

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



**INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DEL
SOBREPESO EN PADRES CON NIÑOS DE 5 A 10
AÑOS EN I.E. “FRANCO PERUANO”
PUENTE PIEDRA-2022**

TESIS

**PRESENTADA POR BACHILLER:
HAIDY ESBRIT JARA BLAS**

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

LIMA-PERU

2023

ASESORA: DRA. IRIS VILLASANTE MONTES

AGRADECIMIENTO

A Dios

Por ser mi luz y mi guía en cada paso de mi vida, por estar conmigo siempre y ayudarte a cumplir mis sueños.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Por ser mi alma mater, contribuyendo en mi formación profesional con los conocimientos de excelentes docentes.

A la I.E. Franco Peruano

Por brindarme su apoyo y confianza para poder realizar mi trabajo de tesis.

A mi asesora

Por brindarme su apoyo, tiempo y dedicación para poder culminar mi trabajo de tesis.

DEDICATORIA

A mi padre y madre por su apoyo incondicional, por sus palabras de aliento en los momentos difíciles, por enseñarme a ser perseverante y por su gran amor.

RESUMEN

Introducción: En la actualidad el sobrepeso está aumentando, tanto en niños como en adolescentes, siendo así que Perú es el tercer país con más casos de sobrepeso en América Latina, siendo esto consecuencia del sedentarismo, la falta o poca actividad física, la alimentación poco saludable, el alto consumo de azúcar, sal y grasas, ocasionando otro tipo de enfermedades secundarias como la hipertensión, colesterol alto, problemas cardiacos, respiratorios y diabetes. **Objetivo:** Determinar la efectividad de la intervención educativa en el conocimiento del sobrepeso en padres con niños de 5 a 10 años en I.E. “Franco Peruano”- Puente Piedra-2022. **Metodología:** El presente estudio fue de enfoque cuantitativo, pre experimental, descriptiva y de corte transversal. La población del presente estudio estuvo conformada por todos los padres de familia de la I.E. “Franco Peruano”, los cuales son un total de 60 padres de familia, la selección de la muestra es determinada por muestreo no probabilístico por conveniencia. **Resultados:** Los padres de familia tienen un nivel de conocimiento del sobrepeso en el pre test bueno 25% (15), regular 28.33% (17) y deficiente 46.67% (28); mientras que en el post test bueno 83.33% (50), regular 16.67% (10) y deficiente 0% (0).

Palabras claves: Intervención educativa – conocimiento – sobrepeso

ABSTRACT

Introduction: Currently, overweight is increasing, in children and adolescents, and Peru is the third country with the most cases of overweight in Latin America, in consequence of sedentary lifestyle, lack or Little physical activity, unhealthy diet, high consumption of sugar, salt and fat, causing other diseases such as hypertension, high cholesterol, heart and respiratory problems and diabetes. **Objective:** Determine the effectiveness of the educational intervention in the knowledge of overweight in parents with children from 5 to 10 years old in I.E. “Franco Peruano” - Puente Piedra-2022. **Methodology:** The present study had a quantitative, pre-experimental, descriptive and cross-sectional. The population of this study was made up of all the parents of the I.E. “Franco Peruano”, which are a total of 60 parents, the selection of the sample is determined by proven non-probabilistic for convenience. **Results:** Parents have a level of knowledge of overweight in the pre test good 25% (15), regular 28.33% (17) and deficient 46.67% (28); while in the post test good 83.33% (50), regular 16.67% (10) and deficient 0% (0).

Keyword: Educative intervention – knowledge – overweight

PRESENTACIÓN

En sobrepeso está aumentando, tanto en niños como en adolescentes, siendo así que Perú es el tercer país con más casos de sobrepeso en América Latina, siendo esto consecuencia del sedentarismo, la falta o poca actividad física, la alimentación poco saludable, el alto consumo de azúcar, sal y grasas, ocasionando otro tipo de enfermedades secundarias como la hipertensión, colesterol alto, problemas cardiacos, respiratorios y diabetes.

El objetivo de la investigación fue determinar la efectividad de la intervención educativa en el conocimiento del sobrepeso en padres con niños de 5 a 10 años en I.E. “Franco Peruano” Puente Piedra-2022, con el propósito que estos resultados serán entregados al colegio Franco Peruano, para demostrar la eficacia de las intervenciones educativas y así promoverlas. Esta investigación es importante porque con los resultados la enfermera incrementará conocimientos para buscar estrategias en los centros educativos con el fin de incrementar y cambiar los hábitos a nuevos estilos de vida a nivel personal, familiar y en la comunidad; así mismo, es evidente la experiencia para la enfermera escolar en la práctica que realiza en las instituciones educativas.

El trabajo de Investigación está distribuido en Capítulo I: El Problema, Capítulo II: Marco Teórico, Capítulo III: Metodología de la Investigación, Capítulo IV: Análisis de los Resultados, Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones, Referencias Bibliográficas y Anexos.

ÍNDICE:

	Pág.
CARATULA	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	13
I.a Planteamiento del problema	13
I.b Formulación del problema	15
I.c Objetivos	15
I.c.1. Objetivo General	15
I.c.2. Objetivos Específicos	15
I.d Justificación	16
I.e Propósito	17
CAPÍTULO II: MARCO TEORICO	18

II. a Antecedentes bibliográficos	18
II.b. Bases teórica	22
II.c. Hipótesis	27
II.d. Variables	27
II.e. Definición Operacional de Términos	28
CAPÍTULO III METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	29
III.a Tipo de estudio	29
III.b Área de estudio	29
III.c Población y muestra	29
III.d Técnica de recolección de datos	30
III.e Diseño de recolección de datos	32
III.f Procesamiento y análisis datos	33
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	34
IV.a. Resultados	34
IV.b Discusión	41
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	44
V. a Conclusiones	44
V.b Recomendaciones	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46
BIBLIOGRAFÍA	50
ANEXOS	51

INFORME DE ANTI PLAGIO



Document Information

Analyzed document	JARA BLAS, HAIDY-tesis (1).docx (D160970404)
Submitted	3/14/2023 4:05:00 AM
Submitted by	Rina Bustamante
Submitter email	rina.bustamante@upsjb.edu.pe
Similarity	18%
Analysis address	rina.bustamante.upsjb@analysis.arkund.com

Sources included in the report

SA	<p>Universidad Privada San Juan Bautista / 08-11-22 TESIS MARTIN ARIAS.docx - CORREGIDO MG RINA (1).docx</p> <p>Document 08-11-22 TESIS MARTIN ARIAS.docx - CORREGIDO MG RINA (1).docx (D149084706)</p> <p>Submitted by: rina.bustamante@upsjb.edu.pe</p> <p>Receiver: rina.bustamante.upsjb@analysis.arkund.com</p>	2
SA	<p>Universidad Privada San Juan Bautista / TESIS FINAL ANEL CHAUCA DIAZ.docx</p> <p>Document TESIS FINAL ANEL CHAUCA DIAZ.docx (D137480812)</p> <p>Submitted by: rina.bustamante@upsjb.edu.pe</p> <p>Receiver: rina.bustamante.upsjb@analysis.arkund.com</p>	1
SA	<p>Universidad Privada San Juan Bautista / TESIS ROSA SANCHEZ MORO 2023.docx</p> <p>Document TESIS ROSA SANCHEZ MORO 2023.docx (D156953649)</p> <p>Submitted by: florenciapena@upsjb.edu.pe</p> <p>Receiver: florenciapena.upsjb@analysis.arkund.com</p>	5
SA	<p>Universidad Privada San Juan Bautista / 2023 EMPASTADO TESIS KAREN RAMIREZ.docx</p> <p>Document 2023 EMPASTADO TESIS KAREN RAMIREZ.docx (D155846824)</p> <p>Submitted by: rina.bustamante@upsjb.edu.pe</p> <p>Receiver: rina.bustamante.upsjb@analysis.arkund.com</p>	1
SA	<p>Universidad Privada San Juan Bautista / 2Alexandra Apcho Tesis último (1).docx</p> <p>Document 2Alexandra Apcho Tesis último (1).docx (D158558226)</p> <p>Submitted by: rina.bustamante@upsjb.edu.pe</p> <p>Receiver: rina.bustamante.upsjb@analysis.arkund.com</p>	5
W	<p>URL: https://observateperu.mis.gob.pe/noticias/272-peru-es-el-tercer-pais-de-la-region-en-obesidad-...</p> <p>Fetches: 3/14/2023 5:06:00 AM</p>	6
W	<p>URL: https://dspace.uni.edu.ec/xmlui/bitstream/123456789/19622/1/TESIS%20THALIA%20CUMBICUS.pdf</p> <p>Fetches: 3/14/2023 5:06:00 AM</p>	2
W	<p>URL: http://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/1633/1/UNESUM-ECUADOR-ENFERMERA-2019-29.pdf</p> <p>Fetches: 3/14/2023 5:06:00 AM</p>	2
SA	<p>Universidad Privada San Juan Bautista / TESIS FINAL - JARA BLAS, HAIDY.docx</p> <p>Document TESIS FINAL - JARA BLAS, HAIDY.docx (D150049023)</p> <p>Submitted by: rina.bustamante@upsjb.edu.pe</p> <p>Receiver: rina.bustamante.upsjb@analysis.arkund.com</p>	2



INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 14 DE MARZO DE 2023.

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

HAIDY ESBRIT JARA BLAS / MG. RINA BUSTAMANTE PAREDES

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 TURNITIN, EL MISMO TIENE EL SIGUIENTE TÍTULO: INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DEL SOBREPESO EN PADRES CON NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS EN I.E. "FRANCO PERUANO" PUENTE PIEDRA-2022.

