

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**EFFECTO DE UNA INTERVENCION EDUCATIVA SOBRE
CONOCIMIENTO EN LA PREVENCION DE OBESIDAD
INFANTIL MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS
I.E.I.071 SAN JUAN DE LURIGANCHO 2019**

TESIS

**PRESENTADA POR BACHILLER
HUAMANI QUISPE RENZO AMERICO**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**LIMA – PERÚ
2022**

ASESORA: MG. RINA MERCEDES BUSTAMANTE PAREDES

AGRADECIMIENTO

A Dios

Por bendecirme y darme la dicha de vivir con su gracia, por permitirme realizarme como persona a lo largo de mi formación profesional.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Mi alma mater por hacer de mí una gran persona en mi etapa de formación académica y por facilitarme los materiales para ser un profesional de calidad.

A la Institución Educativa Inicial Virgen del Carmen

Sede donde me dieron las facilidades para la realización de mi trabajo de investigación, donde conté con el apoyo de la docente, directora y en especial de las madres que asistieron y participaron de la investigación.

A mi asesora

Agradezco enormemente a mi asesora por brindarme su tiempo y su apoyo en las distintas etapas del asesoramiento, para poder culminar satisfactoriamente mi estudio.

DEDICATORIA

A mis padres por acompañarme en cada momento y al más grande motivo de mi vida por darme el apoyo para conseguir el objetivo trazado de ser un profesional.

RESUMEN

Introducción: La obesidad es un adversario silencioso que se ha convertido en un problema de salud pública ya que clínicamente origina discapacidades a todo tipo de edades, por esta razón es necesario ejercer un buen hábito de alimentación y actividad física, para así beneficiarnos con una vida saludable. **Objetivo:** Determinar el efecto de una intervención educativa en el conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad de niños de 3 a 5 años de la I.E.I. N°071 Virgen del Carmen San Juan de Lurigancho 2019. **Metodología:** Estudio de tipo cuantitativo, de diseño cuasi experimental conformado por 60 madres de alumnos de 3 a 5 años que reunieron criterios de inclusión y exclusión, se aplicó un pre-test y post-test por medio de un cuestionario. **Resultados:** Los conocimientos de las madres sobre la prevención de la obesidad antes de la intervención educativa (pre-test) fueron principalmente bajo 68%, medio 22% y alto 10%, después de la intervención educativa (post-test) los resultados fueron bajo 7%, medio 32% y alto 61%.

Palabras clave: Efecto, prevención, obesidad.

ABSTRACT

Introduction: Obesity is a silent adversary that has become a public health problem since it clinically causes disabilities at all ages, for this reason it is necessary to exercise a good habit of eating and physical activity, in order to benefit from a life healthy. **Objective:** To determine the effect of an educational intervention on the knowledge of mothers about obesity prevention in children aged 3 to 5 years of the I.E.I. N ° 071 Virgin of the Carmen San Juan de Lurigancho 2019. **Methodology:** Quantitative study, with a quasi-experimental design made up of 60 mothers of students from 3 to 5 years' old who met inclusion and exclusion criteria, a pre-test and post-test were applied through a questionnaire. **Results:** The knowledge of the mothers about the prevention of obesity before the educational intervention (pretest) was mainly low 68%, medium 22% and high 10%, after the educational intervention (posttest) the results were low 7 %, medium 32% and high 61%.

Key words: Effect, prevention, obesity.

PRESENTACIÓN

La obesidad es la primordial causa de enfermedades cardiovasculares a nivel nacional e internacional con efectos en la salud, por esta razón este trabajo de investigación está proyectado para las madres de preescolares para determinar el conocimiento que tienen sobre este desorden y prevenirlo a temprana edad.

El objetivo fue determinar el efecto de una intervención educativa en el conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad de niños de 3 a 5 años de la I.E.I. N°071 Virgen del Carmen San Juan de Lurigancho 2019, con el propósito de enseñar y promover la salud en las madres de familia, efectuando estrategias para que tomen conciencia de la importancia de la prevención de la obesidad.

Consta: Capítulo I: Contiene el planteamiento del problema, formulación, objetivos, justificación y propósito. Capítulo II: Incluye antecedentes, base teórica, hipótesis, variables, definición operacional. Capítulo III: describe el tipo de estudio, área de estudio, población y muestra, técnicas e instrumentos, recolección, procesamiento y análisis de datos. Capítulo IV: análisis de resultados y discusión. Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones. Finalmente, las referencias bibliográficas, bibliografía y anexos.

ÍNDICE

	Pág.
CARÀTULA	i
ASESORA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
PRESENTACIÓN	vii
ÍNDICE	viii
INFORME DE ANTIPLAGIO	x
LISTA DE TABLAS	xii
LISTA DE GRÁFICOS	xiii
LISTA DE ANEXOS	xiv
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
I.a. Planteamiento del problema	16
I.b. Formulación del problema	18
I.c. Objetivos	19
I.c.1. Objetivo General	19
I.c.2. Objetivo Específico	19
I.d. Justificación	19
I.e. Propósito	20
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
II.a. Antecedentes bibliográficos	21
II.b. Base Teórica	24
II.c. Hipótesis	35
II.d. Variables	35
II.e. Definición Operacional de Términos	36

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
III.a. Tipo de estudio	37
III.b. Área de estudio	37
III.c. Población y muestra	37
III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos	38
III.e. Diseño de recolección de datos	38
III.f. Procesamiento y análisis de datos	39
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
IV.a. Resultados	41
IV.b. Discusión	49
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
V.a. Conclusiones	54
V.b. Recomendaciones	55
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56
BIBLIOGRAFÍA	65
ANEXOS	66

INFORME DE ANTIPLAGIO



Document Information

Analyzed document	RENZO HUAMANI QUISPE TESIS FINAL.docx (D145759467)
Submitted	2022-10-06 22:21:00
Submitted by	Rina Bustamante
Submitter email	rina.bustamante@upsjb.edu.pe
Similarity	14%
Analysis address	rina.bustamante.upsjb@analysis.arkund.com

Sources included in the report

- SA** **Universidad Privada San Juan Bautista / Antezana Cortez Tesis corregido Julio.docx**
Document Antezana Cortez Tesis corregido Julio.docx (D141880180)
Submitted by: florenciapena@upsjb.edu.pe
Receiver: florenciapena.upsjb@analysis.arkund.com
- SA** **Universidad Privada San Juan Bautista / TESIS RAQUEL_CORREGIDO 03-11-2021.docx**
Document TESIS RAQUEL_CORREGIDO 03-11-2021.docx (D117505884)
Submitted by: rina.bustamante@upsjb.edu.pe
Receiver: rina.bustamante.upsjb@analysis.arkund.com
- SA** **Universidad Privada San Juan Bautista / SANTUR MENDOZA THANIA TESIS FINAL 10-06.docx**
Document SANTUR MENDOZA THANIA TESIS FINAL 10-06.docx (D139970781)
Submitted by: florenciapena@upsjb.edu.pe
Receiver: florenciapena.upsjb@analysis.arkund.com
- SA** **Universidad Privada San Juan Bautista / TESIS CORONADO (2).docx**
Document TESIS CORONADO (2).docx (D135083110)
Submitted by: olinda.oscco@upsjb.edu.pe
Receiver: olinda.oscco.upsjb@analysis.arkund.com
- SA** **Universidad Privada San Juan Bautista / TESIS HAYDEE JIMENEZ (1).docx**
Document TESIS HAYDEE JIMENEZ (1).docx (D110773958)
Submitted by: rina.bustamante@upsjb.edu.pe
Receiver: rina.bustamante.upsjb@analysis.arkund.com
- W** URL: <https://www.fao.org/peru/noticias/detail-events/fr/c/463701/>
Fetched: 2022-10-06 22:22:00
- SA** **Universidad Privada San Juan Bautista / TESIS CARDENAS enviar.docx**
Document TESIS CARDENAS enviar.docx (D133775539)
Submitted by: rina.bustamante@upsjb.edu.pe
Receiver: rina.bustamante.upsjb@analysis.arkund.com
- SA** **Universidad Privada San Juan Bautista / SANTUR MENDOZA THANIA TESIS FINAL 10-06.docx**
Document SANTUR MENDOZA THANIA TESIS FINAL 10-06.docx (D139973409)
Submitted by: florenciapena@upsjb.edu.pe
Receiver: florenciapena.upsjb@analysis.arkund.com
- SA** **Universidad Privada San Juan Bautista / ROJAS HUAMAN TESIS- 2022 (1) (1).docx**
Document ROJAS HUAMAN TESIS- 2022 (1) (1).docx (D140106605)
Submitted by: florenciapena@upsjb.edu.pe
Receiver: florenciapena.upsjb@analysis.arkund.com



UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 06/10/2022

NOMBRE DEL AUTOR (A) / ASESOR (A):

RENZO AMERICO HUAMANI QUISPE

TIPO DE PROINVESTIGACIÓN:

- PROYECTO ()
- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ()
- TESIS (**x**)
- TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL ()
- ARTICULO ()
- OTROS ()

INFORMO SER PROPIETARIO (A) DE LA INVESTIGACIÓN VERIFICADA POR EL SOFTWARE ANTIPLAGIO URKUND, EL MISMO TIENE EL SIGUIENTE TÍTULO: **EFFECTO DE UNA INTERVENCION EDUCATIVA SOBRECONOCIMIENTO EN LA PREVENCION DE OBESIDAD INFANTIL MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS I.E.I.071 SAN JUAN DE LURIGANCHO 2019.**

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 14 %

Conformidad Autor:

Conformidad Asesor:

Nombre: RENZO AMERICO HUAMANI QUISPE

DNI: 45273129

Huella:



Mg. RINA BUSTAMANTE TORRES PAREDES
Especialista en Informática en Salud
Lima
C.E.P. 58516 R.D.E. 9001 R.E.14. 548

Nombre: RINA BUSTAMANTE

DNI: 09604789

LISTA DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1 Datos generales de las madres de 3 a 5 años de la I.E.I N°071 Virgen del Carmen San Juan de Lurigancho 2019	41
TABLA 2 Efecto de una intervención educativa en el conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad de niños de 3 a 5 años de la I.E.I N°071 Virgen del Carmen San Juan de Lurigancho 2019	47

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO 1 Conocimiento de las madres antes de la intervención educativa sobre prevención de la obesidad de niños de 3 a 5 años de la I.E.I N°071 Virgen del Carmen San Juan de Lurigancho 2019	42
GRÁFICO 2 Conocimiento de las madres después de la intervención educativa sobre prevención de la obesidad de niños de 3 a 5 años de la I.E.I N°071 Virgen del Carmen San Juan de Lurigancho 2019	43
GRÁFICO 3 Conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad según dimensión generalidades de la obesidad en niños de 3 a 5 años de la I.E.I N°071 Virgen del Carmen San Juan de Lurigancho 2019	44
GRÁFICO 4 Conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad según dimensión alimentación Saludable en niños de 3 a 5 años de la I.E.I N°071 Virgen del Carmen San Juan de Lurigancho 2019	45

GRÁFICO 5 Conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad según dimensión actividad Física en niños de 3 a 5 años de la I.E.I N°071 Virgen del Carmen San Juan de Lurigancho.
Septiembre 2019

46

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Operacionalización de Variables	70
ANEXO 2 Instrumento	72
ANEXO 3 Confiabilidad de Instrumento	78
ANEXO 4 Escala de Valoración de Instrumento	79
ANEXO 5 Consentimiento Informado	80
ANEXO 6 Intervención Educativa	82
ANEXO 7 Evidencias Fotográficas	92

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

I.a. Planteamiento del problema

El problema de salud más importante y que aqueja a toda la población en estos últimos años es la obesidad, que es considerada por su impacto como la epidemia del siglo XXI. Actualmente se presenta a nivel mundial en los países desarrollados y también en países sub desarrollados¹.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)², la obesidad es considerada como el problema más grave que daña a la población infantil, la prevalencia de la obesidad en niños de 5 a 10 años se ha elevado de forma alarmante durante los años, de 7.7% a más de un 18% en las últimas décadas. Lo cual es un desafío para los países subdesarrollados y en vía de desarrollo, ya que a largo plazo puede provocar enfermedades.

De acuerdo a la OMS², el número de niños de 0 a 5 años que padecen obesidad, aumento significativamente durante los años, de 32 millones en 1990 a 41 millones en 2016, si se mantiene esto durante los años el número de niños con obesidad aumentaría a 70 millones para el año 2025.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)³, en el 2017 el Perú ocupa el tercer lugar con un 53% de niños con obesidad en el ranking mundial después México y Chile, generando diversas enfermedades.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS)⁴, enfatiza en conocerla enfermedad de la obesidad infantil con el propósito que se pueda prevenir a temprana edad, ya que en el 2018 se comunicó que la obesidad en niños entre 0 a 5 años afecta al 7.6% de la población, lo cual, Perú es el octavo país que padece de obesidad a nivel mundial.

