



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE MATURÍN “ANTONIO LIRA ALCALA”
COORDINACIÓN GENERAL DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
MATURÍN-ESTADO MONAGAS



**INCIDENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y NUTRICIONALES EN
LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE 4°, 5° Y 6° GRADO
DE LA SEGUNDA ETAPA DE EDUCACIÓN BÁSICA**

**Trabajo de Grado presentado como requisito parcial para optar al Título de
Magister en Educación. Mención Enseñanza de la Educación Física**

Autor: Prof. Luis Rivero

Tutor: MSc. Wilfredo Pino

Maturín, Noviembre 2022



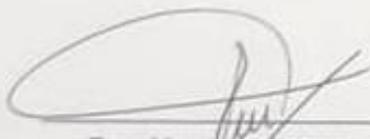
REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE MATURÍN "ANTONIO LIRA ALCALA"
SUB DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
COORDINACIÓN GENERAL DE POSTGRADO
MATURÍN - ESTADO MONAGAS

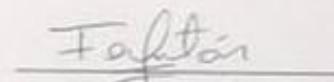


"INCIDENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA PRÁCTICA DE
ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA, DURANTE
LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA"

Autor: Luis Rivero
Tutor: MSc. Wilfredo Pino

Trabajo de Grado de Maestría, **Aprobado**, en nombre de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, por el siguiente Jurado, en la Ciudad de Maturín el 07 de Diciembre de 2.022.


Dra. Yesenia Patetti
C.I.: N° V- 6.922.351


MSc. Antón Fermin
C.I.: N° V- 11.774.428


MSc. Wilfredo Pino
C.I.: N° V- 5.193.537
(Tutor-Coordinador)

DEDICATORIA

Primero ante todo a mí Dios todopoderoso, quien con su infinita bondad me ilumino todo el tiempo, permitiendo hacer realidad esta meta tan deseada en mí vida, lo que me proporciona una gran satisfacción profesional personal.

A la memoria de mis padres Nohemí y Rafael que ahora ya no están físicamente pero me acompañaron espiritualmente, sus sueños fueron verme graduado de Magister.

A mis hermanos y cuñados quienes con sus palabras de aliento estímulo, hicieron posible la culminación de mi estudio.

A mis sobrinos y sobrinas, que les sirva de ejemplo y vean que todos los logros de hoy nos servirán mañana.

A todas aquellas personas, amigos y compañeros de estudios que con sus orientaciones y estímulo me ayudaron a realizar mi sueño.

Luis Rívero

AGRADECIMIENTO

A dios todopoderoso que me acompaño siempre en el desarrollo de mi maestría, dándome conocimientos, sabiduría sobretodo fortaleza salud.

A mi tutor, Msc. Wilfredo Pino, que siempre estuvo asesorándome en todo momento, que con sus conocimientos me ayudo a salir adelante.

A los profesores de la institución con empeño y su dedicación profesionalismo dieron lo mejor de sí, para que todos sus estudiantes adquirieran nuevos conocimientos.

A mis compañeros de Maestría por su compañerismo y solidaridad en todo momento.

Luis Rívero

INDICE

| | pp. |
|------------------------------------------------------|-----|
| DEDICATORIA..... | iii |
| AGRADECIMIENTO..... | iv |
| LISTA DE CUADROS..... | vi |
| RESUMEN..... | x |
| INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| | |
| CAPÍTULO | |
| I EL PROBLEMA | |
| Planteamiento del Problema..... | 3 |
| Objetivos de la Investigación..... | 9 |
| Justificación..... | 9 |
| Delimitación..... | 11 |
| | |
| II MARCO REFERENCIAL | |
| Antecedentes de la Investigación..... | 12 |
| Bases Teóricas..... | 16 |
| Bases Legales..... | 48 |
| | |
| III MARCO METODOLÓGICO | |
| Diseño de la Investigación | 52 |
| Nivel de la Investigación..... | 53 |
| Población y Muestra | 53 |
| Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos..... | 54 |
| Validez..... | 54 |
| Técnica de procesamiento y análisis de datos..... | 55 |
| | |
| IV PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS..... | 58 |
| | |
| VICONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | |

| | |
|--------------------------------------------|-----|
| Conclusiones..... | 88 |
| Recomendaciones..... | 90 |
| REFERENCIAS..... | 91 |
| ANEXOS | |
| A Cuestionario Aplicado a Estudiantes..... | 98 |
| B Matriz de Validación..... | 101 |

LISTA DE CUADROS

| Cuadro N° | | p |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | Operacionalización de las Variables..... | 56 |
| 2 | Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” que han recibido formación alimentaria y nutricional..... | 59 |
| 3 | Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” que desayunan todos los días de la semana..... | 60 |
| 4 | Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” que Almuerzan todos los días de la semana..... | 61 |
| 5 | Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” que cenan todos los días de la semana..... | 62 |
| 6 | Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” que consumen meriendas todos los días de la semana..... | 63 |
| 7 | Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” que consumen pollo y carne en las comidas..... | 64 |
| 8 | Regularidad en la que los Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” consumen pescado en las comidas..... | 65 |
| 9 | Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” que consumen hortalizas y frutas durante el día..... | 66 |
| 10 | Regularidad de los Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” en consumir bebidas azucaradas, merengadas o gaseosas..... | 67 |
| 11 | Regularidad de los Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” en ingerir agua..... | 68 |

| | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 12 | Regularidad de los Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” en ingerir leche en la semana..... | 69 |
| 13 | Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” que consideran suficiente su alimentación. | 70 |
| 14 | Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” que consideran que para tener una alimentación balanceada es necesaria que esta sea variada..... | 71 |
| 15 | Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” que reconocen el valor nutricional del alimento que consumen..... | 72 |
| 16 | Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” que reconocen los alimentos ricos en carbohidratos..... | 73 |
| 17 | Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” que reconocen los beneficios de las hortalizas y frutas..... | 74 |
| 18 | Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” que consideran que pueden comer empanadas todos los días y a cualquier hora..... | 75 |
| 19 | Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” que consideran que en la merienda se puede consumir cualquier golosina o dulce..... | 76 |
| 20 | Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” que realizan caminatas todos los días como ejercicio físico..... | 77 |
| 21 | Regularidad en la que Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” practican deportes..... | 78 |
| 22 | Regularidad en la que Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” realizan ejercicios de gimnasia..... | 79 |
| 23 | Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” que sienten pesadez cuando realizan ejercicios o prácticas deportivas en la clase de educación física..... | 80 |

| | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 24 | Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” que participan en las actividades deportivas que se realizan en Educación Física..... | 81 |
| 25 | Frecuencia en la que Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” se sienten motivado a pertenecer a un equipo de gimnasia..... | 82 |
| 26 | Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” que realizan todos los ejercicios físicos que le sugiere el profesor..... | 83 |
| 27 | Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” que les gusta realizar ejercicios físicos cuando no han ingerido alimentos..... | 84 |
| 28 | Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” que se fatigan muy rápido al momento de realizar ejercicios físicos..... | 85 |
| 29 | Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” que sufren mareos en las clases de Educación Física..... | 86 |
| 30 | Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” que consideran que pueden realizar una buena práctica deportiva si están bien alimentados..... | 87 |



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE MATURÍN “ANTONIO LIRA ALCALA”
COORDINACIÓN GENERAL DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
MATURÍN-ESTADO MONAGAS



LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE 4°, 5° Y 6° GRADO DE LA SEGUNDA ETAPA DE EDUCACIÓN BÁSICA

Autor: Luis Rivero
Fecha: Noviembre, 2023
Tutor: MSc. Wilfredo Pino

RESUMEN

El presente estudio de investigación tuvo como objetivo determinar la incidencia de los hábitos alimenticios en el nivel de actividad física de los alumnos de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” del Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui. La investigación se orientó bajo un diseño de campo, de tipo descriptiva. La población objeto de estudio estuvo conformada por 80 alumnos de 4°, 5° y 6° Grado de la Escuela Rural de Educación Básica “Miguel José Sanz”, Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui. La técnica para la recolección de datos fue la entrevista y como instrumentos e utilizó el cuestionario. El instrumento fue validado mediante el juicio de expertos. La información fue tabulada y presentada en cuadros estadísticos con sus respectivos análisis. Concluyéndose los hábitos alimentarios de los estudiantes de la II Etapa (4°, 5° y 6° Grado) de Educación Básica en la Escuela Rural “Miguel José Sanz” de la Parroquia Pozuelos, Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui, no son los más adecuados, y que el no tener una alimentación balanceada y suficiente influye en la salud de su estado físico y emocional, situación que incide en el estado de ánimo y motivación de los estudiantes al momento de asistir a las clases de Educación Física. Recomendándose Diseñar y ejecutar un plan de formación desde el área de Educación Física Deporte y Recreación que contemple los hábitos alimentarios, la alimentación balanceada, la importancia de la alimentación y nutrición para la práctica de la educación física.

Palabras claves: Hábitos Alimenticios, Nutricion, Educacion Física.

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial la Alimentación Balanceada hace referencia a la necesidad del individuo de ingerir todos los alimentos que requiere el organismo para estar sano y bien nutrido pero de forma equilibrada, lo que implica comer porciones adecuadas que propicien el buen desarrollo físico y mental del ser humano. Esto indica que es importante que el hombre se alimente en forma balanceada, para poder mantener una buena salud, por lo tanto es de suma relevancia consumir alimentos de los diferentes grupos para que sea una alimentación balanceada y así poder mantenerse saludable.

La sana alimentación y nutrición son dos componentes básicos para mantener un buen estado de salud, ya que fortalecen el desarrollo y crecimiento del niño, cubriendo las necesidades energética, de proteínas y minerales, evitando carencia nutritivas, previniendo enfermedades, y manteniendolo con todos los nutrientes necesarios para desarrollar variadas actividades de la vida cotidiana, ayudando a mantener un mejor estilo de vida.

Pero además de una buena alimentación y nutrición, es necesario que el cuerpo mantenga una actividad física que le permita fortalecer al individuo sus capacidades motrices, corporales y musculares. La actividad física resulta de suma importancia en el desarrollo y crecimiento del niño, ya que mediante su práctica y con una buena alimentación ayudan al crecimiento y desarrollo normal de las persona. Por ello se hace necesario que en las instituciones educativas se promocióne una sana alimentación, y nutrición, los hábitos alimentarios, pero además la ejecución y práctica de ejercicios físicos.

En este sentido el trabajo tuvo como proposito determinar la incidencia de los habitos laimentarios en la actividad física de los estudiantes de 4to, 5to y 6to grado de la Escuela Rural ´Miguel José Sanz´, en el Municipio Sotillo, estado Anzoátegui, con la finalidad.:

Capítulo I: en el cual se hace referencia al Problema de la Investigación, el planteamiento, los objetivos: general y específicos y la justificación.

Capítulo II: contenido del Marco Teórico, donde se desarrollan los antecedentes, bases teóricas, bases legales.

Capítulo III: en el cual se expone el Marco Metodológico de la investigación con el tipo y Diseño de la investigación seleccionada; la población y la muestra escogida; las Técnicas e instrumentos aplicados para la recolección de los datos de la investigación; la Validez y la Técnica y Análisis de los datos.

Capítulo IV: Donde se realiza el análisis e interpretación de los resultados del diagnóstico realizado.

Capítulo V: en el cual se presentan las conclusiones, recomendaciones. Y finalmente se reflejan las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

En las últimas décadas se han suscitado una serie de cambios y transformaciones, que han afectado la vida cotidiana del hombre, motivado a los avances científicos y tecnológicos, los intercambios comerciales, la industrialización, la competitividad en el mercado de las empresas, aunada a la denominada globalización, Tünnermann, C. (2003), señala que “El concepto de globalización no se limita al aspecto puramente económico; en realidad es un aspecto multidimensional que comprende aspectos vinculados a la economía, las finanzas, la ciencia y la tecnología, las comunicaciones, la educación, la cultura, la política, etc.” (p.17). en este orden de ideas Lacoste (2015) menciona que:

Actualmente existe otra realidad, es un entorno social bastante agitado, estresante, los procesos socioculturales cambiaron a gran escala, como la modernización, cambios tecnológicos y cambios en el rol de la mujer afectaron nuestras costumbres y hábitos alimentarios. Las tres comidas principales, fueron sustituidas por las comidas sencillas y rápidas muy poco saludables, económicas; pero nada nutritivas para nuestro organismo (p.:6).

Este escenario tan complejo de constante innovaciones, en el cual están inmersos todos los sistemas en el que se desenvuelve el ser humano, los medios de comunicación han jugado un papel fundamental, pues además de ser una fuente de entretenimiento y diversión, también representa un canal de trasmisión de mensajes que buscan mantener informada a la sociedad, así como publicitar y promocionar productos y servicios, con el propósito de cambiar hábitos y costumbres personales, en la compra, venta y consumo de bienes necesarios para la subsistencia.

Esta situación conlleva a cambios de conducta en los quehaceres de la vida diaria, en donde la alimentación, nutrición y actividad física como elementos fundamentales para el desarrollo integral del hombre, no escapan, pues cada día se publicitan las bondades y beneficios de productos de la dieta básica, y de la manera como un niño adquiere un mejor desarrollo corporal, mediante una alimentación balanceada y rica en nutrientes.

En este proceso, los medios de comunicación adquirieron una importancia fundamental pasando a formar parte de la vida cotidiana del hombre, constituyéndose como actual fuente de adoctrinamiento, condicionando con ello no sólo su conducta alimentaria, sino también a hábitos recreacionales y de mantenimiento de salud, impactando en la identidad e imagen personal de los individuos. En este sentido, Delgado (1999, mencionado por Azor, 2011), señala que:

En nuestra sociedad, cada vez existe mayor interés y preocupación por estar informados sobre el mejor modo de alimentarse para mantener un estado de salud adecuado y un rendimiento académico óptimo, ya que hoy en día es más evidente la relación entre una alimentación saludable y un buen estado de salud, (p.1).

A través de los medios de comunicación, se transmite constantemente información relevante acerca de hábitos alimentarios y nutricionales, en entrevistas, programas de opinión y noticiosos acerca de la alimentación sana, la nutrición, y la importancia que juega la misma en el desarrollo integral de la persona, aunado a la práctica de ejercicios corporales y la actividad física, que cuando se combinan fortalecen el crecimiento óptimo de los niños.

La nutrición y el nivel de la actividad física son parte importante de una infancia saludable. Para la buena salud, niños y niñas se necesita una alimentación sana, junto con una actividad física diaria. La comida balanceada y la actividad física mejoran no solamente la salud, también fomentan el crecimiento y desarrollo humano. Estas condiciones para el adecuado crecimiento e inserción social no se presentan de manera

homogénea en los diferentes niveles sociales. Al respecto Aznar y Webster (2006) mencionan que:

Además de realizar actividad física para mantener y mejorar la salud, niños, niñas y adolescentes necesitan una dieta sana y equilibrada con el fin de garantizar que existe un equilibrio adecuado entre el consumo y el gasto de energía, así como de proporcionar la energía y los fundamentos para un crecimiento y un desarrollo saludables. En el mejor de los casos, una mala dieta impedirá que él o la joven alcance su mejor condición física, y en el peor, puede dañar su salud actual y futura. (p.83).

Es aquí donde las instituciones educativas, como agentes de socialización, con la influencia que ejercen, juegan un rol fundamental, en la transmisión de conocimientos y saberes, beneficiando el desarrollo integral del ser humano, tal como lo menciona la Pollitt (1984):

La escuela, es decir, el sistema de educación formal, es uno de los agentes de socialización más poderosos a que están expuestas las personas. Ejerce una influencia benéfica sobre el desarrollo psicosocial, la adquisición y utilización del conocimiento y el progreso económico y social de los individuos y de la sociedad, tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo. (p.7)

En este sentido la escuela se constituye en una instancia que propicia y genera saberes, experiencias y conocimientos en áreas determinadas, de las que no escapan la alimentación, nutrición y actividad física, como temas fundamentales que se abordan en las aulas escolares, a fin de lograr la comprensión de su impacto o incidencia en la salud del individuo, al respecto el Libro Blanco de la Nutrición Infantil en España (2015): señala que:

La educación como medida de prevención se constituye así como un elemento capital, pues de ese modo se trata de inculcar en la población, y especialmente en niños y adolescentes, los conocimientos básicos para entender que la forma en que nos alimentamos tiene consecuencias muy importantes sobre la salud. Los hábitos alimentarios saludables y la práctica de actividad física de forma regular son la base de esos conocimientos. (p.7).

Partiendo de este supuesto y considerando que las instituciones educativas desempeñan un importante papel en la formación integral de niños y niñas, se hace necesario propiciar los hábitos alimenticios en los estudiantes, con el propósito de mantener una nutrición adecuada para el logro de una condición física y mental saludable, tal como lo señala Cáceres (2017):

Una nutrición adecuada es parte fundamental del logro de una condición física y mental saludable. Para desarrollarse y funcionar adecuadamente el cerebro requiere un suministro constante de nutrientes, los cuales pueden afectar su funcionamiento a través de la regulación de una serie de procesos moleculares y hormonales claves para el desarrollo, supervivencia y conectividad neuronal. (p.7).

Los hábitos alimenticios implican la elección y selección de la cantidad y calidad de los alimentos a consumir por una persona, de acuerdo a sus preferencias y disponibilidad de alimentos, y que en ocasiones estos gustos no son los más apropiados para lograr una nutrición sana, lo incide en la baja o sobrepeso de las personas.

Es un hecho que, factores sociales, económicos y ambientales influyen, determinan y condicionan el desarrollo humano integral. Las instituciones educativas deben tener conocimiento de su papel central en la formación de ciudadanos y ciudadanas, así como del impacto del contexto en el cual desarrollan su labor. Es importante, en este orden de ideas, que estas instancias reconozcan la estrecha relación entre salud, actividad física y desarrollo; así como estimularlas en la búsqueda de estrategias pedagógicas que favorezcan y promuevan estilos de vida saludables entre sus estudiantes.

Por otro lado, se encuentra la ascendencia determinante de la familia en el aprendizaje y del nivel de capacidades que puedan llegar a adquirir los niños, acerca de los aspectos relevantes de sus vidas, asociado por supuesto a las características individuales de cada sujeto, esta se convierte en el principal impulsor de la integridad social de los niños, ya que de ella depende en gran manera la adquisición de buenos hábitos y costumbres personales, que le permitan interactuar en la sociedad.

En este sentido, desde el seno del hogar se transmiten saberes, conocimientos, costumbres y culturas que tienen como propósito el desarrollo integral del individuo, adquiriendo aprendizajes de fuentes primarias y directas acerca de la manera de mantener un cuerpo saludable, mediante la alimentación adecuada y la práctica de ejercicios físicos.

Tomando en consideración la responsabilidad que tienen los padres y madres de familia, acerca de mantener una buena y sana alimentación de los niños y sus hábitos alimenticios; es entonces primordial tener en cuenta que el cerebro funciona de manera adecuada y la mente esta despierta para pensar, memorizar, recordar, tener un buen rendimiento físico, desempeño escolar y realizar actividades eficientemente, el cuerpo necesita una serie de vitaminas y minerales que son entregadas a través de los alimentos, y estas intervienen directamente con la concentración, la memoria, el rendimiento intelectual, el rendimiento físico y el estado de ánimo, y sin ellas será mucho más difícil que el cerebro rinda al máximo.