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 18 %

Conformidad Autor:

Nombre: Haidy Esbrit Jara Blas

DNI: 74758771

Huella:



Conformidad Asesor:

Nombre: MG. RINA BUSTAMANTE PAREDES

DNI: 09604789

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Datos generales de padres con niños de 5 a 10 años en I.E. “Franco Peruano” Puente Piedra 2022	35
Tabla 2 Prueba de hipótesis	41

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1 Intervención educativa en el conocimiento del sobrepeso en padres con niños de 5 a 10 años en I.E. “Franco Peruano” Puente Piedra-2022.	36
Gráfico 2 Conocimiento del sobrepeso de los padres antes y después de la intervención educativa según dimensión: Aspectos generales del sobrepeso.	37
Gráfico 3 Conocimiento del sobrepeso de los padres antes y después de la intervención educativa según dimensión: Alimentación Balanceada.	38
Gráfico 4 Conocimiento del sobrepeso de los padres antes y después de la intervención educativa según dimensión: Predisponentes del sobrepeso.	39
Gráfico 5 Conocimiento del sobrepeso de los padres antes y después de la intervención educativa según dimensión: Efectos del sobrepeso.	40

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Operacionalización de variables	52
ANEXO 2 Instrumento	54
ANEXO 3 Validez de Instrumento	59
ANEXO 4 Confiabilidad de Instrumento	60
ANEXO 5 Escala de Valoración de Instrumento	61
ANEXO 6 Consentimiento Informado	62
ANEXO 7 Plan Educativo	64

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

I.a. Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS)¹, menciona que el sobrepeso es uno de los principales factores desencadenantes para diferentes enfermedades secundarias como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, diferentes tipos de cáncer entre otros. La OMS informó que la mayoría de niños con sobrepeso se encuentran en los países en desarrollo. En la actualidad, el sobrepeso ha conseguido ser un problema epidémico en todo el mundo, dado que mueren 4 millones de habitantes en cada año como consecuencia de la obesidad y/o sobrepeso.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)², indicó que el tercer país con casos de sobrepeso es el Perú, con el 30.7 %. Mientras que México ocupa el primer lugar con el 38.2 % y Chile ocupa el segundo lugar con el 32.4 %. La obesidad y el sobrepeso son problemas de salud pública en nuestro país y el mundo, y si no se toma medidas de prevención y tratamiento traerá resultados desagradables como el incremento de enfermedades secundarias, perjudicando la salud del poblador y la economía de los países.

Para la Organización Panamericana de la Salud (OPS)³, el sobrepeso es uno de los principales factores que desencadenan la diabetes, siendo las mujeres el grupo más vulnerable. Se puede detener el avance del sobrepeso y obesidad con la dieta y la vida activa; además de prevenir la aparición de enfermedades secundarias.

El Ministerio de Salud (MINSA)⁴, anunció que más del 50% de los habitantes peruanos tienen sobrepeso. Además, el Minsa indicó que este problema de salud surge por la escasa actividad física. Los departamentos de Moquegua, Piura, La Libertad, Callao, Tumbes, Lima, Arequipa, Tacna, Lambayeque y

Madre de Dios fueron las regiones que obtuvieron la mayor cantidad de población con sobrepeso.

En el Perú, la obesidad y/o sobrepeso en niños de 5 años hasta los 9 años de edad tienen el 24,6% que presenta acumulación excesiva de grasa en su cuerpo. Mientras que los niños de 0 a 5 años de edad tienen el 7.6% que tienen sobrepeso u obesidad. En el 2017, la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) que realiza el INEI, informó el índice de casos del sobrepeso en los niños de 5 años hasta los 9 años de edad presentan el 14.8%, niños menores de 5 años obtuvieron el 9.3%, mientras que los adolescentes obtuvieron el 7.5%⁵.

En Lima Metropolitana, 3 de cada 5 pobladores presentan un problema de obesidad y/o sobrepeso. Mientras que el 64.3% lo obtiene el resto de distritos de la costa, 1 de cada 2 habitantes de la selva tiene sobrepeso (45.6 %) y en la sierra el 43.2%; es decir, 2 de cada 5 pobladores⁵.

En la actualidad el sobrepeso está aumentando, tanto en niños como en adolescentes, siendo así que el Perú, es el tercer país con más casos de sobrepeso en América Latina, siendo esto consecuencia del sedentarismo, la falta o poca actividad física, la alimentación poco saludable, el alto consumo de azúcar, sal y grasas, ocasionando otro tipo de enfermedades secundarias como la hipertensión, colesterol alto, problemas cardíacos, respiratorios y diabetes⁵.

Cerca al colegio Franco Peruano ubicado en el distrito de Puente Piedra, existen muchos puestos y/o tiendas cerca de esta institución, donde venden productos chatarra como son las papitas, frugos, chisitos, caramelos, chupetines entre otros. A la entrevista con los padres de familia ellos refieren: “No tengo tiempo para prepararle algo en casa”, “Es más fácil comprar en la tienda”, “A mi hijo le gusta comer lo que compro en la tienda y creo que lo importante es que coma”. A la entrevista con los docentes ellos manifiestan: “En la lonchera los estudiantes traen frugos o galletas”, “Son pocos los

estudiantes que traen frutas o refrescos caseros”. Entonces, los padres prefieren comprar productos no saludables en la tienda y enviárselos a sus hijos como lonchera, el lugar de prepararles algo nutritivo y saludable como refrescos caseros, alimentos sancochados y/o fruta.

I.b. Formulación del problema

¿Cuál es la efectividad de la intervención educativa en el conocimiento del sobrepeso en padres con niños de 5 a 10 años en I.E. “Franco Peruano” Puente Piedra-2022?

I.c. Objetivos

Objetivo General:

Determinar la efectividad de la intervención educativa en el conocimiento del sobrepeso en padres con niños de 5 a 10 años en I.E. “Franco Peruano” Puente Piedra-2022.

Objetivos Específicos:

Identificar el conocimiento del sobrepeso de los padres antes de la intervención educativa según dimensiones:

- ✓ Aspectos Generales del sobrepeso.
- ✓ Alimentación Balanceada.
- ✓ Predisponentes del sobrepeso.
- ✓ Efectos del sobrepeso.

Identificar el conocimiento del sobrepeso de los padres después de la intervención educativa según dimensiones:

- ✓ Aspectos Generales del sobrepeso.
- ✓ Alimentación Balanceada.
- ✓ Predisponentes del sobrepeso.
- ✓ Efectos del sobrepeso.

I.d. Justificación

Justificación Teórica

El presente trabajo pretende determinar la efectividad de intervención educativa en el conocimiento del sobrepeso en padres con niños de 5 a 10 años en la I.E. "Franco Peruano", con el fin de una mejora en los conocimientos, ya que como futuro personal de Enfermería es nuestra misión la educación y concientización de las personas con la mejora de su salud. Por lo tanto, los resultados de la presente investigación fundamentan la teoría de Enfermería en cuanto a la promoción y prevención de la salud.

Justificación Práctica

Se realizó la investigación de este tema para ayudar a incrementar los conocimientos del sobrepeso a los padres con niños de 5 a 10 años de edad, mediante sesiones educativas en relación a los factores causantes de este problema de salud, concientizando a los padres de esos niños sobre las causas y consecuencias del sobrepeso, mediante sesiones educativas con conceptos, ejemplos, dinámicas y videos de forma clara y entendible, con el fin de lograr una mejora.

Justificación Metodológica

Esta investigación usó como instrumento el cuestionario, elaborado por el autor y el muestreo no probabilístico, por lo tanto, los resultados no son generalizados.

I.e. Propósito

Estos resultados serán entregados al colegio Franco Peruano, para demostrar la eficacia de las intervenciones educativas y así promoverlas. Esta investigación es importante porque con los resultados la enfermera incrementará conocimientos para buscar estrategias en los centros educativos con el fin de incrementar y cambiar los hábitos a nuevos estilos de vida a nivel personal, familiar y en la comunidad; así mismo, es evidente la experiencia para la enfermera escolar en la práctica que realiza en las instituciones educativas.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

II.a. Antecedentes bibliográficos

Internacionales

Cumbicus⁶, en el año 2017 elaboró un estudio tipo cuali-cuantitativo y de corte transversal donde planteo como objetivo fue **MEJORAR EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA EN LOS PADRES DE FAMILIA**, Ecuador. La población y muestra fueron 101 fueron todos los padres de niños que acuden a los centros infantiles municipales de la ciudad de Loja. La técnica que utilizaron fue la entrevista con el cuestionario como instrumento. El resultado demostró que el 70% de los padres tiene un conocimiento inadecuado acerca de la alimentación saludable; mientras que, el 30% tenían un nivel de conocimiento adecuado.

Marcillo⁷, en el año 2019 elaboró una investigación de revisión bibliográfica con método cualitativo y cuantitativo cuyo objetivo fue **ANALIZAR LA INCIDENCIA DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL DESARROLLO DE HÁBITOS SALUDABLES EN NIÑOS CON SOBREPESO**, Ecuador. La una muestra de 35 niños con sobrepeso con un rango de 9 a 11 años de edad y sus padres de la Unidad Educativa de Jipijapa. La técnica que utilizaron fue la entrevista con la encuesta como instrumento. Los resultados mostraron que el 57.14% no hablan con sus hijos acerca de los hábitos saludables, el 42.86% no realizar actividad física y el 71.43% indico que sus hijos consumen diariamente alimentos chatarra.

Flores⁸, en el año 2020 elaboró una investigación de enfoque exploratorio y descriptivo que tuvo como objetivo fue **DETERMINAR LA EFECTIVIDAD DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD**, Costa Rica. La población fue de 1382 niños con una muestra de 1004 niños en escuelas públicas del Cantón de La Unión. La técnica que utilizaron fue la entrevista con el cuestionario

como instrumento. El resultado demostró que el 90% de niños lograron identificar los alimentos saludable y chatarra, el 20% redujo las galletas en sus loncheras y aumento al 25% de niños que llevan alimentos saludables en sus loncheras, concluyeron que las intervenciones educativas ayudaron a incrementar el conocimiento en cuanto a una alimentación saludable y con ayuda de la docente son más significativas.

Páez, et al⁹ en el año 2022 presentó un estudio descriptivo, no experimental, con una muestra no probabilística por conveniencia donde plateo como objetivo **COMPARAR EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS, HÁBITOS Y FRECUENCIA DE ALIMENTACIÓN DE PADRES**, Chile. La población y muestra fue de 235 padres con niños de 6 a 10 años de la comuna Viña del Mar y Quillota. La técnica que utilizaron fue la entrevista y el instrumento fue un cuestionario de 55 preguntas. El resultado demostró que el 56.7% de niños desayuna en el colegio, el 63.3% de niños ven televisión cuando comen, el 70.8% de niños consumen bebidas azucaradas, el 12.50% de niños consume verduras y el 21.70% ingiere agua, el 55.1% de padres no tienen un conocimiento adecuado sobre una alimentación balanceada, el 89.7% no conoce las consecuencias de una alimentación inadecuada, mientras que el 63.3% de padres desconocen los alimentos que se deben consumir durante la infancia y el 92.8% considera que el sobrepeso no se puede evitar.