El Mapa Nutricional Junaeb, en el 2021 América del Sur es el país con más alta prevalencia en obesidad infantil es Chile, donde en los últimos años

hubo un incremento del 23.5% al 25.4%, donde la obesidad alcanza un total de 28.6% en niños menores de 5 años y un 29.5% en niños de 3 a 5 años⁵.

El Ministerio de Salud (MINSA)⁶, en el 2021 informo que Lima metropolitana tiene un 18.3% de niños que son obesos, es decir que el 40% de la población que representa casi 4.794.619 habitantes tienen obesidad, esto se presenta mayormente en niños de 5 a 9 años con un porcentaje de 19.3%, las cuales son generadas por una mala alimentación y por la falta de actividad física.

Instituto Nacional de Salud (INS)⁷, en el 2020 señala que actualmente en el Perú la obesidad infantil va en aumento con un porcentaje de 3% al 19%. Por otro lado, en las regiones como Tacna, Moquegua y Lima manifiestan prevalencia de obesidad, esta situación en estas regiones es preocupante ya que la mayoría de niños de 8 años tienen la probabilidad de tener obesidad en su etapa adulta.

Según La Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública en el 2017, informó que la obesidad en niños está aumentando y esto está ocasionando dificultades para la salud como diabetes tipo 2 y la hipertensión, estas afecciones mayormente se diagnostican en adultos, pero ahora aparecen en niños de 12 años que inicialmente padecieron de obesidad, esto es debido a los cambios en la alimentación y el alejamiento de ejercicio⁸.

Pérez y Flores⁹, señalan que la obesidad infantil es debido al consumo constante de productos procesados, bebidas azucaradas y las comidas rápidas, las cuales tienen una baja valorización nutricional para los niños, como por ejemplos las golosinas, chocolates y gaseosas.

Así mismo Gavin¹⁰, menciona que los padres de familia subvaloran las actividades físicas a temprana edad, dado que no tienen el conocimiento necesario y perciben que sus hijos son bastante activos, por eso es importante alertar a los padres sobre los peligros que tiene la inactividad

en sus hijos porque será una parte primordial para la prevención de la obesidad.

Díaz y Larios¹¹, concluyen que la intervención educativa incito a un cambio responsable hacia la obesidad, alimentación saludable y actividad física. Sin embargo, no hubo una actitud significativa en la aceptación de hábitos alimenticios saludables y actividad física, a diferencia de García¹². En el 2018 concluyo que la mayoría de las madres encuestadas 51.6% tienen un nivel de conocimiento medio por lo que se recomiendaintegrar estrategias destinadas a brindar conocimientos.

Hoy en día se consigue observar que las madres en su mayoría se inclinan por comprar snack tales como; galletas, chocolates, gaseosasy dulces de los cuales estos productos les facilitan como lonchera asus niños. Al realizar una entrevista con madres de familia que se encontraban dejando a sus hijos en la institución educativa inicial se logró conversar con ellas quienes manifestaron que adquieren estos tipos de golosinas porque sus hijos se lo piden, “A mis hijos le gusta llevar su galleta y yogurt”, “Ellos quieren comer lo que les gusta”, “no quieren comer verduras”.

Así mismo, también se pudo interactuar con una docente que manifestó que la mayoría de los niños no traen una lonchera adecuada, todas mandan cereales y yogurt, otras papas fritas, galletas y gaseosas. Así mismo también no hacen correctamente las actividades deportivas; y esto se debe a que los alumnos no participan.

Ante la problemática se plantea la siguiente interrogante de estudio:

I.b. Formulación del problema

¿CUÁL ES EL EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE LA I.E.I. N°071 VIRGEN DEL CARMEN SAN JUAN DE LURIGANCHO 2019?

I.c. Objetivos

I.c.1. Objetivo General

Determinar el efecto de una inversión educativa en el conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad de niños de 3 a 5 años de la I.E.I. N°071 Virgen del Carmen. San Juan de Lurigancho, 2019.

I.c.2. Objetivo Específico

Identificar el conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad de niños de 3 a 5 años antes y después de la intervención educativa, según dimensiones:

- Generalidades de la obesidad
- Alimentación saludable
- Actividad física

I.d. Justificación

Justificación teórica: El estudio brinda beneficios cognitivos científicos acerca de los conocimientos de las madres sobre prevención de la obesidad de niños de 3 a 5 años; estos resultados permiten afianzar teorías existentes permitiéndonos realizar modificaciones necesarias en el I.E.I. N°071 Virgen del Carmen de San Juan de Lurigancho, desarrollando estrategias eficientes que fortalezcan y modifiquen deficiencias encontradas en cada una de las áreas estudiadas, permitiendo establecer talleres para las madres con el fin de lograr un mejor conocimiento sobre la obesidad.

Justificación práctica: La obesidad es el problema de salud más importante que aqueja a toda la población en estos últimos años; donde los profesionales de enfermería deben promocionar y promover educación a las madres, para poder sensibilizarlas sobre el conocimiento de la obesidad infantil, asimismo, poder elaborar planes que eviten que

la obesidad sea un factor condicionante de la salubridad debido a que puede originar riesgos en el crecimiento como problemas de diabetes, hipertensión, depresión y baja autoestima.

Justificación metodológica: Para el desarrollo del estudio la cual tiene como finalidad evaluar el conocimiento de las madres, se utilizó la encuesta y el instrumento que es un cuestionario, por lo cual, los resultados nos ayudaran a plantear discusiones, conclusiones y recomendaciones que fortalecerán con contribuciones de las bases teóricas existentes, así como estudios similares y, así mismo, plantear estrategias que ayuden a promocionar la salud.

I.e. Propósito

El propósito del estudio realizado en la institución educativa inicial N°071 Virgen del Carmen, es con el fin de que los resultados contribuyan a mejorar los conocimientos de las madres sobre la prevención de la obesidad a través de programas estratégicos y educativos, todo esto con la finalidad de concientizar sobre la prevención de la obesidad. Por otro lado, los resultados serán entregados al puesto de salud más cercano del centro educativo para que los profesionales de enfermería continúen fortaleciendo su labor en el primer nivel de atención.

Por ende, el estudio tiene una importancia relevante en lo social, ya que estos resultados nos permiten identificar fortalezas y debilidades sobre el conocimiento de obesidad; por lo cual el profesional de enfermería realizara los cambios pertinentes y así poder desarrollar estrategias educativas para mejorar los conocimientos sobre la obesidad.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

II.a. Antecedentes bibliográficos

Internacionales:

Arranz¹⁵, en el 2020 realizaron una investigación de enfoque cuantitativo y cuasi experimental con el objetivo de determinar la **INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL EN URRETXU, ZUMARRAGA**. Para el estudio se abordó una muestra de 60 niños. Los resultados obtenidos muestran que se logró disminuir los riesgos de obesidad infantil con efecto de la intervención educativa. Conclusiones: la obesidad es un problema para la salud de los niños, por ello los profesionales de la salud deben de promocionar cambios en los hábitos alimenticios.

Carbajal y Hidalgo¹⁶, en el 2020 realizaron una investigación de enfoque cuantitativo, correlacional y transversal con el objetivo de determinar el **NIVEL DE CONOCIMIENTO QUE TIENEN LAS MADRES SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN RELACIÓN AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS ESCOLARES EN LA ZONA URBANA MARGINAL, GUAYAQUIL EN EL PERIODO 2019 - 2020**. Los resultados obtenidos en el nivel de conocimiento en madres y los niveles de nutrición de 6 a 11 años, mostraron predominancia del 56% para las niñas y un 44% en los niños. Conclusiones: pese a mantener el promedio entre el peso y la talla, se observa una desnutrición en los niños.

Nacionales:

Mejía y Minchola¹⁸, en el 2020 realizaron una investigación de tipo cuantitativo y diseño Pre - experimental que tuvo como objetivo determinar el **EFFECTO DE UN PROGRAMA EDUCATIVO EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRACTICAS DE ALIMENTACION SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES, LA ESPERANZA**. Los

resultados que se establecieron para medir el efecto de conocimiento y prácticas de alimentación saludable, se obtuvieron con una muestra de 40 madres de niños entre 4 y 5 años. En los resultados el 72.5% tuvo nivel bueno, así como las prácticas, 82.5% de madres obtuvieron un nivel adecuado sobre alimentación saludable con el post test, los resultados del T de Student tuvo un incremento de 8,26 sobre la media. Conclusiones: se logró el efecto positivo en los niveles de conocimientos y práctica.

Maluquish¹⁹, en el 2019 realizaron una investigación de tipo cuantitativo, longitudinal y de diseño pre experimental con el objetivo de determinar la **EFFECTIVIDAD DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE LOS PADRES SOBRE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL, DEL COLEGIO "MI JESUS" LA ERA ÑAÑA, 2019**. Los resultados se observaron que los de conocimiento de los padres sobre prevención de obesidad antes de la intervención educativa (pre test) fue principalmente bajo con 56.7%, medio con 43.3% y finalmente alto con 0%. Y después de la intervención educativa (post test) fue principalmente alto con 73.3%, medio con 26.7%, y finalmente bajo con 0%. En conclusión: la intervención educativa tuvo una efectividad positiva al mejorar el nivel de conocimientos de los padres sobre la prevención de la obesidad infantil.

Ramos²⁰, en el 2018 realizaron una investigación de tipo cuantitativo, longitudinal y de diseño pre experimental con el objetivo de determinar **EL EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA A PADRES EN PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 8174, CARABAYLLO 2018**. Los resultados de la intervención educativa tuvieron efecto positivo al mejorar el nivel de conocimientos en los padres en prevención de la obesidad infantil. En cuanto a niveles de conocimientos antes de la mayoría presentó un nivel bajo de conocimientos con un 63% seguido del nivel medio con 27% y sólo el 10% nivel alto. Sin embargo, después de la aplicación de la intervención educativa, el nivel alto fue 83%, el nivel medio con 10% y solo

un 7% presentan un nivel de conocimientos bajo. Conclusión: la intervención educativa de Enfermería mejoró significativamente el nivel de conocimiento de los padres sobre prevención de la obesidad infantil.

García²¹, en el 2018 realizaron un estudio cuantitativo, nivel aplicativo, longitudinal y de diseño pre experimental con el objetivo de determinar el **EFFECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA DE ENFERMERÍA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA PREVENCIÓN DE OBESIDAD INFANTIL EN PADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS EN LA I.E.I “007 MARÍA AUXILIADORA - INDEPENDENCIA 2018**. Los resultados de la intervención educativa tuvieron efecto positivo al mejorar el nivel de conocimientos en los padres sobre prevención de la obesidad infantil. En cuanto a niveles de conocimientos antes de la intervención la mayoría presentó un nivel bajo de conocimientos con un 51,6%, seguido del nivel medio con 33,0% y sólo el 15% nivel alto. Sin embargo, después de la aplicación de la intervención educativa, el nivel alto fue 69,2%, el nivel medio con 28% y solo un 3% presentan un nivel de conocimientos bajo. Conclusión: la intervención educativa de enfermería mejoró significativamente el nivel de conocimiento de los padres sobre prevención de la obesidad infantil.

Carranza²², en el 2017 realizaron un estudio de tipo cuantitativo, de corte transversal y de diseño Pre-experimental con el objetivo de determinar el **EFFECTO DE UNA ESTRATEGIA EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE EL MANEJO DE LA OBESIDAD DE LAS MADRES DE NIÑAS O NIÑOS OBESOS DE LA I.E. INCA GARCILAZO DE LA VEGA, HUARMEY 2017**. Los resultados antes de la aplicación de la estrategia educativa el 83.33% de las madres tiene un nivel de conocimiento sobre el manejo de la obesidad deficiente, y el 16.6% de madres tiene un nivel de conocimientos sobre el manejo de la obesidad regular. Después de la aplicación de la Estrategia Educativa se observa que el 83.33% de las madres tiene un nivel de conocimiento sobre el manejo de la obesidad bueno, y el 16.6% de madres tiene un nivel de conocimientos sobre el manejo de la obesidad regular. Conclusión: la Estrategia Educativa es efectiva.

