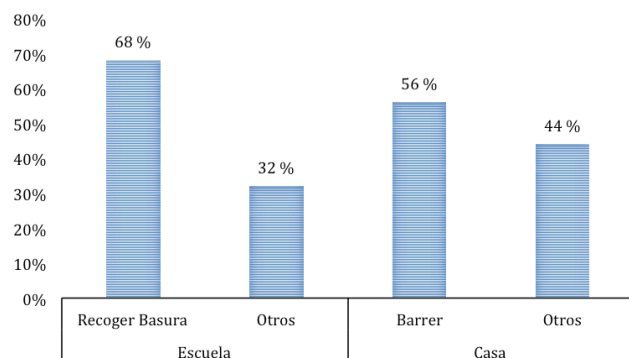


Fig. 6. Caracterización cuidados del medio ambiente variables del hogar y la escuela.

DISCUSIÓN

Dimensión Sociodemográfica: en la Figura 1. Los resultados señalan que la población pertenece a los estratos socioeconómicos 1, 2 y 3; la mayoría de ellos se ubica en 4 grado y del sexo masculino, hecho contrario a lo hallado en otros estudios en donde prevalece el sexo femenino tal como vemos en el estudio de Fomento de estilos de vida activos en la escuela: práctica de actividad física, edad y género (Cantero, P; Mayor, A.; Toja, B.; González, 2019). En cuanto a la edad, la mayor frecuencia está en 10 años, siendo ésta la edad en la que se adquieren con facilidad conocimientos hábitos relacionados con la higiene corporal y en esta adquisición temprana son determinantes tanto el entorno familiar (P.I. Varela-Centelles, M.A. Graña-Iglesias, 2008) como el escolar (Enguita., 2006).

Dimensión Familiar: en la Tabla I se observó que los niños y niñas tienen un núcleo familiar distribuido en: monoparental (al cuidado de madre o padre) conformado en un 45% por la madre y un 25% por el padre, nuclear (madre, padre, hermanos) con un 16%, familias reconstruidas (con padres y nuevas parejas) con el 14% y solo el 10% está al cuidado de madre y/o padre. De acuerdo con el estudio de (Verónica Luisi y Lucía Santelices, 2002) refiere que los niños con única figura de autoridad tienen mayores conflictos en el ámbito escolar, incluso pueden llegar a ser expulsados, presentan además mayor inestabilidad emocional. La reconstitución de la familia podrá afectar a sus hijos positivamente en todos los entornos incluso en el escolar sin las etapas se van dando gradualmente, lo que facilita la integración y adaptación (Francheska N. Cintrón Boul).

Dimensión del sueño: en la Figura 2 el 73% de las niñas y niños se levantan las 5 de la mañana. El 80% se acuesta a las 9 de la noche, el 32% tiene interrupción del sueño durante la noche para ir al baño, también una higiene de sueño adecuada durmiendo más de 8 horas diarias. Por lo tanto, un sueño inadecuado por calidad o cantidad puede causar somnolencia, cefalea, dificultades de atención y déficits cognitivos y conductuales (depresión, ansiedad) que afectan significativamente a la calidad de vida de los niños y sus familias (I J, 2018). En la investigación: Pesquisa de factores de riesgo en niños preescolares de diferentes municipios de Cuba, 2006-2007. (Valle, 2012) donde se realizó revisión bibliográfica sobre el sueño y la repercusión en el desarrollo expresa que el 12,5 % de los niños tenía antecedentes de retardo en el desarrollo psicomotor y en el 12,6 % retardo del habla, lo que afecta el desempeño académico.

Dimensión de Alimentación: en la Figura 3 se observa en alto porcentaje (53 %) la ingesta de azúcares en las tres comidas básicas y en los refrigerios entre ellas, contrario a lo evidenciado en estudio sobre estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes, donde en su mayoría (82,5 %) los estudiantes tienen un buen consumo de verduras y frutas para mantener la salud. Debido a que los niños a menudo miran televisión durante varias horas, la influencia potencial de los tipos de anuncios merece preocupación. Entre los anuncios de alimentos dirigidos a los niños, las bebidas azucaradas, los productos lácteos,

