



UNIVERSIDAD DISTRITAL  
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

**UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSE DE CALDAS**  
**FACULTAD DE MEDIO AMBIENTE Y RECURSOS NATURALES**  
**PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA**

**TRABAJO DE GRADO**  
**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**INFORMACION BASICA**

**TITULO:**

INCIDENCIA DE LAS CONDICIONES SOCIO ECONOMICAS EN LOS HABITOS DE VIDA SALUDABLE.

**ESTUDIO DE CASO:**

JOVENES ENTRE 12 Y 18 AÑOS DEL COLEGIO DISTRITAL CIUDADANOS DEL FUTURO

**INVESTIGADORES:**

Johan Steven Torres Triana

COD. 20151001842

Jefferson Nicolás Rojas González

COD. 20111001023

BOGOTA DC

2020

## RESUMEN

La presente investigación la realizamos como requisito para optar al título de administradores Deportivos.

Desde el análisis de las condiciones socioeconómicas de una población específica como muestra, pretendemos encontrar que incidencia tienen en los hábitos de vida saludable de los jóvenes entre 12 y 18 años del colegio mixto ciudadanos del futuro ubicado en la localidad de Bosa.

Tomando como eje que según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN), Durante un trabajo de campo que realizo en Colombia, entre noviembre de 2015 y diciembre de 2016 donde entrevistaron 151.343 personas de 44.202 hogares en 295 municipios del país , encuentran como resultado que ha habido un crecimiento en problemáticas que vienen de la mano con la pobre adquisición de hábitos de vida saludable de los jóvenes del país como por ejemplo la obesidad entre otras enfermedades más que se pueden derivar.

Ante la falta de causas específicas en este estudio anteriormente mencionado, buscamos encontrar durante la investigación algunas causas a pequeña escala que nos puedan ayudar a entender mejor esta problemática creciente en el país, Usando una metodología basada en la aplicación de encuestas a la población objeto, el análisis de los datos recopilados, las conclusiones obtenidas y las recomendaciones para cumplir con el objetivo de nuestra investigación.

## ABSTRACT

This investigation is carried out as a requirement to apply for the title of Sports administrators.

From the analysis of the socioeconomic conditions of a specific population as a sample, we intend to find what impact they have on the healthy lifestyle habits of young people between 12 and 18 years of age at the district citizens of the future school located in the town of Bosa.

Taking as axis that according to the National Survey of the Nutritional Situation (ENSIN), During a field work that I carry out in Colombia, between November 2015 and December 2016 where 151,343 people from 44,202 households in 295 municipalities of the country were interviewed , they find as a result that there has been a growth in problems that go hand in hand with the poor acquisition of healthy lifestyle habits of the country's youth, such as obesity, among other illnesses that can be derived.

In the absence of specific causes in this aforementioned study, we sought to find during the investigation some small-scale causes that can help us better understand this growing problem in the country, Using a methodology based on the application of surveys to the target population, the analysis of the collected data, the conclusions obtained and the recommendations to fulfill the objective of our investigation.

## Contenido

RESUMEN .....	2
ABSTRACT .....	3
INTRODUCCION .....	6
CAPÍTULO 1.....	7
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	7
HIPOTESIS .....	8
1.2 PREGUNTAS ORIENTADORAS .....	8
1.3. OBJETIVOS .....	8
1.3.1 OBJETIVO GENERAL .....	8
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	9
1.4. JUSTIFICACIÓN.....	9
CAPITULO 2.....	10
2.1. REFERENTES TEORICOS .....	10
2.1.1 HABITOS DE VIDA SALUDABLE .....	10
2.1.2 CONDICION SOCIOECONÓMICA.....	12
CAPITULO 3.....	12
3.1. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN .....	12
3.1.1 PARADIGMA .....	12
3.1.2 TENDENCIA .....	12
3.1.3 METODO .....	12
3.1.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	13
3.1.5 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	13
3.1.6 PROCESAMIENTO DE DATOS .....	17
CAPITULO 4.....	18
4.1 ANÁLISIS DE DATOS .....	18
4.1.1 ANÁLISIS DE LAS ENCUESTAS A ESTUDIANTES .....	18
4.1.2 ANÁLISIS DE LAS ENCUESTAS A DOCENTES.....	24
CAPITULO 5.....	24
5.1 CONCLUSIONES .....	24
5.2 RECOMENDACIONES .....	26
CAPITULO 6.....	26
6.1 REFERENCIA CONTEXTUAL .....	26
6.2 REFERENTE NORMATIVO.....	27
6.3 REFERENTES TEORICOS.....	27
REFERENCIAS .....	27

### Tabla de Ilustraciones

Tabla 1 Interpretación actividad física .....	17
Tabla 2 Interpretación de bienes .....	18
Tabla 3 Matriz de análisis de encuestas a estudiantes .....	18
Tabla 4 Frecuencia de consumo población de estudio .....	22
Tabla 5 Nivel de actividad física masculino estrato 1.....	23
Tabla 6 Nivel de actividad física masculino estrato 2.....	23
Tabla 7 Nivel de actividad física masculino estrato 3.....	23
Tabla 8 Nivel de actividad física femenino estrato 1.....	23
Tabla 9 Nivel de actividad física femenino estrato 2.....	23
Tabla 10 Nivel de actividad física femenino estrato 3.....	24
Tabla 11 Matriz de análisis de encuestas a docentes.....	24

## INTRODUCCION

La presente investigación se adelanta en el marco del pregrado de Administración Deportiva.

Desde el análisis de las condiciones socioeconómicas de una población específica como muestra, pretendemos encontrar que incidencia que las condiciones socioeconómicas tienen en los hábitos de vida saludable de los jóvenes entre 12 y 18 años del colegio mixto ciudadanos del futuro ubicado en la localidad de Bosa.

El método de investigación asumido es de tipo pre experimental, ya que este método es conveniente utilizarlo como prueba antes de una investigación que requiera mayor control., sobre este paradigma gira toda la metodología; que inicia desde un acercamiento directo a la población de muestra definida mediante la aplicación de 2 tipos de encuestas (unas para los estudiantes, y otras para los docentes). De estas encuestas se recopilan los resultados obtenidos, se tabulan y analizan, para obtener conclusiones que nos puedan llevar a entregar las recomendaciones pertinentes de la investigación.

Finalmente, en las conclusiones y recomendaciones, que más que una receta de lo que se debería hacer, pretenden hacer afirmaciones y reflexiones argumentadas para generar debates, sobre el papel tan importante que debe tener el Administrador Deportivo desde su ejercicio profesional para generar e implementar políticas públicas y/o privadas (depende el sector en donde se desempeñe) que ayuden a solucionar este problema de la juventud colombiana.