Estos antecedentes referidos en esta investigación servirán de forma eficaz para estudiar la importancia de la problemática y alcanzar los objetivos propuestos, estudiando así la trascendencia que tienen los conocimientos de las madres sobre prevención de la obesidad y la importancia que tiene la alimentación y la actividad física a temprana edad es un factor elemental para mantener una salud equilibrada. Por eso se considera estas dimensiones como fuentes de riesgos para la salud y que podrían conllevar a dificultades futuras, por ejemplo enfermedades cardiovasculares. Se resalta que mediante las intervenciones educativas que brinda el Profesional de Enfermería se consigue incentivar la promoción y prevención de afecciones.

II. b. Base Teórica

INTERVENCION EDUCATIVA

Es muy importante dentro del crecimiento de la persona, provocando que la persona destaque dentro de su entorno social, impulsando el interés del estudio hacia las demás personas con el fin de tener una meta. Asimismo, toda intervención educativa tiene como finalidad mejorar el conocimiento y el aprendizaje, lo cual es planificado por el personal de enfermería, mediante la planificación, ejecución y evaluación²³.

Etapas de la intervención educativa

- **Planificación:** Se refiere al proceso inicial o realización de un plan estratégico para conseguir las metas planteadas, la misma que requiere un orden de trabajo y una metodológica, la cual nos permite lograr y planificar las acciones previa a la etapa de ejecución²⁴.
- **Ejecución:** una de las fases más relevantes una vez planificado el proyecto. Es cuando realizamos la intervención a la comunidad donde recolectaremos información necesaria sobre lo que

queremos, con el fin de establecer los objetivos y así mismo desarrollar acciones que se ejecutaran de forma clara y concisa²⁵.

- Evaluación: Se evalúa las estrategias realizadas por el investigador, para ello, se necesita los aportes que hagan los participantes como comentarios y puntos de vistas, ya que brindaran un resultado más eficiente a la investigación²⁶.

Características de la intervención educativa

- Es un trabajo que se realiza en grupo.
- Tiene un tiempo definido.
- Las metas son determinadas.

Sesiones educativas

- Inicio: se presentará los objetivos y se coordinará los aspectos de la sesión.
- Canales de prevención: construcción de temas para el desarrollo de la comunicación y para un trabajo en equipo.
- Final: se integran todos los temas realizados en la sesión, donde los integrantes identificarán el objetivo de la práctica²⁷.

Mecanismos para fomentar la intervención educativa

Rota folios: herramientas para presentar imágenes.

Tríptico: panfleto ilustrativo que es repartido en 3 piezas, lo cual nos proporciona información de un tema.

Afiches: anuncios elaborados a mano, con imágenes llamativas y letras coloridas para que las personas se interesen en la información que se

brindara.

Folletos: se presentará el tema donde se explica la importancia que tiene sesión educativa.

Método de Imaginación: son ejercicios mentales que nos ayudaran a desarrollar nuestros pensamientos mediante la observación de cosas.

Habilidad de visualizar: consta de usar nuestra imaginación para crear ideas que desea en la vida.

Habilidad de Imaginar y visualizar de forma creativa: La habilidad de imaginar permite a la persona crear imágenes mentales y la visualización permite crear imágenes que uno desea manifestar.

Habilidades lúdicas y recreativas: favorece a la integración del docente como de las personas, para así poder crear vínculos y alcanzar el mismo objetivo²⁸.

Conocimiento de Obesidad

Es considerada como el incrementó y acumulo de grasa de forma inadecuada en el cuerpo, lo cual perjudica mucho a la salud de la persona. La cual, esta enfermedad conlleva a problemas estéticos y dificultad considerablemente en problemas para la salud, tales como enfermedades cardiacas cáncer, hipertensión y diabetes. Asimismo, en los niños menores de 11 años siempre hay que tener en cuenta la talla y peso, como también la clasificación que son: delgadez, peso normal, sobrepeso y obesidad²⁹.

Bunge, define que el conocimiento se adquiere con el tiempo, las nuevas investigaciones brindan conocimientos continuos para el desarrollo de las personas. Así mismo, el conocimiento es un don que todas las personas tienen, ya que son capaces de pensar y entender³⁰.

Causas

- Alimentación en grasas saturadas.
- El sedentarismo.
- Disminución de actividad física.

Consecuencias

- Enfermedades cardiovasculares.
- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Cáncer

Por otro lado, Los niños pueden desarrollar problemas psicológicos por causa de la obesidad, tales como la intimidación, bromas y rechazo de los compañeros del aula, lo que implica que haya una baja autoestima pudiendo conllevar problemas como bulimia, depresión y anorexia, las cuales pueden continuar hasta la etapa adulta³¹.

Prevención

Para prevenir la obesidad se debe crear hábitos saludables, una alimentación balanceada y sobre todo promocionando la actividad física, por ello es importante que los padres guíen y enseñen a sus hijos sobre la importancia de los aportes nutricionales que tienen los alimentos y los beneficios de realizar actividad física, la cual es esencial para su desarrollo y la salud, ya que están orientadas a disminuir el sedentarismo en los niños³².

Factores implicados en la Obesidad

El aumento de la obesidad infantil se debe a las grandes cantidades de calorías ingeridas a través de alimentos, lo que ocasiona acumulación de

grasa en exceso en el cuerpo lo cual es perjudicial para la salud de ser humano³³.

Entorno familiar

Hoy en día en el hogar tanto el padre como la madre laboran porque muchas veces no alcanza el dinero, por lo cual, crea en la familia una alimentación basada en alimentos cocidos y procesados ya que son comidas más rápidas de hacer y de consumir, dejando de lado la alimentación casera y tradicional en el hogar. Así mismo, los niños también tienen poca inclinación por las verduras y frutas, porque en la actualidad las golosinas y comidas procesadas son más comunes en la alimentación de los niños, lo cual, permite el exceso de consumo de calorías³³.

Alimentos ricos en grasas saturadas

En la actualidad se está observando la gran demanda de alimentos dirigidos hacia los niños, los cuales la mayoría son alimentos ricos en grasa y calorías, tales como, las papas fritas, hamburguesas y los pres cocidos. Estos alimentos cada vez son tomados con más frecuencia por los niños niñas³³.

El sedentarismo

Es un factor muy importante a considerar, ya que los niños de antes jugaban en la calle y los parques, pero ahora la mayoría suele jugar en sus casas donde el gasto de calorías es menor al realizar una actividad física, asimismo, la tecnología abarcado gran parte del desarrollo de los niños las cuales el gasto de energía es el mínimo cuando juegan videojuegos o ven televisión. Esta poca actividad a veces es acompañada de alimentos ricos en grasa y calorías³³.

Complicaciones de la obesidad

La obesidad mayormente es asociada a consecuencias a futuro, comola

muerte prematura y discapacidades en la etapa adulta. Sin embargo, los mayores riesgos a futuro que sufren los niños obesos a corto plazo son las fracturas, hipertensión y dificultades respiratorias, y presentan a temprana edad resistencia a la insulina, efectos psicológicos y enfermedades cardiovasculares. Por eso es esencial la investigación ya que tiene como objetivo la prevención de las complicaciones que podría traer consigo esta enfermedad³³.

Alimentación Saludable

El fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), hace referencia que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita y es fundamental para mantener el buen funcionamiento del organismo³⁴.

La alimentación es un proceso por la cual se proporciona nutrientes al organismo, las cuales se necesitan para prolongar una buena salud y prevenir enfermedades. Sin embargo, las necesidades de alimentación dependerán de cada persona, de la disponibilidad de recursos económicos, la religión, la cultura y su situación social que tengan.

En la actualidad encontramos que la mayoría de las personas lleva una mala alimentación, a eso le sumamos el sedentarismo que es la principal causa de muchas enfermedades. Lo que con lleva a que el cuerpo necesite una adecuada dieta de las cuales debe estar integrada por vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y lípidos que son importantes para la salud³⁵.

Tipos de alimentos

Se clasifican en 3 grupos:

- Los reparadores: son los que contienen proteínas, como la leche, huevos, pescados, carnes y quesos³⁵.

- Los reguladores: son los que contienen vitaminas y minerales en mayor cantidad, como las frutas y verduras.
- Los energéticos: son los que contienen carbohidratos y grasas en gran cantidad, como los cereales, plátano, aceite y mantequilla.

Una alimentación equilibrada nos permitirá ayudar al organismo en los procesos metabólicos brindándonos energía para nuestras actividades diarias. Para realización de una dieta equilibrada la organización mundial de la salud (OMS) y la organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura (FAO), establecieron que nutrientes necesita el organismo³⁶:

- Los carbohidratos: brindan 55% a un 60% energía diaria³⁶.
- Las proteínas: brindan 10% a un 15% energía calórica.
- Las grasas: no deberán de excederse del 30% y las saturadas tienen que ser menor del 10%.

Para tener una buena alimentación y poder brindarle al organismo tanto vitaminas y minerales, se debe de incluir 5 raciones tanto de verduras y frutas, asimismo los cereales deben de ser consumidos 4 a 6 raciones por día. El consumo de carbohidratos siempre debe ser de mayor cantidad al de las grasas, los lípidos aportan un valor calórico y energético al organismo, pero de ser tomado en porciones pequeñas y sin exceso. Todos estos grupos deben ser consumidos ya que aportan nutrientes y garantizan una buena alimentación³⁷.

Cantidad

Al respecto, el niño tendrá 5 raciones en un tiempo establecido: desayuno, media mañana, almuerzo, lonche y cena. Asimismo, el porte de calorías en las comidas debe estar distribuida en porcentajes (25%, 35% y 25%) las 3 principales comidas, el 15% restante serán establecidas en las 2 comidas intermedias. Recordar que los alimentos

deben ser brindados en consistencia sólida, picados o trozos, no deben estar molidos o licuados³⁸.

Comida principal

De acuerdo a la organización mundial de la salud (OMS), el desayuno y el almuerzo son las comidas principales del día, ya que son de gran importancia porque cubren el 20 a 25% de las necesidades nutricionales de los niños en su etapa escolar³⁹.

A ello, le sumaremos la ingesta de líquido ya que es indispensable para la vida, porque nos ayuda a reponer la pérdida de fluidos corporales y es un elemento primordial para la homeostasis, por tal razón es considerada parte de los alimentos ya que posee nutrientes. Para ello se debe de tomar de 1.5 a 2 litros de agua diaria como también infusiones, extractos naturales y caldos⁴⁰.

Actividad Física

Esta acción se relaciona con los movimientos corporales provocados por el musculo esquelético, por lo cual se produce un desgaste físico. Asimismo, para la realización de alguna actividad física se tiene que plantear acciones que favorezcan a mejorar el equilibrio del cuerpo, tales como correr, caminar, saltar e incluso la realización de tareas en el hogar. Estas actividades nos permitirán promover el bienestar físico y el desarrollo psicosocial.

En la actualidad se puede observar que hoy en día la población infantil está adaptando conductas inadecuadas como el sedentarismo, la cual se debe al excesivo uso de las computadoras, tabletas digitales y entre otras tecnologías⁴¹.

Beneficios de la Actividad Física

La importancia de la actividad física es muy esencial, ya que nos ayudara

a mejorar la salud y prevenir algunas enfermedades, asimismo contribuye a prolongar y mejorar la calidad de vida⁴¹, a través de beneficios:

- Fisiológicas: desarrollo muscular, óseo, endocrino y mejoramiento motriz.
- Físicos: fuerza y desarrollo muscular, mejoramiento en la estructura corporal y cardiorrespiratorio.
- Desarrollo humano: equilibrio emocional e integración social.

Frecuencia de Actividad Física

De acuerdo al ministerio de salud (MINSA), el niño en etapa preescolar debe realizar las actividades según la pirámide de actividades físicas; los cuales son: TV y Juegos de video (2 horas diarias), salir a jugar al jardín, correr y bailar (2 a 3 veces por semana), patinaje, fútbol, aeróbicos y básquet (tiempo de 20 minutos y de 3 a 5 veces por semana) y subir escaleras, ayudar en las labores del hogar, caminar y salir al campo a jugar, tendrá una frecuencia diaria⁴².

Tiempo de Actividad Física

La OMS menciona que se deben realizar actividades físicas por lo menos 60 minutos diarios tanto para niños y adolescentes, ya que nos brinda grandes beneficios para nuestra salud. Asimismo, ayuda al crecimiento de los huesos y al desarrollo de la coordinación⁴³.

Prevención de la Obesidad en Escolares

De acuerdo a Lourdes, se toma en cuenta el nivel de obesidad de las personas, para poder crear actividades nuevas y herramientas que se puedan incorporar en los centros de prevención de salud para la disminución de esta enfermedad. El profesional de salud, brinda información sobre temas como la obesidad, alimentación saludable y

actividad física, para reducir este problema a temprana edad⁴⁴.