dulces y cereales fueron los más difundidos (Karla Ramírez-Ley, Cynthia De Lira-García, María de las Cruces Souto-Gallardo, María Fernanda Tejeda-López, Lidia Magdalena Castañeda-González, Montserrat Bacardí-Gascón, 2009). También un 16,9 % manifestó el consumo de bebidas azucaradas (Campo-Terner, L., Herazo-Beltrán, Y., García-Puello, F., Suarez-Villa, M., & Méndez, 2017). En diversas investigaciones se encontró la interrelación de la nutrición adecuada, la variedad de la dieta y los vegetales como principales proveedores de vitaminas, minerales, fibras y otros elementos necesarios para el buen funcionamiento del organismo y una vida saludable. En Colombia los resultados de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional permiten ver que en las generaciones jóvenes la prevalencia de sobrepeso u obesidad ha aumentado un 25,9%, en donde 1 de cada 6, presenta una de estas patologías; esta relación aumenta a medida que se incrementa el nivel educativo de la madre (9,4% en madres sin educación vs 26,8% en madres con educación superior. (Ortiz, D.N., & Ariza, 2019). Cuidar de uno mismo es un subgrupo específico dentro de cierta clase de comportamientos: los que tienen por objeto y término a la propia persona que se conduce. Son comportamientos que suelen compendiarse en la noción de sí mismo o se despliegan en un amplio sistema de actividades alrededor de dos principales focos: el autoconocimiento, los procesos cognitivos acerca de uno mismo; y la auto acción, las conductas operantes que en la medida en que revierten en el propio agente (Rodríguez, A.M.F., López, M.E.M., & Molina, 2019).

Dimensión de Autocuidado: en la Tabla II se encontró que el 19% de los niños se lavan las manos antes de comer, relacionando este resultado con la investigación de estilos de vida en población adolescente se observa que los estudiantes tienen en general una buena práctica de lavado de manos, aunque un 16,6 % y 9,4 % de los participantes expresaron que no se lavan las manos antes y después de ir al baño ni tampoco antes y después de las comidas (Campo-Terner, L., Herazo-Beltrán, Y., García-Puello, F., Suarez-Villa, M., & Méndez, 2017).

En la Figura 4 muestra que el 70% es llevado a controles de crecimiento y desarrollo, el 64% a citas odontológicas y el 21% usa protección solar, comparado con estudios donde especifican la importancia de los protectores solares pero que a

su vez deben ser acompañados con otras medidas como el uso de ropa adecuada y la disminución a la exposición solar (Freer-Bustamante, 1999).

En la Tabla III se observa que el 95% de los niños no consume cigarrillo ni alcohol en 80%, sin embargo, dentro del núcleo familiar existe alto porcentaje de consumo de bebidas alcohólicas (54%), situación preocupante con respecto a la ejemplificación de conductas. El más reciente estudio sustancias psicoactivas en población escolar registró que el 69,2% de estudiantes ha usado alcohol alguna vez en la vida, 59,6% en el último año y 37,0% en el último mes. Tal vez uno de los datos más interesantes del estudio es el del crecimiento de la participación femenina del consumo de alcohol, en lo que concierne a la población escolar así 70,4%, 61,3% y 37,9% en la vida, último año y último mes, respectivamente (Gobierno de Colombia, 2018) (MinJusticia, O.D.C., & Min Educación, 2016). El estudio nacional también muestra que, a mayor acompañamiento parental, menor es el consumo de alcohol y de otras sustancias (Gobierno de Colombia, 2018).

Dimensión Uso del tiempo libre: en la Tabla IV, se encuentra que el mayor uso del tiempo libre es con equipos o aparatos electrónicos como la Tablet 33%, computadora 33%, jugar 45%, actividades contradictorias frente a otros estudios relacionados, el uso del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España donde la actividad predominante de los adolescentes en días lectivos es compartir momentos familiares a la que dedican más de tres horas diarias. Ocio y uso del tiempo libre en adolescentes mendocinos (Samperi, 2019).

Dimensión Actividad Física: en la Figura 5, se observa que el 50% realiza actividad física una vez a la semana. Las actividades recreativas ayudan a la integración de los individuos a un grupo, y proporcionan oportunidades para el reconocimiento, la respuesta y nuevas experiencias. A su vez, crean una atmósfera agradable, aumentan la participación, facilita la comunicación (Escudero, L. M. S., Flórez, I., & García, 2019). Haciendo referencia a la salud, esta es definida por la OMS (Organización Mundial de la Salud como “todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas”). Por lo tanto, es un término que abarca y permite comprender que su práctica resulta muy beneficiosa para el cuidado de

la salud en todas las etapas La OMS, tiene entre sus objetivos impulsar la práctica de la actividad física de manera regular, con el fin de ayudar a aquellas personas que quieran mejorar su salud y no saben cómo hacerlo, también a quienes desean mejorar su condición física y necesitan asesoramiento. La recreación es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

Dimensión de cuidado del medio ambiente: en Figura 6, se encuentra que la mayoría tienen participación en los estilos de vida y más en la actualidad donde diversos estudios demuestran que en los establecimientos educativos se van fomentando temas que benefician a los niños y niñas de educación inicial para ser entes participativos en la sociedad, para vivir en armonía y paz con el medio ambiente. Mediante los talleres el infante logró el objetivo fundamental que es proteger y cuidar el medio ambiente que le rodea y se consiguió que disfrute de un ambiente sano y sustentable, a través de la educación se alcance promover el cuidado del medio ambiente. (Acanda, L. D. L., Ávila, M. E. D., & Salgado, 2019). En la población estudiantil se encontró que la mayor concentración de actividades por parte de los niños es recoger las basuras.

CONCLUSIÓN

La importancia de practicar estilos de vida saludables se resume en acciones concretas de salud esto relacionado en los resultados. (Salas Simpe, 2019) donde se pudo concluir a través de una descripción por dimensiones, relacionando un plan de mejoramiento enfocado de manera sencilla.

Familiar: muestra que una minoría de los niños y niñas encuestados tiene un núcleo familiar constituido por madre, padre y hermanos, frente a una mayoría que vive con un núcleo familiar mononteral constituido por padre o madre únicamente. Por tal razón se pueden presentar, muertes a edades tempranas por estados de soledad y depresión, abuso de sustancias, suicidio, homicidio entre otros, sucesos que pueden evitarse en gran medida si se

dispone de redes de apoyo estables y constantes, para evitar vínculos deficientes con los padres o con otras personas cercanas (Álvarez, M., Ramírez, B., Silva, A., Coffin, N. y Jiménez, 2009).

Sueño: confrontado con sus costumbres y hábitos relacionados con la hora de acostarse y levantarse, la mayoría tienen las horas de sueño adecuadas para su desarrollo físico y mental durante el día. El sueño es un proceso que se da a nivel fisiológico y necesario para el desarrollo físico, cognitivo y social del niño. Por tal razón se deben crear estrategias educativas para los padres y niños, con énfasis en una buena "higiene del sueño" basada en el aprendizaje de una serie de rutinas o hábitos de sueño (Lucas de la Cruz, 2018).

Alimentación: La OMS reconoce que la malnutrición sigue siendo una de las principales causas de enfermedades en muchas partes del mundo, en especial en los países en desarrollo. Se deben fomentar entre los padres y cuidadores las rutas de alimentación infantil ya que la aplicación correcta de estas estrategias de alimentación saludable, pueden modificar los factores de riesgo asociados. con una promoción constante de dietas balanceadas y hábitos nutricionales (Organización Mundial de la Salud., 2015).

Autocuidado: la mayoría de los niños encuestados realizan actividades en beneficio de su protección personal y del entorno que los rodea. Como es el correcto lavado de manos, en los tiempos estipulados por las investigaciones más actualizadas (Vargas, D. A. U., Escárzaga, J. F., & Martínez, 2019). Y tienen claro todo lo relacionado con el auto cuidado, como lo es la higiene personal y oral entre otros, comparado con nuevas publicaciones no se encuentra una diferencia relevante en este aspecto o dimensión (Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, 2019). Es importante fortalecer las actividades del correcto lavado de manos y el autocuidado presente en los estudiantes por medio de guías socializadas constantemente en el entorno escolar.

Actividad física: De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niños y adolescentes deben realizar por lo menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa (AFMV) para ser considerados físicamente activos y obtener beneficios a la salud, también es evidente en los resultados que una gran mayoría

de la población quiere realizar la práctica deportiva de forma libre, al margen de las estructuras tradicionales (Jurado-Castro, J. M., Llorente-Cantarero, F. J., & Gil-Campos, 2019). Se debe realizar actividades recreativas y competitivas en conjunto con las instituciones que fomentan el deporte a nivel territorial para que fortalezcan esta dimensión dentro del entorno escolar (Organización Mundial de la Salud., 2010).

Medio ambiente: la mayoría de la población estudiada tiene claro los aspectos sanitarios y ambientales en beneficio de su familia y escenario escolar, es allí donde se destaca la importancia de implementar acciones de promoción de salud y cuidado del medio ambiente, es un espacio privilegiado de socialización y aprendizaje, por tal razón es necesario continuar con las rutinas y estrategias de recolección adecuada de basuras dentro y fuera del entorno escolar, en el que se construyen y aprenden prácticas que formarán parte de la vida cotidiana.

AGRADECIMIENTOS

Nuestro agradecimiento va dirigido principalmente a la Institución Educativa Alfredo García de la ciudad de Pereira que nos apoyó con el escenario de investigación y nos proporcionó el tiempo y los estudiantes de grado 4 y 5 para realizar la aplicación del instrumento, también a la Fundación Universitaria del Área Andina, seccional Pereira por brindarnos el tiempo para el desarrollo del proyecto.

ARBOLEDA, G.; RODRIGUEZ, T.; VELASQUEZ, L.; MÁRQUEZ, M. & BOTERO, L. Life styles in a school population in the urban area of Pereira. *J. health med. sci.*,6(3):207-214, 2020.

ABSTRACT: Education has been understood as a process through which society offers the necessary means for human beings to self-build, through different situations and in different settings. This is why educational institutions, whether rural or urban, must become an important part of the population's development, and not only in what refers to their professional or scientific education, but also in relation to their habits and lifestyles. The purpose of this study was to describe the lifestyles present in the 4th and 5th grade student population of the Alfredo García Educational Institution, in Pereira in 2018. The study was descriptive of a cross-section with a sample represented in 56 children and

girls among students in grades 4 and 5 of primary school. The study reveals that the majority are male, part of the surveyed population sleeps long enough for rest, but does not have established sleep hygiene, most have families from reconstructed homes and a minority a family nucleus (mother, father, brothers), little knowledge about the food necessary for good health, is a population with nutritional deficiencies, only a few are brought under control of growth and development, carry out little supervised and directed physical activity, have knowledge of environmental education focused on garbage collection and its classification, making it necessary to implement a strategy focused on deepening knowledge in all the lifestyles described in the research.

KEY WORDS: Lifestyles, health, well-being, educational institutions, development.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acanda, L. D. L., Ávila, M. E. D., & Salgado, G. A. H. Una alternativa de concepción de escuela segura en la Educación Primaria. *revista Luz*,18:119-128, 2019.
- Arellano, S. M. B., Santacruz, J. P. H., Mejía, M. A. C., & Villota, Y. N. M. Sistematización del programa de "Hábitos y estilos de vida saludables", desarrollado con trabajadores de la Fundación Hospital San Pedro. *Psico espacios: Revista virtual de la Institución Universitaria de Envigado*, 12(20):3-18, 2018.
- Campo-Terenera, L., Herazo-Beltrán, Y., García-Puello, F., Suarez-Villa, M., & Méndez, O. Healthy lifestyles of children and adolescents. *Revista Salud Uninorte*,33:419-428, 2017.
- Enguita, M. F. La escuela y la comunidad: una relación cambiante. Ministerio de Educación y Ciencia. Secretaría General Técnica (Ed.), Participación de las familias en la vida escolar: acciones y estrategias, Madrid. Subdirección General de Información y Publicaciones, pp. 87-99, 2006.
- Escudero, L. M. S., Flórez, I., & García, N. Manejo Del Tiempo Libre: Actividades Recreativas Y De Ocio Para La Promoción Del Bienestar Mental En Escolares. *Cuidado y Ocupación Humana*, 6, 2019.
- Freer-Bustamante, E. El uso adecuado de protectores solares en Costa Rica. *Revista Costarricense de Ciencias Médicas*,20:103-111, 1999.
- Jurado-Castro, J. M., Llorente-Cantarero, F. J., & Gil-Campos, M. Evaluación de la actividad física en niños. *Acta Pediátrica Española*,77:94-99, 2019.
- Karla Ramírez-Ley, Cynthia De Lira-García, María de las Cruces Souto-Gallardo, María Fernanda Tejeda-López, Lidia Magdalena Castañeda-González, Montserrat Bacardí-Gascón, A. J.-C. Publicidad relacionada con alimentos dirigida a niños mexicanos. *Journal of Public Health*,31:383-388, 2009.
- Ortiz, D. N., & Ariza, S. T. (2019) 'Relación entre el índice de masa corporal y actividad física en universitarios de la ciudad de Barranquilla en el semestre 2018-2, Universidad del Atlántico.' *Biociencias*, 14 número, pp. 151-164.
- Osorio, A. G., Rosero, M. Y. T., Ladino, A. M. M., Garcés,

- C. A. V., & Rodríguez, S. P. (2010) 'La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables.', *Revista hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), pp. 128–143.
- P.I. Varela-Centelles, M.A. Graña-Iglesias, A. V.-C. (2008) 'El cepillado de dientes: cómo potenciar habilidades en los niños.', *Rol Enfermería*, 31, pp. 103–106.
- Perlaza, C. L., & Mosquera, F. E. C. (2019) 'Uso del Tiempo libre y consumo de alcohol en adolescentes de una institución educativa de Cali.', *Enfermería Investiga Vinculación Docencia y Gestión*, 4(1), pp. 14–20.
- Ramírez-Izcoa, A., Sánchez-Sierra, L. E., Mejía-Irías, C., Izaguirre González, A. I., Alvarado-Avilez, C., Flores-Moreno, R., ... & Rivera, E. E. (2017) 'Prevalencia y factores asociados a sobrepeso y obesidad infantil en escuelas públicas y privadas de Tegucigalpa, Honduras.', *Revista chilena de nutrición*, 44(2), pp. 161–169.
- Rodríguez, A. M. F., López, M. E. M., & Molina, S. G. (2019) 'Estilos de vida en los estudiantes de la Institución Universitaria Escolme durante el año 2019.', *Revista CIES Escolme*, 10(2), pp. 81–91.
- Ruiz, R. D., & Castañeda, M. A. (2016) 'Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública.', *RqR Enfermería Comunitaria*, 4(1), pp. 46–51.
- Salas Simpe, D. F. (2019) 'Estilos de Vida Saludables en Escolares de la Institución Educativa Gustavo Mohme Llona, Huaycán, Ate: Lima, Perú, 2018', Universidad Ricardo palma. Available at: <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/2453>.
- Samperi, M. M. (2019) Ocio y uso del tiempo libre en adolescentes mendocinos. Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica Argentina, Facultad de Humanidades y Ciencias Económicas. Available at: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9486>.
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019) 'Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas.', *Calidad en la educación*, 50, pp. 357–392. Available at: <http://dx.doi.org/10.31619/caledu.n50.728>.
- Vargas, D. A. U., Escárzaga, J. F., & Martínez, P. L. M. (2019) 'Estudio diagnóstico sobre hábitos relacionados con estilos de vida saludable en alumnos de una escuela primaria.', *RICSH Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 8 número 1, pp. 263–287.
- Álvarez, M., Ramírez, B., Silva, A., Coffin, N. y Jiménez, M. (2009) 'La relación entre depresión y conflictos familiares en adolescentes.', *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9 nro 2, pp. 205–216.
- Cantero, P; Mayor, A.; Toja, B.; González, M. (2019) 'Fomento de estilos de vida activos en la escuela: práctica de actividad física, edad y género.', *SportisSci J*, 5 número 1, pp. 53–69. doi: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3680>.
- Francheska N. Cintrón Boul, ; Kattia Z. Walters-Pacheco*; Irma Serrano-García (no date) 'Cambios... ¿Cómo influyen en los y las adolescentes de familias reconstituidas?' Available at: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-96902008000100010.
- I J, C. N. (2018) 'Alteraciones del sueño infantil.', *AEPap* (ed.). *Curso de Actualización Pediatría*, pp. 317–329. Available at: <http://www.aepap.org/>.
- Lucas de la Cruz, L. (2018) 'Impacto de un programa de actividad física en el sueño de niños en edad escolar y factores relacionados.'
- MinJusticia, O. D. C., & MinEducaion, M. (2016) 'Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en población escolar-Colombia 2016.'
- Organización Mundial de la Salud. (2010) 'Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud', [internet]. Available at: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf%0A)» http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf.
- Organización Mundial de la Salud. (2015) 'Alimentación sana. Nota descriptiva No. 394. 2015'. Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>.
- Samperi, M. M. (2019) Ocio y uso del tiempo libre en adolescentes mendocinos. Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica Argentina, Facultad de Humanidades y Ciencias Económicas. Available at: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9486>.
- Valle, M. O. Del (2012) 'Pesquisa de factores de riesgo en niños preescolares de diferentes municipios de Cuba, 2006-2007', *Rev Cubana Hig Epidemiology*, 50 nro. 2. Available at: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032012000200003.
- Verónica Luisi y Lucia Santelices (2002) 'COLABORACIÓN FAMILIA-ESCUELA: FRENTE A LA SITUACIÓN DE FAMILIAS MONOPARENTALES', *REVISTA ELECTRÓNICA DIÁLOGOS EDUCATIVOS.*, 2 nro. 4. Available at: <file:///D:/Downloads/Dialnet-ColaboracionFamiliaEscuelaFrenteALaSituacionDeFami-2095622> (1). pdf.

Dirección para correspondencia:
Gleydiz Arboleda Amórtegui
Facultad Ciencias de la Salud y el Deporte
Fundación Universitaria del Areandina
Pereira Risaralda
COLOMBIA

E mail: glarboleda@areandina.edu.co

Recibido : 16-03-2020
Aceptado: 06-05-2020