Villagra, et al¹⁰ en el año 2022 realizaron un estudio de diseño transversal retrospectivo cuyo objetivo fue **CONOCER EL ESTADO NUTRICIONAL, LOS CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES MATERNAS RELACIONADAS CON EL SOBREPESO**, Argentina. La población y muestra fue de 100 madres con niños de 2 y 5 años de un centro de atención primaria de salud. La técnica que utilizaron fue la entrevista y el instrumento fue un cuestionario. El resultado mostro que el 60% de madre el sobrepeso no puede causar diabetes, el 1% percibió que sus hijos tiene sobrepeso, el 89% consideraba que si un niño

come saludable no es necesario realizar actividad física y el 64% pensaba que si un niño es gordito, es sano.

Nacionales

Carranza¹¹, en el año 2017 desarrolló un estudio deductivo e inductivo, con diseño pre experimental el cual tuvo como objetivo **DETERMINAR LA EFECTIVIDAD DE LA ESTRATEGIA EDUCATIVA ACERCA DEL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS MADRES DE FAMILIA RESPECTO AL MANEJO DEL SOBREPESO DE SUS HIJOS**, Perú. La población fue la misma que la muestra, el cual estaba conformada por 30 madres con niños(as) con obesidad de la I.E. Inca Garcilazo de la Vega. La técnica que utilizaron fue la entrevista con el cuestionario como instrumento. El resultado indicó que antes de la intervención educativa el 83.3% de madres tenían un nivel de conocimiento deficiente acerca del manejo del sobrepeso y que el 16.6% de madres tenían un nivel de conocimiento regular acerca del manejo del sobrepeso; mientras que, después de aplicar la intervención educativa los resultados indican que el 83.3% de madres tenían un buen nivel de conocimiento acerca del manejo del sobrepeso y que el 16.6% de madres tenían un nivel de conocimiento regular acerca del manejo del sobrepeso.

Arévalo, et al¹² en el año 2018 realizaron un estudio cuantitativo, con diseño no experimental, correlacional y transversal cuyo objetivo fue **DETERMINAR LA ASOCIACIÓN DEL CONOCIMIENTO Y PERCEPCIÓN ACERCA DE LOS RIESGOS QUE OCASIONA LA OBESIDAD INFANTIL EN LAS MADRES DE FAMILIA**, Perú. La población fueron 126 madres de familia de la institución educativa Rosa Agustina Donayre, con una muestra de 95 madres de familia, que fueron obtenidas con el muestreo probabilístico aleatorio simple. La técnica que utilizaron fue la entrevista con el cuestionario como instrumento. El resultado mostró que el 87.4% de las madres tenían un conocimiento bajo acerca del sobrepeso infantil, mientras que el 12.6% de las madres de familia tenían un conocimiento alto.

Trujillo¹³, en el año 2020 realizó un estudio descriptivo, transversal y correlacional con el objetivo **DETERMINAR EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL SOBREPESO INFANTIL DE LAS MADRES**, Perú. La muestra fue de 80 madres con niños de 5 y 9 años que asistieron al servicio de CRED. La técnica que utilizaron fue la entrevista y como el instrumento el cuestionario con 15 preguntas. El resultado mostró que solo el 6.25% de madres tienen conocimiento adecuado sobre la definición y formas de prevenir el sobrepeso y obesidad, el 50% tiene un conocimiento medio, el 75.5% de niños con sobrepeso tiene a su padre o madre con obesidad, el 55.5% de los niños con sobrepeso tuvieron lactancia mixta (lactancia materna y fórmula) durante sus primeros 6 meses, mientras que el 80% de los niños que tuvieron lactancia materna exclusiva durante sus primeros 6 meses de vida, no tienen sobrepeso.

Tarazona¹⁴, en el año 2020 realizó un estudio observacional, analítica, prospectiva y correlacional el cual tuvo como objetivo **DETERMINAR LA RELACIÓN ENTRE LOS CONOCIMIENTOS MATERNO Y SOBRE LA ALIMENTACIÓN QUE BRINDAN A SUS HIJOS**, Perú. La población fue de 200 madres y la muestra fue de 132 madres con preescolares de una institución educativa. La técnica que utilizaron fue de recolección de información con la encuesta y evaluación y el instrumento fue un cuestionario con 15 preguntas. El resultado demostró que el 66.7% de las madres de niños de 3 a 5 años de edad tuvieron malos conocimientos sobre la alimentación saludable y el 39.2% tuvieron buen nivel de conocimientos, el 56.9% de niños de 5 años con talla normal para su edad tuvieron madres con buen nivel de conocimientos; mientras que el 42.9% de niños mayores de 5 años con sobrepeso tienen madres con malos conocimientos sobre una alimentación saludable. Además, el 100% de niños con sobrepeso tiene madres con conocimientos inadecuados sobre una alimentación adecuada.

Los presentes estudios de investigación tanto internacionales como nacionales fueron basados como antecedentes frente al marco teórico para poder conocer la efectividad de una intervención educativa frente a los conocimientos, donde estos estudios nos indican que esta población es más propensa padecer sobrepeso a diferencia de otras edades, ya que están en plena adaptación, y esto trae consigo enfermedades secundarias a lo largo de su vida, es por ello que realizare esta investigación de estudio en base a esa problemática. Además, los estudios nos ayudan a identificar como influye o en base a que podemos lograr el éxito de las intervenciones de enfermería en la población cuidadora de los niños.

II.b. Base Teórica

Intervención educativa

Según la OMS¹⁵, la intervención educativa es un proceso de enseñanza, con la finalidad de brindar un aprendizaje y se realiza mediante técnicas y métodos dirigido a una o varias personas. Teniendo como principal objetivo de incrementar el conocimiento y mejorar el desarrollo integral de la persona en su estilo de vida.

La intervención educativa constará de tres fases: inicio, proceso y cierre. En la fase del proceso se llevará a cabo con tres sesiones educativas, en las cuales se usará la técnica expositiva, con la ayuda de PPT y videos, también la técnica participativa, con dinámicas.

Conocimiento

Es el proceso de aprendizaje mediante el cual conocemos y adquirimos información para entender el porqué de un tema específico, y que finalmente

esta información es almacenada. Es decir, el conocimiento, es el conjunto de habilidad e información adquirida de una persona¹⁶.

Existen cuatro tipos de conocimientos:

- **Conocimiento Filosófico:** Este conocimiento es adquirido mediante la reflexión y la comprensión de la realidad.
- **Conocimiento Empírico:** Se adquiere por la experiencia propio del individuo del sujeto.
- **Conocimiento Científico:** Este conocimiento se obtiene a través de estudio e investigación, utilizando un modelo metodológico.
- **Conocimiento Teológico:** Se obtiene de las creencias y valores de la persona.

Sobrepeso

Es la acumulación anormal o excesiva de la grasa en el cuerpo, siendo esto perjudicial para la salud de la persona ya que trae consigo diferentes enfermedades secundarias. El sobrepeso se puede hallar calculando en IMC de la persona que es el peso entre altura de la persona al cuadrado (Kg/m^2)¹⁷.

Causas del sobrepeso

El sobrepeso surge cuando existe un desequilibrio nutricional y energético; es decir, la persona se alimenta con más calorías de las que gasta a través de ejercicios y/o actividades diarias. El cuerpo almacena el exceso de las calorías y los carbohidratos consumidas los cuales son transformados en grasa¹⁸.

Las causas del sobrepeso son:

- **Alimentación inadecuada:** Es una de principal causa del sobrepeso. Una alimentación poco saludable se constituye de una dieta alta en calorías, como el consumo frecuente de comida rápida o comida al paso, bebidas gasificadas, frugos y muchas

veces el consumo es en grandes cantidades contribuyendo así al sobrepeso, además no incluyen el consumo de frutas, verduras y agua¹⁸.

- **Sedentarismo:** La poca actividad es una de las causas del sobrepeso, ya que la persona no quema todas las calorías y carbohidratos consumidos, por el contrario, son almacenados en nuestro cuerpo ocasionando el sobrepeso¹⁸.
- **Estilo de vida de la familia:** Los padres tienden a enseñar su tipo de hábitos alimenticios a sus hijos y estos mientras sean pequeños llevarán ese tipo de alimentación o estilo de vida¹⁸.
- **Genética:** Constituye un bajo porcentaje de probabilidades de ocasionar el sobrepeso¹⁸.

Consecuencias del sobrepeso

La OMS¹⁹ refiere: “Cuando el IMC es elevado nos indica que existe el sobrepeso u obesidad en la persona, siendo esto un importante factor desencadenante de enfermedades secundarias como:

- Enfermedades cardiovasculares.
- Hipertensión arterial, colesterol alto y diabetes.
- Trastornos del aparato locomotor (osteoartritis, enfermedades de las articulaciones).
- Problemas respiratorios”.

Al respecto Monereo (Secretaría de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO)) indica que¹⁹, el sobrepeso infantil tiene mucho que ver con un alto porcentaje de padecer sobrepeso u obesidad en la vida adulta y muerte temprana. Además de dejar secuelas psicológicas.

Alimentación balanceada

La alimentación balanceada o saludable es el consumo o ingesta de alimentos nutricionales en cantidades adecuadas, que nos aporten las vitaminas y proteínas que nuestro cuerpo necesita para estar sanos y saludables²⁰.

Los nutrientes importantes que nuestro cuerpo necesita son:

- **Carbohidratos:** Nos brindan energía. Los cuales se encuentran en los azúcares y almidones.
- **Proteínas:** Nos ayudan a la restauración de los tejidos de nuestro cuerpo. Los cuales se encuentran en las carnes, leche y huevo.
- **Lípidos:** Ayudan a transportar las vitaminas por todo nuestro cuerpo. Los cuales se encuentran en los frutos secos y palta.
- **Vitaminas y minerales:** Ayudan a mantener nuestro cuerpo sano y a mejorar su funcionamiento.

Debemos evitar el consumo de:

- Carnes procesadas como embutidos, hamburguesas entre otros.
- Alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar, sal y grasas.

Lo esencial es el consumo de frutas, verduras y beber agua, además de los nutrientes ya que esto ayuda a tener una alimentación adecuada y vivir sano, evitando el sobrepeso y otras enfermedades. Por lo general un niño de 5 a 10 años debe consumir sus alimentos 5 veces al día esto es: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.