Rol de las madres en la prevención de la obesidad

Incluir a los conyugues como también a los familiares es importante, porque son ellos quienes ayudaran a tomar conciencia sobre los riesgos que causa la obesidad, asimismo, ayudaran a diagnosticar precozmente la enfermedad y poder brindar al niño o niña un tratamiento oportuno. La población y el personal de salud en conjunto realizarán ciertas actividades⁴⁵, las cuales son:

- Impulsar a la mejora acciones que ayuden a mejorar los hábitos alimenticios y disminuir el sedentarismo en la comunidad.
- Fomentar los beneficios de las actividades físicas en la población y en los estudiantes, asimismo promover los beneficios de una alimentación sana y equilibrada tanto en la familia, comunidad y el estudiante. Incluyendo a las empresas para que produzca alimentos sanos y así poder distribuirlos a la población.
- Promocionar los controles de crecimiento y desarrollo (CRED) desde el día 0 hasta los 5 años, buscando a temprana edad el diagnóstico de obesidad.

Rol de la Enfermera en la Prevención de la Obesidad

Enfermería cumple un papel muy importante en la prevención de la obesidad, ya que brinda la atención primaria y es la responsable de crear actividades y brindar herramientas que ayuden a la prevención y promoción de la salud, esperando que las personas realicen las actividades para prevenir enfermedades a temprana edad.

El rol de la enfermera en la promoción y prevención de esta enfermedad es fundamental ya que como educadora podrá lograr a través de intervención educativa mejorar el nivel de conocimientos para así

incorporar y mejorar conductas saludables en los niños⁴⁵.

Intervención de Enfermería en el área educativa

Se facilita información mediante sesiones educativas sobre el tema de obesidad infantil, por lo cual, estas actividades serán realizadas con las personas de la comunidad y los centros de salud de 1^{era}, 2^{do} y 3^{ro} nivel de atención⁴⁵.

Teoría de Ramona Mercer

Teoría de la adopción del rol maternal de Mercer refiere que es un proceso continuo donde la madre se siente vinculada con su niño, obteniendo capacidades asociadas al cuidado. Igualmente experimenta sensaciones de armonía y confianza en su identidad materna.

Así mismo manifiesta que los profesionales de Enfermería deben tener en cuenta el trabajo, la familia, la escuela y todos los elementos de la comunidad porque son importantes para la adopción del rol maternal. Donde implica un proceso de cambios en el cual se requiere un aprendizaje durante un periodo de tiempo con la ayuda de un profesional de salud para así poder asumir su rol brindando cuidadosa su niño⁴⁶.

- El Microsistema: es el entorno donde se incluye a la familia y sus funciones familiares como la relación entre padre – madre, estrés y apoyo social. Se destaca también al padre en el rol maternal ya que apoya en la tensión entre madre – niño.
- El Mesosistema: interacción de las personas en el microsistema de la cual influye en el cuidado diario del rol materno en el desarrollo y el niño.
- El Macrosistema: incluye influencias sociales, políticas y culturales en los otros dos sistemas⁴⁶.

La teoría de Mercer, promueve el cuidado integral y permite la activación del rol materno madre-hijo la que deriva en las necesidades de los profesionales de enfermería, las cuales deben considerar en el entorno familiar, en la escuela, en el trabajo, en la iglesia y en otras entidades de la comunidad como elementos importantes en la adopción de este rol.

II.c. Hipótesis

Hipótesis Global

El efecto de una intervención educativa es significativo en el conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad de niños de 3 a 5 años de la I.E.I. N°071 Virgen del Carmen San Juan de Lurigancho 2019.

Hipótesis Derivadas

- El conocimiento de las madres de niños de 3 a 5 años antes de la intervención educativa es baja.
- El conocimiento de las madres de niños de 3 a 5 años después de la intervención educativa es alta.
- El conocimiento de las madres de niños de 3 a 5 años en relación con las generalidades de la obesidad, alimentación saludable, actividad física es bajo en el pre test.
- El conocimiento de las madres de niños de 3 a 5 años en relación con las generalidades de la obesidad, alimentación saludable, actividad física es alto en el post test.

II.d. Variables

V₁ Intervención educativa

V₂ Conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad de niños.

II.e. Definición Operacional de Términos

Efecto. Buscar el resultado deseado de una acción en el menor lapso posible y con el menor número de recursos, en las madres después de haber cooperado en las intervenciones educativas.

Intervención educativa. Es el conjunto de estrategias que nos brindan aptitudes y que son realizadas por los profesionales de enfermería con la finalidad de enseñar temas que incrementen la información sobre prevención de la obesidad.

Conocimiento. Es la información e ideas que adquieren las madres de familia en su experiencia vivida sobre la prevención de la obesidad en niños desde el punto de vista alimenticio y actividad física.

Prevención de la obesidad. Son las actividades que permiten que las madres puedan escoger opciones saludables para sus hijos y así poder prevenir a temprana edad la obesidad mediante la alimentación y actividad física.

Madres. Son niños y niñas que acuden al centro educativo inicial N°071 "Virgen del Carmen" San Juan de Lurigancho.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a. Tipo de Estudio

El estudio es de metodología cuantitativa, porque se utilizó la recopilación de datos con soporte estadístico, para así establecer patrones⁴⁷. Asimismo, el método es descriptivo porque permite detallar las características y resultados de la variable, de diseño Cuasi-experimental ya que nos permitirá identificar las características de la población y así poder aplicar la intervención educativa para medir el impacto de los conocimientos adquiridos mediante el pre y post test, corte transversal porque se realizó en un tiempo determinado⁴⁸.

III.b. Área de Estudio

El estudio se realizó en la I.E.I. N°071 Virgen del Carmen, ubicado en el Jr. Ortigas 15419 distrito de San Juan de Lurigancho, pertenece a la UGEL 05, dirigida por la Lic. Carmen García Candiotti. Asimismo, la institución brinda educación a la población mixta, la entrada es a partir de las 8:00 am a 2:00 p.m.

III.c. Población y Muestra

La población de estudio estuvo constituida por 80 madres de niños de 3 a 5 años de edad que asistan a la I.E.I. Virgen del Carmen, se trabajó con una muestra de 60 madres, por lo cual, se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia.

Criterios de inclusión

- Madres de niños de 3 a 5 años.
- Madres de niños que estén matriculados en el año escolar 2019.
- Madres que acepten voluntariamente participar del estudio firmando el consentimiento informado.

- Mayores de 20 años.

Criterios de exclusión

- Madres de niños que no estén matriculados formalmente.
- Madres que no asistan el día de la intervención educativa.

III.d. Técnica e Instrumentos de Recolección de Datos

Se aplicó la encuesta como técnica y el cuestionario como instrumento, que fue ejecutado y validado por Fernández, Sarmiento y Vera en el 2015 (COAFALI), lo cual, tiene como finalidad el conocimiento de las madres de 3 a 5 años sobre la prevención de la obesidad, asimismo, está constituido por 16 preguntas (ítems) cerradas con un puntaje de 20 puntos, su evaluación tiene como puntaje 1,25 por respuesta correcta y 0 por respuesta incorrecta, dividido en 3 dimensiones; Generalidades de la obesidad (5 ítems), alimentación saludable (7 ítems) y actividad física (4 ítems).

El instrumento fue sometido a prueba de validez mediante un juicio de expertos ($P = 0.04375$). Asimismo, se realizó la confiabilidad mediante una prueba piloto con una muestra de 20 madres de las mismas características con el fin de determinar la confiabilidad mediante Kuder Richardson ($\alpha=0,742$).

III.e. Diseño de Recolección de Datos

Se realizó la coordinación con la institución educativa Inicial N°071 Virgen del Carmen, a través de un oficio enviado desde la coordinación de la escuela de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, cumpliendo correctamente los trámites administrativos que nos pedía la institución. Así también, se coordinó con los docentes para determinar el día y hora de la intervención educativa.

Para la recolección de la información se desarrolló en 2 etapas antes de la

intervención educativa y después de la intervención educativa, donde se les explico a las madres el objetivo de la investigación y se les entrego el consentimiento informado. Asimismo, se les brindo a las madres las instrucciones para el llenado de la encuesta y se garantizó la confidencialidad de la información. La aplicación del instrumento tiene una duración de 20 minutos.

Para la investigación se tuvo en cuenta el Informe Belmont, que fueron considerados en todo momento, en tal sentido, se dejó en claro el respeto hacia la persona.

Autonomía: Se respetó el principio ya que se pidió el permiso al centro educativo inicial para poder realizar el estudio, lo cual voluntariamente se pidió también la participación de las madres de familia respetando su libertad, así mismo, para poder cumplir este principio se le brindo un consentimiento informado.

Justicia: Porque se respetó a todos las participantes brindándole un trato por igual sin ninguna exclusión y sobre todo sin discriminación social.

Beneficencia: Se respetó este principio porque se buscó el bienestar de las madres de familia, así mismo de promover conductas saludables para sus hijos.

No maleficencia: Se les afirmo a los participantes que el estudio no les causará ningún daño físico ni mental y no perjudicará su integridad.

III.f. Procesamiento y Análisis de Datos

Una vez conseguida la información se realiza el procesamiento de los datos en Microsoft Excel, a través de tablas y gráficos para su mejor interpretación. Así mismo, la codificación de cada ítem para que sean procesados y analizados, se emplea el programa estadístico SPSS v 25.0, y después de ahí se procederá a elaborar los gráficos y tablas.

Se aplicó el T de Student que nos permitirá determinar si la intervención educativa tiene efecto significativo en el conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV.a. Resultados

TABLA 1

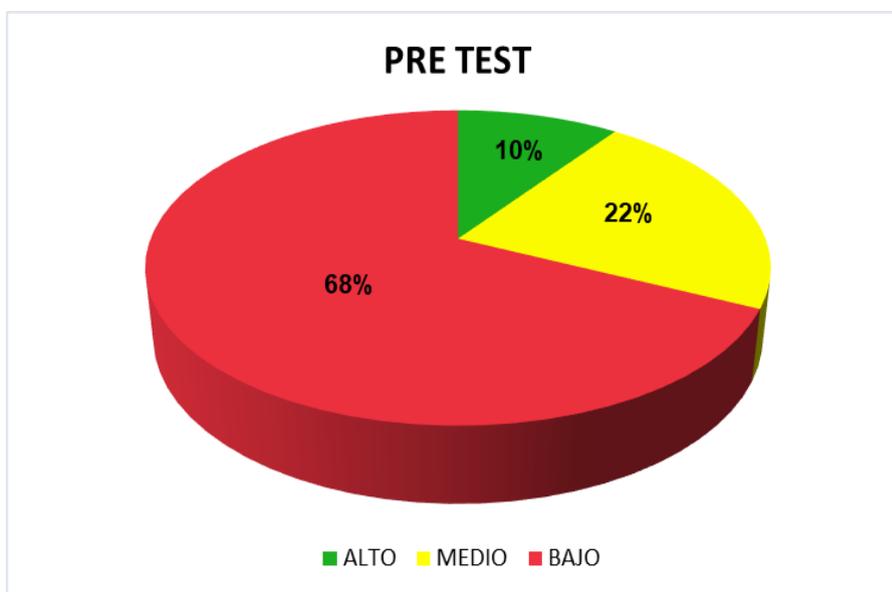
Datos generales de las madres de niños de 3 a 5 años de la I.E.I. N°
071 Virgen del Carmen - San Juan de Lurigancho 2019

Datos generales	Categoría	n=60	100%
Edad	20 - 25 años	41	68%
	26 - 30 años	14	23%
	31 - mas año	5	9%
Grado de instrucción	Prim. Completa	23	39%
	Sec. Completa	20	33%
	Superior	17	28%
Ocupación	Dependiente	16	17%
	Independiente	19	32%
	Ama de casa	25	41%

Se observa que las edades de las madres oscilan entre 20 a 25 años 68% (41), el grado de instrucción alcanzo primaria completa 23% (39) y un 41% (25) ama de casa.