Las dificultades iniciales para el desarrollo de la presente investigación tienen que ver con dos aspectos: el primero es la desconfianza que caracteriza a la sociedad colombiana, la cual fue muy notoria en el sector educativo, por ejemplo, al abordar el trabajo de campo, se encontraron actitudes en las que se mostraba apatía por parte de los jóvenes o simplemente se negaban rotundamente a la aplicación de la encuesta. Esto limitó las posibilidades de gestionar con mayor celeridad y con mayor eficiencia los instrumentos de recolección de información. Ahora bien, es clave mencionar que su principal repercusión fue la inversión de más tiempo en la recolección de información, pero a pesar de esto no estuvo en detrimento de la calidad de los datos obtenidos; La segunda dificultad consistió en el abordaje de un tema poco desarrollado en el país y consecuentemente con la escasez de fuentes de información propias (distritales y nacionales) que posibilitarán un mayor enriquecimiento de las elaboraciones.

En el presente documento se encontrará, en el primer capítulo la justificación del problema con su respectiva descripción, en la que a manera de ensayo, se hacen algunas afirmaciones de tipo pedagógico, sociológico y epistemológico, finalizando con preguntas orientadoras y la formulación de los objetivos; en el segundo capítulo se encuentran los referentes teóricos centrados en los conceptos de condiciones socioeconómicas, hábitos de vida saludable; en el tercer capítulo, se consigna el paradigma y la metodología de la investigación que como ya se mencionó se basa en un método pre-experimental y de análisis de resultados, También se encontraran los instrumentos de recolección de datos(encuestas).En el cuarto capítulo encontraremos todo lo relacionado con el análisis de los datos recopilados de la investigación; Luego vamos con el capítulo 5 en el cual se entregan las conclusiones y recomendaciones finales realizadas a título propio; Y finalmente el capítulo 6 donde encontraremos todos los referente abordados para llevar a cabo nuestra investigación.

## CAPÍTULO 1

### CONDICIONES SOCIO ECONOMICAS EN LOS HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS JOVENES ENTRE 12 Y 18 AÑOS DEL COLEGIO MIXTO CIUDADANOS DEL FUTURO

#### 1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La (Organización Mundial de la Salud, s.f.) **define la salud** como “un estado de completo **bienestar físico, mental y social**, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. En ese sentido, la investigación se enmarca bajo el concepto de salud como bienestar implícito en los hábitos de vida saludable, donde el “estado completo de Bienestar” parte de una adecuada alimentación, el ejercicio físico y mental como a prevención de la salud, la actividad social y el aprovechamiento del tiempo libre.

Según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN, 2015), Durante un trabajo de campo realizado en Colombia, entre noviembre de 2015 y diciembre de 2016 se entrevistaron 151.343 personas de 44.202 hogares en 295 municipios del país y se encontró que la población entre 5-12 años en edad escolar y 13-17 tiene:

- Exceso de peso se incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015.
- Aumento el sedentarismo por causa del tiempo de exposición a pantallas TV o videojuegos, siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. El problema es más marcado entre la población de mayores ingresos, afectando a ocho de cada diez menores.

#### **Adolescentes: de 13 a 17 años**

- Uno de cada cinco adolescentes (17,9%) presenta exceso de peso.
- Ocho de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla, en especial entre quienes viven en áreas urbanas y aquellos con ingresos medios y altos.

Se resalta que la obesidad infantil se puede desarrollar con más rapidez en aquellos niños que destinan mayor tiempo a actividades sedentarias. Además, son más susceptibles a recibir información y estímulos de los medios de comunicación sobre el consumo de alimentos de alto contenido energético (ENSIN, 2005).

Con lo anterior podemos deducir que actualmente hay un progresivo abandono y desinterés por la actividad física a medida que aumenta la edad de las personas y de igual manera observamos como el sobrepeso en edades tempranas va en aumento debido a esto.

Por lo expuesto anteriormente es que la investigación se desarrolló en un colegio de la localidad de Bosa y en las observaciones iniciales realizadas por los investigadores en el Colegio Mixto Ciudadanos del futuro se constató que al parecer hay espacios reducidos para la actividad física, los tiempos utilizados son limitados y el tiempo se dedica más a las actividades

tecnológicas (Facebook, WhatsApp, Instagram, etc.). Porque se evidencia que son muy pocos los estudiantes que realizan alguna actividad física durante el descanso; Igualmente al parecer las ofertas alimentarias de la institución son poco saludables porque en el área de la cafetería se vende comida como: paquetes, empanadas, refrescos, etc.

## HIPOTESIS

Las condiciones socioeconómicas están influyendo en la adquisición de hábitos de vida saludable de los estudiantes de 12 a 18 años en el colegio mixto ciudadanos del futuro.

### 1.2 PREGUNTAS ORIENTADORAS

#### Pregunta general

¿Qué condiciones socioeconómicas de los estudiantes de 12 a 18 años del colegio distrital ciudadanos del futuro inciden en la adquisición de hábitos de vida saludable?

#### Preguntas específicas

¿cuál es el estado de bienestar completo de los estudiantes de 12 a 18 años del colegio distrital ciudadanos del futuro?

¿Qué conocimientos tienen los jóvenes acerca de hábitos de vida saludable?

¿Por qué se caracterizan los hábitos deportivos, tiempo libre y culturales de los estudiantes de 12 a 18 años del colegio distrital ciudadanos del futuro?

¿cuál es la percepción de los docentes con relación a hábitos de vida saludable?

¿Cuál es el nivel educativo de las familias de estos jóvenes?

### 1.3. OBJETIVOS

#### 1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Analizar aspectos de las condiciones socioeconómicas que influyen en la adquisición de hábitos de vida saludable en los estudiantes de 12 a 18 años en el colegio mixto ciudadanos del futuro ubicado en la localidad de Bosa.



### 1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Categorizar el estado de bienestar completo de los estudiantes de 12 a 18 años del colegio distrital ciudadanos del futuro.

Tipificar los conocimientos que poseen los estudiantes de 12 a 18 años del colegio distrital ciudadanos del futuro sobre hábitos de vida saludable

Caracterizar los hábitos de vida saludable de los estudiantes de 12 a 18 años del colegio distrital ciudadanos del futuro con relación al manejo del tiempo libre y ejercicio deportivo.

Describir la percepción de los docentes de bachillerato del colegio distrital ciudadanos del futuro con relación a hábitos de vida saludable

Identificar las condiciones socio económicas de los niños de 12 a 18 años del colegio distrital ciudadanos del futuro que inciden en la formación de hábitos de vida saludable.

### 1.4. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación sobre las condiciones socioeconómicas que influyen en la adquisición de hábitos de vida saludable en los jóvenes, servirá de guía tanto para los jóvenes , adquiriendo conocimiento y que tomen así decisiones que aporten a su bienestar, como para la institución a que realice una mejora desde los procesos administrativos que se manejan dentro de esta, y añadiendo en el plan educativo institucional (PEI) una directriz administrativa que sea apoyada por un programa pedagógico que en un futuro contribuya a que los jóvenes y sus familias mejoren su calidad de vida y sus condiciones actuales. Es importante porque problemas como este pueden estarse presentando en otras instituciones o poblaciones similares de la ciudad. Por ende, podría convertirse en una solución de gran escala planeada, organizada, dirigida, ejecutada y controlada por un profesional en el área.