Otra entidad que se combina con la familia en la labor del buen crecimiento y desarrollo del niño, tanto intelectual, cognitivo y físico, lo representan las instituciones educativas. Desde esta instancia se transmiten enseñanzas con el propósito de fortalecer las capacidades del niño en diferentes áreas, siendo una de ellas la salud del cuerpo humano, en la que incide la combinación de una buena alimentación y la práctica de ejercicios físicos.

En atención a lo anteriormente señalado, y de acuerdo a visitas realizadas a la Escuela Rural “Miguel José Sanz” ubicada en el Municipio Juan Antonio Sotillo, Estado Anzoátegui, que posee actualmente una matrícula regular de 170 estudiantes distribuidos en 7 secciones, desde preescolar hasta el sexto grado, en dos turnos se ha evidenciado en el área de Educación Física, en el turno tarde que los alumnos (4º, 5º y 6º Grado), mediante observaciones y en conversaciones informales con los docentes, estudiantes, padres y representantes, que muchos estudiantes asisten a clases sin

alimentarse, esperando algunos de ellos la hora del receso para desayunar, mediante la compra de comida rápida, confitería, golosinas y otros productos alimenticios con pocos nutrientes, observándose también estudiantes que no llevan alguna merienda preparadas desde el hogar, para satisfacer la demanda de comida de primera hora, evidenciándose algunos casos con alta obesidad, y en otros casos desnutrición, y muy bajo peso

Por otro lado, se notó en los estudiantes, al momento de asistir a las sesiones de educación física, presentan desánimo y desinterés, presentándose inasistencia, falta de puntualidad, dejadez al momento de realizar ejercicios, situación que dificulta el proceso enseñanza-aprendizaje y determinan un desempeño escolar poco satisfactorio tanto para el docente como para el representante o responsable, trayendo como consecuencia la baja en el rendimiento escolar. En este sentido se formulan las siguientes interrogantes:

¿Cuáles son hábitos alimenticios, que caracterizan a los alumnos de la II Etapa (4º, 5º y 6º Grado) de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” de la Parroquia Pozuelos, Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui?

¿Qué conocimientos tiene los alumnos de la II Etapa (4º, 5º y 6º Grado) de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” de la Parroquia Pozuelos, Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui, acerca de una alimentación balanceada?

¿Cuáles son los niveles de actividad física que desarrollan los alumnos de la II Etapa (4º, 5º y 6º Grado) de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” de la Parroquia Pozuelos, Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui?

¿Cómo inciden los hábitos alimenticios en el nivel de actividad física en los alumnos de la II Etapa (4º, 5º y 6º Grado) de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” de la Parroquia Pozuelos, Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui?

Objetivo General

Determinar la incidencia de los hábitos alimenticios en el nivel de actividad física de los alumnos de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” del Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui.

Objetivos Específicos

1. Identificar los hábitos alimenticios de los alumnos de la Segunda Etapa (4°, 5° y 6° grado) de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” del Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui.
2. Diagnosticar los conocimientos tienen los alumnos de la II Etapa (4°, 5° y 6° Grado) de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” de la Parroquia Pozuelos, Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui, acerca de una alimentación balanceada
3. Identificar los niveles de actividad física que desarrollan los alumnos de la II Etapa (4°, 5° y 6° Grado) de Educación Básica en la Escuela Rural “Miguel José Sanz” de la Parroquia Pozuelos, Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui
4. Establecer la incidencia de los hábitos alimenticios en el nivel de actividad física en los alumnos de la II Etapa (4°, 5° y 6° Grado) de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” de la Parroquia Pozuelos, Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui

Justificación

La alimentación y la actividad física, son factores fundamentales para mantener una vida saludable, por un lado, la alimentación es un proceso presente desde el nacimiento, y que acompaña al individuo a lo largo de la vida. Mediante ella se obtienen nutrientes que permiten cubrir necesidades al organismo, contribuyendo en un adecuado desarrollo físico e intelectual, mediante el establecimiento de hábitos alimenticios en las diferentes etapas de desarrollo y crecimiento humano.

Por otro lado la actividad física representa el elemento determinante del gasto de energía y por tanto del equilibrio energético y control de peso en los niños, y sobre manera en edad escolar, la cual es la etapa en la cual se adquieren los hábitos alimenticios, y que los mismos se inician en la familia, con las costumbres y tradiciones del entorno familiar. Esta formación, junto con la impartida en la escuela, son las principales responsables de la instauración de unos hábitos de alimentación adecuados.

Las acciones educativas en materia de alimentación y nutrición, son herramientas valiosas para la configuración de hábitos alimentarios saludables en la edad escolar, en las que pueden incorporarse con menor dificultad conductas positivas, que promuevan la salud de los niños y niñas contribuyendo así, a disminuir el riesgo de patologías prevalentes en la edad adulta. El ambiente escolar se presenta como lugar idóneo para fomentar conocimientos y facilitar habilidades en alimentación, nutrición y actividad física, que responsabilicen a los niños y niñas para ejercer un mayor control sobre su salud.

La investigación realizada en los alumnos de la II Etapa (4º, 5º y 6º Grado) de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” de la Parroquia Pozuelos, Municipio Juan Antonio Sotillo, Estado Anzoátegui constituye un aporte teórico referencial, por cuanto permitirá realzar la importancia de la alimentación y la práctica de educación física, en el desarrollo, crecimiento, y en la salud de los niños, desarrollándose contenidos argumentativos de fácil comprensión. Así mismo este trabajo servirá como referencia a futuras investigaciones asociadas al tema.

Desde el punto de vista práctico, la investigación propone orientaciones acerca de una alimentación sana y balanceada, utilizando hábitos alimenticios adecuados, y realizar actividades a través de la asignatura educación física que busquen mantener un peso corporal saludable en los niños, y evitar desnutrición u obesidad en ellos, además de incentivar la práctica de ejercicios que ayuden a fortalecer huesos y músculos.

Desde el punto de vista social, la investigación se estudia un tema que afecta a la sociedad en general, puesto que la obesidad y la desnutrición son elementos que están presente en todas las etapas del crecimiento del ser humano, y que al revisar la importancia de adquirir buenos hábitos alimenticios, y la práctica de la actividad física, reduce el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, diabetes y todas aquellas relacionadas con la obesidad y desnutrición.

. De la misma forma, la investigación se justifica desde el punto de vista metodológico al dar a conocer herramientas y estrategias que permitan mantener hábitos alimenticios adecuados, que en sinergia con la práctica de las actividades física por parte del docente, contribuirán con un buen estado de salud en los estudiantes. .

Delimitación

El presente trabajo de investigación será aplicado a los alumnos de la Segunda Etapa (4º, 5º y 6º grado) de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” del Municipio Juan Antonio Sotillo, del Estado Anzoátegui.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

A través de este capítulo, se consideraron los antecedentes que le sirven de apertura para el proyecto de la investigación; de igual forma se consideraron las diferentes vertientes de donde se establecen las bases teóricas y conceptuales que se generaron para establecer originalidad e innovación en la información. Por otra parte, se presentarán las bases legales, tomado en cuenta algunos artículos de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), Ley Organica de Educacion (2009), Ley Orgánica para la Protección del Niño, Niña y el Adolescente (LOPNA, 2007) y el Reglamento del Instituto Nacional de Nutrición (1968), por último, se presentan los términos básicos y las categorías del estudio.

Antecedentes de la Investigación

García y Muñoz (2016), realizaron una investigación titulada Manual Educativo sobre Alimentación Balanceada dirigido a los Estudiantes de 2do Año de la Unidad Educativa Los Próceres en Valencia Estado Carabobo, como requisito para optar al título Licenciado en Educación, ante la Universidad de Carabobo. Venezuela. El objetivo general de la investigación fue Proponer un Manual Educativo sobre la Alimentación Balanceada dirigido a los estudiantes de 2do año de la U.E Los Próceres, en Valencia estado Carabobo. El estudio se enmarca metodológicamente en una investigación de campo, siendo el nivel de carácter descriptivo en la modalidad de proyecto especial. La población objeto de estudio consta de 80 estudiantes, la muestra estuvo conformada por 41 estudiantes a quienes se les aplicó una encuesta a través de un instrumento tipo cuestionario auto-administrado, con 16 preguntas de respuestas cerradas y dos alternativas de respuestas por cada pregunta (Sí-No); y tuvo

como función el diagnosticar los conocimientos sobre la alimentación balanceada. Con el análisis de los resultados de la encuesta se concluyó que los adolescentes necesitan orientaciones acerca de los requerimientos nutricionales necesarios en su alimentación. En este sentido, se propuso un Manual sobre Alimentación Balanceada.

Esta investigación se toma en consideración por su pertinencia con el tema objeto de estudio y por sus aportes acerca de la importancia de la alimentación balanceada en estudiantes adolescentes, así como del mantenimiento nutricional, las consecuencias de la mala alimentación en adolescentes y niños, resultando de utilidad para profundizar el marco teórico de la investigación realizada en Escuela Rural “Miguel José Sanz” del Municipio Juan Antonio Sotillo, del Estado Anzoátegui

De igual manera Díaz, Casas y Ortega (2013) presento una Tesis Grado denominada Hábitos Alimentarios y Nivel de Actividad Física de los Estudiantes de Tercero a Séptimo grado de dos Colegios de Santiago de Cali: colegio Luis Fernando Caicedo y Colegio Colombo Británico, como requisito parcial para optar al Título Profesional de Ciencias del deporte, ante la Universidad Del Valle. Su objetivo general fue Determinar e identificar cuáles son los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en estudiantes de tercero a séptimo grado de los colegios Luis Fernando Caicedo de estrato 1 y Colombo Británico de estrato 6. Estuvo orientada bajo un tipo de estudio descriptivo, correlacionado.

La población de estudio estuvo constituida por estudiantes de educación básica primaria y media secundaria del Colegio público Luis Fernando Caicedo sede Cecilia Caballero de López de la comuna 1 del municipio de Santiago de Cali y estudiantes del mismo grado escolar del colegio privado Colombo Británico ubicado en la comuna 22. La muestra fue de 120 estudiantes de la Institución Educativa Luis Fernando Caicedo y 70 del Colegio Colombo Británico, para un total de 190 estudiantes. Las técnicas de recolección de información utilizadas fueron la encuesta y la observación directa. Los resultados fueron presentados mediante tablas y graficas estadísticas,

analizándose cuantitativamente. Concluyéndose que el factor socioeconómico que influye de manera directa sobre los hábitos alimentarios ya que los niños de menores recursos no tienen la posibilidad de una ingesta balanceada con poco nivel de alimentos proteínicos como las carnes y pescados, remplazados por otros de alto contenido graso como las frituras, también se presenta la ausencia de productos lácteos y frutas; en cambio los niños de estrato 6 registran unos hábitos alimentarios con una composición balanceada y con todo los elementos que se requieren en la ingesta diaria para alcanzar el nivel energético que permita una buena nutrición y desarrollo; respecto a la actividad física los niños de menor nivel socioeconómico presentan niveles muy bajos por falta de escenarios deportivos y factor seguridad a diferencia de los niños de estrato 6 que tienen la posibilidad y el recurso económico de ascender a escenarios deportivos privados y con una orientación vocacional de profesionales

Recomendándose realizar una campaña de sensibilización, tanto a padres como a hijos para que ellos observen las bondades del ejercicio diario, en la prevención de enfermedades y el sostenimiento de una buena salud, evitando el sedentarismo y promoviendo el deporte, es necesario que en este aspectos que el Colegio se vincule a dichas campañas, involucrando a toda la comunidad educativa.

Los aportes de esta investigación al trabajo realizado en la Escuela Rural “Miguel José Sanz” del Municipio Simón Sotillo, del Estado Anzoátegui, están representados en la teoría acerca de los hábitos alimentarios, el estilo de vida saludable, la importancia del desayuno, los aspectos importantes de la nutrición del niño en edad escolar, las necesidades energéticas y la actividad física, permitiendo conocer argumentos de variados autores sobre la importancia que revisten la alimentación, los hábitos alimentarios adecuados y la actividad física como factores determinantes en la preservación de un buen estado de salud.

Por otro lado, Rojas (2011) presento un trabajo de investigación titulado Percepción de Alimentación Saludable, Hábitos Alimentarios, Estado Nutricional y Práctica de

Educación Física en Población de 9 – 11 años del Colegio CEDID, Ciudad Bolívar, Bogotá, como requisito para optar al Título de Nutricionista Dietista, ante la Pontificia Universidad Javeriana, Colombia. La investigación tuvo como objetivo determinar los hábitos alimentarios, el estado nutricional, los niveles de actividad física, y la percepción de alimentación saludable, en el grupo de escolares de 9-11 años del Colegio CEDID Ciudad Bolívar, Bogotá.

El estudio fue de tipo analítico de corte transversal, la población estudio estuvo conformada por 133 estudiantes de los grados cuarto y quinto de primaria, jornada mañana y tarde del Colegio CEDID Ciudad Bolívar, Sede D, de Bogotá-Colombia. La técnica de recolección de la información utilizada fue la entrevista los resultados se presentaron en tablas estadísticas, realizándose un análisis cuantitativo y cualitativo. Concluyéndose que la percepción de alimentación saludable en los niños de 9-11 años del colegio CEDID Ciudad Bolívar, se encuentra relacionada con el consumo de frutas y verduras, sin embargo a pesar de existir una conciencia y conocimiento del consumo de estos alimentos dentro de una alimentación sana, no se reflejó en los hábitos de consumo frecuente, y no se presentó asociación con el estado nutricional. Recomendándose orientar con la Secretaría Distrital de Educación estrategias y acciones educativas dirigidas a la población en edad escolar, a las familias y comunidad docente para promover y fortalecer la adopción de hábitos alimentarios saludables y estilos de vida activos, en coherencia a lo establecido en ley 1355 de 2009.

Esta investigación fue de utilidad a la realizada en la Escuela Rural “Miguel José Sanz” del Municipio Simón Sotillo, del Estado Anzoátegui, por cuanto aportó información teórica acerca del estado nutricional, hábitos alimentarios, acciones para promover una vida saludable y la actividad física, desde la perspectiva de variados autores e instituciones, permitiendo profundizar el tema en estudio.

Bases Teóricas

Toda investigación requiere de un sustento teórico que permita afianzar la importancia del trabajo realizado, en este sentido se exponen las teorías, categorías y conceptos relacionados con la propuesta de investigación que se presenta como lo es los Hábitos Alimenticios y su Incidencia en los estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de Educación Básica de la Escuela Rural "Miguel José Sanz" estado Anzoátegui.

Alimentación

Desde la creación el hombre, ha tenido como necesidad básica y fisiológica de alimentarse, que le ha permitido satisfacer el hambre y deseo de comer a lo largo de la vida, evolucionando en el tiempo de una vida nómada a la sedentaria, en la que han estado presente la pesca, la caza, la agricultura, y que en los últimos tiempos se le ha agregado la mecanización, industrialización y tecnología moderna. Para López y Cervantes (2013), la alimentación es entendida como:

El proceso que realiza el ser humano para obtener los alimentos que necesita para nutrirse. También se dice que es el acto mediante el cual se eligen y consumen los alimentos con el fin de obtener los nutrientes indispensables para el organismo. (p.40).

Por tanto, la alimentación es factor determinante en la salud y desarrollo físico, psíquico y social del ser humano, y que en la dos primeras etapas de vida como lo son la niñez y la adolescencia, en las que se generan cambios biológicos, se hace necesaria una buena y balanceada alimentación, por cuanto también se producen cambios en cuanto a las necesidades nutritivas y de energía, requiriéndose una buena ingesta de alimentos, que precisa el organismo, para llevar a cabo sus funciones vitales.

La alimentación debe ser sana y equilibrada para lograr un buen desarrollo de los niños y niñas, que garantice cubrir las necesidades energéticas y nutritivas, además de colaborar con la prevención de enfermedades que guardan relación con desequilibrios alimentarios, ayudando a que el cuerpo funcione con normalidad, lo que hace que la

misma represente una actividad fundamental en la vida del ser humano, como lo mencionan Martínez y Pedron. (2016):

La alimentación es una actividad fundamental en nuestra vida. Por una parte, tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano y su relación con el medio que le rodea. Por otra, es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir. (p.7).

Para obtener los nutrientes que necesita el cuerpo humano, se hace necesaria una alimentación equilibrada, que debe incluir variados alimentos, en cantidades adecuadas, de acuerdo a las características de cada persona y su estilo de vida, y en la que los niños en su proceso de desarrollo y crecimiento se les deben proporcionar alimento acordes con su edad, su actividad física, rica en nutrientes, eligiendo los alimentos más adecuados para conseguir un buen estado de salud. En este sentido en la Revista Temas para la Educación (2011, p. 2 y 3) al referirse a cómo ha de ser la alimentación de los niños (as), y que se deben promover desde la educación infantil detalla los siguientes aspectos:

- ✓ Variada: niños/as tienen que comer de todo y degustar los sabores de distintos alimentos. La clave para educarlos en hábitos alimentarios saludables está en ofrecerle una alimentación variada desde sus primeros años de vida. Es difícil que el niño/a aprenda a comer bien si no les ha dado la posibilidad de tomar contacto con una gran variedad de alimentos en todas sus formas.
- ✓ Sana: se deben escoger los alimentos con menos grasa, con poca sal, abundantes, vegetales y en cantidades que sean acordes a su apetito y sus necesidades.
- ✓ Equilibrada: se deben combinar el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena y hacer así una alimentación equilibrada. Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo obtenga de ellos los nutrientes que necesita, según sus exigencias.

- ✓ Nutritiva se deben ofrecer alimentos de todos los grupos para que pueda elegir los que más le gusten. Y es importante evitar que los niños/as consuman habitualmente alimentos superfluos, llenos de calorías vacías, como dulces, chucherías. o precocinados como pizza y hamburguesas.
- ✓ Apetecible: si los alimentos se cocinan de diferentes maneras, combinan los alimentos que sabemos que les gustan menos a los alumnos/as con otros que les agraden más y presentamos los platos en la mesa de forma atractiva, tenemos muchas garantías de que la comida le resulte más apetecible.
- ✓ Divertida: se les puede hacer partícipes de la compra, la elaboración de comidas, preparar la mesa esto puede ser una oportunidad para que aprendan buenos hábitos y además de eso tengan el placer de disfrutar en la comida.
- ✓ Sorprendente: enseñarles todo lo que sabemos sobre los alimentos, para qué sirven, qué funciones desarrollan en el cuerpo...
- ✓ Educativa: es esencial que la educación de hábitos alimenticios saludables se lleve a cabo tanto en casa como en la escuela.

Todos los alimentos contienen nutrientes, teniendo cada uno de las funciones distintas, al respecto Martínez y Pedron (ob. cit.) mencionan los siguientes:

- ✓ Los macronutrientes son aquellos que necesitamos en grandes cantidades; comprenden las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas.
- ✓ Los micronutrientes son aquellos que sólo necesitamos en cantidades muy pequeñas. Consideramos dentro de este grupo a las vitaminas y los minerales.
- ✓ Otros como el agua y la fibra (no siendo ésta última un nutriente propiamente dicho), que también necesitamos en cantidades adecuadas.