GRÁFICO 1

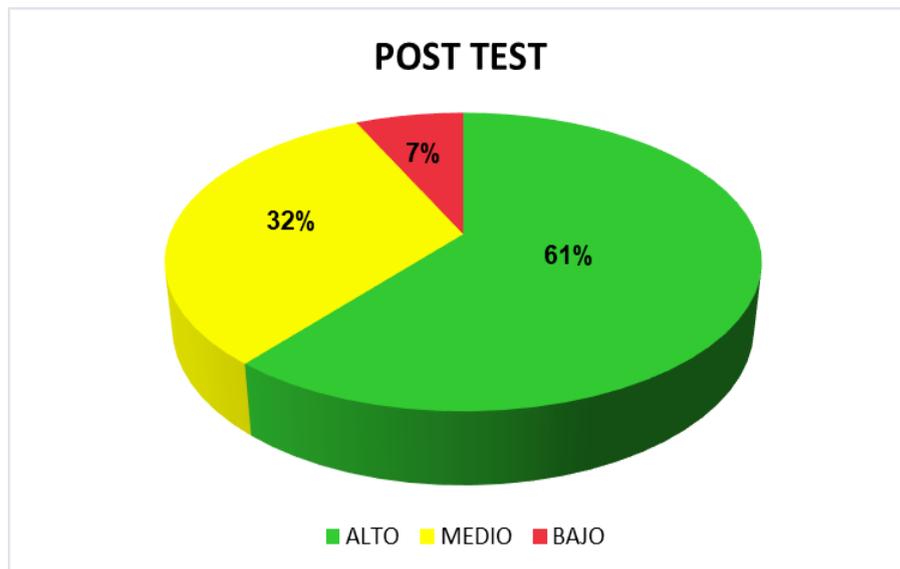
Conocimiento de las madres antes de la intervención educativa sobre prevención de la obesidad de niños de 3 a 5 años de la I.E.I. N°071 Virgen del Carmen San Juan de Lurigancho, 2019.



Antes de aplicar la intervención educativa en el conocimiento de la prevención de la obesidad en madres de niños de 3 a 5 años se obtuvo como resultado que el 68% (41) bajo, 22% (13) medio y el 10% (6) alto.

GRÁFICO 2

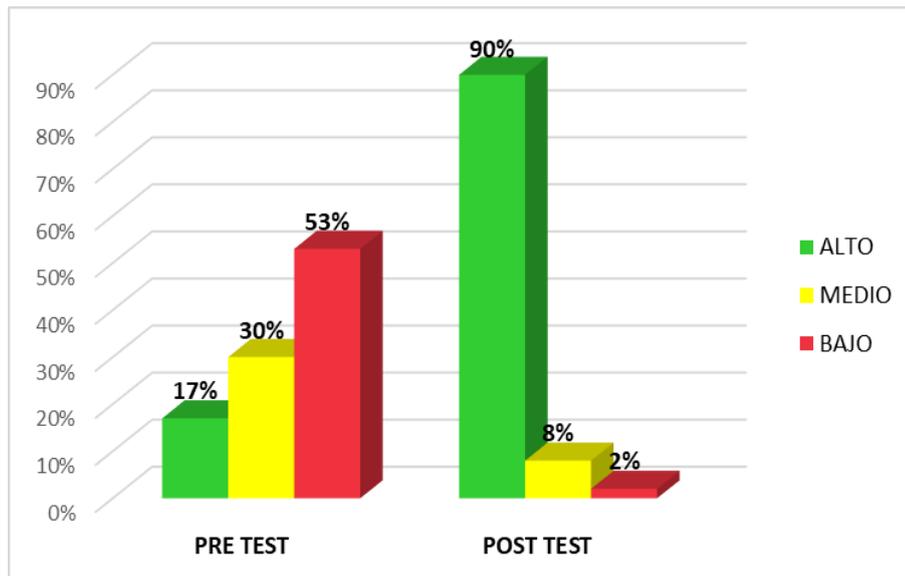
Conocimiento de las madres después de la intervención educativa sobre prevención de la obesidad de niños de 3 a 5 años de la I.E.I. N°071 Virgen del Carmen San Juan de Lurigancho, 2019.



Después de aplicar la intervención educativa en el conocimiento de la prevención de la obesidad en madres de niños de 3 a 5 años se obtuvo como resultado que el 61% (37) alto, 32% (19) medio y el 7% (4) bajo.

GRÁFICO 3

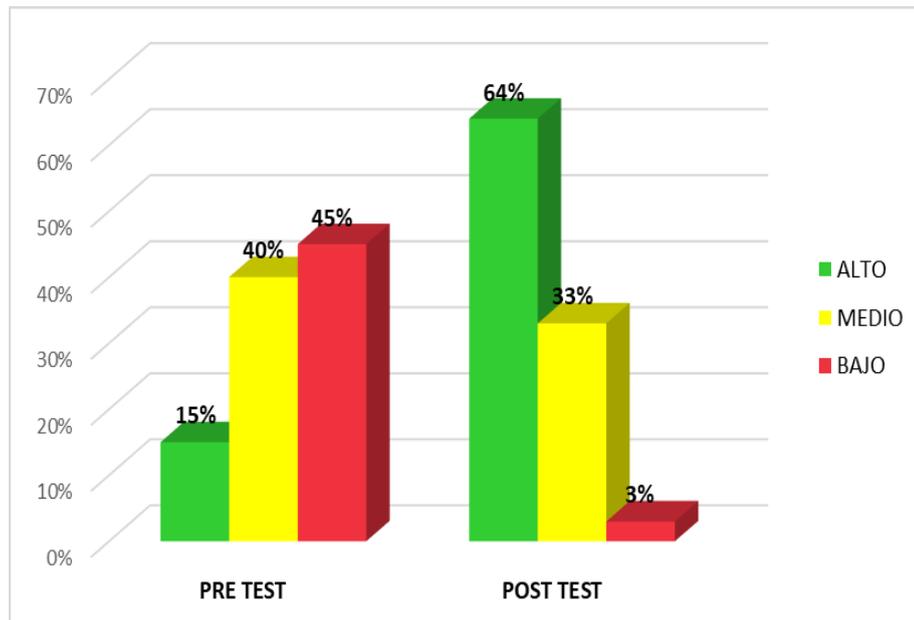
Conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad según dimensión generalidades en niños de 3 a 5 años de la I.E.I. N°071 Virgen del Carmen San Juan de Lurigancho 2019.



Según la dimensión generalidades de la obesidad antes de aplicar la intervención educativa en el pre test sobre el conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad se analizaron los resultados obtenidos donde el 17% (10) alto, 30% (18) medio y el 53% (32) bajo. Sin embargo, después de aplicar la intervención educativa en el post test se obtuvo como resultado que el 90% (54) alto, 8% (5) medio y el 2% (1) bajo.

GRÁFICO 4

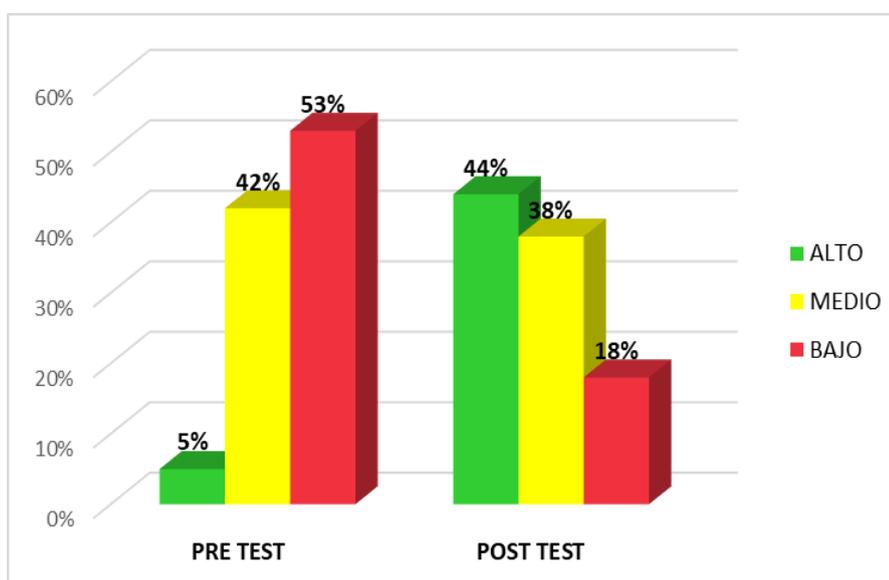
Conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad según dimensión alimentación saludable en niños de 3 a 5 años de la I.E.I. N°071 Virgen del Carmen - San Juan de Lurigancho 2019



Según la dimensión alimentación saludable antes de aplicar la intervención educativa en el pre test sobre el conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad se analizaron los resultados obtenidos donde el 15% (9) alto, 40% (24) medio y el 45% (27) bajo. Sin embargo después de aplicar la intervención educativa en el post test se obtuvo como resultado que el 64% (38) alto, 33% (20) medio y el 3% (2) bajo.

GRAFICO 5

Conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad según dimensión actividad física en niños de 3 a 5 años de la I.E.I. N°071 Virgen del Carmen San Juan de Lurigancho, 2019



Según la dimensión actividad física antes de aplicar la intervención educativa obtenidos en el pre test sobre el conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad se analizaron los resultados obtenidos donde el 5% (3) alto, 42% (25) medio y el 53% (32) bajo. Sin embargo después de la aplicación de la intervención educativa obtenidos en el post test se obtuvo como resultado que el 44% (26) alto, 38% (23) medio y el 18% (11) bajo.

TABLA 2

Efecto de una intervención educativa en el conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad de niños de 3 a 5 años de la I.E.I. N°071 Virgen del Carmen San Juan de Lurigancho, 2019

	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
Media	6.75	15,8125
Varianza	11.57895	10.2426
Observaciones	20	20
Grados de libertad	19	
Estadístico t	-9.9010	
P(T<=t) una cola	0.0000	
Valor crítico de t (una cola)	1.7291	

H0: La intervención educativa no provoca un efecto significativo en el conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad de niños de 3 a 5 años de la I.E.I. N°071 Virgen del Carmen San Juan de Lurigancho 2019.

HA: La intervención educativa provoca un efecto significativo en el conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad de niños de 3 a 5 años de la I.E.I. N°071 Virgen del Carmen San Juan de Lurigancho 2019.

Decisión: Según la prueba T de Student el valor es – 9,9010, la cual es superior al valor crítico de 1.7291, eso confirma la diferencia de las madres en el Pre Test y Post Test, determinando que las muestras son significativamente diferentes y ratificado con el valor de $p=0,0000$ encontrando, que es inferior a 0.05 y que tiene un intervalo del 95% de confiabilidad.

Conclusión: estos resultados llevan a afianzar que la intervención educativa provoca un efecto significativo en el conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad de niños de 3 a 5 años de la I.E.I. N°071 Virgen del Carmen San Juan de Lurigancho 2019.

IV.b. Discusión

La obesidad infantil es una enfermedad que en la actualidad está afectando a muchos niños a temprana edad tanto en el Perú y en el mundo, por ello nosotros como profesionales de enfermería elaboramos estrategias de promoción, educación y prevención de la salud, teniendo en cuenta a las madres ya que serán un modelo a seguir para sus hijos, es por ello que se enfatiza a que las instituciones educativas se involucren a través de planes educativos para así informar, educar y aconsejar a las madres de familia sobre las enfermedades de salud.

De acuerdo con el objetivo general planteado en este estudio y los resultados obtenidos del mismo, se afirma que la intervención educativa realizada a las madres de familia tiene un efecto significativo ya que reconocen los pasos para prevenir la obesidad.

Dentro de los datos demográficos de las madres de la institución educativa inicial N°071 Virgen del Carmen, se muestra que la mayoría de las madres oscilan entre 20 a 25 años obteniendo un 68%, relación al grado de instrucción alcanzo primaria completa 39% y un 41% es ama de casa.

Estos resultados se asemejan al estudio realizado por Ramos C¹¹ en su estudio se encontró el 50% de madres que oscilan entre 20 a 25 años, en cuanto grado de instrucción se encontró un 50% tienen primaria completa y el 50% es ama de casa. Así mismo se logra evidenciar que son madres jóvenes que todavía no culminan la etapa escolar secundaria y no están capacitados para entender la importancia y los riesgos de la obesidad infantil.

Por ello, el profesional de Enfermería tiene que estar involucrado en las instituciones educativas, brindando estrategias de promoción y prevención sobre de temas de salud, esto se podrá lograr con programas educativos donde se busca informar, educar y persuadir a las madres de familia.

El estudio evidencia que antes de aplicar la intervención educativa en el conocimiento de la prevención de la obesidad en madres de niños de 3 a 5 años se obtuvo como resultado que el 68% bajo, 22% medio y el 10% alto. Estos resultados se asemejan al estudio realizado por Maluquish L¹⁹ demostró que el 56.7% bajo, 43.3% medio y 0% alto. De tal manera se asemejan datos encontrados en el estudio realizado por Ramos C¹¹ que demostró que el 63% tiene conocimiento bajo. Asimismo, es similar a lo encontrado por García A¹² quien halló que el 63% bajo, 27% medio y 10% alto.