## CAPITULO 2

### 2.1. REFERENTES TEORICOS

#### 2.1.1 HABITOS DE VIDA SALUDABLE

Los hábitos de vida saludable es un tema de gran importancia en todo el mundo y en Colombia el MINISTERIO DE EDUCACION , (2016) lo define como “El desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo”. Diversas entidades en Colombia tratan este tema, Coldeportes incentiva la creación de programas que fomenten los hábitos y estilos de vida saludable; Diversas organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, nacionales e internacionales, lideradas por el Ministerio de la Protección social, Coldeportes, el ICBF, el Instituto Distrital de Recreación y Deporte, la Secretaria Distrital de Salud, La Fundación Colombiana de obesidad, la Fundación Colombiana del Corazón, la Asociación Colombiana de Endocrinología y la Organización Panamericana de la Salud, organizaran diferentes actividades en el país durante la semana de hábitos de Vida saludable que Por medio del artículo 20 de la ley 1355,(2009) se declara “el 24 de septiembre como el día Nacional de Lucha contra la obesidad y el sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable”.

El MINISTERIO DE EDUCACION , (2016) indica que la alimentacion saludable es una practica que comienza en casa y en familia y menciona las siguientes recomendaciones:

- “El desayuno es la comida más importante para todas las personas y sobre todo para las niñas y niños. Nuestros cuerpos necesitan energía para funcionar y mientras dormimos nuestros niveles de energía son bajos, así que mejor empieza todos los días con un buen desayuno, ya sea para ir al colegio o al trabajo... ¡Consume un buen desayuno!, que incluya pan o galletas, leche o yogur y una fruta.
- Come al menos 3 frutas al día, especialmente de las que estén en cosecha. Las frutas al igual que las verduras le aportaran a su familia las vitaminas, minerales y fibra que favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y ayudan a prevenir las enfermedades.
- Muévete! Haz ejercicio a diario, tus músculos y huesos necesitan que los mantengas activos. El ejercicio es indispensable para mantener en forma el corazón y fortalecer los huesos. Y puede resultar muy divertido.
- Procura realizar algún tipo de ejercicio cada día, como ir caminando al colegio, o subir las escaleras deprisa. También los juegos que prácticas en el descanso, como el fútbol o saltar a la cuerda, son un buen entrenamiento.
- Papás, brinden a sus hijos diariamente alimentos de todos los grupos. Una alimentación variada ayuda a cubrir todas las necesidades que tiene el cuerpo para crecer y desarrollarse adecuadamente.”

EL (Boletín de Prensa No 283, 2011) muestra algunos datos relacionado con los hábitos de vida saludable hasta ese año como los siguientes:

- “Según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia, ENSIN 2010, solo una de cada tres personas entre 18 y 64 años cumple con las recomendaciones de actividad física (camina como medio de transporte) y una de cada 5, cumple con las recomendaciones de actividad física en el tiempo libre.
- En cuanto a hábitos saludables de alimentación, la ENSIN revela que 2 de cada 7 colombianos entre 5 y 64 años no consumen frutas diariamente y 5 de cada 7 no

consumen hortalizas o verduras diariamente. Y los consumos corresponden solo a la mitad de los 400 gramos diarios recomendados por la Organización Mundial de la Salud.

- La ENSIN también evidencia que uno de cada dos colombianos tiene exceso de peso y 1 de cada 6 niños y niñas, de 5 a 17 años tiene sobrepeso u obesidad.
- El 56% de los departamentos en Colombia presentan indicadores de exceso de peso según el índice de masa corporal y la prevalencia de sobrepeso y obesidad a aumentado un 25.9% en el último quinquenio
- La población colombiana entre 18 a 64 años es obesa en un 16,5%, frente a países como Japón y Corea con un 3%, Francia y Austria con 9%, España con 13%, Estados Unidos con 31% y México con 24%.”

Por tanto se puede decir que el sobrepeso en Colombia tiene unos índices considerablemente altos, y algunas actividades que genera el gobierno durante la semana de hábitos de vida saludable, comprendida del 18 al 24 de septiembre de 2017, según el Minsalud son:

- Jornada Distrital Por un Corazón Saludable(Documento).
- Jornada Distrital Por un Corazón Saludable(Presentación).
- Calendario Actividades Semana Estilos de Vida Saludables - EPSs.
- Calendario Actividades Semana Estilos de Vida Saludables - Bogotá.
- Calendario Actividades Semana de Estilos de Vida Saludables - Vaupés.
- Calendario Actividades sEVS "Magdalena se Mueve con el Reloj".
- Calendario Actividades Semana Estilos de Vida Saludables - Caquetá.
- Calendario Actividades Semana Estilos de Vida Saludables - Casanare.
- Calendario Actividades Semana Estilos de Vida Saludables - Guaviare.
- Calendario Actividades Semana Estilos de Vida Saludables - Boyacá.
- Calendario Actividades Semana Estilos de Vida Saludables - Norte de Santander.
- Calendario Actividades Semana Estilos de Vida Saludables - Nariño.
- Calendario Actividades Semana Estilos de Vida Saludables - Meta.
- Calendario Actividades Semana Estilos de Vida Saludables - Santander.
- Calendario Actividades Semana Estilos de Vida Saludables - Sucre.
- Calendario Actividades Semana Estilos de Vida Saludables - Valledupar.
- Calendario Actividades Semana Estilos de Vida Saludables - Amazonas.
- Calendario Actividades Semana Estilos de Vida Saludables - Nacional [Instituciones].
- Calendario Actividades Semana Estilos de Vida Saludables - Nacional [Entes Territoriales].
- Calendario Actividades Semana Estilos de Vida Saludables - FINDEMOS.
- Calendario Actividades Semana Estilos de Vida Saludables - SANITAS.
- Consolidado Calendarios de Actividades Semana Estilos de Vida Saludables - ICBF.

### 2.1.2 CONDICION SOCIOECONÓMICA

La condición socioeconómica es una clasificación de la población de acuerdo a variables como: nivel educativo, situación laboral, etc ...

El DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO NACIONAL DE ESTADISTICA, (2017) lo define como “una clasificación en estratos de los inmuebles residenciales que deben recibir servicios públicos. Se realiza principalmente para cobrar de manera diferencial por estratos los servicios públicos domiciliarios permitiendo asignar subsidios y cobrar contribuciones en esta área”.