El consumir pocos o demasiados alimentos de una manera desbalanceada, trae como consecuencia el deterioro de la salud de la persona, pues la falta de nutrientes produce la desnutrición, y el comer excesivamente genera obesidad, por ello se debe tener en los niños (as) una alimentación que incluya los tres alimentos fundamentales del día: desayuno, almuerzo y cena, en la que se incluyan alimentos de los tres grupos, que le proporcionen los nutrientes necesarios, como lo mencionan Díaz, Casas y Ortega (2011, p.30):

- ✓ Cereales y tubérculos que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales diarias.
- ✓ Leguminosas y alimentos de origen animal que proporcionan proteínas para poder crecer y reparar los tejidos del cuerpo.
- ✓ Agua, para ayudar a que todos los procesos del cuerpo se realicen adecuadamente y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante.

En los estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de Educación Básica de la Escuela Rural "Miguel José Sanz" estado Anzoátegui, la alimentación juega un rol fundamental para su crecimiento y desarrollo, por ello la misma debe ser equilibrada y sana, y no solo en el hogar, sino también en la escuela, en la que permanecen una buena parte del día realizando diversas actividades. En este aspecto el docente en su rol de orientador y facilitador de todos los procesos educativos, debe conjugar una serie de estrategias y procedimientos, para que los niños (as), consuman alimentos que les garanticen sus necesidades energéticas y nutritivas, además de llevar una vida sana, de acuerdo a las características y circunstancias particulares de cada uno.

Por otro lado los estudiantes deben ser orientados acerca de estrategias que les promuevan una alimentación y estilo de vida saludable, al respecto la Organización

Mundial de la Salud (2003, p. 8), orienta algunas recomendaciones específicas sobre la dieta y la actividad física, haciendo mención de las siguientes:

- Aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos, Aumentar sustancialmente la cantidad de actividad física a lo largo de toda la vida.
- Dejar de consumir grasas saturadas y ácidos grasos de tipo trans y sustituirlos por grasas sin saturar y en algunos casos reducir la ingesta total de grasas.
- En cuanto a los alimentos de origen animal, se debe fomentar el consumo de pescado, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa.
- Reducir la ingesta de azúcares “libres o refinados”.
- Reducir el consumo de sal de cualquier origen y procurar que esté yodada.
- Informar adecuadamente a los consumidores acerca de los alimentos para que puedan hacer “elecciones sanas”.
- Reducir la comercialización intensiva de alimentos ricos en grasas y/o azúcares destinados a los niños.
- Informar adecuadamente a los consumidores acerca de los alimentos para que puedan hacer “elecciones sanas”.
- Reducir la comercialización intensiva de alimentos ricos en grasas y/o azúcares destinados a los niños.

Alimentación Balanceada

Cuando se habla de alimentación balanceada, se hace mención al consumo de una variada gama de alimentos que consume una persona de manera equilibrada para

mantenerse sano y bien nutrido, de acuerdo a lo que menciona Bernal (2008): “Una alimentación balanceada consiste en: consumir alimentos variados todos los días como: lácteos y sus derivados, verduras, frutas, cereales y productos cárnicos, es la mejor receta para gozar de buena salud” (p. 3). Una alimentación balanceada facilita un adecuado crecimiento y desarrollo del ser humano, influyendo no solo en el peso y talla desde su niñez, sino también en los aspectos cognitivos e intelectuales, que le permiten un mejor desenvolvimiento en su interacción con la sociedad.

Por otro lado una alimentación balanceada debe ser suficiente, es decir la comida debe ser proporcionada en cantidades suficiente y con los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, al respecto, Palencia (2004) menciona que:

Se considera suficiente la alimentación que proporciona las cantidades óptimas de la energía y los nutrientes esenciales para la vida, es decir, las proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua; así como la cantidad de fibra dietética necesaria para una correcta función intestinal. (p.1)

El descuido de realizar una dieta saludable puede generar consecuencias en el organismo, de allí que se hace necesario establecer un régimen alimentario cónsono con los requerimientos de cada estudiantes, previniendo el abuso de algunas comidas, como lo es el caso de frituras y de comidas rápidas, las cuales en ocasiones contienen exceso de grasas, Cárcamo y Mena (2006) señalan que “Las dietas ricas en grasas provocan más obesidad y aumentan el riesgo de enfermar de ciertos tipos de cáncer. El consumo excesivo de grasas saturadas y colesterol se asocia a un alto riesgo de presentar enfermedad cardiovascular” (p.2). Por esta razón se debe orientar desde la familia y la escuela hábitos alimentarios que propicien un buen estado de salud, en tal sentido Arpe y Villarino (2012) mencionan que:

Teniendo en cuenta que los niños y niñas realizan al menos de sus cinco comidas principales semanales en el comedor de la escuela, queda patente que esos modelos que imitar y esa exposición de alimentos, tiene lugar prácticamente en su totalidad, en la familia y en el comedor escolar. Es indiscutible que la

formación alimentaria y nutricional debe ser una labor conjunta de padres, madres y escuela (p.52)

Por ello la educación en hábitos alimentarios si bien es cierto que parte desde la familia, también es importante destacar el papel fundamental que juega la escuela, ya que desde el comedor escolar se produce una cultura alimentaria que necesariamente debe ser orientada hacia la mejor nutrición de los estudiantes. Por ello es necesario mantener una dieta suficientemente balanceada, en este sentido la Guía Metodológica para la Enseñanza de la Alimentación y Nutrición (2010) menciona la composición de una dieta balanceada de acuerdo a lo siguiente:

- La alimentación debe ser suficiente en cantidad de alimentos para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del organismo y cubrir todos sus requerimientos: edad, sexo, talla, peso, actividad física, etc.
- Debe ser completa; es decir, debe contener todos los nutrientes para ofrecer al ser humano todas las sustancias que integran sus tejidos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.
- Los alimentos deben guardar una proporción apropiada entre sí; es decir, que deben aportar las cantidades de nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo.
- Los alimentos deben ser adecuados a las condiciones fisiológicas de cada individuo, según su edad y la actividad física que realiza.
- Inocua: que su consumo no implique riesgos, que no haga daño. El alimento debe estar higiénicamente preparado y libre de contaminantes químicos, bacteriológicos y físicos.
- Se debe procurar que la dieta sea atractiva y variada; que estimule los sentidos y que evite la monotonía, incluyendo diferentes alimentos en cada comida.

En este orden de ideas, se hace necesario conocer la clasificación de los grupos básicos de los alimentos para mantener una alimentación balanceada y saludable, para ello en Venezuela se cuenta con una herramienta didáctica elaborada por el Instituto Nacional de Nutrición denominado el Trompo de los Alimentos (2007), mencionando que

Es una herramienta educativa, de uso masivo, cuyo objetivo es afianzar una cultura alimentaria y nutricional que rescate nuestros valores e incentive el consumo de nuestros alimentos, lo cual, a su vez, constituye una de las estrategias del Estado para asegurar la Soberanía y Seguridad Alimentaria. (p.2).

El trompo alimenticio fue estructurado de manera tal que clasifica los alimentos en cinco grupos

1. Los carbohidratos representados en cereales, granos, tubérculos y plátanos. Entre estos alimentos e encuentran: casabe, arroz, yuca, plátano, papa, bollito, arepa, maíz, batata y granos (caraotas negras, frijoles). En el caso de los cereales y los granos, estos además de carbohidratos, aportan proteínas. Pero para obtener una proteína de origen vegetal de mejor calidad, se recomienda acompañar los granos con cereales, como el arroz y el maíz; los cuales contienen aminoácidos (moléculas que forman las proteínas) que complementan los aportados por los granos, y convierten esta combinación en una proteína de mejor valor biológico, es decir, de mejor aprovechamiento por el organismo, además de ser una proteína con un costo más económico que la proteína de origen animal.
2. Hortalizas y frutas, entre los alimentos pertenecientes a este grupo se encuentran: Mango, piña, melón, patilla, guayaba, cambur, lechosa, mandarina, naranja, parchita, limón, tomate, lechuga, remolacha, auyama, zanahoria, cebolla, pimentón, repollo, coliflor, brócoli, berenjena, berro y calabacín. Una alimentación variada y balanceada, abundante en hortalizas y frutas

proporciona vitaminas y minerales de manera natural, sin necesidad de recurrir a suplementos o multivitamínicos, que consumidos en exceso pudieran tener efectos secundarios para el organismo.

3. Las Proteínas: los lácteos (leche, queso y yogurt), carnes (pollo, res, pescado, cerdo, mariscos) y huevos, principales aportadores de proteínas, razón por la cual deben consumirse en menor proporción que los alimentos de los dos primeros grupos.
4. Las grasas, aceites vegetales en este grupo se encuentran los aceites, mantequillas, margarinas, mayonesa ya que puede hacer que desmejore la calidad de vida humana. Se recomienda el consumo de estos alimentos en pequeñas cantidades, aproximadamente 3 cucharaditas al día.
5. Azúcar, Miel y Papelón. Como su función principal es el aporte de energía de rápida utilización, si se consumen en exceso participan en la ganancia de peso, pudiendo generar obesidad, además de la temible caries dental. Se recomienda una sola porción al día ya que puede que se le aceleren los triglicéridos del hombre.

Por otro lado el Trompo de los Alimentos (ob. cit.) hace mención de otros dos elementos como lo son el agua y la actividad física, en este sentido plasma lo siguiente:

El agua representa el guaral del trompo, acompañado de actividad física. Sin agua no hay vida y sin el guaral no baila el trompo. Se recomienda un consumo mínimo de 8 vasos diarios de agua, debido a su gran importancia dentro del organismo, ya que crea el equilibrio perfecto para que este pueda cumplir sus funciones. (p. 10).

El agua es una de las bebidas indispensables para el cuerpo humano, ya que este elemento mineral facilita las funciones que desarrolla el organismo, realizando la hidratación necesaria, ayudando a recuperar parte del gasto energético que en

determinado momento se haya perdido por la práctica del ejercicio físico. De acuerdo a Seme.alabak (2015):

El agua es esencial para todas las funciones que se desarrollan en el cuerpo humano. Los niños y niñas y adolescentes tienen unas necesidades particulares de hidratación. Es fundamental y conveniente prestar atención a la ingesta diaria, especialmente cuando desarrollan ejercicio físico, cuando acuden al comedor del colegio o cuando pasan muchas horas en recintos cerrados con temperaturas elevadas debido a la calefacción. (p.2).

Son variadas las bebidas que se preparan con el agua, para complementar una alimentación balanceada y variada, y en la que se incorpora otro alimento líquido que también es indispensable para el fortalecimiento del cuerpo por su contenido de calcio y fósforo, en este aspecto se hace referencia a la leche. Al respecto Hernández, Echeverría e Iglesias (2012) afirman que:

La leche por su perfil saludable, es un alimento que debe estar presente en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la edad más avanzada. Contiene proteínas de alto valor biológico y minerales como calcio y fósforo, indispensables para la correcta formación de los huesos y dientes y prevenir la osteoporosis. (p.151)

El consumo de leche ayuda a fortalecer los huesos, por ello desde temprana edad los niños consumen este alimento, que los ayudan en su desarrollo y crecimiento. Asimismo la leche tiene otros derivados como la mantequilla, el queso, el yogurt, que resultan de utilidad al plantear una dieta variada, y que mayormente se recomiendan en los desayunos y cenas.

Al hacer alusión a la actividad física, se señala la importancia de esta como complemento de una alimentación balanceada, y útil para el funcionamiento del organismo humano, ya que entre sus beneficios está el de reducir el riesgo de padecer de obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer, osteoporosis, diabetes, entre otras. Además fortalece los huesos y la musculatura, mantiene la flexibilidad, promueve las buenas posturas y el equilibrio, contribuye al mantenimiento y la pérdida de peso, regula los niveles de grasas y azúcar en sangre, la presión arterial, ayuda a

reducir la depresión, la ansiedad y el insomnio, permite tener una sensación de bienestar general, mejora la utilización de energía., es por ello que el Trompo de los Alimentos (ob. cit.), también señala que:

La práctica de alguna actividad física resulta fundamental para el buen funcionamiento de nuestro organismo y debe ser complemento de una alimentación variada y balanceada combinando las distintas franjas del Trompo de los alimentos e incorporando diariamente el consumo de agua. Actividades como bailar, montar bicicleta, limpiar, correr, subir y bajar escaleras, pasear mascotas, juegos tradicionales, así como practicar algún deporte reportan al organismo grandes efectos positivos Se recomienda realizar 150 min de actividad física a la semana. (p.11).

El conocimiento de una alimentación balanceada es importante y fundamental, motivado a que contribuye con la prevención de enfermedades, y al mantenimiento de un cuerpo sano, y esto es para todas las personas, sea cual fuere su edad, por ello se hace imprescindible desde la escuela formar a los niños en una educación alimentaria, en la que no escapan los que los estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” estado Anzoátegui, quienes deben ser orientados desde las aulas de clases a llevar una vida sana, y que la misma se logra mediante una alimentación balanceada y la práctica de la actividad física. En relación a esto Cárcamo y Mena (2006) mencionan que:

La alimentación y la actividad física influyen en la salud ya sea de manera combinada o en forma separada. Una alimentación desequilibrada y una falta de actividad física, además de los resultantes del exceso de peso y de la obesidad, dan lugar a enfermedades degenerativas. (p.3).

Resultando importante que desde el área de educación física, deporte y recreación en la Escuela Rural “Miguel José Sanz” se generen situaciones de aprendizaje, resaltando la importancia y la relación estrecha que tiene la alimentación y la educación física, que al combinarse representan un factor determinante para mantener un cuerpo sano tanto físico como mental y espiritual, de allí que el docente especialista juega un rol fundamental, como lo señala Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso (2011):

El papel educador de la actividad física consiste en generar conocimientos relacionados con los beneficios, contraindicaciones, ámbitos de la práctica, mal uso o abuso de la misma, todo ello con miras a promocionar la salud a partir de la realización de cualquier tipo de actividad física. (p.213).

Por ello en cada sesión de educación física se debe promocionar las bondades que esta área de aprendizaje, la cual contribuye con la salud de los estudiantes, que aunado a una buena alimentación se convierten en una herramienta útil para la conservación del organismo y la prevención de enfermedades.

Trastornos Infantiles Causados por una Mala Alimentación

El consumo de alimentos de manera desordenada puede causar una serie de trastornos que afectan la salud del niño, que de acuerdo a Ferreira (2012, mencionado por Romero 2013, p. 23) se encuentran los siguientes:

- **Obesidad:** es la enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa del tejido adiposo en el cuerpo. Se constituye como la enfermedad metabólica más prevalente en los países desarrollados y en los que están en vía de desarrollo. Este hecho hace que se acuñe el término de epidemia del siglo XXI y que sea reconocido como una enfermedad social.
- **Desnutrición:** enfermedad causada por una dieta inapropiada, hipocalórica e hipoprotéica. También puede ser causada por mala absorción de nutriente como en la anorexia. Las causas de dicha desnutrición están relacionadas tanto con la enfermedad como con muchos de los procedimientos terapéuticos (cirugía, radio, quimioterapia, trasplantes, etc.) y otros aspectos de la hospitalización, por lo que proponemos desde ahora reconocer esta situación endémica como Desnutrición Clínica (DC), dado que se inicia frecuentemente antes de la hospitalización y, generalmente, persiste después del alta hospitalaria.

- Anorexia: esta enfermedad se caracteriza por que la persona que la padece se esfuerza en adelgazar. La causa es que no ve su cuerpo como es sino distorsionado. Eso quiere decir que son personas que siempre se ven gordas y feas y creen que la única forma de estar bien es adelgazar cada vez más. Pero nunca están satisfechas con el grado de delgadez al que llegan.
- Bulimia: es un trastorno alimentario y psicológico caracterizado por la adopción de conductas en las cuales el individuo se aleja de las pautas de alimentación saludables consumiendo comida en exceso en períodos de tiempo muy cortos, para después buscar o eliminar el exceso de alimento a través de vómitos o laxantes.
- Vigorexia: trastorno del comportamiento relacionado con la obsesión por estar musculado.

Los Alimentos y su Función en el organismo

De acuerdo a López y Cervantes (2013, p. 46 – 47) Existen cinco tipos de sustancias nutritivas o nutrientes: Proteínas, Carbohidratos, Grasas, Vitaminas y Minerales. Cada uno de ellos tiene una función específica predominante que permiten clasificarlos en:

- a. Alimentos energéticos. La energía derivada de los alimentos es utilizada por el organismo humano para realizar todas sus funciones, incluida la síntesis de tejidos y diversas sustancias, la actividad de las células y órganos, los movimientos y los procesos metabólicos. Además, los niños y mujeres embarazadas transforman en tejidos de crecimiento una parte de la energía ingerida de los alimentos. Algunas cantidades de energía se almacenan como reserva para usar cuando las demandas de gasto energético exceden la cantidad de energía ingerida. Los alimentos que más aportan energía a nuestra dieta son las fuentes de carbohidratos y grasas. La energía se necesita en todas las

funciones vitales del organismo, como la respiración, circulación, digestión, eliminación, temperatura corporal; también es necesaria en las actividades diarias, como caminar, comunicarse, jugar, bañarse, estudiar, trabajar, pensar y otras. Los carbohidratos son la fuente inmediata de energía para el organismo. Las grasas y los aceites son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, así como a la absorción de algunas vitaminas y dar al organismo la sensación de saciedad. También ayudan a la absorción de las vitaminas liposolubles o solubles en grasa, como la vitamina A.

- b. Alimentos constructores y formadores. Aportan mayormente proteínas de origen animal o vegetal. Se necesitan para el crecimiento y desarrollo en la infancia, niñez, adolescencia, embarazo y lactancia. También, se necesitan en la edad adulta para reparar el desgaste de órganos y tejidos. Todos los seres vivos estamos formados por proteínas que forman parte de los huesos (el esqueleto) y de los músculos, piel, pelo, uñas y la sangre. Por su composición, nuestro organismo tiene mayor aprovechamiento de las proteínas de los alimentos de origen animal, que las de origen vegetal
- c. Alimentos reguladores. Aportan mayormente vitaminas y minerales. Se necesitan para el buen funcionamiento del organismo. Ayudan a regular los trabajos de producción de energía y de formación y reconstrucción de otras sustancias nutritivas. Están representados principalmente por frutas y verduras y por alimentos de origen animal. Las vitaminas y los minerales no proporcionan energía ni son formadoras de tejidos, pero el organismo los necesita para aprovechar los otros nutrientes.

Nutrición

Durante la alimentación se produce un proceso que aporta energía para el funcionamiento físico y mental del ser humano, que regula los procesos metabólicos, ayudando a evitar enfermedades y mantener un buen estado de salud, y que al igual que la alimentación es influenciada por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales, denominado nutrición, que para Cooper (2007, mencionado por Ballardo, 2012)

La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas, su acción, interacción y equilibrio, respecto a la salud y la enfermedad. Estudia así mismo el proceso por el que el organismo digiere, absorbe, ingiere, transporta, utiliza y elimina sustancias alimenticias. Se ocupa además de las consecuencias sociales, económicas, culturales y psíquicas de los alimentos y su ingestión. (p. 13).

El carácter involuntario de la nutrición le hace depender de la calidad de alimentación que una persona realice. Pero la nutrición no significa solo comer, ya que incluye otros factores como lo señala Casanueva, Kaufer, Pérez y Arrollo (2001) “La nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas” (p.440), entendiendo como sustancias nutritivas como la definen estos autores “unidades funcionales mínimas que la célula utiliza para el metabolismo y que son provistas a través de la alimentación” (p.442)

De la ingesta de alimento que recibe una persona y el gasto energético que esta realice va a depender su estado nutricional, al respecto, Martínez, García y Vergara (2006) aluden que “El estado nutricional de un individuo es el resultado del equilibrio o desequilibrio entre el consumo de alimentos y el respectivo aprovechamiento de nutrientes para satisfacer los requerimientos de estos organismos” (p.39).

La nutrición se da desde los primeros años de vida, y que la misma se produce en dos momentos nutricionalmente importantes, siendo uno de ellos la lactancia, periodo durante el cual el niño (a) reciben el pecho de la madre, la leche materna, que cubre las necesidades durante esta etapa llegando incluso l primer año de vida , pero que se hace necesario el otro momento denominado ablactación que para Casanueva, Kaufer, Pérez y Arrollo (2001) “es la introducción de alimentos diferentes de la leche”. (p.51). cuando se introducen nuevos alimentos, se incorporarán nuevas fuentes de energía de otros nutrientes, mediante alimentos como frutas, verduras, y luego cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.

Luego de cumplida esta etapa biológica en el niño (a), continua la etapa de nutrición escolar, caracterizada por el aumento de talla y peso, desarrollo de la dentadura, y la cual se pueden establecer buenos o malos hábitos de alimentación, así como costumbres que parten desde la familia, por lo que se debe tener una alta responsabilidad en el hogar en suministrarles alimentos que le permitan obtener una buena nutrición, siendo importante la primera comida que debe ingerir en el día, en este sentido Otero (2012) señala

En esta etapa de la vida, el hábito del desayuno es fundamental, si el adulto o responsable de la alimentación del niño no inculca esta costumbre, difícilmente lo podrá hacer en el futuro; hacer cinco comidas también se debe enseñar en esta etapa. (p.57)

En algunos casos, se cometen errores al no prepararles esta comida a los niños (as), dándoles otras alternativas, como el darles dinero para que merienden, lo que pudiese ser un factor generador de malos hábitos alimenticios, y por ende no adquieren una buena nutrición, al respecto Otero (ob. cit.) menciona que:

El error más común de los padres es no preparar lunch y dar dinero a los niños, al hacerlo se generan hábitos inadecuados; se recomienda como refrigerio de los niños: agua de frutas, leche, queso, sándwiches de diferentes rellenos, verduras, frutas, molletes, yogurt, cacahuates, palomitas, ensaladas, salchichas. (p. 58).

En la etapa escolar se requiere más apoyo para que el niño (a) consuma alimentos de manera balanceada y le permita tener un estado nutricional acorde a sus necesidades corporales, y a los cambios físicos y psicológicos, que se inician como etapa preadolescente, por lo que la alimentación y nutrición precisan de una vigilancia, y así evitar los hábitos alimentarios inadecuados que puedan ocasionar obesidad, que para Casanueva, Kaufer, Pérez y Arrollo (2001) es “el exceso de masa grasa acumulada en el organismo por el efecto del desequilibrio energético positivo; aparece cuando la ingestión de alimentos es superior a las necesidades del organismo”. (p.51). por otro lado Orozco (ob. cit.), señala que la obesidad “se asocia a la presencia de problemas emocionales; por otra parte, también se relaciona con el consumo sin control de botanas, golosinas, pasteles y bebidas como refrescos, que contribuyen a un ingreso extra de energía en la dieta diaria” (p.61).

Es importante mencionar que ingerir alimentos de manera inadecuada, puede traer como consecuencia la llamada desnutrición que de acuerdo a Casanueva, Kaufer, Pérez y Arrollo (2001) es:

Un estado patológico, inespecífico, sistémico y potencialmente reversible, que se origina como resultado de la deficiente incorporación de los nutrientes a las células del organismo, y se presenta con diversos grados de intensidad y variadas manifestaciones clínicas de acuerdo con factores ecológicos. (p.215).

Es vital que los niños de 4°, 5° y 6° grado de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” estado Anzoátegu tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. En este sentido tanto la familia como la escuela juegan un rol fundamental, orientando hábitos alimenticios adecuados, que ayuden a un desarrollo físico y psicológico del niño (a).

Nutrientes

La nutrición tiene como objeto el estudio de los nutrientes que se encuentran en los alimentos, y que de acuerdo a la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) (2009)

Son sustancias contenidas en los alimentos, necesarias para el funcionamiento normal del organismo. Algunos de ellos se llaman nutrientes esenciales: son aquellos que no pueden ser producidos por el organismo y deben ser aportados a través de la alimentación (algunos aminoácidos de las proteínas, algunos ácidos grasos, las vitaminas, los minerales y el agua). (p.57).

Según lo que menciona Se distinguen dos tipos de nutrientes: los macronutrientes que son aquellos que se requieren a diario en grandes cantidades y suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo. Por ejemplo, los hidratos de carbono, proteínas y lípidos. Y los micronutrientes son aquellos que el organismo necesita en pequeñas dosis diarias, pero que son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo. Por ejemplo, las vitaminas y minerales.

De igual manera la FAO (ob. cit.), menciona que los nutrientes se pueden clasificar según sus funciones y según su capacidad de proveer energía:

- **Función energética:** se refiere al suministro de materiales para la producción de energía; llevada a cabo por los hidratos de carbono, grasas y, en menor medida, proteínas.
- **Función estructural:** se relaciona con la formación de nuevos tejidos; es la función principal de las proteínas y algunos minerales.
- **Función reguladora:** se vincula con la utilización adecuada de las sustancias estructurales y energéticas; esta es la función principal de las vitaminas y las sales minerales.

En cuanto a los nutrientes según su capacidad de proveer energía se encuentran

- Calóricos: nutrientes que proveen calorías (los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas).
- No calóricos: nutrientes que no proveen calorías (vitaminas, minerales, y agua).

En este mismo orden de ideas, la FAO (ob. cit.) señala los principales nutrientes

- Las Proteínas: son sustancias orgánicas esenciales para el crecimiento y la reparación de tejidos, el buen funcionamiento y la estructura de todas las células de nuestro organismo. Todas las células y tejidos contienen proteínas: las encontramos, por ejemplo, en los músculos, los huesos, el pelo, las uñas y la piel. Llegan a constituir el 20% del peso corporal total.
- Las Grasas: constituyen la principal reserva energética, forman parte de las membranas celulares, son imprescindibles para la absorción de las vitaminas liposolubles y para la síntesis de hormonas, protegen a los órganos internos y funcionan como aislante térmico.
- Las vitaminas: son nutrientes esenciales para los procesos vitales, sin embargo, se requieren pequeñas cantidades, en comparación con las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono (por eso se llaman micronutrientes). Participan activamente en la conversión de los alimentos en energía, en el crecimiento, en la reparación de los tejidos y en la defensa contra las enfermedades.
- Los minerales: son elementos químicos imprescindibles para el normal funcionamiento metabólico.
- El calcio: es un elemento esencial para el organismo. Se concentra casi en un 90% en huesos y en dientes, pero hay una pequeña proporción en la sangre

que es necesaria para realizar una serie de funciones; por eso, cuando no ingerimos suficiente cantidad, el organismo lo toma de los huesos.

- El Hierro: El hierro es fundamental en el desarrollo de las funciones vitales debido a que: es uno de los principales componentes de los glóbulos rojos de la sangre; es esencial para transportar el oxígeno a todas las células.
- El agua: Como todas las vitaminas y los minerales, el agua es considerada como una sustancia esencial indispensable para mantener al cuerpo humano en perfectas condiciones, pero no suministra energía ni material para la construcción o reparación de tejidos del organismo.

Hábitos Alimenticios

El ser humano para su subsistencia debe cubrir necesidades básicas, siendo una de ellas la alimentación, por cuanto el organismo requiere de materiales y nutrientes que solamente pueden ser proporcionados por los alimentos, y que su consumo debe ser de la manera más apropiada para mantener un cuerpo y una mente sana, es decir para gozar de una buena salud. En este sentido se habla de los hábitos alimenticios, definidos por Reyes y Garduño (2013) como “un conjunto de conductas adquiridas por un individuo o un grupo de individuos, por las cuales preparan y consumen alimentos como parte de prácticas culturales, sociales y religiosas” (p.13). Por otro lado Macías, Gordillo y Camacho (2012) al definirlo señalan que:

Se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamientos individuales y colectivos respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales. (p.41).

De acuerdo a lo que mencionan estos autores los hábitos alimentarios se relacionan con el número de comidas diarias, el horario para consumirlas, la tipología de alimentos, la manera de comprarlos y almacenarlos, la forma de preparación. Pero además están asociados al entorno familiar, social económicas y culturales de una

persona, y en el caso de los escolares intervienen tanto la familia como la escuela. Desde el seno familiar se adquieren costumbres desde la infancia, asumiendo patrones de conducta, que orientan la adquisición de hábitos alimentarios, de acuerdo a las tradiciones propias de una cultura originaria en la familia. Tal como lo menciona

Los padres ejercen mucha influencia en los hábitos alimentarios de los niños, ya que mayormente son quienes deciden el tipo la cantidad y calidad de alimentos que se les proporciona en esta etapa, de las preferencias y gustos que tienen acerca de algunos alimentos, y que en ocasiones son modificados por factores económicos, que afectan los patrones de consumo de toda la familia.

En los hábitos alimentarios en la familia inciden múltiples factores y que los mismos son mencionados por Díaz, Casas y Ortega (2013), destacando:

El lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía). (p.30).

En este sentido los factores geográficos y sociodemográficos, afectan los hábitos alimentarios, pues dependerá también de los tipos de alimentos que se produzcan en la región donde una familia determinada reside, sus condiciones de empleo u ocupación que les permita tener el poder adquisitivo que les facilite la obtención o compra de alimentos para una dieta balanceada. Entendiendo que la manutención de un hogar depende de los padres, por lo que los niños son adaptados a estas condiciones, y por ende también inciden en su hábito alimentario.

De igual manera la escuela, le proporciona al niño un contexto que les permite adquirir nuevos hábitos alimentarios como lo señalan Macías, Gordillo y Camacho (Ibídem): “En el caso de la escuela, dicha institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios” (p. 41). En este sentido el docente desempeña un rol

fundamental en la promoción de hábitos alimentarios adecuados, mediante el desarrollo de contenidos y estrategias que busquen fomentar el consumo de alimentos de la manera más saludable.

Entre los hábitos de alimentación se encuentran los saludables y no saludables. En este sentido Coral (2009) menciona que los hábitos saludables “comprenden un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud” (p. 22). Y por otro lado Gonzales (2010), define hábitos alimenticios no saludables al consumo de alimentos chatarra, el desorden alimenticio entre otros que resultan del incumplimiento de una alimentación adecuada, lo cual trae consigo múltiples consecuencia que pueden afectar su estado nutricional. (p.11).

En algunos casos los hábitos alimentarios se ven afectados por la dinámica de trabajo que ejercen los padres de familia, quienes en ocasiones dejan por una buena parte del día a sus hijos solos, preparándoles comidas rápidas, o entregándoles recursos para que compren en ventas ambulantes, pudiendo esta situación generar inadecuados hábitos alimentarios, teniendo que alimentarse fuera del hogar, pudiendo ocasionar desnutrición u obesidad, en este aspecto Meléndez (2008) señala:

El hábito de comer fuera de casa se relaciona fuertemente con el desarrollo de la obesidad, las porciones de alimentos y bebidas que se ofrecen actualmente en restaurantes y establecimientos de comida rápida son entre dos y cinco veces más grandes de lo que eran hace dos décadas. (p.59).

De acuerdo a lo descrito con anterioridad en los estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” estado Anzoátegui, deben practicar adecuados hábitos alimenticios, que procuren un buen estado de salud, de allí que tanto las familias como la misma institución escolar, tienen que propiciar los mecanismos necesarios para que el consumo de alimentos tengan la mejor repercusión nutricional, que satisfagan los requerimientos energéticos y nutricionales individuales de cada estudiante, y que contribuyan a su salud.

Por otro lado Diaz, Casas y Ortega (2013, p. 32) mencionan que en la actualidad, debido a factores culturales, el ambiente en que se vive, la influencia de amigos, los mensajes publicitarios y el entorno social en general es común que los adolescentes incurran en algunas conductas erradas a la hora de alimentarse, como son::

- 1) Excluir algunas comidas, sobre todo el desayuno, que tiene una gran importancia porque proporciona la energía y los nutrientes necesarios después del ayuno nocturno, contribuyendo a un mayor rendimiento y concentración en el colegio.
- 2) Comer de manera exagerada entre horas.
- 3) Tener despreocupación por unos hábitos saludables, consumiendo alcohol, tabaco u otras drogas.
- 4) No practicar ninguna actividad físico-deportiva.
- 5) Elevada ingesta de comidas rápidas como pizzas, hamburguesas, etcétera.
- 6) Bajo consumo de calcio, como leche, quesos, yogures.
- 7) Mayor inclinación a realizar dietas bajas en calorías, que pueden llegar a provocar carencias de distintos nutrientes.

La alimentación y nutrición durante la edad escolar tiene gran trascendencia en el desarrollo biológico, por lo que es importante empezar de una manera adecuada una dieta diaria, iniciando con un buen desayuno, en este sentido Herrera (2013) menciona que:

Un desayuno puede incluir toda clase de alimentos nutritivos que constituyen la cultura alimentaria de una población, marca las costumbres y se pueden seleccionar los que le parecen propios a esta hora de la mañana. Puede ser muy diverso, pero es importante que asegure la ingesta de nutrientes de acuerdo con las necesidades individuales de los diferentes grupos poblacionales, que incluya alimentos que contengan todos los nutrientes esenciales y que su consumo se dé en las primeras horas de la mañana y en ningún momento puede reemplazar las meriendas que reciben la gran mayoría de los niños entre las comidas. (p.21).

Cuando el niño recibe un desayuno balanceado, presentan no solo un buen estado nutricional, si no que les ayuda a fortalecer su salud, incidiendo en la productividad

escolar, en la motivación, la memoria, además de ayudarlo en la actividad física, como lo manifiesta Herrera (ob. cit.), al señalar que cuando los niños tienen un buen desayuno “Pueden permanecer ejercitando por más tiempo en una clase de actividad física en las horas de la mañana y presentar mejor fluidez verbal” (p.22).

El desayuno debe ser parte del hábito alimenticio del niño, ya que este representa su primera ingesta de alimentos, que los ayuda a tener energía en las primeras horas de la mañana, reconstituyendo las utilizadas durante la noche, además permite retrasar la comida principal, cuando la jornada escolar es solamente exclusiva horas de la mañana, lo que incide en el rendimiento escolar del niño.

Por otro lado para reforzar el desayuno se tiene la merienda, y que esta puede ser también suministrada en la tarde, es decir que puede estar entre el desayuno y el almuerzo y entre el almuerzo y la cena, como lo menciona Serafín (2012)

La merienda de la mañana o de la tarde es un tiempo de comida entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la cena. Tiene como objetivo principal hacer con que la niña o el niño lleguen con menos hambre al almuerzo o cena y además para que se pueda distribuir mejor durante el día el consumo de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y del cuerpo. Debe cubrir de 10 a 15% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños. (p.22)

La merienda representa un complemento de las dos primeras comidas principales, y que en algunos casos se recomiendan alimentos que tengan pequeñas cantidades de calorías, en cuanto a grasa, vitaminas y minerales, y que se adecuen a las necesidades de los niños, como las frutas, tortas, galletas, un jugo de frutas, pretendiendo con ello que el niño tenga más capacidad de resistencia y de energía mientras llega la hora de la próxima comida.

De igual manera, los escolares deben tener presente en su hábito alimentario la segunda comida, que representa el plato principal del día, denominado almuerzo que según lo que expresa Serafín (ob. cit.) “Es el momento del día en que se come la comida más consistente y debe cubrir al menos 25 - 35% de las necesidades nutricionales

diarias de la niña o niño” (p.22). El almuerzo representa la comida más fuerte del día, en este hábito alimentario se consumen generalmente carnes, pollos, pescados, acompañados de arroz, arepas, pastas, ensaladas, verduras y frutas. De igual manera son variados los menús que se presentan, destacando sopa, seco y postres. Las carnes y pollos son uno de los alimentos más preferidos por los niños, pero que también es recomendable incluir el pescado por su alto valor nutricional al respecto Azor (2011) recomienda:

El consumo de pescado (por su excelente aportación de proteínas, hierro, vitamina B12, iodo, zinc y, en especial, porque aporta grasas necesarias para la salud que contienen un efecto preventivo de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares).

Por ello no solo desde el hogar se debe trabajar en una dieta balanceada y variada, sino también desde los comedores escolares, para que los almuerzos contengan diferentes menús, a fin de que los niños consuman los nutrientes necesarios. En este aspecto Serafín (ob. cit.) señala que:

En las escuelas se deberá trabajar en la elaboración de menús variados tanto para las meriendas como para los almuerzos escolares. De esa forma las niñas y niños estarán consumiendo todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y aprendizaje y también se puede evitar que se aburran de la comida servida en la escuela. (p.26).

Además del desayuno, almuerzo y merienda, el cuerpo humano necesita de la comida que se consume a primeras horas en la noche, denominada cena, Serafín (ob. cit.) menciona que

Se debe promocionar la “cena en familia” y el consumo de alimentos variados para mantener una alimentación saludable. Debe ser consumida no muy tarde para evitar que la proximidad al momento de dormir impida que las niñas y niños duerman bien. Debe cubrir de 25 a 30% de las necesidades nutricionales. (p.22).

De acuerdo a lo mencionado los niños que cursan estudios en la Escuela Rural “Miguel José Sanz” estado Anzoátegui, deben mantener un hábito alimentario saludable en el que estén presente los alimentos y nutrientes que fortalezcan su salud,

en este sentido es indispensable mantener una dieta sana y que la misma se distribuya en el desayuno, almuerzo, cena y merienda, pero que además se incluya la actividad física como un elemento que ayude a estado saludable. En tal sentido Díaz, Casas y Ortega (2013) aluden que:

La nutrición y la actividad física son una parte importante de una infancia saludable. Para una buena salud, niños y niñas necesitan una alimentación sana, junto con una actividad física diaria. La nutrición balanceada y la actividad física mejoran no solamente la salud, también fomentan el crecimiento y desarrollo humano. Estas condiciones para el adecuado crecimiento e inserción social no se presentan de manera homogénea en los diferentes niveles sociales. (p.14)

En este sentido en los estudiantes de la Escuela Rural Miguel José Sanz estado Anzoátegui, además de promocionar buenos hábitos alimenticios, se hace necesario la realización de actividades físicas, siendo el área de Educación Física, Deporte y Recreación, la llamada a planificar y ejecutar sesiones de aprendizaje que incentiven los mejores hábitos alimentarios y la práctica de la actividad física, para mantener un buen estado de salud.

Actividad Física

En la literatura se encuentran variadas definiciones acerca de la actividad física, al respecto, Aznar y Webster (2006) mencionan que la actividad física se define como “un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico” (p.11), por otro lado Olea y Márquez, (2006) señalan que

La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento; se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales como son la respiración, digestión, circulación de la sangre, etc. (p.4).

Concluyendo se puede decir que la actividad física es cualquier movimiento corporal con los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía y en una intencional, realizado experiencia personal, y que permite interactuar con los seres y el

ambiente que nos rodea, y que es fundamental para el mantenimiento de la salud, siendo planeada, organizada y estructurada, es decir el hombre se plantea la realización de ejercicios físicos.

La actividad física debe realizarse durante todas las etapas de la vida, y preferiblemente iniciarse a temprana edad, donde la escuela representa un espacio en la que los estudiantes pueden realizar diferentes prácticas, y que la misma trae variados beneficios que Brenes (2002) menciona los siguientes

- ✓ La práctica regular y constante de una actividad física mejora la digestión, el sistema óseo, el circulatorio y, con ello, el funcionamiento del corazón y los pulmones. Conjuntamente con una alimentación saludable o equilibrada son la clave para la conservación y el mantenimiento de la salud.
- ✓ El ejercicio proporciona bienestar tanto físico como mental.
- ✓ Disminuye la grasa corporal y aumenta el tamaño de los músculos.
- ✓ Contribuye a aumentar el colesterol “bueno” (HDL) y disminuye el colesterol “malo” (LDL).
- ✓ Mejora la flex-ibilidad de los músculos y el movimiento de las articulaciones.
- ✓ Reduce la presión arterial.
- ✓ Estimula la producción de insulina en algunos pacientes diabéticos.
- ✓ Disminuye el estrés y aumenta la autoestima.

Mantener un estilo de vida activa y en forma trae beneficios, ya que mediante la práctica de ejercicios diarios ayuda a prevenir la obesidad y el sobrepeso, y que según Díaz, Casas y Ortega (2013) es “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (p.45). Otro de los beneficios de la práctica de ejercicios físicos es que reducen la posibilidad de tener afecciones cardiacas, diabetes, hipertensión, facilitándole las funciones tanto al corazón como a los pulmones. En el caso de los estudiantes de educación primaria, la actividad física les permite desarrollar una mejor forma corporal, mantenerlos en buen estado de salud, que combinado con una buena alimentación mantienen un cuerpo sano.

En la actividad física existen determinantes que influyen en su ejercitación o realización, tanto en niños como en adolescentes y que Díaz, Casas y Ortega (2013, p.44) mencionan los siguientes como los principales:

- Factores fisiológicos: Incluyen características biológicas del desarrollo no modificables, como la maduración, la pubertad, crecimiento y la capacidad aeróbica. Aunque los niños normalmente realizan actividad física por períodos cortos, el ejercicio prolongado suele ser bien aceptado. La composición corporal y el peso son factores que contribuyen a un rendimiento físico óptimo. El peso corporal influye en velocidad, resistencia y potencia, mientras que la composición corporal afecta la fuerza, agilidad y apariencia. A los niños obesos les gusta menos participar en actividades que impliquen ejercicio moderado o vigoroso porque tienen menos capacidad aeróbica y agilidad, por lo que dedican menos tiempo a dichas actividades.
- Factores psicológicos: Incluyen características personales, como motivación, autoeficacia, sensación de control personal, así como la capacidad de disfrutar el ejercicio y percibir los beneficios que genera.
- Factores socioculturales: Incluyen características familiares como tener padres físicamente activos, roles de género, edad y etnicidad. Se ha observado que si uno de los padres es activo, el niño tiene el doble de posibilidades de serlo, pero si ambos padres lo son, el niño tiene cinco veces más posibilidades de realizar actividad física. Igualmente se ha determinado que los hijos de padres obesos e inactivos realizan menos actividad física. El ser activo físicamente es una conducta aprendida en la que los padres juegan un papel importante como modelos a seguir.
- Factores físicos: Incluyen factores ambientales y contextuales, como la disponibilidad de instalaciones o espacios formales (deportivos y gimnasios) o informales (parques, andadores) para practicar el ejercicio, cercanía al

domicilio, número de asistentes, seguridad, accesibilidad y que no se vean afectadas por problemas climatológicos.

La actividad física está asociada a una vida saludable, por ello muchas personas siempre buscan mantenerse activos, a fin de no caer en la llamada inactividad física es decir, no caer en el sedentarismo, que significa la falta de actividad física regular, y que de acuerdo a Díaz, Casas y Ortega (ob. cit.) es definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana” (p.48)., y está reconocida como uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas.

En ocasiones la inactividad física no se debe a motivos personales, sino que influyen muchos factores que lo pudiesen originar, como lo menciona Meléndez (2008).

El sedentarismo no es sólo falta de hábito personal, sino que está relacionado con la reducción de las clases de educación física y con la falta de espacios físicos para realizar ejercicio, como parques, ciclovías, gimnasios o centros deportivos, ya que los que existen pueden ser insuficientes y no siempre disponibles o seguros para todos los estratos socioeconómicos de la población. (p.23).

En la actualidad, las Tecnologías de Información y Comunicación representa unos de los factores que contribuye al sedentarismo en niños, y adolescentes, la popularidad alcanzada por las redes sociales, la televisión, el chat, las video llamadas, los videojuegos son elementos que cada vez atraen más la atención a esta población, quienes dedican un significativo tiempo a estas actividades. De allí que se debe incentivar el deporte en los niños de la Escuela Rural Miguel José Sanz estado Anzoátegui, para contribuir a mejorar su calidad de vida, como lo menciona Corrales (2009):

Hacer deporte es uno de los hábitos importantes considerados como positivos para los estilos de vida saludables y su contribución al objetivo final de calidad de vida, es la práctica de actividad física, realizada de acuerdo con la frecuencia, intensidad y duración adecuada. (p.81)

Educación Física

La Educación Física, es definida desde una perspectiva conceptual por Casamort (2010) como “el conjunto de procedimientos, métodos y técnicas que intervienen en el campo de la motricidad, el movimiento y la actividad física humana con el fin de contribuir a la formación armónica e integral de las personas” (p.9). Por otro lado en el ámbito educativo la UNESCO, menciona que:

La educación física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas es el medio más efectivo para dotar a todos los niños y jóvenes de competencias, aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida. (p. 6)

En este mismo orden de ideas el Currículo de Educación Primaria Bolivariano (2007) menciona que:

Esta área de aprendizaje ofrece un desarrollo importante en todas las dimensiones que conforma al ser humano, ofreciendo a la niña y el niño el mayor número de experiencias motrices posibles, en relación con posturas, segmentos corporales y la necesidad de sus movimientos, de acuerdo a las características propias de la cultura y la edad, propiciando un estado de completo bienestar físico, mental y social, en tanto que la actividad física estructurada desde temprana edad mejora la concentración, el rendimiento académico y la calidad de vida. (p.23).

En este sentido en la Escuela Rural “Miguel José Sanz” estado Anzoátegui, se desarrolla un proceso de enseñanza aprendizaje, en que los estudiantes de de 4°, 5° y 6° grado, realizan una serie de ejercicios corporales, orientadas por un especialista en educación física. Rangil (2014) menciona que “El área de Educación Física es un escenario privilegiado para integrar a todo tipo de alumnado puesto que en estas sesiones los alumnos exponen sus valores, pautas, formas de actuar y comportamientos habituales de manera espontánea” (p.19).

Desde este punto de vista la Educación Física representa un área socializadora, en la que la colaboración, el compañerismo, la solidaridad se hace manifiesta, evitando el aislamiento de los niños, que invitan a la participación, integrando a todos los que la practican de manera colectiva, permitiendo al estudiante a valorarse por sí mismo y

plantearse objetivos y metas alcanzables, desarrollando habilidades y destrezas, estableciendo relaciones personales con sus compañeros. Tal como lo menciona Rangil (ob. cit.) señalando que:

La práctica de cualquier actividad física o deportiva es un vehículo ideal para luchar contra el aislamiento de este grupo de personas dentro de los colectivos diferentes que existen en nuestra sociedad. Asimismo este autor menciona que cuando un alumno es aceptado por uno mismo al trabajar en grupo, consigue la oportunidad de superarse y de esta forma, se integra la autoestima como valor propio. A la vez que uno es tolerante con sus niveles de destreza, lo es con los niveles del resto de compañeros, aceptándolos como parte de un grupo.

Por tanto el área de Educación Física en los estudiantes de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” estado Anzoátegui, debe verse de una manera multidisciplinaria, y no solo circunscrita a la realización de ejercicios y la práctica del deporte y recreación, sino como un área que impulsa el desarrollo integral de los estudiantes, tanto en lo físico, como en lo cognitivo e intelectual.

Estilos de vida saludable

De acuerdo a Díaz, Casas y Ortega (2013) los estilos de vida saludable “Son los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida” (p.32), en este sentido estos autores mencionan algunos factores protectores o estilos de vida saludables que podrían ser:

- 1) Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.
- 2) Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
- 3) Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.
- 4) Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.
- 5) Tener satisfacción con la vida.
- 6) Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- 7) Capacidad de autocuidado.

- 8) Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- 9) Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio.
- 10) Comunicación y participación a nivel familiar y social.
- 11) Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros.
- 12) Seguridad económica.

Se requiere de un compromiso personal y social para tener un estilo de vida saludable, desarrollando patrones de vida en la que se eviten los riesgos de salud, cubriendo las necesidades básicas, manteniendo un buen ambiente de trabajo, educación, recreación y esparcimiento, pero además de un excelente ambiente familiar, en la que se comparten diferentes proposiciones para la vida cotidiana. Se requiere que se asuma una actitud a mantener una dieta equilibrada y una práctica de la actividad física, al respecto Cárcamo y Mena (2006) mencionan que:

Una alimentación desequilibrada y una falta de actividad física, además de los resultantes del exceso de peso y de la obesidad, dan lugar a enfermedades degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo II, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cánceres. Pues, los efectos de la alimentación y la actividad física en la salud suelen interactuar, pero en cambio la actividad física sola aporta beneficios adicionales, independientes de la alimentación, siendo ésta fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas.(p.4).

Para poder tener un buen rendimiento en el área de Educación Física no basta solo con la práctica cotidiana de las diferentes disciplinas, también es preciso mantener una buena alimentación y nutrición, es decir tener unos buenos hábitos alimentarios, ya que de lo contrario su influencia es negativa para la salud de la persona. Un buen hábito alimentario ayuda a fortalecer el equilibrio del cuerpo, influyendo en todas las funciones básicas que este realiza, en tal sentido Palacios (2010) afirma que

Los Hábitos Alimentarios correctos son fundamentales para el rendimiento deportivo, y las anomalías nutricionales pueden influir de forma negativa en la actividad del deportista y aumentar el riesgo de lesiones. La reducción de ingesta calórica unida al desequilibrio hidroelectrolítico que se producen en muchos casos va a dar lugar a una disminución tanto de la fuerza, como de la resistencia, velocidad, tiempo de reacción y nivel de concentración del deportista. (p.122)

Por otro lado, se precisa señalar que una buena y sana alimentación contribuye con cualquier actividad física que se pretenda realizar, motivado a que a través de ella el cuerpo obtiene los energéticos y nutrientes que permiten tener fuerza y vigor, como lo afirma Alonso (2010) cuando señala:

Una adecuada alimentación constituye la condición previa para poder realizar un ejercicio físico con cierta intensidad, tratara de equilibrar la pérdida hidroelectrolítica y energética durante el ejercicio físico, asegurara una eficiente reposición de los sustratos energéticos gastados en el ejercicio y potenciará los procesos anabólicos necesarios para la recuperación

En tal sentido los estudiantes de la Escuela Rural "Miguel José Sanz" estado Anzoátegui, requieren de una buena alimentación que contribuya a tener un cuerpo saludable, con las energías y fuerzas necesarias para que al momento de asistir a las clases de Educación Física, presenten las condiciones adecuadas para realizar los ejercicios físicos que orienta el docente especialista.

Bases Legales.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999)

El artículo 83 de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), consagra la salud como un derecho social, por lo que el Estado Venezolano debe garantizarla mediante la puesta en práctica de políticas de atención en salud para todos los ciudadanos por igual, desarrollando programas, planes y proyectos enmarcados en una variedad de servicios de atención integral a los venezolanos, y por ende a la población infantil, quienes deben recibir una alimentación y nutrición balanceada que les permita estar sano, por lo que el Estado debe promocionar y propiciar acciones que busquen fortalecer la salud integral del niño, donde además de la alimentación se

incorporen actividades deportivas, recreativas, de ejercitaciones físicas y mentales que promuevan en este un cuerpo y mente sana.

Por otro lado, los Artículos 102 y 103 de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), consagran la educación como un derecho humano que tienen los venezolanos de recibirla de manera gratuita, integral, de calidad en igualdad de condiciones, por lo que el Estado debe propiciar los mecanismos para que se de en las mismas condiciones para todos, garantizándole el acceso a todos los niveles de estudio, y que en este caso en la educación primaria se desarrolla el programa de alimentación escolar, el cual debe ser de calidad, buscando mantener unos buenos hábitos alimentarios. De igual manera en el nivel de educación primaria se cuenta con la asignatura de educación física, la cual debe practicarse no solo como una asignatura que se ubica en el diseño curricular, sino como un factor que propicia y promueve la salud en los niños.

En este orden de ideas, la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) en su artículo 111, establece el derecho al deporte y la recreación, y que son asumidas por el Estado como políticas de educación y salud, y en el caso de la educación física y el deporte representan factores fundamentales para el desarrollo integral para los niños y adolescentes, siendo insertada su enseñanza en todos los niveles educativos.

A los estudiantes de Escuela Rural “Miguel José Sanz” ubicada en el Municipio Juan Antonio Sotillo, Estado Anzoátegui, se les debe garantizar el derecho a una educación de calidad, y que el Estado debe desarrollar programas, planes y proyectos a fin de desarrollar un servicio educativo de calidad, que permitan su desarrollo intelectual y físico, y que para el logro de este objetivo, los estudiantes deben contar con orientaciones básicas en cuanto a su alimentación y la práctica de la educación física, como elementos que fortalecen su salud.

Ley Orgánica de Educación (1999).

En el artículo 6 de la ley Orgánica de Educación está referido a que el Estado ejercerá la rectoría del Sistema Educativo, garantizando a todos el derecho a recibir una educación conforme con sus aptitudes y aspiraciones, adecuada a su vocación y dentro de las exigencias del interés nacional o local, sin ningún tipo de discriminación por razón de la raza, del sexo, del credo, la posición económica y social o de cualquier otra naturaleza. El estado creará y sostendrá instituciones y servicios suficientemente dotados para asegurar el cumplimiento de la obligación que en tal sentido le corresponde, así como los servicios de orientación, asistencia y protección integral al alumno, con el fin de garantizar el máximo rendimiento social del sistema educativo y de proporcionar una efectiva igualdad de oportunidades educacionales.

En este orden de ideas en el artículo 16, se menciona el deber que tiene el Estado en atender, estimular e impulsar el desarrollo de la educación física, el deporte y la recreación en el Sistema Educativo, de acuerdo al contenido de las diferentes leyes que regulan su practica

Ley Orgánica para la Protección del Niño y del Adolescente (LOPNA, 2007):

El artículo 1 de esta ley señala tácitamente que tiene por objeto garantizar a todos los niños, niñas y adolescentes, que se encuentren en el territorio nacional, el ejercicio y el disfrute pleno y efectivo de sus derechos y garantías, a través de la protección integral que el Estado, la sociedad y a familia deben brindarles desde el momento de su concepción, siendo la alimentación, nutrición, la educación, y la práctica de la educación física, deporte y recreación unos de estos derechos que tiene los estudiantes de de Escuela Rural “Miguel José Sanz” ubicada en el Municipio Juan Antonio Sotillo, Estado Anzoátegui.

Así mismo, menciona en el artículo 30 el derecho que tienen los niños, niñas y adolescentes a un nivel de vida adecuado, y por tanto tiene el derecho a una alimentación nutritiva y balanceada, que les garantice un buen estado nutricional, y le permita mantener un estado físico e intelectual saludable.Lo trascendente de este

artículo es que destaca lo importante que es obtener una alimentación nutritiva y balanceada, es decir, que cuente con los nutrientes esenciales para el desarrollo de todos los niños en edad escolar. Además, la calidad y cantidad recibida por dicho menor le satisfaga las normas de la dietética, la higiene y la salud. Por lo cual, habría que respetar las indicaciones médicas saludables para el balanceo de la alimentación básica.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Toda investigación necesita una delimitación metodológica, es por ello que el objeto de este capítulo es señalar la estrategia o plan general para dar cumplimiento a los objetivos planteados en el presente trabajo. Siendo el norte central de este estudio el analizar los hábitos alimenticios y su incidencia en los estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de la Escuela Rural ‘‘Miguel José Sanz’’, en el Municipio Sotillo, estado Anzoátegui. Tal como lo menciona Arias (2012): ‘‘La metodología del proyecto incluye el tipo o tipos de investigación, las técnicas y los instrumentos que serán utilizados para llevar a cabo la indagación. Es el ‘‘cómo’’ se realizará el estudio para responder al problema planteado. (p.110).

Diseño de la Investigación

Para Arias, F. (2012), el diseño de la investigación es ‘‘...la estrategia general que adopta el investigador para responder al problema planteado’’ (p.27). Por lo que en la investigación se enmarcó en un diseño de campo, en este caso la investigación se orientó bajo un diseño de campo, y que de acuerdo a Ramírez (2007), es entendido como ‘‘aquel tipo de investigación a través de la cual se estudian los fenómenos sociales en su ambiente natural.’’ (p. 73), En este caso, los datos se recogieron directamente de la población en estudio, en virtud a su rutina en los grados comprendidos del cuarto al sexto grado de la Escuela Rural ‘‘Miguel José Sanz’’, en el Municipio Juan Antonio Sotillo, estado Anzoátegui.

Tipo de la Investigación

Para Hurtado (2010), el tipo de investigación “alude al grado de profundidad y clase de resultado a lograr en la investigación”. Las características del presente trabajo lo ubicó dentro del renglón de la investigación descriptiva, ya que según la autora “tiene como objetivo central, lograr la descripción o caracterización de un evento de estudio dentro de un contexto particular” (p.111).

Del mismo modo, Arias (2012) afirma “la investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento” (p.24); en este caso, se caracterizan los hábitos alimenticios de los estudiantes cursantes de los grado cuarto, quinto y sexto de la Escuela Rural “Miguel José Sanz”, en el Municipio Juan Antonio Sotillo, estado Anzoátegui, y su incidencia en la practica de la actividades fisicas.

Población y Muestra.

La población se define, de acuerdo a la opinión de Arias (2012), como “el conjunto de elementos con características comunes que son objeto de análisis y para los cuales serán válidas las conclusiones de la investigación” (p. 67). En la presente investigación la población considerada fueron ochenta (80) estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de Educación Primaria de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” de la ciudad de Puerto La Cruz, estado Anzoátegui.

La muestra según Arias, F. (2012) es: “Un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible”. (p.83). debido a que el tamaño de la población es pequeña y finita se trabajó con su totalidad, es decir con los ochenta (80) estudiantes de 4°, 5° y 6° grado de Educación Primaria de la Escuela Rural “Miguel José Sanz”.

Técnicas e Instrumento de Recolección de Datos

Al momento de llevar a cabo una investigación para la veracidad y posible efectividad de la misma se requieren aplicar distintos procedimientos que permitirán

adquirir datos importantes para analizarlos y tener información fundamental para el completo desarrollo del estudio que se está ejecutando.

Para Ramírez (2007), la técnica es “un procedimiento, el instrumento de recolección de datos es un dispositivo de sustrato material que sirve para registrar los datos obtenidos a través de las diferentes fuentes” (p.90). En función de los objetivos definidos en la investigación se utilizó como técnica la entrevista, que de acuerdo a Palella y Martins (2012) “es una técnica que permite obtener datos mediante un diálogo que se realiza entre dos personas cara a cara: el entrevistador investigador y el entrevistado; la intención es obtener información que posea este último” (p.119). Como instrumento se utilizó el denominado cuestionario que para Bernal (2010)

El cuestionario es un conjunto de preguntas diseñadas para generar los datos necesarios, con el propósito de alcanzar los objetivos del proyecto de investigación. Se trata de un plan formal para recabar información de la unidad de análisis objeto de estudio y centro del problema de investigación (p.258).

Es de señalar que a la población entrevistada se les informó acerca del objetivo de la investigación, y de la confidencialidad que se le dieron a los datos aportados, los cuales fueron únicamente para uso académico.

Validez

Pérez, (2002), define la validez como: “la revisión exhaustiva del instrumento de investigación antes de ser aplicado, con la finalidad de evitar errores. Es realizada por un panel de especialistas conocedores del tema en estudio y con experiencia en metodología de la investigación” (p.70). El instrumento fue validado por Juicio de Expertos, para lo cual se solicitó la colaboración de dos (2) especialistas en Educación Física y un (1) experto en Nutrición y Dietética.

Técnicas de Procesamiento de Análisis de Datos

Para Canales, Pineda y Alvarado (1994), el procesamiento y análisis de datos “Es una acción planificada, posterior a la recolección de datos, donde se logran determinar los resultados de las variables investigadas y qué relaciones existen entre estas, para que den respuesta al problema”, (p. 230). En este caso los datos obtenidos se organizaron y una vez tabulados, se plasmaron en cuadros estadísticos, identificados según cada proposición, contentivos de las frecuencias absolutas y porcentuales, de acuerdo a los resultados, así mismo se utilizarán gráficos circulares, y finalmente se realizarán los respectivos análisis.

Definición de Variables.

Según Arias, (2012). Se entiende por variable: “(...) características o cualidad; magnitud o cantidad, que puede sufrir cambios, y que es objeto de análisis, medición, manipulación o control en una investigación” (p. 57). De acuerdo a los objetivos propuestos y el problema planteado, se relacionan los conceptos y características que permiten examinar y medir las propiedades del fenómeno y objeto de estudio.

Es necesario aclarar que, fueron utilizadas las variables que sirvieron metodológicamente al análisis de la misma población objeto en Escuela Rural de Educación Básica “Miguel José Sanz”.

Variable 1. Los hábitos alimenticios: Cadena de costumbres alimenticias relacionadas con la forma de alimentarse influenciada por la cultura, religión, zona demográfica, familia, entre otros.

Variable 2. Alimentación Balanceada

Variable 3. Nivel de actividad física (condición física): Cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal.

Cuadro N° 1 Operacionalización de las Variables

Determinar la incidencia de los hábitos alimenticios en el nivel de actividad física de los alumnos de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” del Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui.

| Objetivos Específicos | VARIABLES | Definición Conceptual | Dimensión | Indicadores | Ítems |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Identificar los hábitos alimenticios de los alumnos de la Segunda Etapa (4°, 5° y 6° grado) de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” del Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui. | Hábitos Alimenticios | Se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamientos individuales y colectivos respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales. Macías, Gordillo y Camacho (2012. p.41). | Alimentación | -Formación -Desayuno -Almuerzo -Cena -Merienda -Pollo, Carne -Pescado -Hortalizas Frutas -Bebida azucarada -Agua -Lácteo | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 |
| Diagnosticar los conocimientos tienen los alumnos de la II Etapa (4°, 5° y 6° Grado) de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” de la Parroquia Pozuelos, Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui, acerca de una alimentación balanceada | Alimentación Balanceada | “Una alimentación balanceada consiste en: consumir alimentos variados todos los días como: lácteos y sus derivados, verduras, frutas, cereales y productos cárnicos, es la mejor receta para gozar de buena salud” (Bernal, 2008. p. 3). | Salud | -Alimentación Suficiente -Alimentación Balanceada -Valor Nutricional -Carbohidratos - Hortalizas Frutas -Empanadas -Golosinas | 12 13 14 15 16 17 18 |
| Identificar los niveles de actividad física que desarrollan los alumnos de la II Etapa (4°, 5° y 6° Grado) de Educación Básica en la Escuela Rural “Miguel José Sanz” de la | Actividad Física | La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento; se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales | Educacion Física | Caminata Deportes Gimnasia | 19 20 21 |

| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Parroquia Pozuelos, Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui | | como son la respiración, digestión, circulación de la sangre, etc. (Olea y Márquez, 2006, p.4). | | | |
| Establecer la incidencia de los hábitos alimenticios en la práctica de Educación Física en los alumnos de la II Etapa (4°, 5° y 6° Grado) de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” de la Parroquia Pozuelos, Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui | Educación Física | Es el conjunto de procedimientos, métodos y técnicas que intervienen en el campo de la motricidad, el movimiento y la actividad física humana con el fin de contribuir a la formación armónica e integral de las personas. Casamort (2010) | Educacion Física | Pesadez Participación Motivación Ejercicios | 22 23 24 25.26.27, 28,29 |

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Los resultados que se presentan a continuación, son producto de la encuesta aplicada a los estudiantes, de los alumnos de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” del Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui., y que las mismas fueron organizadas y tabuladas de manera manual, tomando en consideración la frecuencia de respuesta de cada ítems.

La información obtenida, se reflejan en tablas estadísticas de frecuencias absolutas y porcentuales, que permiten tener una óptica más precisa de la realidad indagada. Por otro lado tomando en consideración los objetivos propuestos en la investigación, y de acuerdo a los resultados obtenidos, se realizan los análisis pertinentes, con su respectiva inferencia y argumento teórico, lo que permitió realizar conclusiones valederas, y recomendaciones planteando sugerencias y acciones con la finalidad de mejorar la situación en cuanto a los hábitos alimenticios de los estudiantes y su incidencia en la práctica de la actividad física.

A continuación se presentan los resultados de acuerdo a la numeración de cada ítem, del cuestionario:

Cuadro N° 2
Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural
“Miguel José Sanz” que han recibido formación alimentaria y nutricional

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 0 | 0 |
| Casi siempre | 0 | 0 |
| A veces | 0 | 0 |
| Casi nunca | 6 | 9 |
| Nunca | 73 | 91 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

De acuerdo a lo que muestran los resultados el 91% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz nunca han recibido formación alimentaria y nutricional; y el 9% de los estudiantes casi nunca han recibido formación alimentaria y nutricional.

Se infiere que a los estudiantes presentan debilidades acerca del orden que requiere el acto de alimentarse, de su regularidad, higiene y comportamiento, por la falta de una orientación en conjunto entre la familia y la escuela, lo que propicia hábitos alimentarios no saludables.

Arpe y Villarino (2012) mencionan que Teniendo en cuenta que los niños y niñas realizan al menos de sus cinco comidas principales semanales en el comedor de la escuela, queda patente que esos modelos que imitar y esa exposición de alimentos, tiene lugar prácticamente en su totalidad, en la familia y en el comedor escolar. Es indiscutible que la formación alimentaria y nutricional debe ser una labor conjunta de padres, madres y escuela.

Cuadro N° 3
Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural
“Miguel José Sanz” que desayunan todos los días de la semana

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 4 | 5 |
| Casi siempre | 7 | 9 |
| A veces | 15 | 19 |
| Casi nunca | 21 | 26 |
| Nunca | 33 | 41 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

De acuerdo a lo que muestran los resultados el 41% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz nunca desayunan todos los días de la semana; el 26% de los estudiantes casi nunca desayuna; el 19% de los estudiantes a veces desayuna; el 9% de los estudiantes casi siempre desayuna; y el 5% de los estudiantes siempre desayuna.

Se infiere que motivado a la falta de desayuno por parte de los estudiantes, dejan de percibir nutrientes en las primeras horas de la mañana, necesitando de ellos para que al momento de realizar las actividades físicas permanezcan mayor tiempo ejercitándolas.

Al respecto Herrera (2013), señala que cuando los niños tienen un buen desayuno “Pueden permanecer ejercitando por más tiempo en una clase de actividad física en las horas de la mañana y presentar mejor fluidez verbal”. En este orden de ideas Díaz, Casas y Ortega (2013) mencionan que Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son decaimiento, falta de concentración y mal humor, debido al déficit de glucosa -nuestro principal combustible energético- que produce el ayuno.

Cuadro N° 4
Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural
“Miguel José Sanz” que Almuerzan todos los días de la semana

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 47 | 59 |
| Casi siempre | 28 | 35 |
| A veces | 5 | 6 |
| Casi nunca | 0 | 0 |
| Nunca | 0 | 0 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

Los resultados reflejan que el 59% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz. El 41% siempre almuerzan todos los días de la semana; el 35% de los estudiantes casi siempre almuerza; y el 5% de los estudiantes a veces almuerza todos los días de la semana.

Se deduce que los estudiantes ingieren la comida más consistente del día, lo que les permite cubrir gran parte de sus necesidades nutricionales, lo que le ayuda tener mayor resistencia y motivación al momento realizar una actividad física.

Serafín (2012) menciona que el almuerzo “Es el momento del día en que se come la comida más consistente y debe cubrir al menos 25 - 35% de las necesidades nutricionales diarias de la niña o niño”

Cuadro N° 5
Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural
“Miguel José Sanz” que cenan todos los días de la semana

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 23 | 29 |
| Casi siempre | 18 | 23 |
| A veces | 13 | 16 |
| Casi nunca | 5 | 6 |
| Nunca | 21 | 26 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

De acuerdo a lo que muestran los resultados el 29% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz siempre cenan todos los días de la semana; el 26% de los estudiantes nunca cena; el 23% de los estudiantes casi siempre cena; el 16% de los estudiantes a veces cena; y el 6% de los estudiantes casi nunca cena.

Se deduce que la falta del hábito de la cena diaria en los estudiantes les limita tener una nutrición balanceada que les facilite tener una buena condición física y mental para realizar ejercicios físicos.

En este sentido Cáceres (2017): menciona que una nutrición adecuada es parte fundamental del logro de una condición física y mental saludable. Para desarrollarse y funcionar adecuadamente el cerebro requiere un suministro constante de nutrientes, los cuales pueden afectar su funcionamiento a través de la regulación de una serie de procesos moleculares y hormonales claves para el desarrollo, supervivencia y conectividad neuronal.

Cuadro N° 6
Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural
“Miguel José Sanz” que consumen meriendas todos los días de la semana

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 8 | 10 |
| Casi siempre | 14 | 18 |
| A veces | 18 | 22 |
| Casi nunca | 24 | 30 |
| Nunca | 16 | 20 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

Los resultados muestran que el 30% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz casi nunca consumen meriendas todos los días de la semana. El 22% de los estudiantes a veces la consumen meriendas; el 20% de los estudiantes nunca las consumen; el 18% de los estudiantes casi siempre las consumen; el 10% de los estudiantes siempre consumen meriendas todos los días de la semana.

Se infiere que los estudiantes presentan síntomas de hambre cuando están en clases por la falta de una comida entre el desayuno y el almuerzo que complementa sus necesidades nutricionales, situación que trae como consecuencia pesadez, flojedad, desánimo por realizar cualquier actividad, y en este caso las relacionadas con la educación física.

Al respecto Serafín (2012) señala que la merienda de la mañana o de la tarde es un tiempo de comida entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la cena. Tiene como objetivo principal hacer con que la niña o el niño lleguen con menos hambre al almuerzo o cena y además para que se pueda distribuir mejor durante el día el consumo de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y del cuerpo. Debe cubrir de 10 a 15% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños.

Cuadro N° 7
Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural
“Miguel José Sanz” que consumen pollo y carne en las comidas

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 5 | 6 |
| Casi siempre | 9 | 11 |
| A veces | 14 | 17 |
| Casi nunca | 22 | 28 |
| Nunca | 30 | 38 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

De acuerdo a lo que muestran los resultados el 38% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz., el 38% de los estudiantes nunca consumen pollo y carne en las comidas; el 28% de los estudiantes casi nunca consumen pollo y carne en las comidas; el 17% de los estudiantes a veces consumen; el 11% de los estudiantes casi siempre consumen; y el 6% de los estudiantes siempre consume pollo y carne en las comidas.

Se infiere que la falta de del consumo de pollo y carne por parte de los estudiantes no les permite cubrir las necesidades energéticas y nutricionales que necesitan para su buen desarrollo físico y mental, y que les estimule a realizar actividades físicas, recreativas y deportivas.

Al respecto la Guía Metodológica para la Enseñanza de la Alimentación y Nutrición (2010) menciona que la alimentación debe ser suficiente en cantidad de alimentos para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del organismo y cubrir todos sus requerimientos: edad, sexo, talla, peso, actividad física, etc.

Cuadro N° 8
Regularidad en la que los Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” consumen pescado en las comidas

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 48 | 60 |
| Casi siempre | 32 | 40 |
| A veces | 0 | 0 |
| Casi nunca | 0 | 0 |
| Nunca | 0 | 0 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

El 60% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz siempre consumen pescado en las comidas; y El 40% de los estudiantes casi siempre consumen pescado en las comidas.

Se deduce que los estudiantes reciben una variedad de nutrientes mediante el consumo de pescado, ayudándolos a mantener un buen estado de salud que les permite prevenir riesgos de enfermedades.

Al respecto Azor (2011) recomienda el consumo de pescado (por su excelente aportación de proteínas, hierro, vitamina B12, iodo, zinc y, en especial, porque aporta grasas necesarias para la salud que contienen un efecto preventivo de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares).

Cuadro N° 9
Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural
“Miguel José Sanz” que consumen hortalizas y frutas durante el día

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 4 | 5 |
| Casi siempre | 8 | 10 |
| A veces | 15 | 19 |
| Casi nunca | 24 | 30 |
| Nunca | 29 | 36 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

Los resultados muestran que el 36% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz, nunca consumen hortalizas y frutas durante el día; el 30% de los estudiantes casi nunca consumen hortalizas y frutas durante el día; el 19% de los estudiantes a veces consume hortalizas y frutas durante el día; el 10% de los estudiantes casi siempre consume hortalizas y frutas durante el día; el 5% de los estudiantes siempre consume hortalizas y frutas durante el día.

Se deduce que los estudiantes no tienen el hábito de una alimentación variada por el poco consumo de hortalizas y verduras, dejándole de proporcionar al cuerpo vitaminas y minerales, que son útiles para mantener un organismo sano que les permita fortalecer la práctica de la educación física, el deporte y la recreación.

El Instituto Nacional de Nutrición hace mención en el Trompo de los Alimentos (2007), Una alimentación variada y balanceada, abundante en hortalizas y frutas proporciona vitaminas y minerales de manera natural, sin necesidad de recurrir a suplementos o multivitamínicos, que consumidos en exceso pudieran tener efectos secundarios para el organismo.

Cuadro N° 10
Regularidad de los Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” en consumir bebidas azucaradas, merengadas o gaseosas

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 13 | 16 |
| Casi siempre | 18 | 22 |
| A veces | 24 | 30 |
| Casi nunca | 16 | 20 |
| Nunca | 10 | 12 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

De acuerdo a lo que muestran los resultados el 30% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz a veces consumen bebidas azucaradas, merengadas o gaseosas; el 22% de los estudiantes casi siempre las consumen; el 20% de los estudiantes casi nunca las consume; el 16% de los estudiantes siempre las consume; el 16% de los estudiantes siempre consume bebidas azucaradas, merengadas o gaseosas.

Se deduce que los estudiantes que consumen azúcar en exceso pueden estar en riesgo de ganar peso, factor que incide en el rendimiento y práctica de la educación física. El Instituto Nacional de Nutrición hace mención en el Trompo de los Alimentos (2007), Azúcar, Miel y Papelón. Como su función principal es el aporte de energía de rápida utilización, si se consumen en exceso participan en la ganancia de peso, pudiendo generar obesidad, además de la temible caries dental. Se recomienda una sola porción al día ya que puede que se le aceleren los triglicéridos del hombre. De igual manera la Organización Mundial de la Salud (2003, p. 8), orienta algunas recomendaciones específicas sobre la dieta y la actividad física Reducir la ingesta de azúcares “libres o refinados”.

Cuadro N° 11
Regularidad de los Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” en ingerir seis o más vasos de agua durante el día

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 63 | 79 |
| Casi siempre | 10 | 12 |
| A veces | 7 | 9 |
| Casi nunca | 0 | 0 |
| Nunca | 0 | 0 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

De acuerdo a lo que muestran los resultados el 79% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz siempre ingieren seis o más vasos de agua durante el día; el 12% de los estudiantes casi siempre ingieren seis o más vasos de agua durante el día; el 9% de los estudiantes a veces ingiere seis o más vasos de agua durante el día.

Se infiere que los estudiantes mantienen su cuerpo hidratado, lo que les permite a desarrollar mejor sus funciones creando un equilibrio perfecto, representando esto un elemento positivo para que los estudiantes realicen prácticas de ejercicios físicos, deportivos y recreacionales.

De acuerdo a Seme.alabak (2015) El agua es esencial para todas las funciones que se desarrollan en el cuerpo humano. Los niños y niñas y adolescentes tienen unas necesidades particulares de hidratación. Es fundamental y conveniente prestar atención a la ingesta diaria, especialmente cuando desarrollan ejercicio físico, cuando acuden al comedor del colegio o cuando pasan muchas horas en recintos cerrados con temperaturas elevadas debido a la calefacción.

Cuadro N° 12
Regularidad de los Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” en ingerir leche en la semana

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 0 | 0 |
| Casi siempre | 0 | 0 |
| A veces | 3 | 4 |
| Casi nunca | 24 | 30 |
| Nunca | 53 | 66 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

El 66% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz nunca ingiere leche en la semana; el 30% de los estudiantes casi nunca ingiere leche en la semana; el 4% de los estudiantes a veces ingiere leche en la semana.

Se deduce que la falta de consumo de leche por parte de los estudiantes no les ayuda a fortalecer la formación de hueso, alimento que contiene un alto valor en proteínas como calcio y fosforo útiles para el desarrollo y fortalecimiento del cuerpo óseo.

Hernández, Echeverría e Iglesias (2012) afirman que la leche por su perfil saludable, es un alimento que debe estar presente en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la edad más avanzada. Contiene proteínas de alto valor biológico y minerales como calcio y fosforo, indispensables para la correcta formación de los huesos y dientes y prevenir la osteoporosis.

Cuadro N° 13
Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural
“Miguel José Sanz” que consideran suficiente su alimentación

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 0 | 0 |
| Casi siempre | 0 | 0 |
| A veces | 5 | 6 |
| Casi nunca | 17 | 21 |
| Nunca | 58 | 73 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

El 73% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz nunca consideran suficiente su alimentación; el 21% de los estudiantes casi nunca la consideran suficiente; el 6% de los estudiantes a veces consumen la consideran suficiente.

Se infiere que la cantidad de alimentos que consumen los estudiantes diariamente no les proporciona las energías y nutrientes necesarios que les favorezca a realizar sus funciones vitales, y le proporcionen al cuerpo las sustancias requeridas que permitan tener un cuerpo sano, lo que beneficia la práctica de la educación física.

Palencia (2004) menciona que se considera suficiente la alimentación que proporciona las cantidades óptimas de la energía y los nutrientes esenciales para la vida, es decir, las proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua; así como la cantidad de fibra dietética necesaria para una correcta función intestinal.

Cuadro N° 14
Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural
“Miguel José Sanz” que consideran que para tener una alimentación balanceada
es necesaria que esta sea variada

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 66 | 83 |
| Casi siempre | 14 | 17 |
| A veces | 0 | 0 |
| Casi nunca | 0 | 0 |
| Nunca | 0 | 0 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

El 66% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz considera que para tener una alimentación balanceada siempre es necesario que esta sea balanceada; el 17% de los estudiantes considera que para tener una alimentación balanceada casi siempre es necesario que esta sea balanceada.

Se deduce que los estudiantes están conscientes de la importancia que reviste una alimentación balanceada para mantener un buen estado de salud, por lo que resulta necesario consumir alimentos variados en la dieta diaria, adquiriendo los nutrientes necesarios para mantener un cuerpo sano que les ayude a realizar actividades cotidianas, entre ellas la práctica de educación física, deporte y recreación.

Bernal (2008): “Una alimentación balanceada consiste en: consumir alimentos variados todos los días como: lácteos y sus derivados, verduras, frutas, cereales y productos cárnicos, es la mejor receta para gozar de buena salud”

Cuadro N° 15
Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural
“Miguel José Sanz” que reconocen el valor nutricional del alimento que
consumen

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 0 | 0 |
| Casi siempre | 0 | 0 |
| A veces | 0 | 0 |
| Casi nunca | 12 | 15 |
| Nunca | 68 | 85 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

Los resultados reflejan que el 85% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz nunca reconoce el valor nutricional del alimento que consumen; y el 15% de los estudiantes casi nunca reconoce el valor nutricional del alimento que consumen.

Se deduce que la falta de reconocimiento del valor nutricional del alimento que consumen los estudiantes, no les permite identificar los efectos positivos o negativos que puede producir determinado alimento en su organismo, situación que incide en su estado de salud y en el fortalecimiento corporal.

Martínez, García y Vergara (2006) aluden que “El estado nutricional de un individuo es el resultado del equilibrio o desequilibrio entre el consumo de alimentos y el respectivo aprovechamiento de nutrientes para satisfacer los requerimientos de estos organismos”

Cuadro N° 16
Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural
“Miguel José Sanz” que reconocen los alimentos ricos en carbohidratos

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 0 | 0 |
| Casi siempre | 0 | 0 |
| A veces | 0 | 0 |
| Casi nunca | 0 | 0 |
| Nunca | 80 | 100 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

El 100% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz nunca reconocen los alimentos ricos en carbohidratos.

Se deduce que los estudiantes al consumir los alimentos desconocen las bondades que le proporcionan los carbohidratos a sus organismo, que le permitan fortalecer su cuerpo y mantenerlo en buenas condiciones que les permita realizar actividades físicas, deportivas y recreacionales.

López y Cervantes (2013) Los carbohidratos son la fuente inmediata de energía para el organismo. Las grasas y los aceites son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, así como a la absorción de algunas vitaminas y dar al organismo la sensación de saciedad. También ayudan a la absorción de las vitaminas liposolubles o solubles en grasa, como la vitamina A.

Cuadro N° 17
Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural
“Miguel José Sanz” que reconocen los beneficios de las hortalizas y frutas

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 39 | 49 |
| Casi siempre | 28 | 35 |
| A veces | 13 | 16 |
| Casi nunca | 0 | 0 |
| Nunca | 0 | 0 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

De acuerdo a lo que muestran los resultados el 49% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz, siempre reconocen los beneficios de las hortalizas y frutas; El 35% de los estudiantes casi siempre reconocen los beneficios de las hortalizas y frutas; y el 16% de los estudiantes a veces reconocen los beneficios de las hortalizas y frutas.

Se infiere que los estudiantes al reconocer los beneficios de las hortalizas y frutas para su organismo, le dan preferencia por sobre los fármacos o medicamentos que en algunos casos se recomiendan para mantener un buen estado de salud que les permita realizar actividades físicas, deportivas y recreativas.

El Instituto Nacional de Nutrición (2007) en el Trompo del Alimento menciona que una alimentación variada y balanceada, abundante en hortalizas y frutas proporciona vitaminas y minerales de manera natural, sin necesidad de recurrir a suplementos o multivitamínicos, que consumidos en exceso pudieran tener efectos secundarios para el organismo.

Cuadro N° 18
Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural
“Miguel José Sanz” que consideran que pueden comer empanadas todos los días
y a cualquier hora

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 27 | 34 |
| Casi siempre | 33 | 41 |
| A veces | 16 | 20 |
| Casi nunca | 4 | 5 |
| Nunca | 0 | 0 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

De acuerdo a lo que muestran los resultados el 41% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz consideran que casi siempre pueden comer empanadas todos los días y a cualquier hora; el 34% de los estudiantes consideran que siempre pueden comer empanadas todos los días y a cualquier hora; el 20% de los estudiantes consideran que a veces pueden comer empanadas todos los días y a cualquier hora;; el 9% de los estudiantes casi siempre desayuna; y el 5% de los estudiantes considera que casi nunca pueden comer empanadas todos los días y a cualquier hora.

Se infiere que los estudiantes que consumen empanadas sin ningún control son los que más se arriesgan a tener más obesidad exponiéndose a presentar enfermedades cardiovasculares.

Tal como lo mencionan Cárcamo y Mena (2006) Las dietas ricas en grasas provocan más obesidad y aumentan el riesgo de enfermar de ciertos tipos de cáncer. El consumo excesivo de grasas saturadas y colesterol se asocia a un alto riesgo de presentar enfermedad cardiovascular.

Cuadro N° 19
Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural
“Miguel José Sanz” que consideran que en la merienda se puede consumir
cualquier golosina o dulce

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 64 | 80 |
| Casi siempre | 16 | 20 |
| A veces | 0 | 0 |
| Casi nunca | 0 | 0 |
| Nunca | 0 | 0 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

El 80% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz consideran que siempre en la merienda se puede consumir cualquier golosina o dulce; el 20% de los estudiantes consideran que casi siempre en la merienda se puede consumir cualquier golosina o dulce.

Se deduce que los estudiantes desconocen los efectos negativos que puede traer el consumo de golosinas y dulces de manera desordenada, lo que afecta su estado nutricional, y por ende su salud, factor que puede ser limitante para realizar una buena práctica deportiva.

Gonzales (2010), define hábitos alimenticios no saludables al “consumo de alimentos chatarra, el desorden alimenticio entre otros que resultan del incumplimiento de una alimentación adecuada, lo cual trae consigo múltiples consecuencia que pueden afectar su estado nutricional” (p.11).

Cuadro N° 20
Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural
“Miguel José Sanz” que realizan caminatas todos los días como ejercicio físico

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 6 | 8 |
| Casi siempre | 11 | 14 |
| A veces | 23 | 28 |
| Casi nunca | 29 | 36 |
| Nunca | 11 | 14 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

De acuerdo a lo que muestran los resultados el 36% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz, realizan caminatas todos los días como ejercicio físico; el 28% de los estudiantes a veces realizan caminatas todos los días como ejercicio físico; un 14% de los estudiantes casi nunca realizan caminatas todos los días como ejercicio físico; otro 14% de los estudiantes casi siempre realizan caminatas todos los días como ejercicio físico; y el 8% de los estudiantes siempre realizan caminatas todos los días como ejercicio físico.

Se deduce que entre las caminatas nos son de la preferencia de los estudiantes al momento de realizar un ejercicio físico, y que esta debe considerarse también como una actividad física, dado que mediante ella se realizan movimientos corporales que ayudan a mantener un buen estado de salud.

Aznar y Webster (2006) mencionan que la actividad física se define como “un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico”

Cuadro N° 21
Regularidad en la que Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” practican deportes

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 23 | 29 |
| Casi siempre | 17 | 21 |
| A veces | 24 | 30 |
| Casi nunca | 10 | 13 |
| Nunca | 6 | 7 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

Los resultados muestran que el 30% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz, a veces practican deportes; el 29% de los estudiantes siempre practican deportes; el 21% de los estudiantes casi siempre practican deportes; el 13% de los estudiantes casi nunca practican deportes; el 7% de los estudiantes nunca practica deportes.

Se deduce que el deporte es una de las actividades físicas de mayor preferencia en los estudiantes, factor que resulta positivo para mantener una vida saludable en los estudiantes y contribuyen al logro de una mejor calidad de vida.

En tal sentido Corrales (2009) menciona que hacer deporte: es uno de los hábitos importantes considerados como positivos para los estilos de vida saludables y su contribución al objetivo final de calidad de vida, es la práctica de actividad física, realizada de acuerdo con la frecuencia, intensidad y duración adecuada.

Cuadro N° 22
Regularidad en la que Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” realizan ejercicios de gimnasia

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 17 | 21 |
| Casi siempre | 15 | 19 |
| A veces | 19 | 24 |
| Casi nunca | 20 | 25 |
| Nunca | 9 | 11 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

De acuerdo a lo que muestran los resultados el 25% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz, casi nunca realizan ejercicios de gimnasia; el 24% de los estudiantes a veces realizan ejercicios de gimnasia; el 21% de los estudiantes siempre realiza ejercicios de gimnasia; el 19% de los estudiantes casi siempre realiza ejercicios de gimnasia; el 11% de los estudiantes nunca realiza ejercicios de gimnasia.

Se infiere que los estudiantes al realizar ejercicios de gimnasia y manteniendo una buena alimentación mejoran su salud y previenen enfermedades degenerativas, desnutrición o el exceso de peso que pueden traer consecuencias negativas en su organismo.

En relación a esto Cárcamo y Mena (2006) mencionan que la alimentación y la actividad física influyen en la salud ya sea de manera combinada o en forma separada. Una alimentación desequilibrada y una falta de actividad física, además de los resultantes del exceso de peso y de la obesidad, dan lugar a enfermedades degenerativas

Cuadro N° 23
Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural
“Miguel José Sanz” que sienten pesadez cuando realizan ejercicios o prácticas
deportivas en la clase de educación física

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 26 | 33 |
| Casi siempre | 21 | 26 |
| A veces | 17 | 21 |
| Casi nunca | 10 | 13 |
| Nunca | 6 | 7 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

De acuerdo a lo que muestran los resultados el 33% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz siempre sienten pesadez cuando realizan ejercicios o prácticas deportivas en las clases de educación física; el 26% de los estudiantes casi siempre sienten pesadez; el 21% de los estudiantes a veces sienten pesadez; el 13% de los estudiantes casi nunca sienten pesadez; el 9% de los estudiantes nunca sienten pesadez cuando realizan ejercicios o prácticas deportivas en las clases de educación física.

Se infiere que en la realización de ejercicios y práctica deportiva en los estudiantes incide la falta de una alimentación variada y balanceada que les permita tener los nutrientes necesarios que fortalezcan su organismo y los incentive a realizar la actividad física de una manera natural.

El Instituto Nacional de Nutrición hace mención en el Trompo de los Alimentos (2007), La práctica de alguna actividad física resulta fundamental para el buen funcionamiento de nuestro organismo y debe ser complemento de una alimentación variada y balanceada.

Cuadro N° 24
Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural
“Miguel José Sanz” que participan en las actividades deportivas que se
realizan en Educación Física

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 28 | 35 |
| Casi siempre | 20 | 25 |
| A veces | 16 | 20 |
| Casi nunca | 10 | 13 |
| Nunca | 6 | 7 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

Los resultados revelan que el 35% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz siempre participan en las actividades deportivas que se realizan en educación física; el 25% de los estudiantes casi siempre participan; el 20% de los estudiantes a veces participan; el 13% de los estudiantes casi nunca participan; y el 7% de los estudiantes nunca participan en las actividades deportivas que se realizan en educación física.

Se infiere que la falta de participación de algunos estudiantes en las actividades de educación física, limita la interacción y la falta de exposición de valores, pensamientos, opiniones de manera espontánea, dejando de aprovecharse este escenario como un elemento que promueve la socialización.

(Rangil 2014) menciona que el área de Educación Física es un escenario privilegiado para integrar a todo tipo de alumnado puesto que en estas sesiones los alumnos exponen sus valores, pautas, formas de actuar y comportamientos habituales de manera espontánea.

Cuadro N° 25
Frecuencia en la que Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” se sienten motivado a pertenecer a un equipo de gimnasia

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 8 | 10 |
| Casi siempre | 13 | 16 |
| A veces | 15 | 19 |
| Casi nunca | 20 | 25 |
| Nunca | 24 | 30 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

De acuerdo a lo que muestran los resultados el 30% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz nunca se sienten motivados a pertenecer a un equipo de gimnasia; el 25% de los estudiantes casi nunca se sienten motivados; el 19% de los estudiantes a veces se sienten motivados; el 16% de los estudiantes casi siempre se sienten motivados y el 10% de los estudiantes siempre se sienten motivados a pertenecer a un equipo de gimnasia.

Se deduce que existen estudiantes aislados por su negativa de pertenecer a un equipo de gimnasia, dejando pasar la oportunidad de integrarse y participar de manera grupal, por lo que el docente debe buscar las estrategias para lograr su integración.

En este sentido (Rangil 2014) señala que la práctica de cualquier actividad física o deportiva es un vehículo ideal para luchar contra el aislamiento de este grupo de personas dentro de los colectivos diferentes que existen en nuestra sociedad. Asimismo este autor menciona que cuando un alumno es aceptado por uno mismo al trabajar en grupo, consigue la oportunidad de superarse y de esta forma, se integra la autoestima como valor propio. A la vez que uno es tolerante con sus niveles de destreza, lo es con los niveles del resto de compañeros, aceptándolos como parte de un grupo.

Cuadro N° 26
Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural
“Miguel José Sanz” que realizan todos los ejercicios físicos que le sugiere el
profesor

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 22 | 28 |
| Casi siempre | 18 | 23 |
| A veces | 15 | 18 |
| Casi nunca | 13 | 16 |
| Nunca | 12 | 15 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

De acuerdo a lo que muestran los resultados el 28% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz siempre realizan todos los ejercicios físicos que le sugiere el profesor; el 23% de los estudiantes casi siempre realizan todos los ejercicios físicos; el 18% de los estudiantes a veces realizan todos los ejercicios físicos; el 16% de los estudiantes casi nunca realizan los ejercicios físicos; el 15% de los estudiantes nunca realizan todos los ejercicios físicos que le sugiere el profesor.

Se infiere que los estudiantes al no seguir las instrucciones que les proporciona el docente especialista en educación física, omiten los beneficios que contiene esta área de aprendizaje para su salud y desarrollo de sus capacidades físicas y mentales.

Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso (2011) señalan que El papel educador de la actividad física consiste en generar conocimientos relacionados con los beneficios, contraindicaciones, ámbitos de la práctica, mal uso o abuso de la misma, todo ello con miras a promocionar la salud a partir de la realización de cualquier tipo de actividad física.

Cuadro N° 27
Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural
“Miguel José Sanz” que les gusta realizar ejercicios físicos cuando no han
ingerido alimentos

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 0 | 0 |
| Casi siempre | 0 | 0 |
| A veces | 0 | 0 |
| Casi nunca | 9 | 11 |
| Nunca | 71 | 89 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

El 89% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz. Nunca les gusta realizar ejercicios físicos cuando no han ingerido alimentos; y el 11% de los estudiantes casi nunca les gusta realizar ejercicios físicos cuando no han ingerido alimentos.

Se deduce que la falta de consumo de alimentos por parte de los estudiantes no les facilita tener un buen estado de ánimo físico y mental para realizar actividades físicas, deportivas y recreativas como complemento para mantener un estado de salud satisfactorio que lo incentive en la práctica de ejercicios rutinarios en las clases de Educación Física.

Cárcamo y Mena (2006) mencionan que una alimentación desequilibrada y una falta de actividad física, además de los resultantes del exceso de peso y de la obesidad, dan lugar a enfermedades degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo II, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cánceres. Pues, los efectos de la alimentación y la actividad física en la salud suelen interactuar, pero en cambio la actividad física sola aporta beneficios adicionales, independientes de la alimentación, siendo ésta fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas.

Cuadro N° 28
Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural
“Miguel José Sanz” que se fatigan muy rápido al momento de realizar ejercicios
físicos.

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 67 | 84 |
| Casi siempre | 8 | 10 |
| A veces | 5 | 6 |
| Casi nunca | 0 | 0 |
| Nunca | 0 | 0 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

El 84% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz siempre se fatigan muy rápido al momento realizar ejercicios físicos; el 10% de los estudiantes casi siempre se fatigan muy rápido al momento de realizar ejercicios físicos; y el 6% de los estudiantes a veces se fatigan muy rápido al momento de realizar ejercicios físicos. .

Se deduce que los estudiantes

Palacios (2010) menciona que los Hábitos Alimentarios correctos son fundamentales para el rendimiento deportivo, y las anomalías nutricionales pueden influir de forma negativa en la actividad el deportista y aumentar el riesgo de lesiones. La reducción de ingesta calórica unida al desequilibrio hidroelectrolítico que se producen en muchos casos va a dar lugar a una disminución tanto de la fuerza, como de la resistencia, velocidad, tiempo de reacción y nivel de concentración del deportista. (p.122)

Cuadro N° 29
Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural
“Miguel José Sanz” que sufren mareos en las clases de Educación Física

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 12 | 15 |
| Casi siempre | 27 | 34 |
| A veces | 29 | 36 |
| Casi nunca | 8 | 10 |
| Nunca | 4 | 5 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

De acuerdo a lo que muestran los resultados el 36% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz a veces sufren mareos en las clases de educación física; el 34% de los estudiantes casi siempre sufren mareos; el 15% de los estudiantes siempre sufren mareos; el 10% casi nunca sufren mareos; y el 5% de los estudiantes nunca sufren mareos en la clases de educación física.

Se infiere que el desequilibrio en salud que presentan los estudiantes en las clases de educación física, se asocia a la falta de una adecuada alimentación, que le proporcione los energéticos que fortalezcan sus organismos y sean cónsonos para realizar los ejercicios físicos y practicar los deportes que oriente el docente especialista.

Alonso (2010) alude que una adecuada alimentación constituye la condición previa para poder realizar un ejercicio físico con cierta intensidad, tratara de equilibrar la perdida hidroelectrolítica y energética durante el ejercicio físico, asegurara una eficiente reposición de los sustratos energéticos gastados en el ejercicio y potenciará los procesos anabólicos necesarios para la recuperación.

Cuadro N° 30
Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural
“Miguel José Sanz” que consideran que pueden realizar una buena práctica
deportiva si están bien alimentados

| Regularidad | Estudiantes | Porcentaje (%) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Siempre | 80 | 100 |
| Casi siempre | 0 | 0 |
| A veces | 0 | 0 |
| Casi nunca | 0 | 0 |
| Nunca | 0 | 0 |
| Total | 80 | 100 |

Fuente: Cuestionario aplicado a Estudiantes (2018)

Análisis:

De acuerdo a lo que muestran los resultados el 100% de los estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural Miguel José Sáenz considera que pueden realizar una buena práctica deportiva si están bien alimentados.

Se deduce que los estudiantes valoran la importancia que reviste una buena alimentación para poder realizar una práctica deportiva, ya que a través de ella se adquieren los nutrientes necesarios para mantener un cuerpo sano y apto para realizar ejercicios físicos y fomentar su desarrollo y crecimiento natural de todo ser humano.

Díaz, Casas y Ortega (2013) aluden que La nutrición y la actividad física son una parte importante de una infancia saludable. Para una buena salud, niños y niñas necesitan una alimentación sana, junto con una actividad física diaria. La nutrición balanceada y la actividad física mejoran no solamente la salud, también fomentan el crecimiento y desarrollo humano. Estas condiciones para el adecuado crecimiento e inserción social no se presentan de manera homogénea en los diferentes niveles sociales.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Tomando como referencia los objetivos planteados en la investigación, y en base a los resultados obtenidos, se realizan las siguientes conclusiones:

En cuanto a los hábitos alimentarios los estudiantes no han recibido una formación alimentaria y nutricional desde el hogar o la escuela. La comida que más consumen durante el día es el almuerzo, seguido del almuerzo y el desayuno, a la par que son pocos los que tiene el hábito de la merienda; Durante las comidas consumen más el pescado que el pollo y la carne, los cuales son poco acompañados por hortalizas y frutas, ingiriendo bebidas azucaradas y gaseosas durante las comidas y en el transcurso del día el mayor porcentaje ingiere entre seis y más vasos de agua. Por otro lado la leche es poco común como una bebida nutricional entre sus hábitos de comida durante la semana.

Al abordar los conocimientos tienen los estudiantes de la II Etapa (4º, 5º y 6º Grado) de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” de la Parroquia Pozuelos, Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui, acerca de una alimentación balanceada, reconocen que su alimentación no es suficiente y que para tener una dieta balanceada es necesario que esta sea variada. Los estudiantes no reconocen el valor nutricional de los alimentos, aunque están al corriente de los beneficios de las frutas y hortalizas. Por otro lado consideran que pueden comer empanadas y frituras en todo momento, además de cualquier golosina o dulce.

Entre las actividades de educación física que más desarrollan los estudiantes de la II Etapa (4º, 5º y 6º Grado) de Educación Básica en la Escuela Rural “Miguel José Sanz” de la Parroquia Pozuelos, Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui, se encuentra la práctica de deportes, y ejercicios de gimnasia, mostrando poca preferencia por las caminatas.

Los estudiantes no les agrada realizar ejercicios físicos cuando no han ingerido alimento, sintiendo pesadez al momento de la práctica de la educación física, dejando en algunos casos de realizar las actividades deportivas que se realizan en educación física, sintiendo desmotivación por pertenecer a un equipo de gimnasia, presentado fatiga durante la práctica, abandonando los ejercicios físicos, sintiendo mareos, dejando de realizar los ejercicios que sugiere el docente especialista de Educación Física.

Finalmente se concluye que los hábitos alimentarios de los estudiantes de la II Etapa (4º, 5º y 6º Grado) de Educación Básica en la Escuela Rural “Miguel José Sanz” de la Parroquia Pozuelos, Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui, no son los más adecuados, y que el no tener una alimentación balanceada y suficiente influye en la salud de su estado físico y emocional, situación que incide en el estado de ánimo y motivación de los estudiantes al momento de asistir a las clases de Educación Física, ya que sus organismos no cuentan con los nutrientes suficientes que los mantenga activo para realizar los diferentes ejercicios que orienta el docente especialista, presentando mareos y fatigándose de manera muy seguida.

Recomendaciones.

Tomando en consideración las conclusiones emitidas con anterioridad se realizan las siguientes recomendaciones:

Diseñar y ejecutar un plan de formación desde el área de Educación Física Deporte y Recreación que contemple los hábitos alimentarios, la alimentación balanceada, la importancia de la alimentación y nutrición para la práctica de la educación física.

Realizar un chequeo médico a los estudiantes para conocer su estado nutricional y establecer estrategias para su alimentación adecuada en conjunto con los padres, representantes y los responsables del comedor escolar.

Incentivar el consumo de frutas y hortalizas y el promocionar una dieta saludable dando a conocer las bondades para la salud y para la práctica deportiva al consumirlos.

Promover desde el área de Educación Física, Deporte y Recreación la realización de actividades físicas y su práctica como un estilo de vida saludable, involucrando a los docentes de aula, padres, madres y representantes.

REFERENCIAS

- Aguilera, Z., Pérez, M. y Salaverna, C. (2003). Participación de la Enfermería en la orientación a la madre sobre los métodos de alimentación del lactante menor hospitalizado en el Área de Pediatría del Hospital “Dr. Luis Razetti” de Barcelona, Estado Anzoátegui. Trabajo de Grado para optar al título de Licenciado de Enfermería. Universidad Central de Venezuela. Caracas, Venezuela.
- Alonso, E. (2010) ¿Que comen los Deportistas? ¿Qué deberían Comer? Nutrición Vida Activa y Deportes. Instituto Tomas Pascual Sanz. IMC. Universidad de San Pablo. Madrid. España.
- Arias, F. (2012). El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. (5ª ed.). Caracas: Episteme.
- Arpe, C. y Villarino, A. (2012). La Nutrición y el Comedor Escolar: Su Influencia sobre la Salud Actual y Futura de los Escolares. Nutrición y Alimentación en el Ámbito Escolar. Ergon. Madrid. España
- Ascanio, J. (2009). Factores de riesgo asociados a síndrome metabólico en escolares y adolescentes con sobrepeso u obesidad. Facultad de Ciencias de la Salud. Escuela de Medicina. Universidad de Carabobo. Valencia, Estado Carabobo.
- Aznar, S. Webster, T. (2006). Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Editores Ministerio de Educacion y Cultura. Centro de Investigación y Documentación Educativa. España.
- Azor, J. (2011). Alimentación, Condición Física y Rendimiento Escolar. Revista Digital de Buenos Aires. Año 16, Núm. 155. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>
- Ballardo, G. (2012). Papel de la Nutrición en el Rendimiento de los Alumnos de Educación Primaria. Universidad Pedagógica Nacional. Sinaloa. México
- Bernal, C. (2010) Metodología de la Investigación. Tercera Edición. Perason Educacion. Colombia

- Bernal, L. (2008). Guía de Nutrición y Alimentación Saludable en el Adolescente. Valencia, España: Ayuntamiento de Valencia. Concejalía de Sanidad. Servicio de Sanidad. Sección de Programas de Salud. Valencia. Recuperado el 26 de Agosto de 2018 de <http://livrozilla.com/doc/1154443/gu%C3%ADa-de-nutrici%C3%B3n-y-alimentaci%C3%B3n-saludable-en-el-adolescente>
- Burgos, N. (2008). Trastornos de la Conducta Alimentaria. (2ª ed.) Editorial Mc Graw Hill Interamericana. España.
- Canales, F, Pineda, E y Alvarado, E. (1994). Metodología de la Investigación Universidad Central de Venezuela (UCV). Caracas Venezuela.
- Cárcamo, G. Mena, C. (2006). Alimentación Saludable. Horizontes Educativos. Núm. 11. Universidad Bio Bio. Chile.
- Casamort, J. (2010). Educación Física Complementos de Formación Disciplinar. Ministerio de Educación de España. Editorial GRAÓ. España
- Castells, M. (2001). La era de la información. Primer Volumen. España: Mc Graw Hill.
- Cervera, M. (2006). Riesgo y prevención de la anorexia, bulimia y obesidad. Editorial Martínez Roca. España.
- Chinchilla, A.; Calvo, R.; Rodríguez, B. y Zamarrón, I. (2004). Guía Teórico-práctica de los trastornos de Conducta Alimentaria. México: Masson.
- Código Deontológico de Enfermería. (1999). Federación de Colegio de Enfermeras de Venezuela. Caracas.
- Constitución Nacional de la República Bolivariana de Venezuela. (1999). Gaceta Oficial N°3119 (Extraordinario). 30 de Diciembre de 1999.
- Coral S. (2009) Hábitos Alimentarios: origen, evolución, posibilidades educativas. España, Disponible en: <http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionasalud/infancia/alimentacion>.
- Corrales, A. (2009). Hábitos saludables de la población relacionados con la actividad física como ocio. Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la

Salud, 1(2), 81. Disponible en:
http://www.trances.es/papers/Trances%2001_2_2.pdf (Consulta: 14 de
Noviembre de 2018).

Currículo del Subsistema de Educación Primaria Bolivariano (2007). Ministerio del Poder Popular para la Educación. Caracas. Venezuela.

Díaz, L. Casas, D. y Ortega, F. (2013) Hábitos Alimentarios y Nivel de Actividad Física de los Estudiantes de Tercero a Séptimo Grado de Dos Colegios e Santiago de Cali: Colegio Luis Fernando Caicedo y colegio Colombo británico. Tesis de grado presentada en la Universidad Del Valle. Colombia.

Gómez B. (2002) Evaluación del estado nutricional del niño y adolescente mediante antropometría. Revista Cubana Alimentación Nutricion. [Revista en internet] 2002 [Fecha de acceso: 17 de agosto del 2018] 16(2) [146-52]. Disponible en http://bvs.sld.cu/revistas/ali/vol16_2_02/ali09102.htm

Gonzales M. (2010) Análisis de Conocimiento y Consumo de Algunos Nutrientes Esenciales en Mujeres Asistidas en un Efector Público de Salud de la Ciudad de Rosario (Licenciada en Nutrición). Rosario, Argentina: Universidad Abierta Interamericana, 54pp. Disponible: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC098944.pdf>

Guía para Todas las Personas Participan en su Educación () Actividad Física y salud en la Infancia y Adolescencia. Ministerio de Educación y Ciencia. Ministerio de Sanidad Y Consumo. España.

Hernández, Echeverría e Iglesias (2012) La Leche en la Alimentación Escolar. Nutrición y Alimentación en el Ámbito Escolar. Ergon. Madrid. España

Hernández Sampieri, R., Fernández, C., Baptista, L. (2006). Metodología de la Investigación. (6ª ed.). Editorial Mc Graw Hill Interamericana. México, D.F. 91

Herrera, A. (2013). El Desayuno y su Importancia. ¿Es Realmente el Desayuno una Necesidad Fisiológica o un Hábito Saludable? Revista Gastrohnp. Volumen 15. Número 2. Colombia.

Hurtado, J. (2010). El Proyecto de Investigación. Caracas, Editorial Quirón.

- Instituto Nacional de Nutrición (INN). (2009). Alimentación Escolar. Serie Nutrición Comunitaria. Módulo 6. Sección B. Caracas.
- Ley Orgánica Para La Protección Del Niño, Niña y Del Adolescente (LOPNA, 2000). Gaceta Oficial N° 5266. Extraordinario de fecha 02 de octubre de 1998. Caracas, Venezuela.
- Leydimar Carolina Romero (2007). Propuesta de plan de alimentación para la unidad educativa preescolar tricolor del Matt. Caracas. Venezuela. Trabajo Especial de Grado. Universidad Andrés Bello.
- López, E. Cervantes, E. (2013). Fortaleciendo Capacidades en Alimentación y Nutrición para la Promoción de la Salud. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Tegucigalpa Honduras.
- Macías, A. Gordillo, L. Y Camacho, E. (2012). Hábitos Alimentarios en Niños en Edad Escolar y el Papel de la Educación para la Salud. Revista Chilena Nutricional. Volumen 39 Núm. 3. Chile.
- Martínez, A y Pedron, C. (2016). Conceptos Básicos en Alimentación. Madrid. España.
- Martínez, J. García, A. Vergara, N. (2006). Caracterización del Estado Nutricional y los Factores de Riesgo Individuales y Sociales de los Jóvenes Menores. Fundación Universitaria del Área Andina. Pereira
- Meléndez, G. (2008) Factores asociados con sobrepeso y obesidad en el ambiente escolar. México: Editorial Médica Panamericana, P. 59.
- OMS, Consejo Ejecutivo, (2003): Prevención integrada de las enfermedades no transmisibles. Ginebra.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) (2009). Educación Alimentaria y Nutricional. Libro para el Docente. Ministerio de Educación de Argentina.
- Otero, B. (2012), Nutrición. Revista Pedagógica. Primera Edición Red Tercer Milenio, S.C. México

- Palacios, N. (2010). Trastornos de la Conducta Alimentaria y Deportes. Nutrición Vida Activa y Deportes. Instituto Tomas Pascual Sanz. IMC. Universidad de San Pablo. Madrid. España.
- Palencia, Y. () Alimentación y Salud Claves para una Buena Alimentación.
- Pérez, A (2002) Metodología Aplicada. Bogotá, Colombia: Editorial Me Graw Hill.]
- Pollitt, E. (1984). La Nutrición y el Rendimiento Escolar. Serie Educación sobre Nutrición Núm. 9 UNESCO Paris.
- Ramírez, T. (2007). Cómo Hacer un Proyecto de Investigación. Caracas: Editorial Panapo.
- Reyes, E. y Garduño, F. (2013). Estado Nutricional en los Estudiantes de la Escuela Primaria Heriberto Enríquez, del Municipio Toluca, Estado de México. Universidad Autónoma del Estado de México.
- Revista Temas para la Educación (2011) La Importancia de la Alimentación de los Niños (as) Federación de Enseñanza de Andalucía. Revista Electrónica Núm. 12. España
- Romero, S. (2013). Promoción de los Hábitos Alimentarios Saludables desde la Escuela. Universidad de Valladolid. Soria. España.
- Secretaría de Salud OMS/OPS/INCAP. (2010). Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición. Lámina Educativa “Las 5 Claves para Mantener los Alimentos Seguros”. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/013/am283s/am283s05.pdf>
- Seme. Alabak (2015). Publicación para Padres y Madres de Getxo. Gobierno Vasco. Disponible en <http://www.getxo.net>. Consultado en Diciembre 2018.
- Serafín, P. (2012). Manual de la Alimentación Escolar Saludable
- UNESCO (2013). Declaración de Berlín. MINEPS V, Berlín, Alemania, 28-30 de mayo de 2013. (Consultado el 20 de Junio de 2018).

Vidarte, J. Vélez, C. Sandoval, C. y Alfonso, M. (2011) Actividad Física: Estrategia de Promoción de la Salud. Revista Hacia la Promoción de Salud Volumen 16. Núm. 1. Colombia.

ANEXOS

Anexo A: Instrumento Aplicado a Estudiantes

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN UNIVERSITARIA, CIENCIA Y
TECNOLOGÍA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR**
Estimado (a) Estudiante:



El instrumento que se presenta a continuación tiene por finalidad dar respuesta a una serie de interrogantes, los cuales permitirán Determinar la incidencia de los hábitos alimenticios en el nivel de actividad física de los alumnos de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” del Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui. Cabe destacar, que la información suministrada será utilizada con fines académicos y estrictamente confidenciales. Por lo tanto, se le agradece su valiosa colaboración.

Instrucciones:

- Lea cuidadosamente cada pregunta antes de responder.
- Al contestar, hágalo con la mayor objetividad y sinceridad.
- Se presenta una serie de preguntas las cuales deberán ser respondidas claramente en forma individual.
- Señale la respuesta que esté de acuerdo con su opinión.
- No deje ninguna pregunta sin contestar.
- Se le presenta un cuadro de alternativas para que usted seleccione

| Siempre | Casi Siempre | A veces | Casi nunca | Nunca |
|----------------|---------------------|----------------|-------------------|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Gracias.

| Ítem del Cuestionario: Hábitos Alimentarios | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1.- ¿Has recibido Formación Alimentaria y nutricional? | | | | | |
| 2.- ¿Desayunas todos los días de la semana? | | | | | |
| 3.- ¿Almuerzas todos los días de la semana? | | | | | |
| 4.- ¿Realizas la cena todos los días de la semana? | | | | | |
| 5.- ¿Consumes merienda todos los días de la semana? | | | | | |
| 6.- ¿Conque frecuencia consumes pollo y carne en tus comidas? | | | | | |
| 7.- ¿Con qué regularidad consumes pescado en tu comida? | | | | | |
| 8.- ¿Consumes Frutas y Hortalizas todos los días en tus comidas? | | | | | |
| 9.- ¿Con qué regularidad ingieres bebidas azucaradas, merengadas, gaseosas? | | | | | |
| 10.- ¿Ingieres seis o más vasos de agua durante el día? | | | | | |
| 11.- ¿Con qué regularidad Ingieres Leche? | | | | | |
| Ítem del Cuestionario: Conocimientos acerca de Alimentación Balanceada | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12.- ¿Consideras suficiente tu alimentación? | | | | | |
| 13.- ¿Para tener una alimentación balanceada es necesaria que esta sea variada? | | | | | |
| 14.- ¿Reconoces el valor nutricional de los alimentos que consumes? | | | | | |
| 15.- ¿Reconoces los alimentos ricos en carbohidratos? | | | | | |
| 16.- ¿Reconoces los beneficios de las frutas y Hortalizas? | | | | | |
| 17.- ¿Se puede comer empanadas todos los días y a cualquier hora? | | | | | |
| 18.- ¿En la merienda se puede consumir cualquier Golosina o dulce? | | | | | |

| Ítem del Cuestionario: Actividad Física | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 19.- ¿Realizas caminatas todos los días como ejercicio físico? | | | | | |
| 20.- ¿Con qué regularidad practicas deportes? | | | | | |
| 21.- ¿Con qué regularidad realizas ejercicios de gimnasia? | | | | | |
| Ítem del Cuestionario: Incidencia de Hábitos Alimenticios en la Educacion Física | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22.- ¿Sientes pesadez cuando realizas ejercicios o practicas deportes en la clase de educación física? | | | | | |
| 23.- ¿Participas en las actividades deportivas que se realizan en Educacion Física? | | | | | |
| 24.- ¿Conque frecuencia te sientes motivado a pertenecer a un equipo de gimnasia? | | | | | |
| 25.- ¿Realizas todos los ejercicios físicos que te sugiere el profesor? | | | | | |
| 26.- ¿Cuándo no has ingerido alimentos, te gusta realizar ejercicios físicos? | | | | | |
| 27.- ¿Te fatigas rápido cuando realizas ejercicios físicos? | | | | | |
| 28.- ¿Sientes mareos cuando realizas ejercicios físicos? | | | | | |
| 29.- ¿Consideras que si estás bien alimentado, puedes realizar una buena práctica deportiva? | | | | | |

Anexo B: Matriz de Validación de Instrumento

**MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN
UNIVERSITARIA, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR



Ciudadano: _____

Estimado (a) Docente:

Me es grato dirigirme a usted en la oportunidad de saludarlo (a), y a la vez solicitar su valioso aporte profesional en la revisión y validación de un cuestionario a ser utilizado en la investigación titulada Incidencia de los Hábitos Alimenticios en el Nivel de Actividad Física de los Alumnos de la Segunda Etapa de Educación Básica de la Escuela Rural “Miguel José Sanz” del Municipio Sotillo, Estado Anzoátegui.

Conociendo de su experticia en el manejo de instrumentos de investigación, se tomaran en consideración las sugerencias y observaciones que a bien realice, y que puedan contribuir a realizar una investigación objetiva, y se cumplan los objetivos propuestos.

Agradeciéndole de antemano la mayor receptividad que pueda brindarle a la presente solicitud, se despiden de usted,

Atentamente,

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR**

MATRIZ DE VALIDACION DE CUESTIONARIO APLICADO A DOCENTES

| Ítems | Aceptar la pregunta | Mejorar la Pregunta | Eliminar la Pregunta | Observaciones |
|--------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |
| 21 | | | | |
| 22 | | | | |
| 23 | | | | |
| 24 | | | | |
| 25 | | | | |
| 26 | | | | |
| 27 | | | | |
| 28 | | | | |
| 29 | | | | |

Validado por: _____ Firma: _____

Fecha: _____