Esta información evidencia un desconocimiento acerca de la obesidad infantil, la cual es un riesgo muy importante para la salud de los niños porque puede conllevar a enfermedades a corto plazo ya que el porcentaje de madres no conocen sobre la prevención de la obesidad.

El estudio evidencia que después de la aplicación del post test de la intervención educativa en el conocimiento de la prevención de la obesidad en madres de niños de 3 a 5 años se obtuvo como resultado que el 61% alto, 32% medio y 7% bajo. Estos resultados se asemejan al estudio realizado por Maluquish L¹⁹ demostró que el 0% bajo, 26.7% medio y 73.3% alto. De tal manera se asemejan al estudio realizado por Ramos C¹³ que demostró que el 83% alto, 10% medio y 7% bajo, también es similar a lo encontrado por García A¹⁰ que halló que el 69.2% alto, 27.5% medio y 3.3% bajo.

Según Bunge³⁰ refiere que los conocimientos se adquieren con el tiempo, las nuevas investigaciones brindan conocimientos continuos para el desarrollo de las personas. Asimismo, después de las sesiones educativas con rota folio y folletos sobre prevención de la obesidad a las madres, se logró que las madres incrementen sus conocimientos en prevención de la obesidad.

En la dimensión generalidades de la obesidad antes de aplicar la

intervención educativa en el pre test sobre el conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad se analizaron los resultados obtenidos donde el 13% conoce y el 87% no conoce. Sin embargo, después de aplicar la intervención educativa en el post test se obtuvo como resultado que el 53% bajo, 30% medio y 17% alto. De tal manera estos resultados se asemejan al estudio realizado por Maluquish L¹⁹ demostró que antes de la intervención educativa presentaron un 63.3% medio, 36.7% bajo y alto 0%, después de la intervención educativa 73.3% alto, 26.7% medio y 0% bajo. Así mismo en el estudio de García A¹² demostró que los resultados antes de la intervención educativa fueron de conocimiento medio 42.9%, bajo 37.4% y alto 19.8%. Después de la intervención educativa el 78% es alto, 13.2% medio y 8.8% bajo.

Estos resultados evidencian el conocimiento bajo que tienen las madres de familia sobre la prevención de la obesidad, la cual implica riesgos de salud para los niños y pueden que conllevar que padezcan enfermedades a temprana edad, sin embargo, después de la intervención educativa se conseguí que las madres conozcan sobre la prevención de la obesidad.

En la dimensión alimentación saludable antes de aplicar la intervención educativa en el pre test sobre el conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad se analizaron los resultados obtenidos donde el 45% es bajo, 40% medio y 15% alto. Sin embargo, después de aplicar la intervención educativa en el post test se obtuvo como resultado que el 64% es alto, 33% medio y 3% bajo. De tal manera se asemejan datos encontrados por Maluquish L¹⁹ demostró que antes de la intervención el 70% bajo, 30% medio y 0% alto. Después de la intervención educativa se obtuvo resultado que el 56.7% es alto, 43.3% medio y 0% bajo.

Estos resultados demuestran que las madres de familia tienen hábitos inadecuados de alimentación y esto se debe al poco conocimiento de la obesidad, ya que esta enfermedad puede traer consecuencias graves

para la vida del niño a temprana edad. Se debe tener en cuenta la cantidad y el tipo de alimento que brindamos a nuestros hijos, esto ayudara a las madres a realizar una alimentación más adecuada para el crecimiento y desarrollo del niño y no cometer errores como darles comidas rápidas. En este estudio también se evidencia que después de realizar la sesión educativa, hay un efecto significativo en el conocimiento de las madres, esto nos permitirá tener una alimentación saludable.

En la dimensión actividad física antes de aplicar la intervención educativa obtenidos en el pre test sobre el conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad se analizaron los resultados obtenidos donde el 53% bajo, 42% medio y 5% alto. Sin embargo, después de la aplicación de la intervención educativa obtenidos en el post test se obtuvo como resultado que el 44% es alto, 38% medio y 18% bajo. Estos datos se asemejan a los de Maluquish L¹⁹ demostró que antes de la intervención educativa los resultados fueron de 86.7% bajo, 13.3% medio y 0% alto. Después de la intervención educativa los resultados son 53.3% alto, 30% medio y 16.7% bajo. De tal manera se asemejan al estudio realizado por García A¹² que demostró que antes de la intervención educativa el 47.3% bajo, 41.8% medio y 11% alto, después de la intervención educativa se obtuvo como resultado que el 75.8% es alto, 18.7% medio y 5.5% bajo.

Se sabe que la actividad física son movimientos del cuerpo de las cuales se produce un gasto de energía, estas actividades físicas serán planificadas con el objetivo de mejorar las funciones respiratorias y cardíacas, de esa forma se reducirán enfermedades.

Los resultados observados antes de la intervención educativa son de gran importancia porque al no tener los conocimientos básicos de actividad física en el desarrollo del niño, esto puede contribuir a que los niños tengan obesidad debido a la inactividad, por eso es importante que el personal de enfermería motive a las madres de familia para que sus hijos realicen ejercicios basados en actividades creativas y deportes, porque

estas acciones benefician a la salud del niño.

Es por ello que la importancia del rol de enfermería para fortalecer e implementar estrategias en donde se busca la participación de las madres y la mejora de la vida del niño. Así mismo se mejorarán los conocimientos mediante la intervención educativa, ya que de esa forma las madres entendieron la importancia de cada una de las dimensiones para el desarrollo saludable de su niño. Por ello los profesionales de enfermería deben realizar sesiones educativas para incrementar los conocimientos de las madres y así puedan desarrollar un buen cuidado.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. Conclusiones

- La intervención educativa en el conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad de niños de 3 a 5 años de la I.E.I. N° 071 Virgen del Carmen San Juan de Lurigancho septiembre 2019, tuvo efecto significativo, por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada.
- El conocimiento de las madres de niños de 3 a 5 años antes de la intervención educativa sobre la prevención de la obesidad según dimensiones de generalidades de la obesidad. Alimentación saludable y actividad física, es bajo.
- El conocimiento de las madres de niños de 3 a 5 años después de la intervención educativa sobre la prevención de la obesidad según dimensiones de generalidades de la obesidad. Alimentación saludable y actividad física, es alto.
- Este estudio fortalecerá la formación profesional de los estudiantes de enfermería respecto a la prevención de problemas de salud como la obesidad, con el fin que este conocimiento perdure y se aplique en otras investigaciones y así desarrollar nuevas estrategias de enseñanza a la comunidad con la finalidad de reducir la obesidad.

V.b. Recomendaciones

- Establecer sesiones y estrategias educativas a las madres de familia durante la etapa escolar promocionando la prevención de la obesidad mediante una alimentación saludable y actividad física.
- Proponer a los profesores y auxiliares de la institución educativa inicial a fomentar buenos hábitos de alimentación y promover la actividad física de una forma creativa para que las madres de familia participen.
- Se recomienda incluir dentro de la malla curricular educativa del año escolar, actividades deportivas para que las madres participen con sus hijos para promover la actividad física.
- Incorporar a los centros de salud aledaños para que los profesionales de enfermería planifiquen sesiones educativas para brindar a las madres conocimientos sobre la prevención de la obesidad infantil.
- A los profesionales de enfermería desarrollar actividades de promoción y prevención haciendo uso de metodología con técnicas participativas, para así confrontar los nuevos hallazgos encontrados y poder plantear estrategias más eficientes a nivel local y regional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Malo SM, Castillo MN, Pajita DD. La obesidad en el mundo. An Fac med [Internet]. 2017 [acceso 4 diciembre del 2019]; 78(2):173-178. Disponible en:
<http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v78n2/a11v78n2.pdf>
2. Organización Mundial de la Salud. La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos años. [Internet] [acceso 10 setiembre del 2019] Disponible en:
<https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
3. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Sobrepeso en Perú afecta a más de la mitad de la población, sobre todo a mujeres y niños. [Internet] [acceso 10 setiembre del 2019] Disponible en: <https://www.fao.org/peru/noticias/detail-events/fr/c/463701/>
4. Organización Panamericana de la Salud. Prevención de la Obesidad. [Internet] [acceso 11 diciembre del 2019] Disponible en:
<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
5. Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas. Mapa Nutricional Junaeb2020 detecta profundo impacto de la pandemia en aumento de la obesidad. [Internet] [acceso 11 setiembre del 2020] Disponible en:
<https://sancarlosaldia.cl/2021/03/29/mapa-nutricional-junaeb-2020-detecta-profundo-impacto-de-la-pandemia-en-aumento-de-la-obesidad-a-nivel-nacional-y-regional/>

6. Ministerio de Salud del Perú. Observatorio y estudio de nutrición sobrepeso y obesidad. [Internet] [acceso 14 enero del 2021] Disponible en:
<https://observateperu.ins.gob.pe/sala-situacional/situacion-nutricional>

7. Instituto Nacional de Salud. Obesidad infantil aumentó de 3% a 19% en los últimos 30 años. [Internet] [acceso 14 julio del 2020] Disponible en:
<https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/159-obesidad-infantil-aumento-de-3-a-19-en-los-ultimos-30-anos#:~:text=Malos%20h%C3%A1bitos.,mayor%20incidencia%20por%20mala%20alimentaci%C3%B3n.>

8. Del Águila Villar CM. Obesidad en el niño: factores de riesgo y estrategias para su prevención de Perú. Rev Perú Med [Internet].2017 [acceso 10 diciembre del 2019]; 34(01):113-118. Disponible en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342017000100016

9. Barrientos PM, Flores HS. Es la obesidad un problema médico individual y social, políticas públicas que se requieren para su prevención. Bol Med Hosp Infant [Internet]. 2018 [acceso 4 diciembre del 2019]; 65(6):639-651. Disponible en:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/bmhim/hi-2008/hi086s.pdf>

10. Nemours Children's Health. La actividad física y su hijo de 6 a 12 años. [Internet] [acceso 14 julio del 2019] Disponible en:
<https://kidshealth.org/es/parents/fitness-6-12.html#:~:text=Los%20ni%C3%B1os%20de%20esta%20edad,c%C3%B3mo%20les%20gusta%20estar%20activos.>

11. Díaz SM, Larios GJ, Mendoza CL, Moctezuma SL, Rangel SV, Ochoa C. Intervención educativa en la obesidad escolar. Diseño de un programa y evaluación de la efectividad. Rev Cubana Aliment Nutr [Internet]. 2015 [acceso 10 diciembre del 2019]; 25(2):341-355. Disponible en: <http://www.revalnutricion.sld.cu/index.php/rcan/article/view/141>
12. García A. Efecto de Intervención Educativa de Enfermería en el nivel de conocimiento sobre la prevención de obesidad infantil en padres de niños de 3 a 5 años en la I.E.I "007 María Auxiliadora [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2018.
13. Ramos C. El efecto de una intervención educativa a padres en prevención de la obesidad infantil en la Institución Educativa 8174 [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2018.
14. Carranza L. Efecto de una estrategia educativa en el nivel de conocimientos sobre el manejo de la obesidad de las madres de niñas o niños obesos de la I.E. Inca Garcilaso de la Vega. [Tesis de licenciatura]. Chimbote: Universidad Nacional de santa; 2017.
15. Arranz O. Intervención educativa sobre la prevención de la obesidad infantil en Urretxu-Zumarraga. [Tesis de licenciatura]. España: Universidad Central de Catalunya; 2020.
16. Carvajal M, Hidalgo G. Nivel de conocimiento que tienen las madres sobre alimentación y nutrición en relación al estado nutricional de los niños escolares en la zona urbano marginal (San Eduardo) - Guayaquil en el período 2019- 2020. [Tesis de licenciatura]. Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2020.

17. Díaz MX, Mena BC, Celis MC, Salas C y Valdivia MP. Efecto de un programa de actividad física y alimentación saludable aplicado a hijos y padres para la prevención de la obesidad infantil. Nutr Hosp [Internet]. 2015 [acceso 12 diciembre del 2019]; 32(1):110-117. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000700017
18. Mejía F, Minchola B. Efecto de un programa Educativo en el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares la esperanza – 2020. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad César Vallejo; 2020.
19. Maluquish L. Determinar la efectividad de la intervención educativa en el conocimiento de los padres sobre prevención de la obesidad infantil, del colegio “mi Jesús” la era ñaña, 2019. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad cesar vallejo; 2019.
20. Ramos C. El efecto de una intervención educativa a padres en prevención de la obesidad infantil en la Institución Educativa 8174 [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2018.
21. García A. Efecto de Intervención Educativa de Enfermería en el nivel de conocimiento sobre la prevención de obesidad infantil en padres de niños de 3 a 5 años en la I.E.I “007 María Auxiliadora [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2018.
22. Carranza L. Efecto de una estrategia educativa en el nivel de conocimientos sobre el manejo de la obesidad de las madres de niñas o niños obesos de la I.E. Inca Garcilaso de la Vega. [Tesis de licenciatura].