Rivilla refiere que: “Se debe promocionar la actividad física y evitar el sedentarismo. Una vida activa desde temprana edad se convierte en un adecuado estilo de vida. Ya que el sedentarismo es un factor de riesgo del sobrepeso y obesidad, ocasionando diferentes enfermedades, aunque en la sociedad influye mucho al aumento del sedentarismo porque la tecnología nos brinda la posibilidad de adquirir muchas cosas sin tener que movernos¹⁹.”

Rutina de ejercicios en los niños

Los ejercicios son una rutina que el niño debería practicar para hacerlo habitual en su día a día, ya que no solo previene el sobrepeso, sino que también ayuda a la salud de forma holística como regular sus emociones, distraerse y divertirse²¹.

Profesores de Educación física recomiendan que un niño de 5 a 10 años de edad puede realizar las siguientes actividades:

- Salir a caminar al parque durante 5 minutos diariamente.
- Realizar ejercicios básicos diariamente como girar la cabeza, parar de puntillas, flexionar los brazos.
- Saltar, correr o practicar algún tipo de deporte.

Teoría de Enfermería relacionada al estudio

Nola Pender: “Promoción de la Salud”

Nola Pender enfatiza acerca de la promoción y las medidas preventivas que se deben de realizar para evitar enfermedades en la persona. Esta teoría de Enfermería describe los roles del personal de Enfermería, nos habla sobre la ayuda que debemos de brindar al paciente en prevención de las enfermedades y lograr el autocuidado de la persona, todo esto mediante la educación de cómo llevar una vida saludable²².

- **Conceptos paradigmáticos:**
 - **Persona:** Cada individuo es único y sus factores son variables.
 - **Salud:** Es un estado positivo y de alta importancia.
 - **Entorno:** Son factores modificables que influyen en la salud de la persona.
 - **Cuidado o Enfermería:** Factor principal e importante encargado de la mejora de la salud del individuo²².

La teorista Nola Pender se relaciona con el presente estudio debido a que ella nos habla sobre la promoción y la prevención de la salud, siendo este uno de los propósitos de esta investigación, incrementando el conocimiento de los padres sobre una adecuada alimentación y ayudar a que lo pongan en práctica con el fin de mejorar la salud de sus hijos.

II.c Hipótesis

Hipótesis Global

La intervención educativa produce un efecto significativo en el conocimiento del sobrepeso en padres con niños de 5 a 10 años en I.E. “Franco Peruano”-Puente Piedra-2022.

Hipótesis Derivadas

H₀: El conocimiento del sobrepeso de los padres antes de la intervención educativa según dimensiones: aspectos generales del sobrepeso, alimentación balanceada, predisponentes del sobrepeso y efectos del sobrepeso es deficiente.

H₁: El conocimiento del sobrepeso de los padres después de la intervención educativa según dimensiones: aspectos generales del sobrepeso, alimentación balanceada, predisponentes del sobrepeso y efectos del sobrepeso es bueno.

II.d. Variables

Intervención educativa.

Conocimiento del sobrepeso.

II.e. Definición Operacional de Términos

Intervención educativa: La intervención educativa es una actividad de aprendizaje que sirve para ayudar a que los padres mejoren su conocimiento respecto al sobrepeso.

Conocimiento: Es el proceso de aprendizaje de los padres, mediante el cual conocerá información del sobrepeso y que finalmente esta información será almacenada.

Sobrepeso: Es el exceso de grasa en la persona siendo un riesgo para llegar a la obesidad, el cual es determinado por el IMC.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a. Tipo de Estudio

El presente estudio fue de enfoque cuantitativo¹ porque su variable fue susceptible a medición mediante la estadística con la valoración numérica, se utilizó el método pre experimental, en el que se realizó sesiones educativas para verificar la efectividad del cambio en el conocimiento (antes y después), se describió los resultados obtenidos y características de la variable y población, prospectivo, es longitudinal porque se va a analizar el cambio del conocimiento con un pre y post test y es de corte transversal porque se realizó en un determinado momento.

III.b. Área de estudio

La investigación se llevó a cabo en la I.E. “Franco Peruano”, con dirección: Calle Las Delicias AA.HH. Los Vencedores Mz A Lt 12, ubicado en el distrito de Puente Piedra (Lima Norte), en el área urbana, en cuanto a infraestructura cuenta con un piso, el cual tiene 5 aulas, un patio grande con jardín, una capilla y cuenta con un solo turno mañana. Esta institución es privada de género mixto, de nivel inicial y primario; además, cuenta con profesores y auxiliares capacitados con vocación de servicio y los valores de la institución son Dios, Patria y Ciencia.

III.c. Población y muestra

La población total del presente estudio estuvo conformada por todos los padres de familia de la I.E. “Franco Peruano”- Puente Piedra 2022, los cuales son un total de 60 padres de familia.

La selección de la muestra fue determinada por un muestreo no probabilístico por conveniencia del autor, conformada por los 20 padres de familia que tienen niños de 5 a 10 años en la I.E. “Victor Andres Belaunde” Puente Piedra-2022.

La unidad de análisis en el presente estudio de investigación es el conocimiento del sobrepeso en los padres de familia con niños de 5 a 10 años de edad.

Criterios de inclusión:

Padres que tengan a sus hijos matriculados durante el año escolar.

Padres que participen en la intervención educativa de forma voluntaria.

Padres con niños de 5 a 10 años.

Criterios de exclusión:

Padres que no tengan a sus hijos matriculados durante el año escolar.

Padres con hijos menores de 5 años.

Padres con hijos mayores de 10 años.

III.d. Técnicas de recolección de datos

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario de elaboración propia, tomando en cuenta las dimensiones consideradas para el presente estudio de investigación.

El instrumento consta de las siguientes partes:

- **Presentación:** Se encuentra los datos del investigador y el objetivo del estudio.
- **Instrucciones:** Indica como realizar las preguntas y cuantas son.

- Datos Generales: Sirve para obtener los datos personales del padre de familia.
- Datos específicos de la variable: Preguntas del cuestionario, el cual consta de 13 preguntas en total con opción múltiple y fue elaborado según las 4 dimensiones del presente estudio.
 - Parte I: Aspectos generales del sobrepeso: 3 ítems (2 pts/respuesta correcta).
 - Parte II: Alimentación balanceada: 4 ítems (2 pts/respuesta correcta).
 - Parte III: Predisponentes del sobrepeso: 3 ítems (2 pts/respuesta correcta).
 - Parte IV: Efectos del sobrepeso: 3 ítems (2 pts/respuesta correcta).

Las opciones de respuesta del cuestionario son de opción múltiple y solo una respuesta es correcta.

El impacto de la intervención educativa en los padres con niños de 5 a 10 años se midió aplicando el post test para calificar los conocimientos, donde la calificación fue de:

- Deficiente: 0 a 9 puntos
- Regular: 10 a 17 puntos
- Bueno: 18 a 26 puntos

El instrumento fue sometido a prueba de validez por 6 jueces expertos y mediante la prueba binomial, teniendo como resultado 0.0234, para la prueba de Confiabilidad se utilizó la prueba Kuder Richardson, obteniendo 0.7393 para el pre test y 0.7606 para el post test, indicando una alta confiabilidad.

III.e. Diseño de recolección de datos

Para el presente estudio de investigación se realizó los trámites correspondientes a la Dirección del Programa de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista quién emitió la carta de autorización del estudio piloto el 15 de Febrero, el cual fue firmado el 17 de Febrero por el Director Pablo Tubal Gayoso del I.E. “Víctor Andrés Belaunde “y el 24 de Febrero se emitió la carta para el trabajo de campo, que fue firmado el 25 de Febrero por la Directora Iris Pillaca Quispe del I.E. “Franco Peruano”.

Para el estudio piloto se realizó una prueba pre test creada mediante el Google Drive formularios y 3 intervenciones educativas de tiempo de forma virtual por Google Meet el día 18, 19 y 20 de Febrero, posteriormente se realizó el post test, estando atenta para alguna duda para las personas que participaron en la participación. Mientras que para el trabajo de campo se realizó una prueba pre test creada mediante el Google Drive formularios y 3 intervenciones educativas de forma virtual por Google Meet el día 26, 27 y 28 de Febrero, posteriormente se realizó el post test.

El presente trabajo de investigación, cumplió con los principios de ética en la investigación, se respetó la autonomía con cada participante que tuvo derecho de elegir con libertad de elegir si está dispuesta a participar o no en la investigación, justicia dando un trato justo con todos los padres de familia, todos tuvieron las mismas opciones de participación, sin discriminación según el objetivo de la investigación, para así cumplir con el principio de justicia, beneficencia porque los resultados fueron aplicados en beneficio de los investigados, en el cual no existió ningún tipo de riesgo para el participante, su familia, vida o salud, cumpliendo así con el principio de beneficencia, no maleficencia ya que se mantuvo en reserva los datos proporcionados de cada participante y se respetó los principios éticos aplicados a la investigación a los padres de familia teniendo en cuenta su aceptación con el consentimiento informado.

El presente estudio fue revisado y aprobado por el comité institucional de ética e investigación de la Universidad Privada San Juan Bautista el 08 de Febrero del 2022.

III.f. Procesamiento y análisis de datos

Se asignó los códigos a las alternativas de las respuestas del cuestionario donde el valor de la respuesta correcta fue de 2 puntos y la respuesta incorrecta fue de 0 puntos.

Los datos obtenidos a través de las respuestas del cuestionario fueron codificados, tabulados y digitados en una base de datos en Excel 2016, posteriormente fueron procesados para la obtención de tablas y gráficos estadísticos con una categorización, los cuales evidenciaron los resultados obtenidos a través de los datos de frecuencia y análisis porcentual, comprobando así los objetivos y las hipótesis de esta investigación.

Se realizó un análisis del pre test y post test para encontrar si existe un efecto significativo, utilizando la escala de T de students.

Gracias a los resultados, nos permitieron realizar el análisis estadístico, según los objetivos trazados en la presente investigación.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV. Resultados

Tabla 1

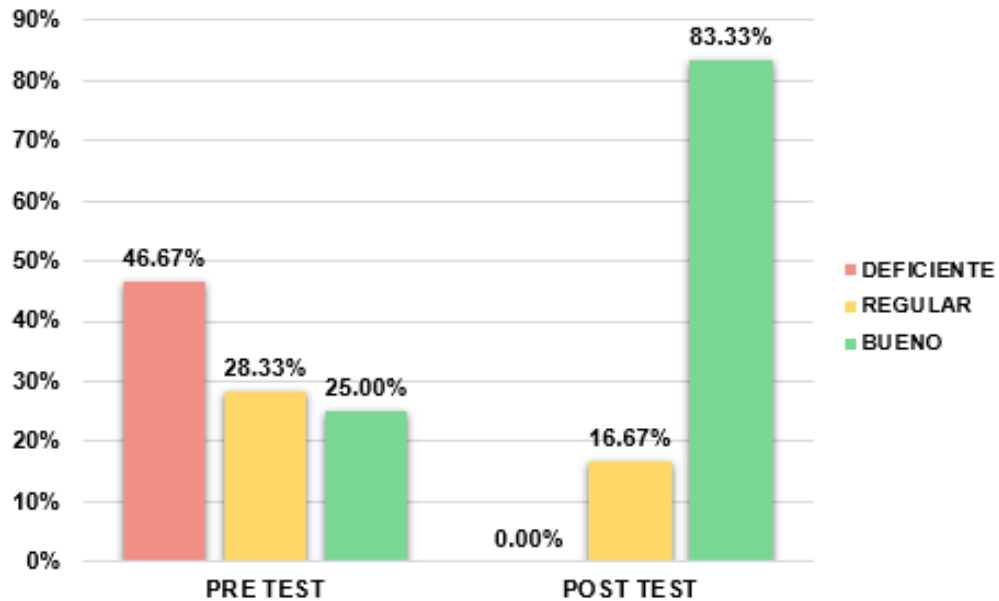
Datos generales de padres con niños de 5 a 10 años en I.E.
“Franco Peruano” Puente Piedra 2022

Datos Generales	Categoría	n=60	100%
Edad	< 20 años	8	13.33%
	21 a 25 años	4	6.66%
	> 26 años	48	80%
Sexo	Masculino	1	1.66%
	Femenino	59	98.33%
Estado civil	Soltero (a)	7	11.66%
	Viudo (a)	2	3.33%
	Divorciado (a)	0	0%
	Casado (a)	5	8.33%
	Conviviente	43	71.66%
	Separado (a)	3	5%
	Grado de instrucción	Analfabeto	1
	Primaria	3	5%
	Secundaria	40	66.66%
	Técnico	15	25%
	Universitario	1	1.66%

Los padres de familia en su mayoría son mayores de 26 años 80% (48), son de sexo femenino 98.33% (59), son conviviente 71.66% (43) y con grado de instrucción de secundaria 66.66% (40).

Gráfico 1

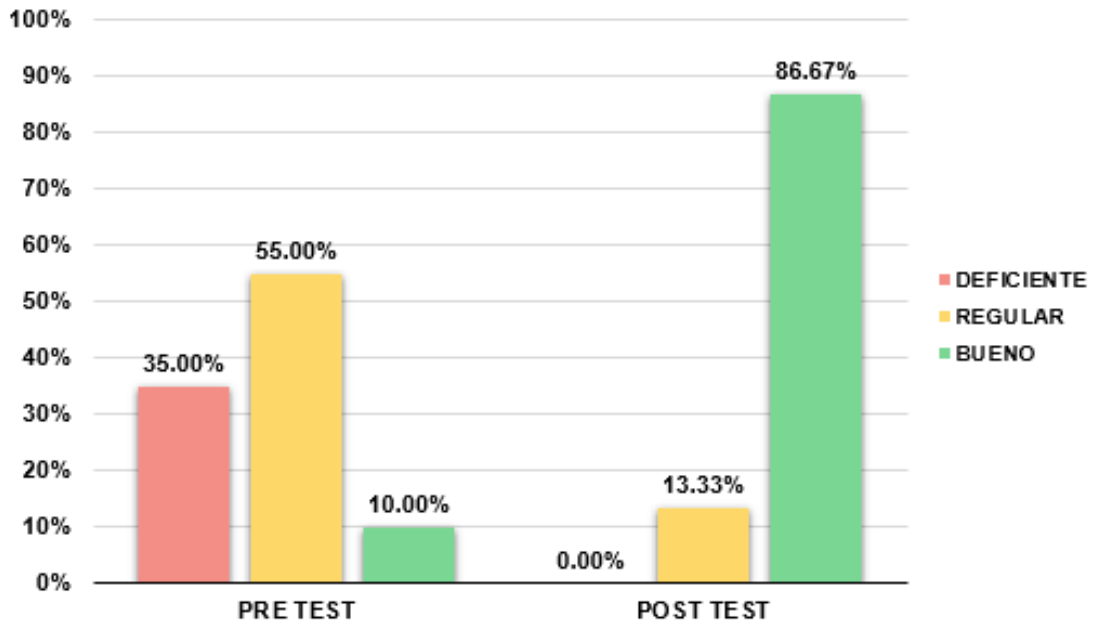
Intervención educativa en el conocimiento del sobrepeso en padres con niños de 5 a 10 años en I.E. “Franco Peruano” Puente Piedra-2022.



Los padres de familia tienen un nivel de conocimiento del sobrepeso en el pre test bueno 25% (15), regular 28.33% (17) y deficiente 46.67% (28); mientras que en el post test bueno 83.33% (50), regular 16.67% (10) y deficiente 0% (0).

Gráfico 2

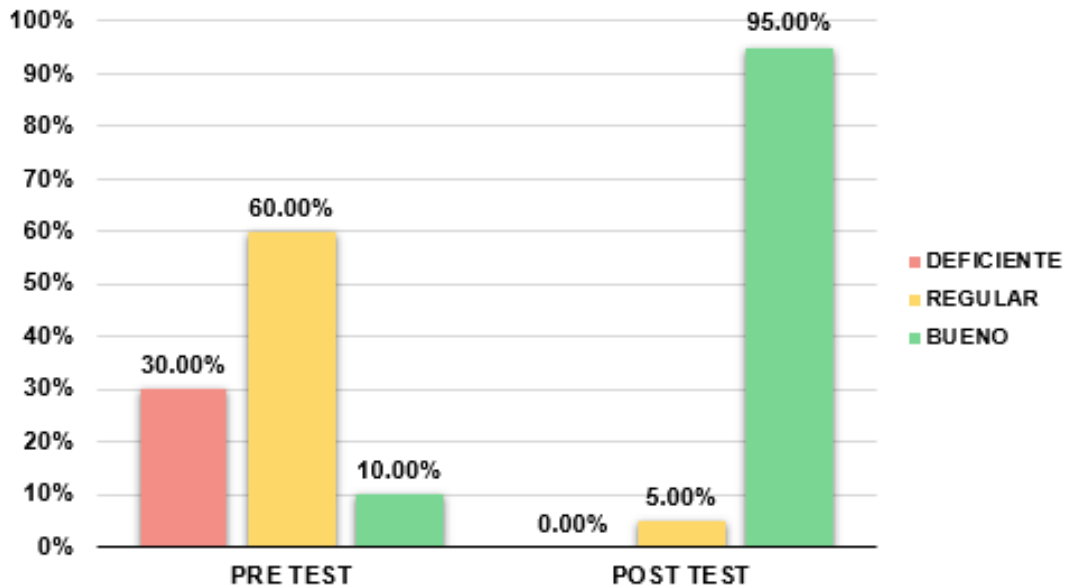
Conocimiento del sobrepeso de los padres antes y después de la intervención educativa según dimensión: Aspectos generales del sobrepeso.



Los padres de familia tienen un nivel de conocimiento del sobrepeso según dimensión: Aspectos generales del sobrepeso, en el pre test bueno 10% (6), regular 55% (33) y deficiente 35% (21); mientras que en el post test bueno 86.67% (52), regular 13.33% (8) y deficiente 0% (0).

Gráfico 3

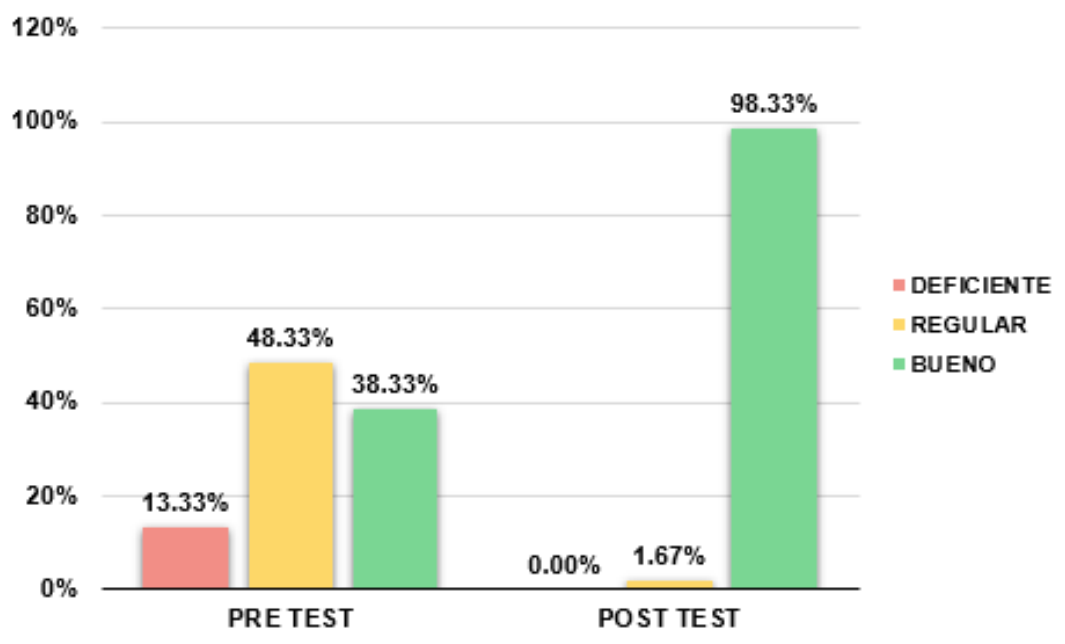
Conocimiento del sobrepeso de los padres antes y después de la intervención educativa según dimensión: Alimentación Balanceada.



Los padres de familia tienen un nivel de conocimiento del sobrepeso según dimensión: Alimentación balanceada, en el pre test bueno 10% (6), regular 60% (36) y deficiente 30% (18); mientras que en el post test bueno 95% (57), regular 5% (3) y deficiente 0% (0).

Gráfico 4

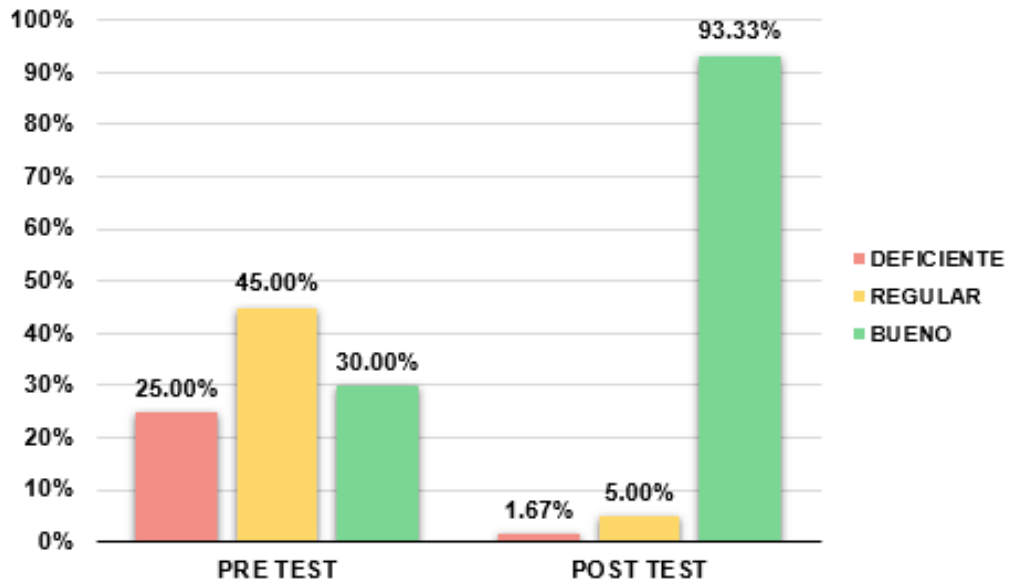
Conocimiento del sobrepeso de los padres antes y después de la intervención educativa según dimensión: Predisponentes del sobrepeso.



Los padres de familia tienen un nivel de conocimiento del sobrepeso según dimensión: Predisponentes del sobrepeso, en el pre test bueno 38.33% (23), regular 48.33% (29) y deficiente 13.33% (8); mientras que en el post test bueno 98.33% (59), regular 1.67% (1) y deficiente 0% (0).

Gráfico 5

Conocimiento del sobrepeso de los padres antes y después de la intervención educativa según dimensión: Efectos del sobrepeso.



Los padres de familia tienen un nivel de conocimiento del sobrepeso según dimensión: Efectos del sobrepeso, en el pre test bueno 30% (18), regular 45% (27) y deficiente 25% (15); mientras que en el post test bueno 93.33% (56), regular 5% (3) y deficiente 1.67% (1).

Tabla 2

Prueba de hipótesis

Prueba T de students para muestras relacionadas

		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	PRE TEST - POS TEST	-10.200	7.204	.930	-12.061	-8.339	-10.968	59	.000

Con el resultado de la T-student .000, se comprueba que si existe significancia en el efecto. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna (h0) y se rechaza la hipótesis nula (h1).

IV.b. Discusión

El sobrepeso es acumulación anormal o excesiva de la grasa en el cuerpo, siendo esto perjudicial para la salud de la persona ya que trae consigo diferentes enfermedades secundarias. Mientras que, la intervención educativa es un proceso de enseñanza, con la finalidad de brindar un aprendizaje y se realiza mediante técnicas y métodos dirigido a una o varias personas.

Fundamentando el objetivo general y la hipótesis planteada del presente estudio, se ha podido observar los cambios radicales en el conocimiento de los padres después de la intervención educativa ya que logran identificar un estilo de vida saludable, por ello se puede decir que, es importante incentivar las intervenciones educativas en los colegios.

Según los resultados en el gráfico de barra N°1, se comprobó que el 46.67% en el pre test, tuvo un conocimiento del sobrepeso en nivel deficiente, el 28.33% tuvo un nivel de conocimiento nivel regular y el 25.00% un nivel bueno, después del post test se obtuvo un cambio considerable ya que el 83.33% tuvo un conocimiento del sobrepeso nivel bueno, el 16.67% tuvo un nivel regular y el 0.00% tuvo un nivel de conocimiento regular.

Estos resultados son similares a los que obtuvo en el estudio realizado por Arevalo realizado, en el año 2018 en Perú, el resultado mostró que el 87.4% de las madres tenían un conocimiento bajo acerca del sobrepeso infantil, mientras que el 12.6% de las madres de familia tenían un conocimiento alto, concluyeron que en nivel de conocimiento de las madres presentaron conocimiento bajo acerca de la obesidad en sus hijos.

Con respecto a las dimensiones de Aspectos generales del sobrepeso en el pre test el 10.00% tuvo un nivel de conocimiento bueno, 55.00% tuvo un nivel regular y el 35.00% nivel deficiente, mientras que en el post test aumento la efectividad radicalmente ya que el 86.67% tienen un nivel de conocimiento bueno, 13.33% tuvo un nivel regular y deficiente hubo 00.00%; reconociendo

así la importancia de las medidas que se tiene que hacer en casa para prevenir el sobrepeso.

En la dimensión Alimentación Balanceada en el pre test se obtuvo que el 10.00% tuvieron un nivel de conocimiento bueno, 60.00% tuvo un nivel regular y 30.00% tenían un nivel deficiente, mientras que en el post test el 95.00% tenía un nivel de conocimiento bueno, 5% tuvo un nivel regular y 0.00% en nivel deficiente, identificando así los alimentos con exceso de grasa y evitar de estar ingiriendo seguidamente, con ello se estaría evitando que el porcentaje de problemas de sobrepeso incremente en el Perú.

En la dimensión Predisponentes del sobrepeso el pre test el 38.33% tenía un nivel de conocimiento bueno, 48.33% tuvo un nivel regular y el 13.33% tenían un nivel deficiente, en el post test el 98.33% tuvo un nivel de conocimiento bueno, 1.67% tuvo un nivel regular y el 0.00% el nivel era deficiente.

Con relación a la dimensión Efectos del sobrepeso en el pre test el 30.00% tuvo un nivel de conocimiento bueno, 45.00% tuvo un nivel regular y 25.00% obtuvo un nivel deficiente, luego en el post test el nivel de conocimiento bueno fue de 93.33%, el 5.00% tuvo un nivel regular y el 1.67% tuvo un nivel deficiente, esto demuestra que los padres saben cómo identificar los factores de riesgo del sobrepeso, dietas saludables, estilos de vida saludables y las precauciones que toman para prevenir el sobrepeso.

Resultado que también tuvo Paez en el año 2022 en Chile donde el 55.1% de padres no tenían conocimiento adecuado sobre una alimentación balanceada, el 89.7% no conoce las consecuencias de una alimentación inadecuada, mientras que el 63.3% de padres desconocen los alimentos que se deben consumir durante la infancia, concluyeron que existe poco conocimiento en los padres de familia sobre la alimentación adecuada, factores de riesgos del sobrepeso y actividad física.

En la actualidad el sobrepeso está aumentando, tanto en niños como en adolescentes, siendo así que el Perú, es el tercer país con más casos de sobrepeso en América Latina, siendo esto consecuencia del sedentarismo, la falta o poca actividad física, la alimentación poco saludable, el alto consumo de azúcar, sal y grasas, ocasionando otro tipo de enfermedades secundarias como la hipertensión, colesterol alto, problemas cardíacos, respiratorios y diabetes.

La teorista Nola Pender se relaciona con el presente estudio debido a que ella nos habla sobre la promoción y la prevención de la salud, siendo este uno de los propósitos de esta investigación, incrementando el conocimiento de los padres sobre una adecuada alimentación y ayudar a que lo pongan en práctica con el fin de mejorar la salud de sus hijos.

De acuerdo a los resultados obtenidos, podemos decir que el incremento de los conocimientos en los padres de familia después de la intervención educativa es significativa. Al aplicar la teoría de Nola Pender "Promoción de la salud", al promover las intervenciones educativas aportamos información e incrementamos los conocimientos a la población, ya sea de forma individual, familiar o comunitaria. Las intervenciones educativas no solo deben aplicarse en el primer nivel, sino también en los diferentes niveles, con el fin de concientizar a la población sobre las distintas enfermedades y la prevención.

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. Conclusiones

La intervención educativa produce un efecto significativo en el conocimiento del sobrepeso en padres con niños de 5 a 10 años en I.E. “Franco Peruano”- Puente Piedra-2022, por consiguiente, se acepta la hipótesis del estudio.

El conocimiento del sobrepeso de los padres antes de la intervención educativa según dimensiones: aspectos generales del sobrepeso, alimentación balanceada, predisponentes del sobrepeso y efectos del sobrepeso es deficiente, por lo tanto, se acepta la hipótesis nula.

El conocimiento del sobrepeso de los padres después de la intervención educativa según dimensiones: aspectos generales del sobrepeso, alimentación balanceada, predisponentes del sobrepeso y efectos del sobrepeso es bueno, por ello, se acepta la hipótesis es alterna.

V.b. Recomendaciones

- La I.E. Franco Peruano debería ejecutar convenios en los que se integra el acatamiento de la ley N°30021 (Ley de promoción de la alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes).
- A los directivos de la institución educativa “Franco Peruano”, deben aliarse con los centros de salud con el propósito de promover talleres para los padres de familia y así mejorar los conocimientos de una alimentación adecuada y buen estilo de vida.
- A los docentes de la institución educativa “Franco Peruano”, deben incluir programas acerca del sobrepeso, alimentación balanceada, predisponentes y efectos del sobrepeso, con el fin de prevenir el sobrepeso en los niños e incrementar los conocimientos de los padres.
- A la enfermera escolar, deben implementar intervenciones educativas acerca de los aspectos generales del sobrepeso, alimentación balanceada, predisponentes del sobrepeso y efectos del sobrepeso es deficiente, con el fin de mejorar los conocimientos en los padres de familia.
- A los padres de familia, tomar consciencia en la asistencia de las sesiones educativas y aplicar los conocimientos aprendidos para la vida diaria tanto para los niños como para los padres mismo.
- Se sugiere realizar estudios en comunidades con características idénticas para comparar resultados adquiridos y aportar alternativas de solución en función de la situación real.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Temas de Salud: Obesidad. Organización Mundial de la Salud; 2022 [Consultado: 27 de Marzo del 2019]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/obesity#tab=tab_1
2. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Perú es el tercer país de la región en obesidad y sobrepeso. Instituto nacional de salud; 2018 [Consultado: 28 de Marzo del 2019]. Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/272-peru-es-el-tercer-pais-de-la-region-en-obesidad-y-sobrepeso>
3. Organización Panamericana de la Salud. La Obesidad, uno de los principales impulsores de la diabetes. Washington. Pan American Health Organization; 2019 [Consultado: 30 de Marzo del 2019]. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13918:obesity-a-key-driver-of-diabetes&Itemid=1926&lang=es
4. El Comercio. Obesidad alcanza a más del 50% de la población peruana. Empresa editora El Comercio; 2018 [Consultado: 04 de Abril del 2019]. Disponible en: <https://elcomercio.pe/peru/obesidad-alcanza-50-poblacion-peruana-noticia-502266>
5. Perú21. Perú es el tercer país de Latinoamérica con más casos de sobrepeso y obesidad. Grupo El Comercio; 2017 [Consultado: 10 de Abril del 2019]. Disponible en: <https://peru21.pe/vida/salud/peru-tercer-pais-latinoamerica-casos-sobrepeso-obesidad-379670>
6. Cumbicus T. Conocimiento de los padres de familia sobre alimentación y hábitos nutricionales del sobrepeso de los niños que acuden a los

centros infantiles municipales de la ciudad de Loja. [tesis]. Ecuador: Universidad Nacional de Loja; 2017 [Consulado 21 de Mayo del 2020]. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19622/1/TESIS%20THALIA%20CUMBICUS.pdf>

7. Marcillo C., Vera J. Educación para la salud en el desarrollo de hábitos saludables en niños con sobrepeso [artículo electrónico]. Ecuador: UNESUM; 2019 [Consulado 10 de Agosto del 2022] Disponible en: <http://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/1633/1/UNESUM-ECUADOR-ENFERMERIA-2019-29.pdf>
8. Flores O., Gonzáles R. Caracterización de la intervención educativa realizada por estudiantes de nutrición en escuelas públicas del cantón de La Unión para la prevención de la obesidad y promoción de la salud [artículo electrónico]. Costa Rica: Universidad de Costa Rica; 2020 [Consulado 12 de Agosto del 2022] Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/psm/v18n1/1659-0201-psm-18-01-494.pdf>
9. Páez J., Hurtado J., Abusleme R., Muñoz I., Sobarzo C., Carcamo F., Knabe J., Yáñez R., et al. Conocimiento, hábitos y frecuencia de alimentación de padres según estado ponderal de niños y niñas de 6 a 10 años. [artículo electrónico]. Chile: Dialnet; 2022 [Consulado 13 de Agosto del 2022] Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8447561>
10. Villagra G., Alderete E., Bejarano I., et al. Conocimientos y actitudes maternas en un centro de atención primaria de salud de la provincia de Jujuy. [artículo electrónico]. Argentina: ICTER; 2022 [Consulado 14 de Agosto del 2022] Disponible en:

http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_23/num_1/RSAN_23_1_43.pdf

11. Carranza L. Efecto de una estrategia educativa en el nivel de conocimiento sobre el manejo de la obesidad de las madres de niñas y niños obesos. [tesis]. Perú: UNS; 2017 [Consulado 17 de Mayo del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3102/47087.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Arévalo K, Álvarez R, Mori M. Conocimiento y percepción de riesgo asociados a obesidad infantil en madres de escolares de una institución educativa Iquitos. [tesis]. Perú: UNAP; 2018 [Consulado 14 de Mayo del 2020]. Disponible en: http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5465/Katya_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Trujillo I. Conocimiento sobre obesidad en madre de niños de 5 y 9 años, consulta de control de crecimiento Santa Fé, Callao [artículo electrónico]. Perú: Comunidad y Salud; 2020 [Consulado 16 de Agosto del 2022] Disponible en: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/cysv18n1/art06.pdf>
14. Tarazona G., Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. [artículo electrónico]. Perú: UNMSM; 2021 [Consulado 17 de Agosto del 2022] Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v82n4/1025-5583-afm-82-04-00269.pdf>
15. Organización Mundial de la Salud. Intervención Educativa. Perú: Organización Mundial de la Salud; 2018 [Consulado 20 de Septiembre del 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/elena/intervention/es/>

- 16.** Graus H. Conocimientos. Perú. Significados, conceptos y definiciones; 2020 [Consultado 30 de Marzo del 2020] <https://www.significados.com/conocimiento/>
- 17.** OMS. Obesidad y sobrepeso. Perú: Organización Mundial de la Salud; 2018 [Consultado 25 de Septiembre del 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- 18.** Personal J. Obesidad. EE.UU. Mayo Clinic; 2018 [Consultado 09 de Mayo del 2019]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>
- 19.** Sevilla M. Obesidad: causas y consecuencias. Argentina. Cuídate; 2018 [Consultado 12 de Mayo del 2019]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2018/12/10/obesidad-causas-consecuencias-168461.html>
- 20.** The world of Bupa. Alimentación Saludable. EEUU. Bupa; 2019 [Consultado 12 de Septiembre del 2019]. Disponible en: <https://contenidos.bupalud.com/salud-bienestar/vida-bupa/alimentaci%C3%B3n-saludable#dieta>
- 21.** Tello M. ¡Ejercítate! Niños, les presentamos una rutina de ejercicios. Venezuela. Pitoquito; 2017 [Consultado 25 de Septiembre del 2019]. Disponible en: <https://www.panorama.com.ve/pitoquito/Ejercitate-Ninos-les-presentamos-una-rutina-de-ejercicios-20170308-0061.html#>
- 22.** Palacio M. Nola Pender. Cuba: El Cuidado; 2012 [Consultado 12 de Mayo del 2019]. Disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>

BIBLIOGRAFÍA

1. Hernández-Sampieri R, Mendoza C. Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: Interamericana Editores SA.; 2018.

ANEXO 1

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Intervención educativa.	Es el proceso de aprendizaje mediante el cual conocemos y adquirimos información para entender el porqué de un tema específico, y que finalmente esta información es almacenada.	Es el proceso de aprendizaje de los padres, mediante el cual conocerá información del sobrepeso y que finalmente esta información será almacenada.	-Inicio -Proceso -Cierre	-Presentación y aplicación del pre test. -Desarrollo del tema. -Despedida y aplicación del post test	Bueno/ regular/ deficiente
Conocimiento del sobrepeso.	El sobrepeso es la acumulación excesiva de grasa	El sobrepeso es el exceso de grasa en la persona siendo un n	-Aspectos generales del sobrepeso.	-Conocimiento del sobrepeso.	

	<p>en el cuerpo, además de ser perjudicial para la salud ya que trae consigo enfermedades secundarias. Y se halla calculando el IMC de la persona que es peso entre altura al cuadrado.</p>	<p>riesgo de llegar a la obesidad y es determinado por el IMC.</p>	<p>-Alimentación Balanceada.</p> <p>-Predisponentes del sobrepeso.</p> <p>-Efectos del sobrepeso.</p>	<p>-Características del sobrepeso e IMC.</p> <p>-Tipo de alimentación.</p> <p>-Cantidad de comidas.</p> <p>-Frecuencia de consumo.</p> <p>-Alimentación inadecuada.</p> <p>-Factor genético.</p> <p>-Sedentarismo.</p> <p>-Efectos físicos del sobrepeso.</p> <p>-Efectos psicológicos del sobrepeso.</p>	
--	---	--	---	---	--

ANEXOS 2 INSTRUMENTO

INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DEL SOBREPESO EN PADRES CON NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS EN I.E. “FRANCO PERUANO”- PUENTE PIEDRA-2022

PRESENTACIÓN: Estimado (a) padre de familia.

Soy Haidy Jara Blas alumna de la Escuela Profesional de Enfermería de la UPSJB. La presente investigación tiene como objetivo determinar la efectividad de la intervención educativa de Enfermería en el conocimiento de padres con niños de 5 a 10 años, cabe resaltar que sus respuestas serán utilizadas solo para el presente estudio.

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrará 13 preguntas las cuales deberá marcar con un aspa, solo es respuesta para cada pregunta.

INFORMACIÓN ESPECÍFICA:

Lea atentamente cada pregunta y responda con sinceridad.

DATOS PERSONALES:

1. Edad:

- a) < 20 años ()
- b) 21-25 años ()
- c) > 26 años ()

2. Sexo:

- a) Masculino ()
- b) Femenino ()

3. Estado civil:

- a) Soltero (a)
- b) Viudo (a)
- c) Divorciado (a)
- d) Casado (a)
- e) Conviviente
- f) Separado (a)

4. Grado de instrucción:

- a) Analfabeto
- b) Primaria
- c) Secundaria
- d) Técnico
- e) Universitario

CUESTIONARIO

Parte I: Aspectos generales del sobrepeso

1. ¿Qué es el sobrepeso?
 - a) Acumulación excesiva de grasa en el cuerpo.
 - b) Acumulación normal de grasa en el cuerpo.
 - c) Acumulación ligera de grasa en el cuerpo.
 - d) Acumulación anormal de grasa en la barriga.
2. ¿Qué característica principal tiene un niño con sobrepeso?
 - a) Cuando el niño se cansa muy rápido al caminar.
 - b) Cuando el niño está muy pequeño y muy gordito.
 - c) Cuando come demasiado y se cansa al caminar.
 - d) Cuando el Índice de Masa Corporal está elevado.
3. ¿Qué es el índice de masa corporal?
 - a) Un método para evaluar la talla y peso de la persona.
 - b) Un método para estimar la cantidad de grasa corporal.
 - c) Un método que mide la glucosa de la persona.
 - d) Un método que mide la hemoglobina de la persona

Parte II: Alimentación Balanceada

4. ¿Qué alimentos son indispensables en una alimentación balanceada?
 - a) Consumir frutas y verduras
 - b) Consumir cereales y frutas.
 - c) Tomar vitaminas y minerales.
 - d) Tomar 2 litros de agua al día.

5. ¿Cuál es la clasificación de los alimentos?
- a) Frutas, verduras y 2 litros de agua.
 - b) Proteínas, carbohidratos y lípidos.
 - c) Vitaminas A, D, E, K y minerales.
 - d) Minerales como calcio y fosforo.
6. ¿Cuántas veces al día se debe alimentar un niño de 5 a 10 años?
- a) 2 veces al día.
 - b) 6 veces al día.
 - c) 3 veces al día.
 - d) 5 veces al día.
7. ¿Cuáles son los tipos de alimentos?
- a) Energéticos, constructores y protectores.
 - b) Vitaminas, reguladores y protectores.
 - c) Energéticos, minerales y protectores.
 - d) Constructores, vitaminas y energéticos.

Parte III: Predisponentes Del sobrepeso

8. ¿Cuáles son las causas que ocasionan el sobrepeso?
- a) Solo el en base a la edad y el sexo de la persona.
 - b) Según el factor hereditario o genético de la persona.
 - c) Alimentación inadecuada, sedentarismo y genético.
 - d) Por el poco consumo de agua durante el día.

9. ¿Qué alimentos no se debe incluir en la alimentación de un niño?
- a) Frutas y jugos.
 - b) Verduras y jugos.
 - c) Alimentos chatarra.
 - d) Carbohidratos.
10. ¿Cuántas veces debe realizar ejercicios un niño de 5 a 10 años?
- a) Una vez por semana.
 - b) Una vez por mes.
 - c) Diariamente.
 - d) Nunca.

Parte IV: Efectos del sobrepeso

11. ¿El sobrepeso es perjudicial para la salud?
- a) Si es perjudicial para la salud del niño.
 - b) No es perjudicial para la salud del niño.
 - c) Sí, pero cuando el niño crece baja de peso.
 - d) Sí, pero solo si es obesidad en niños.
12. ¿Cuáles son las consecuencias físicas del sobrepeso?
- a) Apariencia física inadecuada.
 - b) Enfermedades cardiovasculares y respiratorias.
 - c) Sudoración excesiva.
 - d) Ansiedad crónica.

13. ¿Cuáles son las consecuencias psicológicas del sobrepeso?

- a) Baja autoestima y depresión.
- b) Discriminación y bullying.
- c) Ansiedad crónica y bullying.
- d) Inestabilidad emocional.

ANEXOS 3

VALIDEZ DE INSTRUMENTO

PRUEBA BINOMIAL

Preguntas/Jueces	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Juez 6	Suma	P
Ítem 1	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 2	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 3	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 4	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 5	1	1	1	1	1	0	5	0.09375
Ítem 6	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 7	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 8	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 9	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 10	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Total								0.234375

Se ha considerado:

0= Respuesta es negativa.

1= Respuesta es positiva.

n=10

$$P = \frac{0.234}{10} = 0.0234$$

P= 0.01 (<0.05 es el instrumento válido)

Interpretación:

Si "p" es < 0.05 entonces concluimos que la prueba binomial es significativa. Por lo tanto, el grado de concordancia nos da un instrumento válido, mediante la distribución binomial aplicada con el juicio de expertos (p= 0.0234).

ANEXOS 4

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Pre test:

Intervención educativa en el conocimiento del sobrepeso	Número de ítems	Kurder-Richardson	Confiabilidad
General	13	0.7393	Alta

Post test:

Intervención educativa en el conocimiento del sobrepeso	Número de ítems	Kurder-Richardson	Confiabilidad
General	13	0.7606	Alta

$$KR_{20} = \frac{n}{n-1} \left[\frac{S_t^2 - \sum pq}{S_t^2} \right] =$$

El valor de Kurder-Richardson, cuando se acerca a 1, muestra confiabilidad en la aplicación del instrumento.

ANEXOS 5

ESCALA DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTO

INTERVENCION EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DEL SOBREPESO	
Categoría	Puntaje
Bueno	0 a 9
Regular	10 a 17
Deficiente	18 a 26

ANEXOS 6

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) padre o madre de familia, estoy realizando una investigación titulada: **INTERVENCION EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DEL SOBREPESO EN PADRES CON NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS EN LA I.E. “FRANCO PERUANO”- PUENTE PIEDRA- 2022.** Antes de que usted participe del presente estudio se le ha explicado los siguientes puntos importantes del estudio que son: propósito del estudio, riesgos, beneficios, confidencialidad para que finalmente nos de la aceptación del mismo.

Propósito del estudio:

Incrementar el conocimiento acerca de las generalidades del sobrepeso y contribuir a la mejora de la salud de los niños.

Riesgos:

En el presente estudio se trabajará con cuestionarios destinados únicamente para los fines mencionados líneas arriba. Por lo tanto, consideramos que el estudio no tiene ningún riesgo para el padre o madre de familia, ni para la institución educativa; todo lo contrario, contribuye a la mejora del conocimiento. Ante cualquier dudo o consulta puede realizarlo a la Srta. Haidy Esbrit Jara Blas con celular 960124426 y correo electrónico haidy-3-12@hotmail.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) o a su correo institucional: Antonio.flores@upsjb.edu.pe.

Beneficios:

El presente estudio con lleva diferentes beneficios tales como incrementar el conocimiento de los padres con niños de 5 a 10 años, concientizar a los padres sobre la importancia de una alimentación balanceada, concientizar a los padres sobre la importancia de hacer ejercicios frecuentemente.

Confidencialidad:

Para efectos de la presente investigación, solo la investigadora será la única persona autorizada a contar con la información de este estudio. En caso exista efectos posteriores se identificará a cada participante con un código de identificación (ID), en cual será un número correlativo y se ingresará a una base de datos para un análisis estadístico.

Por lo tanto, yo _____
manifiesto que he sido informado sobre el estudio y doy mi conformidad para participar de esta investigación.

Comprendo el motivo de la investigación y confirmo que recibí adecuada información sobre el estudio. Confirmo que mi participación es de manera voluntaria, sabiendo que puedo retirarme del estudio cuando lo deseo o vea conveniente.

Apellidos y Nombres del participante

Firma del participante

Apellidos y Nombres del investigador

Firma del participante



ANEXOS 7 PLAN EDUCATIVO

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

INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DEL SOBREPESO EN PADRES CON NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS EN LA I.E. “FRANCO PERUANO”- PUENTE PIEDRA- 2022

PRESENTADO POR:

Jara Blas, Haidy E.

1. Sumilla:

La presente intervención educativa pretende brindar conocimientos y concientizar acerca del sobrepeso, causas y consecuencias a los padres con niños de 5 a 10 años de edad de la I.E. “Franco Peruano” con el fin de mejorar las prácticas con respecto al tipo de alimentación y tendencias de sus hijos(as). Esta intervención consta de 3 fases: inicio, proceso y cierre; además, se dividirá en 3 sesiones de aprendizaje.

2. Contenido teórico:

- Conocimientos acerca del sobrepeso u obesidad (definición, causas y consecuencias).
- Alimentación balanceada.
- Importancia y beneficios de los ejercicios.

3. Objetivos Generales:

- Incrementar el conocimiento acerca de las generalidades del sobrepeso.
- Contribuir a la mejora de la salud de los niños de 5 a 10 años

4. Objetivos Específicos:

- Incrementar el conocimiento de los padres de niños de 5 a 10 años.
- Concientizar a los padres sobre la importancia de una alimentación balanceada.
- Concientizar a los padres sobre la importancia de hacer ejercicios frecuentemente.

5. Lugar:

I.E. "Franco Peruano"- Puente Piedra

6. Población:

Padres de familia del I.E. "Franco Peruano"- Puente Piedra con niños de 5 a 10 años.

7. Título general de la intervención educativa:

"COME SANO, HAZ EJERCICIOS
Y VIVE FELIZ"





EL SECRETO ESTÁ EN CREAR
HÁBITOS SALUDABLES,
NO RESTRICCIONES.



Haz **EJERCICIO** para estar
SANO, no para estar delgado

COME para **NUTRIRTE**, no para
satisfacer tus deseos

INGNORA
a los que te dicen que no lo lograrás

OLVIDA los malos hábitos de
los que te alimentabas

FASE 1: INICIO		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Presentación y bienvenida. ❖ Aplicación del consentimiento informado y pres-test. 				
FASE 2: PROCESO		SESION 1: Aprendiendo acerca del sobrepeso				
Tema	Objetivo	Contenido	Técnica	Materiales	Duración	
Enseñar a los padres acerca del sobrepeso u obesidad: definición, causas y consecuencias.	Incrementar el conocimiento de los padres de niños de 5 a 10 años de edad..	<p>Primero se realizará la presentación de cada integrante con una dinámica; cada integrante dirá su nombre y el de su compañero anterior. Posteriormente se reproducirá dos videos, el primero será acerca de generalidades del sobrepeso:</p>  <p>Mientras que el segundo video será acerca de las causas y consecuencias del sobrepeso infantil:</p>  <p>Finalmente, se aclarará los conceptos y alguna duda que tengan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Dinámica: Cadena de nombres. .Expositiva: Videos y explicación 	<ul style="list-style-type: none"> .Proyector .USB con los 2 videos 	40 minutos	



SESION 2: Alimentación Saludable						
Tema	Objetivo	Contenido	Técnica	Materiales	Duración	
Continuación de la FASE 2: PROCESO	Educar a los padres sobre una dieta adecuada y balanceada para los niños (cantidades y tiempos).	Concientizar a los padres sobre la importancia de una alimentación balanceada.	Primero conoceremos las ideas y/o conceptos acerca de la alimentación balanceada, mediante lluvia de ideas.	.Participativa: Lluvia de ideas. .Expositiva: -Videos -Explicación.	.Proyector .USB con 2 videos. .PPT .Plumones .Imágenes	30 minutos
			Seguidamente, se reproducirá dos videos, el primero será acerca de generalidades de la alimentación saludable:  Y el segundo video será sobre consejos de cómo lograr un buen habito alimenticio en los niños: 			



Posteriormente, con la ayuda de PPTs, explicaremos la pirámide alimenticia y los alimentos que debe contener cada una de los sectores.

Finalmente, dibujaremos en la pizarra una pirámide y cada participante de forma voluntaria colocara la imagen del alimento según corresponda.



SESION 3: Quema calorías						
	Tema	Objetivo	Contenido	Técnica	Materiales	Duración
Continuación de la FASE 2: PROCESO	Educar a los padres sobre el fomento de ejercicios con sus niños.	Concientizar a los padres sobre la importancia de hacer ejercicios frecuentemente.	<p>Consultaremos el tipo de actividad diaria de sus hijos, mediante opinión voluntaria, para orientarles sobre la importancia y beneficios de realizar ejercicios y les explicaremos los ejercicios sencillos que pueden realizar en su día a día, con la ayuda de un rotafolio.</p> 	<p>.Participativa . Expositiva</p>	<p>Rotafolio</p> 	<p>30 minutos</p>
	FASE 3: CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Aplicación del post-test. ❖ Agradecimiento y despedida. 				