Una investigación realizada a la población colombiana (González, Sarmiento, Lozano, Ramírez, & Grijalba, 2014) identifico que, son preocupantes las bajas prevalencias de cumplimiento de las recomendaciones sobre actividad física en el tiempo libre en las mujeres y las personas de menor nivel socioeconómico. Las variables individuales y del hogar explicaron 13,6 % de las desigualdades por sexo y 23,2 % de las desigualdades por nivel socioeconómico. En un período de cinco años la prevalencia de “actividad física en el tiempo libre” disminuyó y aumentó en “caminar como medio de transporte”.

A grandes rasgos es una medida total económica y sociológica combinada de la preparación laboral de una persona y de la posición económica y social que puede ser individual o familiar, basada en sus ingresos, educación, empleo y riqueza.

## CAPITULO 3

### 3.1. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1.1 PARADIGMA

La presente investigación tiene un paradigma positivista, de acuerdo con Dobles, Zúñiga y García (1998):

El positivismo se caracteriza por afirmar que el único conocimiento verdadero es aquel que es producido por la ciencia, particularmente con el empleo de su método. En efecto, el positivismo supone que la realidad está dada y que puede ser conocida de manera absoluta por el sujeto cognoscente, y que, por tanto, de lo único que había que preocuparse, era de encontrar el método adecuado y válido para descubrir esa realidad.

Y esto en la medida en que la investigación realizada pretende analizar, una realidad en donde el sujeto y el objeto son independientes, buscando hechos o causas de la adquisición de hábitos de vida saludable, en un colegio de la localidad de Bosa en la ciudad de Bogotá.

#### 3.1.2 TENDENCIA

La presente investigación tiene una tendencia hacia lo Empírico, en la medida en que la investigación es orientada hacia la práctica, es decir, la información es obtenida mediante experiencia, observación y/o experimentación. Además, cumpliendo una de sus principales características que es establecer las preguntas orientadoras que deberán ser respondidas.

#### 3.1.3 METODO

La presente investigación tiene un método Pre experimental, atendiendo a lo dicho por el autor Santa palella y Martins, (2010) :

La investigación pre experimental en este tipo de investigación, el grado de control de las variables es mínimo y poco adecuado para el establecimiento de relaciones entre las variables independientes y las dependientes. Es conveniente utilizarlas solo como pruebas de experimentos que requiere mayor control. (pág. 99)

### 3.1.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población de estudio está conformada por 301 estudiantes de los grados séptimo, octavo, noveno, decimo y once de bachillerato, jornada tarde del colegio Mixto Ciudadanos del Futuro (CMCF), de Bogotá – Colombia.

Se tuvo en cuenta para la participación en el estudio a los alumnos pertenecientes a la institución, que estuvieran en el rango de edad entre 12 a 18 años. La distribución por género fue 51% femenino y 49% masculino. La población está ubicada en estratos 1, 2 y 3, el 4% en estrato 1, 86% en estrato 2 y 10% en estrato 3.

### 3.1.5 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La recolección de los datos se realizó por medio de dos encuestas, una encuesta dirigida a los estudiantes entre las edades de 12 – 18 años del CMCF en la localidad de Bosa y otra encuesta dirigida a 5 docentes elegidos al azar.

#### ENCUESTA ESTUDIANTES

1. La vivienda que habita es:

- Propia     
  Rentada     
  Prestada     
  Propia, pero la están pagando

2. En caso de ser en arriendo o que la estén pagando, ¿Por cuánto, en pesos, es el valor de la mensualidad?

\$ \_\_\_\_\_

En el siguientes preguntas y cuadros, marque con una X, la o las opciones que considere más adecuadas

3. ¿Qué bienes hay en su vivienda? (Puede elegir más de una opción)

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="radio"/> Televisión           | <input type="radio"/> Teléfono                                | <input type="radio"/> Equipo de sonido |
| <input type="radio"/> Televisión por cable | <input type="radio"/> Horno de Microondas                     | <input type="radio"/> Cocina Integral  |
| <input type="radio"/> computadora          | <input type="radio"/> Video juegos (play, Xbox, wii, etc ...) |  |

4. Nivel máximo de estudios de sus padres

ESTUDIOS	MAMA	PAPA
Primaria incompleta		
Primaria Completa		
Bachillerato incompleto		
Bachillerato Completo		
Técnico		
Tecnólogo		
Profesional		

Postgrado		
-----------	--	--

5. ¿La actividad laboral de sus padres es?

	MAMA	PAPA
Empleado		
Comerciante independiente		
Empleador		
Desempleado		
Pensionado		
Independiente		
Otro		

6. ¿El promedio de ingreso mensual, en pesos, de su hogar es? Incluyendo lo que usted percibe

- Menos de \$1.000.000
  De \$1.000.000 a \$3.000.000  
 De \$3.000.000 a \$5.000.000
  Más de \$5.000.000

7. Usted diariamente, en su dieta nutricional, Consume:

Proteínas	Carne de Res	Pescado	Hígado	Queso	Huevos
Carbohidratos	Arroz	Cereales	Dulces	Pan blanco	Chocolate
Grasas	Aceites vegetales	Mantequilla	Papas Fritas	Leche condensada	Mayonesa
Minerales	Pan Integral	Vegetales	Plátano	Cebolla	Leche
Vitaminas	Zanahorias	Melón	Lechuga	Champiñones	Pollo

8. ¿Con qué frecuencia practica actividad física las siguientes personas? Su padre, su madre, sus hermanos.

- A. Dos o más veces por semana  
 B. Una vez a la semana  
 C. No realiza con regularidad

9. ¿Con que frecuencia Usted realiza actividad física?

- A. Dos o más veces por semana  
 B. Una vez a la semana  
 C. No realizo con regularidad

10. Respecto a la pregunta anterior. ¿Cuántas horas a la semana Usted realiza actividad física?
- A. De 1 a 2 Horas
  - B. De 2 a 4 Horas
  - C. De 4 a 6 Horas
  - D. De 6 a 8 Horas
  - E. Más de 8 Horas
11. ¿Qué actividad/es físico-deportivas practica fuera del horario de clases?
- A. Aerobic
  - B. Atletismo
  - C. Gimnasia rítmica
  - D. Baloncesto
  - E. Fútbol
  - F. Otro \_\_\_\_\_
12. ¿Qué días de la semana realiza actividad física?
- Lunes
  - Jueves
  - Domingo
  - martes
  - viernes
  - miércoles
  - sábado
13. ¿Bebe Alcohol?
- A. No lo hago.
  - B. Lo hago socialmente de vez en cuando
  - C. Lo hago 1 o 2 veces a la semana
14. ¿Consume sustancias psicoactivas?
- A. No lo hago.
  - B. Lo hago socialmente de vez en cuando
  - C. Lo hago 1 o 2 veces a la semana
15. ¿Fuma?
- A. Si
  - B. No
16. ¿Cuántas horas diarias duerme habitualmente?
- A. De 4 a 6 Horas
  - B. De 6 a 8 Horas
  - C. De 8 a 10 Horas
  - D. Más de 10 horas
17. ¿Ha visitado a un médico para someterse a un examen físico en los últimos?
- A. 6 meses
  - B. 12 meses
  - C. Hace más de un año

18. ¿Con cuál de los siguientes ítems está Usted más de acuerdo?

- A. He tenido un estilo de vida saludable por años
- B. He implementado algunos cambios en mi conducta con respecto a la salud, pero todavía me cuesta respetarlos
- C. Planeo implementar un cambio en mi conducta con respecto a la salud dentro de los próximos 30 días.
- D. He estado considerando modificar algunos de mis hábitos relacionados con la salud
- E. No estoy interesado en modificar mi estilo de vida en este momento.

19. Su tiempo libre lo emplea en:

- A. Realiza actividad física.
- B. Ve televisión
- C. Juega con aparatos electrónicos (celular, Tablet, play, Xbox)
- D. Hace actividades recreativas dirigidas
- E. Estudia o lee.
- F. Participa en un grupo deportivo, artístico o social de su comunidad o de la ciudad

El objetivo de la encuesta fue determinar las condiciones socioeconómicas, la alimentación, el nivel de actividad física y como utilizan el tiempo libre los estudiantes.

#### *ENCUESTA DOCENTES*

1. ¿Para usted hábitos de vida saludable es?

- A. Llevar una alimentación balanceada.
- B. Un Estado de bienestar físico, mental y social.
- C. Prácticas sociales para mantener el peso ideal.
- D. Estar constantemente en controles médicos.

2. ¿Su área o asignatura tiene alguna vinculación con la formación de hábitos de vida saludable en sus estudiantes?

- A. Si
- B. No

3. ¿Según su percepción, sus estudiantes, llevan hábitos de vida saludable?

- A. Si
- B. No

4. ¿En que considera que sus estudiantes emplean la mayor parte de su tiempo libre?

- A. Estudiar o leer
- B. Realiza actividad física
- C. Juega con aparatos electrónicos (Celular, Tablet, play, Xbox)
- D. Ve televisión

5. ¿Guía usted a sus estudiantes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida?

- A. Si
- B. No



6. ¿considera que las condiciones socio-económicas de sus estudiantes influyen en la manifestación de hábitos de vida saludable?

- A. Si
- B. No

7. ¿Considera usted que el colegio forma a sus estudiantes en hábitos de vida saludable?

- A. Si
- B. No

El objetivo de la encuesta a los docentes fue determinar el concepto que ellos tienen sobre hábitos de vida saludable, indagando acerca de su percepción de esta sobre sus estudiantes y la institución.

### 3.1.6 PROCESAMIENTO DE DATOS

Para la sistematización de las encuestas aplicadas a los estudiantes y docentes del Colegio Mixto Ciudadanos Del Futuro, se construyó una base de datos en el programa Microsoft Office Excel 2016.

La encuesta realizada a los estudiantes de 12 a 18 años del colegio mixto ciudadanos del futuro se descompone de la siguiente manera para el procesamiento de los datos.

1. **INFORMACIÓN GENERAL:** Recolección de datos generales, género, edad, nivel educativo de los padres, ocupación entre otros.

2. **HÁBITOS ALIMENTARIOS:** Se utilizó un cuadro de frecuencia de consumo de alimentos en una dieta nutricional diaria, divididas en 5 categorías: Proteínas, carbohidratos, grasas, minerales y vitaminas. Se tomaron 25 alimentos, 5 en cada categoría. Y se tomó en cuenta el concepto de una dieta saludable de la Organización mundial de la salud (OMS, 2015) que dice:

Los datos científicos de que se dispone indican que las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total para evitar un aumento de peso (1, 2, 3), lo que implica dejar de consumir grasas saturadas para consumir grasas no saturadas (3) y eliminar gradualmente las grasas industriales de tipo trans. Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total (2, 5) forma parte de una dieta saludable. Para obtener mayores beneficios, se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total.

3. **NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA:** Se realizaron dos preguntas donde se indaga sobre la práctica de actividad física semanal y horas semanales para lo cual se realizó la siguiente tabla de interpretación:

*Tabla 1 Interpretación actividad física*

Categoría	Indicador	Interpretación
1	Toda persona que no realice actividad física regularmente y menos de 2 horas semanales.	Sedentario
2	quienes realizan actividad física menos de 2 veces a la semana y menos de 4 horas semanales.	Irregularmente activo
3	Personas que realizan actividad física más de dos veces por semana y más de 4 horas semanales.	Activo

4. **CONDICIÓN SOCIOECONÓMICA:** Se realizaron preguntas que indagan sobre los inmuebles – propiedades, ingreso mensual del hogar y estrato socio-económico. Para los inmuebles y bienes se realizó el siguiente cuadro de interpretación:

*Tabla 2 Interpretación de bienes*

<b>BASICOS</b>	Televisión	Equipo de sonido	
	Teléfono		
<b>NO BASICOS</b>	Computadora	Video juegos	Televisión por cable
	Cocina integral	Horno de Microondas	

## CAPITULO 4

### 4.1 ANÁLISIS DE DATOS

#### 4.1.1 ANÁLISIS DE LAS ENCUESTAS A ESTUDIANTES

##### Características socio demográficas

La población de estudio estuvo conformada por 301 alumnos entre las edades de 12 a 18 años del colegio mixto ciudadanos del futuro en la localidad de Bosa, pertenecientes a los grados séptimo, octavo, noveno, decimo y once de bachillerato, jornada tarde. La distribución por genero fue 51% femenino y 49% masculino. La población está ubicada en estratos 1,2 y 3.

*Tabla 3 Matriz de análisis de encuestas a estudiantes*

	RESULTADOS	INTERPRETACIÓN
1. INFORMACIÓN GENERAL	<p>Del total de la población estudio se encontraron los siguientes porcentajes en cuanto al nivel máximo de estudios de la madre: el 32% bachillerato completo, 24% bachillerato incompleto, 18% primaria completa, 9% técnico, 8% primaria incompleta, 5% profesional, 4% tecnólogo y solo un 1 % postgrado.</p> <p>En cuanto al nivel máximo de estudios del padre se encontraron los siguientes porcentajes: 35% bachillerato completo, 19% bachillerato incompleto, 14% primaria completa, 12% técnico, 9% primaria incompleta, 7% profesional, 3% tecnólogo y solo un 1% postgrado.</p> <p>En cuanto a la actividad laboral se encontraron los siguientes porcentajes respecto a la madre: 49% empleada, 15% comerciante independiente, 14% independiente, 11% otro, 7%</p>	<p>Para el caso del padre y de la madre se identificó que la mayoría tienen el bachillerato completo así como que la mayoría son empleados.</p> <p>A pesar de que la mayoría de los estudiantes no beben alcohol, no consumen sustancias psicoactivas y no fuman aún se presentan unas cifras bajas de estudiantes que, si lo hacen y algunos q lo hacen de 1 a 2 veces por</p>

	<p>desempleada, 4% empleador y solo el 0,3% pensionada.</p> <p>Respecto al padre se encontraron los siguientes porcentajes: 62% empleado, 14% independiente, 11% comerciante independiente, 6% otro, 4% empleador, 2% desempleado y solo un 1% pensionado. El 57% de los estudiantes no bebe alcohol, el 39% lo hace socialmente de vez en cuando, y el 2% lo hace 1 o 2 veces a la semana.</p> <p>El 93% no consume sustancias psicoactivas, el 5% lo hace socialmente de vez en cuando, y el 2% lo hace 1 o 2 veces a la semana.</p> <p>El 95% de los estudiantes no fuma y el 5% si lo hace.</p> <p>El 34% de los estudiantes duerme de 6 a 8 horas habitualmente, el 32% de 8 a 10 horas, el 23% de 4 a 6 horas y solo el 10% más de 10 horas.</p> <p>El 48% de los estudiantes ha visitado a un médico para someterse a un examen físico en los últimos 6 meses, el 40% hace más de un año y el 13% en los últimos 12 meses.</p> <p>El 33% de los estudiantes considera que ha tenido un estilo de vida saludable, el 27% ha estado considerando modificar algunos de sus hábitos, el 20% considera que ha implementado algunos cambios pero que todavía le cuesta respetarlos, el 15% no está interesado en modificar su estilo de vida en este momento, y el 4% planea implementar un cambio en su conducta con respecto a la salud en los próximos, 30 días.</p>	<p>semana, valores que no deberían de estar presentes.</p> <p>Se expresa interés por adquirir hábitos de vida saludable.</p>
	<p>El 4% de los estudiantes se encuentran en estrato 1, el 86% en estrato 2 y el 10% en estrato 3.</p> <p>El 56% de los estudiantes viven en casa propia, el 28% en arriendo, el 2% en casa prestada y el 14% en casa propia, pero la están pagando.</p> <p>De los que viven en arriendo o que están pagando la casa, el 14% pagan mensualmente entre 100.000 y 200.000 pesos, el 35% entre 200.000 y 400.000</p>	<p>Las condiciones socioeconómicas de todos los estudiantes son muy parecidas.</p>

<p>4. CONDICIÓN SOCIOECONOMICA</p>	<p>pesos, el 36% entre 400.000 y 600.000 pesos, el 11% entre 600.000 y 800.000 y solo el 3% más de 800.000 pesos. Se determinó que el 7% de la población estudio cuenta con los bienes básicos, es decir, los que cuentan con solo televisión, teléfono y equipo de sonido, el 10% cuenta con los bienes no básicos y el 83% cuenta con bienes básicos y no básicos. El 49% de los estudiantes indican que el promedio de ingreso mensual de su hogar es de 1 a 3 millones, el 41% menos de 1 millón, el 8% de 3 a 5 millones y el 2% más de 5 millones.</p>	
<p>5.APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE</p>	<p>El 46% de los estudiantes practica futbol, el 23% otro, entre estas encontramos, skate, gimnasio, ciclismo, patinaje, entre otros. El 15% baloncesto, el 9% aerobico, el 4% gimnasia rítmica, y el 3% atletismo. El 63% de los estudiantes realiza actividad física los días sábado, el 49% los domingos, el 41% los viernes, el 38% los miércoles, el 37% los lunes, el 33% los martes y el 29% los jueves. El 49% de los estudiantes en su tiempo libre juega con aparatos electrónicos, el 35% realiza actividad física, el 25% ve televisión, el 19% estudia o lee, el 16% participa en un grupo deportivo, artístico o social, y el 6% hace actividades recreativas dirigidas Masculino estrato 1: el 42% dedica su tiempo libre a jugar con aparatos electrónicos, el 25% realiza actividad física, el 25% ve televisión y el 8% hace actividades recreativas dirigidas. Masculino estrato 2: 32% dedica su tiempo libre a jugar con aparatos electrónicos, 28% realiza actividad física, 15% ve televisión, 12% participa en un grupo deportivo, 8% estudia o lee y el 4 % hace actividades recreativas dirigidas. Masculino estrato 3: el 60% dedica su tiempo libre a jugar con aparatos electrónicos, el 30% realiza actividad</p>	<p>No se aprovecha el tiempo libre, muchos estudiantes dedican el tiempo a jugar con aparatos electrónicos y dejan la actividad física solo para los días sábado y domingo.</p>

	<p>física, el 5 % participa en un grupo deportivo, y el 5% ve televisión.</p> <p>Femenino estrato 1: 50% realiza actividad física en su tiempo libre, el 25% juega con aparatos electrónicos y el 25% hace actividades recreativas dirigidas.</p> <p>Femenino estrato 2: 30% dedica su tiempo libre a jugar con aparatos electrónicos, 19% realiza actividad física, el 19% ve televisión, 17% estudia o lee, el 10% participa en un grupo deportivo, y el 4 % hace actividades recreativas dirigidas.</p> <p>Femenino estrato 3: 30% dedica su tiempo libre a jugar con aparatos electrónicos, 20% realiza actividad física.</p>	
--	---	--

#### Nivel educativo y actividad laboral de los padres

Del total de la población estudio se encontraron los siguientes porcentajes en cuanto al nivel máximo de estudios de la madre: el 32% bachillerato completo, 24% bachillerato incompleto, 18% primaria completa, 9% técnico, 8% primaria incompleta, 5% profesional, 4% tecnólogo y solo un 1 % postgrado.

En cuanto al nivel máximo de estudios del padre se encontraron los siguientes porcentajes: 35% bachillerato completo, 19% bachillerato incompleto, 14% primaria completa, 12% técnico, 9% primaria incompleta, 7% profesional, 3% tecnólogo y solo un 1% postgrado.

En cuanto a la actividad laboral se encontraron los siguientes porcentajes respecto a la madre: 49% empleada, 15% comerciante independiente, 14% independiente, 11% otro, 7% desempleada, 4% empleador y solo el 0,3% pensionada.

Respecto al padre se encontraron los siguientes porcentajes: 62% empleado, 14% independiente, 11% comerciante independiente, 6% otro, 4% empleador, 2% desempleado y solo un 1% pensionado.

#### HABITOS ALIMENTARIOS

La frecuencia de consumo fue aplicada a los 301 estudiantes entre 12 y 18 años de edad del colegio mixto ciudadanos del futuro mostrando los siguientes resultados, clasificados por género y estrato socioeconómico.

*Tabla 4 Frecuencia de consumo población de estudio*

	PROTEINAS			CARBOHIDRATOS			GRASAS			MINERALES			VITAMINAS		
	0 a 1	2 a 3	4 a 5	0 a 1	2 a 3	4 a 5	0 a 1	2 a 3	4 a 5	0 a 1	2 a 3	4 a 5	0 a 1	2 a 3	4 a 5
Masculino estra. 1	14%	57%	29%	14%	29%	57%	29%	43%	29%	14%	29%	57%	43%	43%	14%
Masculino estra. 2	8%	51%	41%	8%	34%	58%	28%	41%	30%	9%	30%	61%	25%	41%	33%
Masculino estra. 3	0%	29%	71%	0%	24%	76%	33%	29%	38%	0%	29%	71%	19%	33%	48%
Femenino estra. 1	50%	50%	0%	50%	25%	25%	50%	50%	0%	25%	50%	25%	75%	25%	0%
Femenino estra. 2	10%	48%	41%	3%	31%	65%	33%	36%	29%	4%	38%	57%	25%	49%	26%
Femenino estra. 3	10%	30%	50%	0%	40%	50%	10%	50%	30%	10%	20%	60%	30%	20%	40%

### MASCULINO ESTRATO 1, 2 Y 3

Se identifico un alto consumo diario de proteínas en el género masculino teniendo en el estrato 1 un porcentaje de estudiantes que consumen de 2 a 3 del (57%), en estrato 2 del (51%) y el más alto en el estrato 3 donde el (71%) de los estudiantes consumen de 4 a 5 proteínas.

El consumo diario de carbohidratos tuvo un porcentaje alto, ya que los tres estratos del género masculino se ubicaron entre 4 a 5 en su dieta diaria, estrato 1 (57%), estrato 2 (58%) y estrato 3 (76%).

El consumo de grasas tuvo su mayor porcentaje entre 1 a 2 en su dieta diaria para los estratos 1 y 2 y para el estrato 3 su mayor porcentaje se ubicó entre 4 a 5 en su dieta diaria, estrato 1 (43%), estrato 2 (41%), estrato 3 (38%).

El consumo de minerales tuvo su mayor porcentaje entre 4 a 5 en su dieta diaria para los tres estratos de la siguiente manera, estrato 1 (57%), estrato 2 (61%), estrato 3 (71%).

El consumo de vitaminas para el estrato 1 tuvo una igualdad con un (43%) en las opciones (0-1) y (2-3), para el estrato 2 su porcentaje más alto con un (41%) estuvo ubicado en 2 a 3 en su dieta diaria y para el estrato 3 su porcentaje más alto con un (48%) estuvo ubicado en 4 a 5 en su dieta diaria.

### FEMENINO ESTRATO 1, 2 Y 3

El consumo de proteínas para el género femenino en estrato 1 tuvo una igualdad con un (50%) en las opciones (0-1) y (2-3), para el estrato 2 su porcentaje más alto fue de (48%) en la categoría 2 a 3 en su dieta diaria y para el estrato 3 se registró un porcentaje de (50%) en la categoría 4 a 5 en su dieta diaria.

El consumo de carbohidratos para el género femenino estrato 1 se ubicó en 0 a 1 en su dieta diaria con un porcentaje de (50%), para el estrato 2 y 3 se ubicó en 4 a 5 en su dieta diaria, estrato 2 (65%) y estrato 3 (50%).

El consumo de grasas para el estrato 1 tuvo una igualdad con un (50%) en las opciones (0-1) y (2-3), para el estrato 2 el porcentaje más alto fue de (36%) en la categoría 2 a 3 en su dieta

diaria, y para el estrato 3 de igual manera se ubicó en la categoría 2 a 3 con un porcentaje del (50%).

El consumo de minerales para el género femenino estrato 1 se ubicó en 2 a 3 en su dieta diaria con un porcentaje de (50%), para el estrato 2 y 3 se ubicó en 4 a 5 en su dieta diaria, estrato 2 (57%), estrato 3 (60%).

El consumo de minerales para el género femenino se ubicó diferente para cada uno de los estratos, estrato 1 se ubicó su mayor porcentaje en 0 a 1 en su dieta diaria con un (75%), estrato 2 con un porcentaje de (49%) se ubicó en 2 a 3 en su dieta diaria, y el estrato 3 con un porcentaje de (40%) en la categoría de 4 a 5.

## NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA

*Tabla 5 Nivel de actividad física masculino estrato 1*

SEDENTARIO	IRREGULARMENTE ACTIVO	ACTIVO	TOTAL
4	5	5	14
29%	36%	36%	

*Tabla 6 Nivel de actividad física masculino estrato 2*

SEDENTARIO	IRREGULARMENTE ACTIVO	ACTIVO	TOTAL
58	65	119	242
24%	27%	49%	

*Tabla 7 Nivel de actividad física masculino estrato 3*

SEDENTARIO	IRREGULARMENTE ACTIVO	ACTIVO	TOTAL
15	4	21	40
38%	10%	53%	

*Tabla 8 Nivel de actividad física femenino estrato 1*

SEDENTARIO	IRREGULARMENTE ACTIVO	ACTIVO	TOTAL
2	2	4	8
25%	25%	50%	

*Tabla 9 Nivel de actividad física femenino estrato 2*

SEDENTARIO	IRREGULARMENTE ACTIVO	ACTIVO	TOTAL
112	70	86	268

42%	26%	32%	
-----	-----	-----	--

Tabla 10 Nivel de actividad física femenino estrato 3

SEDENTARIO	IRREGULARMENTE ACTIVO	ACTIVO	TOTAL
5	6	7	18
28%	33%	39%	

#### 4.1.2 ANÁLISIS DE LAS ENCUESTAS A DOCENTES

Tabla 11 Matriz de análisis de encuestas a docentes

RESULTADOS	INTERPRETACIÓN
<p>El 80% de los profesores considera que hábitos de vida saludable es un estado de bienestar físico, mental y social y el 20% considera que es llevar una alimentación balanceada.</p> <p>El 60% de los profesores no considera que su asignatura tenga una vinculación con la formación de hábitos de vida saludable y el 40% considera que si.</p> <p>El 100% de los profesores consideran que sus estudiantes no llevan hábitos de vida saludable.</p> <p>El 100% de los profesores consideran que sus estudiantes emplean la mayor parte de su tiempo libre jugando con aparatos electrónicos.</p> <p>El 100% de los profesores guían a sus estudiantes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida.</p> <p>El 60% de los profesores consideran que las condiciones socioeconómicas de sus estudiantes influyen en la manifestación de hábitos de vida saludable, y el 40% considera que no influye.</p> <p>El 80% de los profesores considera que el colegio no forma a sus estudiantes en hábitos de vida saludable, y el 20% considera que si</p>	<p>Concepto claro de lo que son hábitos de vida saludable.</p> <p>La concepción de que los jóvenes no llevan hábitos de vida saludable es muy presente y la importancia de las condiciones socioeconómicas para adquirir dichos hábitos.</p> <p>Desde el colegio los estudiantes no tienen el ambiente para desarrollar hábitos de vida saludable.</p>

## CAPITULO 5

### 5.1 CONCLUSIONES



## I. Las condiciones socioeconómicas en la adquisición de hábitos de vida saludable.

La mayoría de los estudiantes dedica su tiempo libre a jugar con aparatos electrónicos sin importar el estrato socioeconómico, solo en el estrato 1 femenino se registró un porcentaje de actividad física superior en comparación al juego con aparatos electrónicos. Mas, sin embargo, aunque este factor fue superior se identificó un incremento de la actividad física a medida que aumentaba el estrato socioeconómico.

En cuanto a la alimentación los estudiantes en su dieta nutricional tienen alto consumo de carbohidratos y grasas, solo en el género femenino se encontró un consumo menor, donde la mayoría consumen de 2 a 3 en su dieta diaria mientras que en el género masculino oscilo entre 4 a 5, sin embargo, este no varía respecto al estrato socioeconómico.

Las condiciones socioeconómicas influyen en el nivel de actividad deportiva de los estudiantes, donde se evidencio el aumento de personas activas conforme aumentaba el estrato socioeconómico. Los resultados de personas activas por estrato fueron los siguientes: para el género masculino fue, estrato 1 (36 %), estrato 2 (49%) y estrato 3 (53%) y para el género femenino fue, estrato 1 (50%), estrato 2 (32%) y estrato 3 (39%).

Finalmente, las evidencias indican que: las condiciones socioeconómicas si influyen en la adquisición de algunos hábitos de vida saludable como el aprovechamiento del tiempo libre y el nivel de actividad física.

## II. Percepción de los docentes

Los docentes guían a sus estudiantes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, esto como algo aparte de sus funciones ya que el colegio no forma a sus estudiantes en hábitos de vida saludable.

Los estudiantes, según la percepción de los docentes utilizan la mayor parte de su tiempo jugando con aparatos electrónicos y no llevan un estilo de vida saludable y según los resultados, el 60% de los docentes considera que la condición socioeconómica influye a que sus estudiantes no lleven un estilo de vida saludable.

Finalmente, las evidencias indican que los docentes tienen la percepción de que las condiciones socioeconómicas si influyen pero que además como el colegio no forma en hábitos de vida saludable, los estudiantes tampoco optan por incluir un estilo de vida saludable, es decir, si no se les da el conocimiento o la información acerca de esto en donde pasan gran parte de su tiempo difícilmente adoptaran un estilo de vida saludable.

## 5.2 RECOMENDACIONES

En relación con el colegio, teniendo en cuenta que se evidencia que no forma a sus estudiantes en hábitos de vida saludable y teniendo en cuenta también que a menor estrato los niveles de actividad física disminuyen, las recomendaciones en base a esto serían:

- A nivel administrativo se debería crear un comité o área especializada en la recreación, deporte y aprovechamiento del tiempo libre liderado por un profesional en administración deportiva, que garantice la planeación, organización, dirección, ejecución y control (PODEC) de programas y políticas públicas, y específicamente para este caso privadas, que ayuden a mejorar la calidad de vida y los hábitos de vida saludable de cada joven, aminorando la brecha que hay en cuanto a los distintos niveles socioeconómicos de cada familia.
- Desde las escuelas de padres o las reuniones que se realicen donde se cuente con la presencia de los padres de los estudiantes, informarles a ellos de la importancia de adquirir este estilo de vida y darles información en cuanto al concepto de hábitos de vida saludable.
- Generar desde el colegio algunos programas o actividades donde los estudiantes pudieran participar y aprovechar de una mejor manera su tiempo libre. Actividades durante la jornada de estudio que no ocupara mucho tiempo pero que brindara a los estudiantes un espacio donde realizaran una actividad física y no fuera solo en las clases de educación física o danzas.
- Fomentar los hábitos de vida saludable en los espacios académicos acordes. En las asignaturas como danzas y educación física aparte de realizar las actividades propuestas para la asignatura, fomentar desde estos espacios un estilo de vida saludable, brindando la información acerca de ese tema así como su socialización generando en los estudiantes una reflexión acerca de su estilo de vida actual.

## CAPITULO 6

### 6.1 REFERENCIA CONTEXTUAL

El COLEGIO MIXTO CIUDADANOS DEL FUTURO, está ubicado en la ciudad de Bogotá D.C está funcionando desde el año de 1988 y se encuentra al norte de Bosa en el barrio la Libertad (II sector) Carrera 88i N° 58ª12 sur. Zona séptima.

Limita por el norte con los barrios Santa fe y Cabaña, al oriente con el barrio las Margaritas, al occidente con el barrio El Porvenir y al sur con el barrio Holanda. Está construido en un área de 1.800 mts. Aproximadamente.

La población escolar está conformada por alumnos que provienen de los sectores

circunvecinos y que cumplen el perfil para su ingreso, en su mayoría pertenece a los estratos 1,2 y 3.

## 6.2 REFERENTE NORMATIVO

El COLEGIO MIXTO CIUDADANOS DEL FUTURO, cuenta con lineamientos adscritos junto con el ICBF para el suministro de desayunos y refrigerios a los estudiantes

## 6.3 REFERENTES TEORICOS

ENSIN. (2015). *ENSIN 2015*. Recuperado el 13 de Mayo de 2019, de <https://www.nocomasmentiras.org/wp-content/uploads/2017/12/Resultados-ENSIN-2015.pdf>

Familiar, I. C. (2006). *ENSIN 2005*. Bogotá: Oficina de comunicaciones y atención al ciudadano.

Martins, S. p. (2010). *Metodología de la Investigación Cualitativa*.

Ministerio de Educación . (13 de Febrero de 2017). *Mineducación*. Obtenido de <https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-350651.html>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Organización Mundial de la salud*. Recuperado el 13 de Mayo de 2019, de <https://www.who.int/es/about/who-we-are/constitution>

## REFERENCIAS

47.502, D. O. (14 de octubre de 2009). *Ley 1355* . Obtenido de [http://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley\\_1355\\_2009.htm](http://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm)

Boletín de Prensa No 283. (15 de septiembre de 2011). *Ministerio de Salud y protección Social*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Gobierno-Nacional,-sociedades-cient%C3%ADficas-y-sociedad-civil-unidos-para-fomentar-h%C3%A1bitos-de-vida-saludable.aspx>

DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO NACIONAL DE ESTADÍSTICA. (2017). *DANE* . Obtenido de <http://www.dane.gov.co/index.php/69-espanol/geoestadistica/estratificacion/468-estratificacion-socioeconomica>

González, S., Sarmiento, O. L., Lozano, Ó., Ramírez, A., & Grijalba, C. (2014). Niveles de actividad física de la población colombiana: desigualdades por sexo y condición socioeconómica. *Biomédica* , 447-459.

Martins, S. p. (2010). *Metodología de la investigación cualitativa* .

MINISTERIO DE EDUCACION . (21 de Noviembre de 2016). *MinEducación*. Obtenido de <http://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-350651.html>

OMS, O. m. (septiembre de 2015). Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>