Chimbote: Universidad Nacional de santa; 2017.

23. Touriñán LJ. Intervención educativa, intervención pedagógica y educación: la mirada pedagógica. Rev port ped [Internet]. 2011 [acceso 12 diciembre del 2019]; 1(1):283-307. Disponible en: <https://digitalis-dsp.uc.pt/bitstream/10316.2/5325/2/29%20-%20Intevencion%20Educativa,%20Intervencion%20Pedagogica%20y%20Educacion-%20La%20Mirada%20Pedagogica.pdf>
24. Etapas del proceso administrativo. [Internet] [Fecha de acceso: 12 demarzo de 2020]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/etapas-del-proceso-administrativo.html>.
25. El Concepto de Intervención. [Internet] [Fecha de acceso: 12 de marzode 2020]. Disponible en: <http://www.intervencioneducativa.mx/publicaciones.html?idp=13>.
26. Ejecución de un proyecto. [Internet] [Fecha de acceso: 25 de marzo de2020]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/ejecucion-de-un-proyecto.html>.
27. Jordán PM, Pachón GM, Blanco PM, Achiong AM. Elementos a tener en cuenta para realizar un diseño de intervención educativa. Rev Méd Electrón [Internet]. 2011 [acceso 12 enero del 2020]; 33(4):540-546. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242011000400017

28. Álzate PM, Arbeláez GM, Gómez MM, Romero LF, Gallón H. Intervención, mediación pedagógica y los usos del texto escolar. [Internet]. 2005 [acceso 4 enero del 2020]; 37(3):12-25. Disponible en: <https://rieoei.org/RIE/article/view/2709>
29. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y Sobrepeso. Obesidad y Sobrepeso. [Internet] [acceso 14 octubre del 2021] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
30. Bunge M. La investigación científica. Su estrategia y su filosofía. [Internet] [acceso 10 setiembre del 2019] Disponible en: https://users.dcc.uchile.cl/~cguierr/cursos/INV/bunge_ciencia.pdf
31. Ramírez VT. Obesidad: El reto de la salud pública. Rev NPunto [Internet]. 2018 [acceso 17 enero del 2020]; 1(4):1-52. Disponible en: <https://www.npunto.es/revista-pdf/npunto-volumen-i-numero-4-julio-2018-obesidad-el-reto-de-la-salud-publica>
32. Organización Panamericana de la Salud. Prevención de la Obesidad. Washington. [Internet] [acceso 14 octubre del 2021] Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
33. García MA, Creus GM. La obesidad como factor de riesgo, sus determinantes y tratamiento. [Internet]. 2016 [acceso 9 diciembre del 2019] 32(3):1-13. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252016000300011

34. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. La malaalimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo.[Internet] [acceso 14 octubre del 2021] Disponible en:
<https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundo-advierte>
35. Royo B. Nutrición en salud pública. Su estrategia y su filosofía. [Internet] [acceso 20 agosto del 2019] Disponible en:
<http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=11/01/2018-5fc6605fd4>
36. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. [Internet] [acceso 14 mayo del 2019] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
37. Cinco nutrientes que no deben faltar en una dieta saludable. [Internet] [Fecha de acceso: 20 de octubre de 2020].Disponible en:
<https://www.care.org.pe/cinco-nutrientes-que-no-deben-faltar-en-una-dieta-saludable/>.
38. Ministerio de Salud. Alimentación saludable. [Internet] [acceso 14 mayo del 2019] Disponible en:
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>

39. Ministerio de Salud. Promoción de la Alimentación y Nutrición Saludable. [Internet] [acceso 2 agosto del 2019] Disponible en: <http://www.saludarequipa.gob.pe/moduloatencionciudadano/promoci on/Modulo%20Educativo%20Alimentaci%C3%B3n%20y%20Nutrici%C3%B3n%20Saludable%202%20Edicionv2.pdf> .
40. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Niños, alimentos y nutrición. [Internet] [acceso 10 setiembre del 2019] Disponible en: <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
41. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet] [acceso 18 agosto del 2021] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20contribuye%20a,de%20razonamiento%2C%20aprendizaje%20y%20juicio.>
42. Ministerio de Salud. Pirámide de actividades físicas. [Internet] [acceso 3 noviembre del 2020] Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/fr/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/capitulo3_Es.pdf
43. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Internet] [acceso 18 agosto del 2021] Disponible en: https://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA57/A57_9-sp.pdf
44. Quispe E. Relación entre el nivel de enfermería conocimientos de los padres sobre la prevención de la obesidad en escolares en una Institución Educativa de Lima. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2015.

45. Sánchez S. Efectividad de una Intervención Educativa sobre prevención de la obesidad infantil en el conocimiento y práctica de las madres de niños preescolares. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2012.
46. Alvarado L, Guarín L, Cañón MW. Adopción del rol maternal de la lactante Ramona Merced al cuidado de enfermería binomio madre-hijo: reporte de caso en la unidad Materno Infantil. [Internet]. 2015[acceso 9 diciembre del 2019]; 2(1):195-201. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732011000100015
47. Hernández S, Fernández A, Baptista P. Metodología de la investigación. [Internet] [acceso 20 agosto del 2019] Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

BIBLIOGRAFÍA

Carrasco S. Metodología de la investigación científica: Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación. 1° ed. Lima: San Marcos; 2019.

Díaz R. Consultor familiar Nelara de la salud y el hogar. 2da ed. Buenos Aires: Nelara ediciones internacionales; 2012.

Hassink M, Obesidad Infantil: Prevención, Intervenciones y Tratamiento en Atención Primaria. 1° ed. Madrid: Editorial Medica Panamericana;2007.

Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación 4ta ed. México DF: Mac Graw Hill; 2018.

Sánchez H. Metodología y diseños en la investigación científica. 1° ed. Lima: San Marcos; 2020.

Zacarías H. Metodología de la investigación científica: para las ciencias de la salud y las ciencias sociales. 3ra ed. Madrid: Amazon; 2020.

ANEXOS

ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Efecto de una Intervención educativa	Es el conjunto de acciones pedagógicas que nos llevarán a lograr el crecimiento global del educando, la finalidad es enseñar e incrementar los conocimientos sobre la prevención de la obesidad.	Técnica por el cual se brindará conocimientos e informaciones educativas a las madres de niños de 3 a 5 años sobre prevención de la obesidad según generalidades de la obesidad, alimentación saludable y actividad física. El cual será evaluado a través de 2 etapas un pre test y un post test.	Intervención Educativa	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elaboración de material pedagógico. ✓ Propagación de las actividades (Afiches, letreros) ✓ Coordinación con la directora y tutores de la institución. <p>Sesión N° 1 “aprendiendo acerca de obesidad”</p> <p>Sesión N° 2 “Alimentación es Salud” “Escolares en Actividad”</p> <p>Pre Test Post test</p>	Significativo

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad	Es el conjunto de información recopilada y almacenada por el cual se adquieren los conocimientos e ideas que pueden ser claras y concretas mediante la práctica o el aprendizaje sobre la prevención de la obesidad.	Información del aprendizaje que refieren las madres poseer sobre la prevención de la obesidad según las dimensiones de generalidades de obesidad, alimentación saludable y la actividad física, que son obtenidos a través de un cuestionario.	Generalidades de Obesidad Alimentación Saludable Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Definición de obesidad ✓ Causas de obesidad ✓ Consecuencias de obesidad ✓ Definición de alimentación ✓ Tipo de Alimento ✓ Comida Principal ✓ Recomendación ✓ Definición de Actividad física ✓ Tipo de ejercicio físico ✓ Tiempo de ejercicio físico 	Alto Medio Bajo

ANEXO 2: INSTRUMENTO

EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS.

PRESENTACIÓN: buenos días, mi nombre es Renzo Américo Huamani Quispe, soy estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, para el presente cuestionario solicito su colaboración a través de una contestación sincera y discreta, el cual tendrá como propósito de recoger información sobre el efecto de una intervención educativa en el conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad en niños de 3 a 5 años de la I.E.I. N°071 Virgen del Carmen san juan de Lurigancho. Septiembre 2019. Por lo tanto, las respuestas que marque en el cuestionario son de carácter anónimo y confidencial, uso exclusivo del investigador.

INSTRUCCIONES: A continuación, se presenta varias preguntas, la cual se pide que marque con una “X” su respuesta. Le agradezco su colaboración.

DATOS GENERALES

EDAD:

- a. 20 a 25 años
- b. 26 a 30 años
- c. 31 a más años

GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LA MADRE:

- a. Primaria
- b. Secundaria

- c. Técnico
- d. Superior

OCUPACIÓN:

- a. Dependiente
- b. Independiente
- c. Ama de casa

Marque la opción que considere correcta.

1. ¿Qué es Obesidad Infantil?
 - a. Es mantener a los niños un poco gorditos.
 - b. Es una enfermedad hereditaria.
 - c. Es el aumento excesivo de peso.
 - d. Es un defecto de salud que tienen los niños.

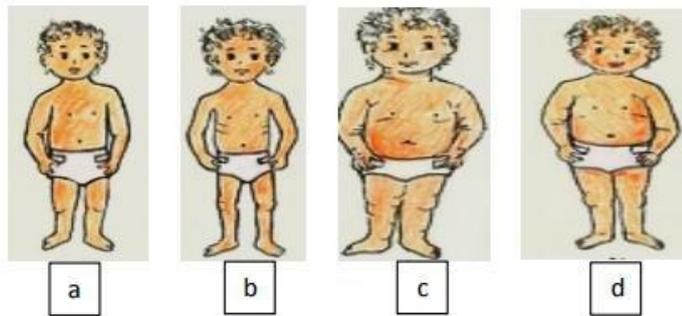
2. ¿Cuáles son las causas de la obesidad infantil?
 - a. Escasa actividad física, buena alimentación.
 - b. Malos hábitos alimentarios, escasa actividad física.
 - c. Escasa actividad física, exceso de consumo de agua.
 - d. Poco ingreso económico, actividad física.

3. ¿Qué consecuencias a futuro puede generar la Obesidad Infantil?
 - a. Diabetes, colesterol alto, más apetito
 - b. Presión alta, dolor de huesos, autoestima alta
 - c. Depresión, Gastritis, Cáncer de la piel.
 - d. Problemas cardiacos, Diabetes, presión alta.

4. ¿Mediante qué datos puede darse cuenta que su niño está en riesgo de obesidad?

- a. Relación entre peso y talla, medida de la cabeza.
- b. Talla, edad y medida de la cintura.
- c. Talla, edad y peso.
- d. Peso, edad y medida de la cintura.

5. ¿Cuál de estas imágenes considera que es un niño saludable?



6. ¿Qué es alimentación saludable?

- a. Consumir alimentos para que el niño no tenga hambre.
- b. Consumir carnes y frutas todos los días.
- c. Consumir alimentos que satisfacen las necesidades del organismo.
- d. Consumir alimentos para aumentar de peso.

7. ¿Por qué es importante que su niño tenga una alimentación saludable?

- a. Para mantenerse delgado
- b. Para ayudar en su crecimiento
- c. Para calmar el hambre durante el día.
- d. Para favorecer el aumento de peso

8. ¿Cuántas veces considera que su niño debe comer al día?
- a. 3 veces al día.
 - b. 4 veces al día.
 - c. 5 veces al día.
 - d. 6 a más veces al día.
9. ¿Cuál de las alternativas considera que significa desayuno?
- a. Es el alimento más nutritivo del día.
 - b. Es la comida más ligera del día.
 - c. Es el alimento que aporta energía todo el día.
 - d. Es la comida más importante del día.
10. La lonchera/merienda es importante ¿Por qué?
- a. Repone las energías gastadas.
 - b. Reemplaza el desayuno del niño.
 - c. Mantiene al niño feliz.
 - d. Sustituye el almuerzo del niño.
11. ¿Cuál de estas alternativas considera que significa almuerzo?
- a. Alimento más completo del día que se toma a mediodía.
 - b. Consumir sopas en vez de segundos al medio día.
 - c. Es para satisfacer mi estómago a cada momento.
 - d. Es la primera ingesta de comida en el día.
12. ¿Cuál de estas alternativas considera que significa cena?
- a. Es ingerir alimentos para recuperar energías gastadas en el día.
 - b. Es la última comida y la más ligera que se toma por la noche.

- c. Es la menos importante del día.
- d. Es la más importante y nutritivo en el día.

13. ¿Qué es actividad física en su niño?

- a. Es correr hasta cansarse en el parque.
- b. Es caminar más de 60 minutos al día.
- c. Es mantenerse en forma realizando actividades.
- d. Es realizar diversas actividades para tener buena salud.

14. ¿Porque es importante que su niño realice actividad física?

- a. Para no aburrirse viendo solo televisión y durmiendo.
- b. Para fomentar el crecimiento y mantenerse delgado.
- c. Para mantener una buena salud y buen peso.
- d. Para entretener al niño y la madre pueda descansar.

15. ¿Cuál de las siguientes actividades considera que los niños deben realizar diariamente para mantener un buen peso?

- a. Nadar, patinar, caminar y ver televisión
- b. Subir escaleras, caminar, jugar de forma activa y ayudar a realizar tareas domésticas.
- c. Bailar/danzar, jugar en la computadora y manejar bicicleta
- d. Realizar clases de educación física, caminar, dormir dos horas diarias.

16. ¿Cuántas horas al día cree que es recomendable que su niño vea televisión, juegue videojuegos o utilice la computadora?

- a. Menos de 2 horas al día.
- b. De 2 a 4 horas al día.

c. De 4 a 6 horas al día.

d. Mayor de 6 horas al día.

Solucionario

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
C	B	D	C	A	C	B	C	D	A	A	B	D	C	B	A

ANEXO 3 CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO

Variable	N	K - Richardson	Confiabilidad
Conocimiento de las madres sobre prevención de la obesidad de niños 3 a 5 años.	16	0,742	Aceptable

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

El valor de K-Richardson tiene que tener un coeficiente “ α ” mayor de 0.5 y menor a 1, por lo tanto, el instrumento es confiable.

ANEXO 4

ESCALA DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTO

NIVEL DE CONOCIMIENTO TOTAL

Prevención obesidad	BAJO	MEDIO	ALTO
Generalidades de obesidad	0 - 9.19	9.20 - 14.88	14.89 - 20
Alimentación saludable			
Actividad física			

NIVEL DE CONOCIMIENTO POR DIMENSIÓN

Prevención obesidad	BAJO	MEDIO	ALTO
Generalidades de obesidad	0 - 3.01	3.02 - 5.19	5.20 - 6.26
Alimentación saludable	0 - 3.23	3.24 - 6.12	6.13 - 8.75
Actividad física	0 - 2.17	2.18 - 4.29	4.30 - 5

ANEXO 5 CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimada madre de familia, me encuentro realizando un trabajo de investigación titulada: **“Efecto de una intervención educativa en el conocimiento de las madres sobre la prevención de la obesidad de niños de 3 a 5 años de la I.E.I N°071 Virgen del Carmen san Juan de Lurigancho 2019”**. Antes que usted acepte participar se le explicara lo siguiente: riesgos, beneficios, confidencialidad, para que finalmente pueda aceptar su participación de manera libre y voluntaria.

Propósito del estudio:

El estudio de investigación pretende describir los conocimientos de las madres de niños de 3 a 5 años sobre la obesidad antes y después de la intervención educativa.

Riesgos:

La investigación trabaja con un cuestionario estructurado, por lo tanto, se considera que no muestra riesgos para los participantes, asimismo si tiene alguna consulta puede realizarla al investigador Renzo Américo Huamani Quispe, 975924808 y Renzo180205@gmail.com.

Asimismo, el trabajo de investigación y sus anexos han sido evaluados y aprobados por el Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista, podrá contactarse si tiene alguna duda con el Mg. Juan Antonio Flores Tumba (presidente del CIEI) a su correo institucional: antonio.flores@upsjb.edu.pe.

Beneficios:

El presente estudio no brinda beneficios económicos a los participantes, la información recolectada ofrecerá datos que podremos utilizar para gestionar soluciones acordes a la realidad estudiada.

Confidencialidad:

Para efectos del estudio, la información que usted brinde es

absolutamente confidencial, anónima y uso exclusivo del investigador, asimismo, se procederá a colocar un código de identificación (ID) para cada participante, la cual permite la elaboración de una base de datos, la cual será de manera confidencial.

Por lo tanto, yo _____, manifestó que he sido informado(a) sobre el estudio y doy mi conformidad para participar en el estudio.

Nombre y Apellidos del participante

Firma

Comité de Ética Institucional de Investigación:

Universidad Privada San Juan Bautista al teléfono (01) 748 2888 o al correo ciei@upsjb.edu.pe

ANEXO 6

INTERVENCIÓN EDUCATIVA

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE LAS MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS SOBRE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

Buenos días, soy el estudiante Renzo Huamani Quispe de la escuela de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, ante todo les doy las gracias por colaborar de esta investigación y sobre todo por concederme su tiempo para dar a conocer un tema importante que pone en riesgo la salud de sus hijos.

OBJETIVO GENERAL

- Ampliar el conocimiento de las madres sobre obesidad, alimentación saludable, actividad física y su prevención.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Valorar el conocimiento de las madres antes y después de la intervención educativa sobre prevención de la obesidad.
- Explicar las causas una mala alimentación y una mala actividad física.
- Enseñar las formas de prevenir la obesidad.

POBLACIÓN BENEFICIARIA

- Madres de familia de niños de 3 a 5 años de la Institución Educativa Inicial N°071 Virgen del Carmen.

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

I. PRIMERA SESIÓN EDUCATIVA SOBRE GENERALIDADES DE OBESIDAD ORIENTADO A LAS MADRES DE LA I.E.I. N°071 VIRGEN DEL CARMEN SAN JUAN DE LURIGANCHO. SEPTIEMBRE 2019.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO DE LA SESION EDUCATIVA	ACTIVIDAD
<p>Despertar el interés de las madres de la I.E.I. N°071 Virgen del Carmen San Juan de Lurigancho.</p> <p>Comprometer a las madres de familia a participar de la sesión educativa sobre la prevención de la obesidad.</p> <p>Brindar a las madres de familia el conocimiento suficiente para la prevención de la obesidad.</p>	<p style="text-align: center;">PRESENTACION</p> <p>Buenos días madres de familia, soy el alumno Huamani Quispe Renzo de la Universidad Privada San Juan Bautista de la Escuela de Enfermería del VIII ciclo, en esta ocasión brindare una sesión educativa acerca de la prevención de la obesidad en niños de 3 a 5 años.</p> <p>Los temas que expondré abarcan: la obesidad.</p> <p>Antes de comenzar con la sesión educativa se les brindara un Pre Test para medir sus conocimientos y al finalizar la segunda sesión se les brindara un Post Test.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo a las madres de familias participantes de la investigación. ➤ Presentación del expositor. ➤ Intercambio de ideas. ➤ Evaluar Pre Test antes de la sesión educativa.

Lograr que las madres adquieran conocimientos sobre los conceptos de obesidad infantil.

GENERALIDADES DE LA OBESIDAD

¿Qué es la obesidad?

Es una enfermedad conocida por acumulación excesiva de grasa en el cuerpo y que implica riesgos para la salud como por ejemplo hipertensión y diabetes.

¿Cuáles son las causas?

Las causas principales de la obesidad:

- ✓ Control de las publicidades engañosas ya que brindan productos no saludables.
- ✓ Cantidad exagerada de comida tanto en el almuerzo como en la cena.
- ✓ Alto consumo de refrescos azucarados como gaseosas.
- ✓ Inactividad física.
- ✓ Tiempo mal usado en celulares, computadoras y videojuegos.
- ✓ Aumento de comida chatarra.

Materiales:

- ✓ Imágenes
- ✓ Figuras
- ✓ Trípticos



¿Cuáles son las consecuencias?

La obesidad tiene diversas consecuencias en la vida, esta es:

- Si un niño tiene obesidad es más probable que tenga problemas de bullying en el colegio las cuales pueden conllevar a dificultades psicosociales como, por ejemplo, baja autoestima y depresión.
- Los niños que tienen obesidad, son más propensos a rechazar las actividades físicas; incrementando el sedentarismo y una excesiva alimentación que afectara la autoestima.
- Si un niño no realiza actividad física puede ocasionar pie plano, diabetes, incremento de colesterol e hipertensión arterial.



Resumen

- Se elabora un resumen de los temas principales de la sesión educativa.
- Se esclarece las dudas de las madres participantes.

Agradecimiento

Motivar a las madres para que asistan a culminar la sesión educativa se será el 7 de octubre del 2019, ya que está programado un compartir con las madres.

II. SEGUNDA SESIÓN EDUCATIVA SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE Y LA ACTIVIDAD FISICA A LAS MADRES DE LA I.E.I. N°071 VIRGEN DEL CARMEN SAN JUAN DE LURIGANCHO. SEPTIEMBRE 2019.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO DE LA SESION EDUCATIVA	ACTIVIDAD
<p>Despertar el interés de las madres de la I.E.I. N°071 Virgen del Carmen San Juan de Lurigancho.</p> <p>Comprometer a las madres de familia a participar de la sesión educativa sobre la prevención de la obesidad.</p> <p>Brindar a las madres de familia el conocimiento suficiente para la prevención de la obesidad.</p>	<p style="text-align: center;">PRESENTACION</p> <p>Buenos días madres de familia, soy el alumno Huamani Quispe Renzo de la Universidad Privada San Juan Bautista de la Escuela de Enfermería del VIII ciclo, en esta ocasión brindare una sesión educativa acerca de la prevención de la obesidad en niños de 3 a 5 años.</p> <p>Los temas que expondré abarcan: la alimentación y la actividad física.</p> <p>Antes de comenzar con la sesión educativa se les brindara un Pre Test para medir sus conocimientos y al finalizar la segunda sesión se les brindara un Post Test.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo a las madres de familias participantes de la investigación. ➤ Presentación del expositor. ➤ Intercambio de ideas. ➤ Al término de la sesión educativa se evaluará el post test.

Lograr que las madres adquieran conocimientos sobre alimentación saludable y actividad física.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Qué es alimentación saludable?

La alimentación saludable es muy importante para el niño ya que tienes un aporte nutricional que ayudara al crecimiento y desarrollo, y así poder tener una buena salud y estar fuerte y sano.

Si los hábitos alimenticios comienzan a temprana edad, esto nos proporcionaran muchos beneficios a largo plazo para presenta problemas de obesidad.

- Desayunar es muy importante para el organismo, Si un niño no desayuna, no tendrá suficiente energía para recuperarse y no tendrá un buen aporte de energía necesaria para afrontar bien el día.
- Consumir frutas y verduras son importante ya que brindan vitaminas y minerales que regulan el funcionamiento del cuerpo.



- niños requieren de aproximadamente un litro y medio de agua para cubrir sus necesidades y procesar los alimentos.
- No usar sal o azúcar adicional a la que ya tiene la comida porque la sal puede provocar un aumento de la tensión, además asociada a la pérdida de minerales de los huesos, y el azúcar porque incrementa la incidencia de daño a las piezas dentarias.

¿Porque importante que su niño tenga una alimentación saludable?

La alimentación saludable es importante para la salud ya que nos ayudará a un buen funcionamiento del organismo, para así tener un crecimiento y desarrollo óptimo, así mismo permitirá la prevención de factores de riesgo como son las enfermedades.



ACTIVIDAD FÍSICA

Se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía adicional al basal.

Los niños de esta edad, se recomienda que realicen al menos una hora al día de actividad Física moderada-intensa de carácter aeróbico, es decir, actividades de larga duración en las que es necesario el oxígeno para su mantenimiento. Además, al menos 3 veces por semana estas actividades deben de estar encaminadas al fortalecimiento de los músculos y huesos.

La importancia de la actividad física en los niños

- El deporte mejora los problemas cardiovasculares.
- ayuda también a la mejora de la coordinación.



- El sedentarismo es el factor por la cual los niños no realizan actividad física.

Resumen

- Se elabora un resumen de los temas principales de la sesión educativa.
- Se esclarece las dudas de las madres participantes.

Evaluación

- ✓ Para finalizar se tomará un examen de posttest.

Despedida y Agradecimiento

Espero haberles brindado los conocimientos suficientes sobre prevención de la obesidad, y no se olviden las recomendaciones expuestas, ya que la salud de sus hijos está en sus propias manos.



Agradecimiento

ANEXO 7

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS





