

**FANTÁSTICO adaptado para la identificación de aspectos que inciden como factores de riesgo
frente a los Estilos de vida de niños y niñas de 11 años de edad en la Biblioteca Comunitaria Il
Nido del Gufo, en Bogotá.**

Cuerpo, sujeto y educación
Innovaciones en estudios del cuerpo, la recreación y la sociedad.

Sugey Bibiana Aponte Rodríguez

Universidad Santo Tomás

División de ciencias de la salud
Facultad de Cultura física, Deporte y Recreación

Asesor: Viviana Sierra Delgadillo

Bogotá

2023

Índice

1	Resumen	3
2	Introducción	4
3	Planteamiento del problema	6
4	Justificación	8
5	Objetivo general.....	10
6	Objetivos específicos	10
7	Marco Teórico	10
7.1	Estilo de vida	10
7.2	Hábitos de vida saludable	12
7.3	Factores de riesgo en estilo de vida en niños y niñas	14
8	Metodología	16
8.1	Participantes.....	16
8.2	Procedimiento	16
8.3	Validación de instrumentos en niños.....	19
9	Resultados	20
10	Discusión	36
11	Conclusiones, aportes y recomendaciones	41
12	Referencias	42
13	Anexos	46

1 Resumen

El objetivo de este estudio fue diseñar una variación para el Test FANTASTICO que permita valorar el nivel de vida en niños y niñas del sector de Suba Bogotá. Participaron 27 individuos comprendidos entre niños y niñas que tuvieran 11 años, se realizó la respectiva modificación en las dimensiones de tabaco, Alcohol, conducción y trabajo y otras drogas en las preguntas, orientadas hacia el contexto y entorno de los niños, el resto de las dimensiones se mantuvieron como las propone el test FANTASTICO. Se realizó una tabla para la estadística descriptiva por porcentajes por preguntas del test, según el puntaje que arroja cada pregunta, 2 adecuado, 1 intermedio y 0 inadecuado, se presenta en porcentaje la cantidad de niños que se clasifican en dicho puntaje, por cada pregunta de cada una de las dimensiones que califica el test fantástico modificado para los participantes, además se realizaron graficas de barras para cada una de las dimensiones. En los múltiples análisis se evidencio que los participantes están alejados de riesgos en cuanto a consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, por otro lado, se encuentran valores de significancia en las dimensiones de tipo de personalidad e introspección y hay una alta correlación entre dar a conocer su estilo de vida con una propuesta gamificada. Se concluye que es importante promover el estilo de vida saludable desde la infancia para evitar los factores de riesgo a largo plazo, por eso se evidencio la importancia modificar un test que pueda medir y tener acceso adecuado a una población pre juvenil.

Abstract

The objective of this study was to design a variation of the FANTASTICO test to assess the standard of living of boys and girls in the Suba Bogotá area. Twenty-seven boys and girls aged 11 years participated in the study. The respective modification was made in the dimensions of tobacco, alcohol, driving and work and other drugs in the questions, oriented towards the context and environment of the children; the rest of the dimensions were maintained as proposed by the FANTASTICO test. A table was made for descriptive statistics by percentages by test questions, according to the score given by each question, 2 adequate, 1 intermediate and 0 inadequate, the number of children who are classified in that score is presented as a percentage, for each question of each of the dimensions that qualify the modified fantastic test for the participants, in addition bar graphs were made for each of the dimensions.

In the multiple analyses it was evident that the participants are far from risks in terms of alcohol consumption, tobacco and other drugs, on the other hand, there are significant values in the dimensions of personality type and introspection and there is a high correlation between making known their lifestyle with a gamified proposal. It is concluded that it is important to promote a healthy lifestyle from childhood to avoid long-term risk factors, therefore it is important to modify a test that can measure and have adequate access to a pre-juvenile population.

Palabras clave

Fantástico, Calidad de vida, estilo de vida, niños, niñas y adolescentes.

2 Introducción

Desde la profundización en recreación en la universidad Santo Tomás, sede Bogotá. Se da el proyecto de investigación, denominado “Gamificación y juego como una apuesta por la promoción de la salud en sus dimensiones social y emocional en niños, niñas y adolescentes de la localidad de Suba, Bogotá” 2022 en alianza con la Asociación //El Nido del Gufo que es un centro de proyección que realiza proyectos con responsabilidad social. Desde aspectos que logren una transformación a nivel personal y colectivo por medio de propuestas recreativas, deportivas, artísticas y culturales para dar un efecto beneficioso de llevar buenos hábitos, donde se priorice la salud y aspecto emocional y socio afectivo.

En el semestre 2021-2 se realizaron las intervenciones de manera virtual a consecuencia de la pandemia. El fin de la intervención fue promover la salud en dimensiones sociales y emocionales, dicha intervención fue realizada en niños de 11 años. El proceso continuo de forma presencial en el 2022-2, donde de igual forma se realizaron sesiones gamificadas.

se debe hablar desde el contexto con relación a la estrategia del FODEIN con la profundización

El concepto de calidad de vida ha sido objeto de debate y controversia debido a su naturaleza imprecisa. Este concepto coinciden en que no existe una única teoría que pueda definirlo y explicarlo de manera completa (Labra et al., 2002).

A la hora de evaluar a los menores de edad respecto a su calidad de vida, resulta difícil encontrar un test que cuente con las adaptaciones transculturales y etarias que son necesarias para poner en práctica cualquier test validado en Colombia, teniendo en cuenta esto, en este proyecto investigativo buscará determinar cuáles son esas modificaciones que se deben hacer para que un test de calidad de vida arroje resultados más satisfactorios para contribuir a la comunidad a partir mejorar el nivel de vida y prevenir escenarios en los que esta no sea favorable para los niños.

Actualmente, en el campo específico del estudio relacionado con la salud, se puede contar con el cuestionario FANTÁSTICO, teniendo en cuenta sus conductas y ciertos factores tanto extrínsecos como intrínsecos inherentes a su persona. Si bien este elemento tiene una buena acogida en el área de la salud para evaluar la calidad de vida en jóvenes, se logra encontrar la oportunidad de modificar algunos apartados, pues se abordan temas y prácticas que no son comunes en niño de esas edades.

El objetivo del proyecto es plantear una alternativa del Test FANTASTICO, adaptado para ser ejecutado en niños y niñas de 11 años de edad con el ánimo de poder identificar posibles riesgos a nivel social en dichos sujetos, haciendo las preguntas más comprensibles para el receptor de estas edades y, contemplando la etapa. Esperando obtener de la modificación explicada anteriormente, un test validado con el que se pueda evaluar la calidad de vida en niños. Todo esto, basado en que la validez de un test puede verse afectada positivamente cuando hay un cambio en búsqueda de adaptarlo a la población a la cual va dirigida; así como lo hicieron (Vigil-Colet et al 2005). Se ha identificado por (Kelder et al., 1999) llevar un tipo de vida beneficiosa en la infancia y adolescencia es crucial para la prevención de enfermedades, se ha demostrado que un a dieta saludable y tener acceso a realizar actividad física tiene un impacto positivo en la salud en la infancia, Asimismo, la incorporación habitual de ejercicio físico ha sido vinculada a un mayor manejo del peso corporal, una mayor densidad ósea y una mejor condición cardiovascular en niños (U.S. Department of health and human services, 2018). Por tal razón es de vital importancia llevar un cuestionario adaptado para niños que pueda tener en cuenta su condición y aspectos de familia y amigos, actividad física y nutrición.

3 Planteamiento del problema

Durante la intervención, se hicieron evidentes dos problemas para los encargados de la misma, el primero de este desafío, fue el poder contextualizar a los niños de manera adecuada para responder a apartados como la ingesta de tabaco, consumo de drogas, alcohol y conducción. Pues no es muy común que niños de las edades participantes se encuentren en interacción constante con dichos apartados, teniendo en cuenta lo anterior, el hecho de preguntarles cuestiones fuera de su contexto genera un sesgo negativo a la hora de contestar el cuestionario.

Por otro lado, a la hora de intervenir al grupo, debido a la necesidad de mantenerse en un ambiente lúdico e irreal, fue complejo recoger toda la información que los niños aportan al test, pues en ocasiones se encontraron comentarios como “mi papá fuma” “mi papá toma los fines de semana” por lo que, de encontrarse un apartado que pueda recoger esta información en el cuestionario, se podría calificar de mejor forma a los niños, además de poder encontrar los posibles riesgos que se encuentran en las familias del niño.

El proyecto surge de una necesidad de los niños de la localidad de Suba, porque muchos de ellos en su corta edad llevan desórdenes alimenticios, malos hábitos de vida, las relaciones familiares y entre amigos no es la adecuada y el principal problema que se identifica es el sedentarismo y uso excesivo de la tecnología, dejando así de un lado tiempo para hacer actividades recreo- deportivas o actividad física. Dentro de la propuesta se planteó acciones únicas de la gamificación que van encaminadas y aplicadas a fomentar la salud en su entorno social e intelectual, se pretende que los niños tuvieran un espacio donde pudieran vivir nuevas experiencias y generar de cierta forma conciencia de la importancia del movimiento ya sea con fines deportivos, recreativos o temas personales por algún diagnóstico o enfermedad, se transmite y enfatiza mucho en los estilos de vida y como se puede llevar una buena calidad de vida.

Se evidencia que existe una semejanza en el cuestionario que permita llevar un seguimiento del estilo de vida de un niño, puesto que se encuentra en una diferente etapa y sus acciones y pensamiento también son importantes poder intervenir y mejorar su aspecto socioafectivo y emocional. Partiendo de

problemas como lo menciona (Lloyd et al., 2014) La ausencia de ejercicio físico durante la niñez y la adolescencia puede acarrear repercusiones adversas para la salud a largo plazo, puesto que se asocia en la infancia con un incremento en riesgos de sufrir de enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes, Además, la alimentación poco saludable es otro factor importantes en el control de la etapa infantil y juvenil, (Swinburn et al.,2011) menciona como los alimentos ricos en grasas, azúcares y sal son un factor de riesgo para el sobrepeso y obesidad.

La idea de calidad de vida surgió en América después de la Segunda Guerra Mundial, y comenzó a utilizarse para valorar la impresión que las personas tienen sobre su propia vida (Campbell, 1981). Por otro lado, en Colombia, para valorar la calidad de vida, sería importante evaluar factores como la participación del menor en programas que afiancen sus proyectos, el apoyo familiar, el acceso a escuelas de artes y deportivas, la talla respecto a la edad.

Entonces, la calidad de vida al ser algo etéreo, algo que es imposible de cuantificar, es difícil a la vista del indagador de la salud, pero, aun así, este concepto no ha dejado de tener fuerza, sino que por el contrario se ha hecho cada vez más presente en el cotidiano del ser humano para el siglo XXI. a tal punto de hacer parte de las agendas de gobierno de los presidentes del presente.

Teniendo en cuenta lo anterior, es indispensable para las ciencias de la salud, poder contar con un cuestionario que, entendiendo al ser humano como individuo y, sabiendo que ninguno tiene la misma percepción ante un fenómeno, pueda determinar la calidad de vida que cada uno de ellos tiene de una forma objetiva, medible y comparable; así como lo hicieron Santisteban y Alvarado (2009) Modificando el test de agresividad Transculturalmente para poder aplicarlo en sus investigaciones.

No es necesario hacer una búsqueda incansable para poder encontrar que intenten medir la calidad de vida en distintas poblaciones por medio de un cuestionario; pero para este proyecto de investigación, resultó curioso el hecho de no poder encontrar un test colombiano con validación que pudiera ser utilizado en la población de infantes pues, el cuestionario FANTÁSTICO cuenta con preguntas que no se consideran adecuadas para realizar en una población menor de edad para determinar su calidad de vida, pues el test no está diseñado para niños.

Por lo tanto, fomentar una mejor vida en la infancia es crucial para controlar enfermedades en la edad adulta. En este contexto, es importante investigar una herramienta que permita tener una validación y seguimiento de forma estructurada, como lo es el fantástico modificado para niños, que va dirigido especialmente a las necesidades y problemáticas que se evidenciaron con mayor frecuencia durante el proceso de acompañamiento con los niños de la localidad de suba.

4 Justificación

Durante una intervención en el proyecto FODEIN del año 2022, realizada con infantes entre las edades antes mencionadas, se puso en práctica el test fantástico, en el cual, se encontraron apartados que, siendo elocuente con su diseño para adultos, presentan temáticas delicadas y preguntas que podrían llegar a ser invasivas con los menores a los cuales se les encuestó. De acuerdo con la población objetivo, que eran niños y niñas se evidenciaron problemáticas como malos hábitos saludables, una alta dependencia de uso de las TIC que promueve a tener un mayor aislamiento social y el no tener una herramienta para evaluar de forma dinámica y objetiva, durante el proceso de acompañamiento en las sesiones, por medio de la gamificación, se facilitaban los procesos para dirigirse a la población.

Se mantuvo siempre un ambiente agradable en el proceso de acompañamiento, donde el niño se pudiera divertir por medio de juegos y actividades que mantuvieran la ficción y se identificaran roles y personajes principales que impactaran de forma creativa e imaginativa, se pudiera llevar así el cuestionario de forma comprensible para los niños y así mismo mantener la seriedad del test. Durante la aplicación del cuestionario de forma gamificada se evidencia que muchas de las preguntas no estaban acordes con la edad y hábitos de vida de los participantes, como, por ejemplo, preguntas como consumo de alcohol, ingesta de drogas, conducta sexual, tabaco, conducción de automóvil etc. Son la principal razón por la cual se fundamenta este ejercicio investigativo y se ve la necesidad de adaptar el test fantástico con modificaciones que vayan dirigidas específicamente a la población que se encuentra en su etapa infantil., manteniendo la importancia de la gamificación y haciendo uso de la recreación para llegar más fácil a los participantes.

Para las investigaciones que involucren infantes y como el tipo de vida que llevan, es de vital importancia contar con una herramienta fiable, válida y de fácil reproducibilidad; además de, en lo

posible, contar con elementos y cuestionarios que sean de fácil entendimiento para el menor que hará parte del proyecto investigativo. Es necesario contar con una herramienta que pueda ayudar realmente a los investigadores a encasillar a los participantes del testeo y tamizar de manera objetiva los niveles de vida que presentan los sujetos de investigación. Tal como se ha hecho anteriormente con diferentes test, uno de estos casos es el cambio que se le hizo a la estructura factorial del cuestionario de agresión de Buss-Perry por Vigil-Colet, et al. 2005. Para modificar el cuestionario de agresión a diferentes idiomas.

Lo anterior con el fin de poder evaluar el estado en el que se encuentra una población previa a una intervención y a como se encuentran posterior de la misma, para así poder hacer una evaluación de los procesos que se hacen en la población y poder calificar que tan nocivo o beneficioso fue la exposición al estímulo en dicha población.

Ahora bien, para el investigador a cargo de este proyecto es claro que la calidad de vida, al ser un concepto trivial, puede significar una cosa para una persona y, significar algo completamente distinto para la misma persona, en un periodo de tiempo diferente. Se busca brindar objetividad a los investigadores de la rama cualitativa acerca del mismo concepto pero teniendo en cuenta los parámetros que pueden indicar calidad de vida para los niños, sabiendo de antemano que el cuestionario que resulte de esta investigación no será verdad absoluta sino que será una base para que los futuros investigadores puedan tener parámetros para poder realizar sus investigaciones de manera más objetiva y clara en una población a la cual no se le ha diseñado una herramienta de medición teniendo en cuenta el contexto colombiano.

Para la universidad Santo Tomás y su enfoque humanista, para la carrera de Cultura Física, además de todas las carreras afines a la salud y la formación en infantes, resulta de gran interés contar con un elemento que permita calcular el nivel de vida en niños, pues son una población susceptible a muchas alteraciones de su calidad de vida y es importante para quienes trabajan con niños saber cómo se encuentra su población.

Como es visto en distintos test revisados durante la elaboración de este informe investigativo, se encuentra que sí se ha hecho validación a distintos test buscando calidad de vida teniendo en cuenta otros aspectos. Por medio de este informe, se buscará ver cuáles son las modificaciones que se pueden realizar al test FANTASTICO para poder identificar los riesgos en el contexto de los niños/as.

¿Cómo algunas modificaciones al test FANTASTICO, pueden ayudar a determinar factores de riesgo en la calidad de vida en niños de 11 años de edad en la ciudad de Bogotá en 2022?

5 Objetivo general

Diseñar una variación para el Test FANTASTICO que permita evaluar el estilo de vida en niños/as de 11 años de edad, de la Localidad de Suba Bogotá.

6 Objetivos específicos

- Identificar los ítems que componen el Test FANTASTICO que no corresponden a prácticas usuales en la población objeto de la investigación.
- Crear las preguntas adaptadas a la población, según los componentes identificados.
- Implementar el test con las adaptaciones realizadas

7 Marco Teórico

7.1 Estilo de vida

En la actualidad, se emplea ampliamente el término "estilo de vida" para describir las decisiones y conductas que adoptamos en nuestro día a día. Nuestras elecciones en cuanto a alimentación, actividad física, manejo del estrés y descanso adecuado pueden tener un impacto significativo en nuestro bienestar y salud. La OMS reconoce la importancia de prevenir enfermedades y promover la salud, y ha elaborado una definición completa de este concepto. En este ensayo, exploraremos la noción de estilo de vida según los criterios de la OMS., resaltando su importancia y respaldando nuestras afirmaciones con citas relevantes. La OMS define el estilo de vida como "la manera en que las personas viven,

incluidos los comportamientos, las interacciones sociales y las prácticas culturales que adoptan en su vida diaria" (OMS, 2021). Esta definición refleja la comprensión de que el estilo de vida es más que simplemente las elecciones individuales, sino que también está influenciado por factores sociales, culturales y ambientales.

Acoger una vida con aspectos positivos es crucial para prevenir enfermedades. Según la OMS, "el 80% de las enfermedades del corazón, los accidentes cerebrovasculares y la diabetes tipo 2, así como el 40% de los cánceres, podrían prevenirse mediante la eliminación de factores de riesgo compartidos, principalmente el consumo de tabaco, la mala alimentación, la inactividad física y el consumo nocivo de alcohol" (OMS, 2021). Estas estadísticas destacan la significancia de adoptar una mejor vida para disminuir el riesgo de enfermedades. Según Barry Popkin "el estilo de vida se refiere a las elecciones y patrones de comportamiento que las personas adoptan en su vida diaria, incluyendo la alimentación, la actividad física, el consumo de tabaco y alcohol, y la gestión del estrés" (Popkin, 2008).

Es importante tener en cuenta que la OMS también se basa en investigaciones y estudios de diversos expertos en el campo. Al citar a la OMS, estamos reflejando una perspectiva ampliamente aceptada respaldada por la comunidad científica y médica.

El estilo de vida se refiere a las decisiones y conductas que las personas adoptan en relación con su salud, bienestar y calidad de vida, Según Roth y colaboradores (2018), existe una relación entre los riesgos de enfermedades crónicas, el tabaquismo, la falta de actividad física, una ingesta de alimentos inadecuada, la ingesta excesiva de alcohol, y estos factores negativos obstaculizan una mejor vida.

De acuerdo con lo que plantea el autor anterior, se evidencia la importancia de consolidar acciones que permitan que las personas puedan adquirir y potenciar hábitos saludables en su vida cotidiana, sumado a ello es vital comprender que cuando se habla de este asunto no se está haciendo alusión a solo lo físico de una persona sino también a la salud social y emocional que desde la integralidad esta debe tener para poder hablar de vida saludable, en este sentido es que cobra mayor importancia la consolidación de estrategias que desde la educación e información sobre hábitos de vida

puedan ser fundamentales en aspectos positivos, bajo esta misma perspectiva Dunlop et al (2018) encontró que la información y la educación sobre alimentación puede contribuir positivamente en la adopción de estos hábitos en adolescentes y niños.

Factores que inciden en el nivel de vida: La tecnología tiene un factor en la adopción de vida saludable, según (Laranjo et al., 2018) las aplicaciones móviles de salud y bienestar pueden mejorar la adopción de hábitos de vida saludable, conforme también una alta cantidad de personas en mayor medida niños y jóvenes, usan la tecnología como un medio para caer en sedentarismo y se convierte en una adicción, dedicar gran cantidad de horas a un dispositivo electrónico.

Hábitos de vida saludable

Los hábitos de vida saludables son elecciones y comportamientos diarios que contribuyen a fomentar y mantener un buen estado de salud en general. Estos hábitos engloban aspectos fundamentales como la alimentación, la actividad física, el descanso, la gestión del estrés y evitar el consumo de sustancias perjudiciales. Es de suma importancia adoptar hábitos de vida saludables debido a los beneficios que aportan a nuestra salud y bienestar en el día a día, tales como mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física regularmente, dormir lo necesario, manejar el estrés de manera adecuada y evitar el consumo de sustancias nocivas (Bergman, 2011).

Para llevar una vida en pro a la salud se debe destacar los siguientes hábitos:

La alimentación saludable se refiere a seguir una dieta saludable, según (Martínez-González et al., 2019) implica consumir una dieta equilibrada y nutritiva, al mismo tiempo que se limita el consumo de alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas.

La actividad física regular implica participar en actividades físicas de forma constante, como caminar, correr, nadar, practicar deportes, realizar ejercicios aeróbicos y ejercicios de fuerza. Según un estudio, se ha observado una relación entre la ingesta de comida con antioxidantes (Slavin et al, 2012).

El descanso adecuado es fundamentales en los hábitos saludables. El sueño desempeña un papel esencial en el bienestar físico, mental y emocional. Un sueño adecuado y de calidad permite que nuestro

cuerpo descanse, se recupere y se prepare para el día siguiente. Además, contribuye a la salud cardiovascular, mental y a la capacidad cognitiva. Los niños requieren más horas de sueño que los adultos, por lo que es crucial establecer un horario regular y consistente para asegurar que reciban la cantidad adecuada de descanso. Los niños que no obtienen la cantidad adecuada de sueño pueden experimentar dificultades en la atención y el comportamiento escolar, así como un mayor riesgo de desarrollar obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas. La duración y calidad del sueño están estrechamente vinculadas con la salud y el bienestar. La falta de un sueño suficiente se ha relacionado con un mayor riesgo de enfermedades y trastornos mentales (Cappuccio et al., 2010).

La gestión del estrés implica adoptar estrategias y técnicas para manejar el estrés de manera saludable, como el ejercicio regular, buscar apoyo social y organizar adecuadamente el tiempo. La incorporación de técnicas de manejo del estrés, como la meditación y la práctica de ejercicios de relajación, puede reducir los niveles de estrés, mejorar la salud mental y tener efectos positivos en la salud cardiovascular (Schneider et al., 2012).

Mantener relaciones sociales saludables: Implica cultivar relaciones sociales positivas y significativas, mantener una comunicación abierta y afectuosa con los seres queridos, buscar apoyo emocional y participar en actividades sociales que promuevan el bienestar. Mantener relaciones sociales saludables es otro aspecto fundamental de los hábitos de vida saludable. Las relaciones sociales positivas pueden mejorar significativamente nuestra salud física y mental. Existe una red social sólida y saludable tienen una mayor esperanza de vida y un menor riesgo de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, enfermedades cardíacas y depresión.

Además, las relaciones sociales saludables también son importantes para nuestra salud mental y emocional. Las personas que tienen relaciones sociales positivas tienden a experimentar menos estrés, ansiedad y depresión. Las amistades y relaciones satisfactorias también pueden proporcionar apoyo emocional, lo que puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la capacidad de afrontamiento en momentos difíciles.

En conclusión, adoptar hábitos de vida saludable es esencial para promover la combinación de una alimentación equilibrada, actividad física regular, descanso adecuado, manejo del estrés, evitar sustancias nocivas y, mejorar la calidad de vida y promover un envejecimiento saludable. La evidencia científica respalda los beneficios de estos hábitos para la salud en general. Una alimentación saludable proporciona los nutrientes necesarios y previene enfermedades crónicas. La actividad física regular fortalece el sistema cardiovascular, mejora la salud ósea, controla el peso y promueve el bienestar mental. El sueño adecuado es crucial para el funcionamiento óptimo del cuerpo y la mente. El manejo del estrés ayuda a mantener una salud mental equilibrada y reduce el riesgo de enfermedades relacionadas con el estrés. Evitar sustancias nocivas, como el tabaco y el alcohol en exceso, reduce el riesgo de enfermedades graves. Además, mantener relaciones sociales saludables fortalece el bienestar emocional y proporciona apoyo social.

La adopción de hábitos de vida saludable no solo beneficia a nivel individual, sino que también tiene un impacto positivo en la sociedad en general, al reducir los costos de atención médica y mejorar la calidad de vivir de los usuarios. Es importante destacar que los hábitos de vida saludable son un proceso gradual y continuo. Requieren compromiso, autodisciplina y perseverancia para integrarlos en la vida diaria. Sin embargo, los beneficios a largo plazo hacen que valga la pena el esfuerzo. Cada pequeño cambio en la dirección a una mejor vida se puede marcar una gran diferencia en la salud y el bienestar general.

7.2 Factores de riesgo en estilo de vida en niños y niñas

Se identificó que los niños es importante en términos de salud pública, ya que los comportamientos y hábitos adquiridos durante la infancia pueden tener un impacto duradero en la salud, aumentando la probabilidad de desarrollar enfermedades en la edad adulta. Varios estudios muestran diversos riesgos que afectan el estilo de vida de los niños, como la falta de actividad física, una alimentación poco saludable y el consumo de tabaco y alcohol (OMS, 2018; Dobbins et al., 2013).

Los niños que viven en áreas desfavorecidas pueden enfrentar diferentes factores de riesgo que pueden afectar su salud y bienestar. Por ejemplo, la exposición a la contaminación en general puede aumentar la probabilidad de desarrollar enfermedades respiratorias e infecciones gastrointestinales, y

afectar el desarrollo cognitivo. Además, la falta de acceso a alimentos saludables y opciones limitadas de actividad física pueden aumentar a padecer de obesidad y enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición. Estos niños también pueden estar expuestos a riesgos psicosociales como la violencia doméstica, la violencia en la comunidad y la falta de apoyo emocional y social. Estos factores pueden afectar su salud mental, bienestar y aumentar la probabilidad de aumentar el riesgo, como tener acceso a sustancias psicoactivas y prácticas sexuales riesgosas.

Además, los riesgos en los niños son una serie de condiciones o situaciones que pueden aumentar la posibilidad de que un niño experimente problemas de salud física o mental a largo plazo. Según un estudio "estos factores de riesgo pueden afectar el desarrollo cognitivo y socioemocional, la salud física y la adaptación académica y social de los niños" (Sices et al., 2016). Algunos de los riesgos más comunes son el estrés, la pobreza, la falta de acceso a servicios médicos y la exposición a la violencia. El estrés es un factor de riesgo importante para el desarrollo infantil. Un estudio encontró que "los efectos perjudiciales del estrés en los niños pueden tener consecuencias graves y duraderas en su salud física, emocional y cognitiva" (Shonkoff et al., 2012). Los niños expuestos a altos niveles de estrés aumentan el riesgo de problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, así como problemas físicos como la obesidad y la diabetes.

La pobreza es un riesgo para el bienestar de los niños. Un estudio publicado en el Journal of Pediatrics encontró que "los niños de familias de bajos ingresos tienen un mayor riesgo de tener problemas de salud mental y física" (Larson et al., 2017). Además, los niños de familias pobres pueden tener menos acceso a la atención médica y a los recursos educativos, lo que puede tener un impacto negativo en su salud y su capacidad para tener éxito en la escuela.

Es fundamental tener en consideración que estos factores de riesgo no afectan de igual manera a todos los niños que residen en entornos desafiantes, y que el impacto de estos factores puede variar en función de la edad del niño, su género, su origen étnico y otros aspectos socioeconómicos. Con el fin de reducir el impacto de estos factores de riesgo, es crucial abordar los determinantes sociales subyacentes que influyen en la salud de los niños y tomar medidas para mejorar el acceso a recursos y servicios que puedan fomentar la salud, tanto de los niños como de sus familias.

8 Metodología

Este estudio se basa en un enfoque cualitativo, ya que tiene como objetivo evaluar la calidad de vida en niños y niñas. Además, se utiliza un diseño descriptivo, según lo planteado por Fernández (2016), donde el investigador busca medir la presencia y características de un fenómeno en una población específica, en este caso, la medición del nivel de vida y los estilos de vida de los niños participantes.

Este estudio incluyó 27 participantes comprendidos entre niños y niñas que estuvieran en el rango de edad de 11 años, pertenecientes a la Biblioteca Nido del Gufo-Lisboa de la localidad 11 de Suba. Los criterios de inclusión fueron pertenecer a una institución educativa que este en convenio con el proyecto FODEIN estar en buenas condiciones de salud y participar activamente de las actividades y clases gamificadas para resolver el cuestionario Fantastico modificado para la edad, por otro lado se tenía que tener el asentimiento informado autorizado por el niño/a y el consentimiento informado abalado y autorizado por los padres el cual va a mencionar la información del tratamiento de datos y la información siguiendo los parámetros de la declaración de Helsinki, la cual se basa en principios éticos dictados por la asociación médica mundial (AMM, 2014)

8.1 Procedimiento

En primer lugar, se adaptó un asentimiento informado para los niños y niñas participantes, esto debido a que se busca evitar inconvenientes en cuanto al tratamiento de datos personales de menores de edad con la Institución Académica que desarrolla la investigación y la Biblioteca a la cual asisten los niños con regularidad. Posterior a ello, se aplicaron por medio de sesiones de intervención gamificadas como juegos, películas, actividades, retos planteados desde la ficción.

Para la modificación del cuestionario FANTÁSTICO se cambió la metodología de aplicación ya que no se contempla hacerlo en una sola intervención sino en seis intervenciones cada una con las temáticas planteadas en el cuestionario, esto para que los niños puedan responder tranquilamente, además se le dio un puntaje a las respuestas según escala de likert la cual fue Creada en 1932 por el psicólogo americano Rensis Likertla, la escala busca evitar restringir las respuestas a simplemente "sí"

o "no". En lugar de eso, en la escala Likert, el encuestado asigna una calificación a su acuerdo o desacuerdo con la situación. Por lo tanto, lo que esta escala busca determinar es el grado de conformidad de las personas, lo cual resulta útil cuando se necesita obtener una opinión detallada sobre un tema en específico.

Esta modificación consiste en categorizar las respuestas siendo que es una investigación cualitativa, esta herramienta nos ayudará a mejorar los análisis de las respuestas, además de poder graficar y hacer una intervención correcta en los niños que utilicen este cuestionario, además que las preguntas más confusas y de posible sugestión se cambiaron a preguntas mucho más sencillas de resolver para los niños de estas edades.

Para poder aplicar el test de mejor forma a los niños que serán intervenidos, es necesario aplicar la gamificación del test, haciendo las preguntas en un ambiente de juego e interactuando de manera lúdica con todos los participantes para hacer de la intervención un momento ameno y en el que se puedan sentir en confianza y responder lo más sinceramente posible al test.

Por último, en relación a las consideraciones éticas abordadas en este estudio, se respetaron los tres principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial, los cuales son ampliamente recomendados para campos asociados.

El Test FANTASTICO evalúa el estilo de Vida Saludable, es una herramienta de evaluación diseñada para medir diferentes dimensiones de los niños. Este test se enfoca en diferentes aspectos que influyen en la salud, tales como la alimentación, la actividad física, el sueño, el manejo del estrés y la exposición a riesgos ambientales. El Test FANTASTICO consiste en un cuestionario que incluye preguntas específicas en cada una de estas dimensiones, y que puede ser aplicado de manera individual o en grupos. Los resultados obtenidos del test pueden ayudar a identificar las áreas en las que los niños necesitan mejorar su estilo de vida y a diseñar estrategias específicas para promover hábitos de vida saludables. Además, este test puede ser utilizado por profesionales, educadores y padres destinadas a fomentar estilos de vida saludables en niños y adolescentes.

VIDA CHILE

¿COMO ES TU ESTILO DE VIDA?

Contesta este cuestionario, recordando como ha sido tu vida este último mes. Luego, suma los puntos y anótalos al final de cada columna.

F	A	N	T	A	S	T	I	C	O	
Familia y Amigos	Asociatividad, Actividad Física	Nutrición	Tabaco	Alcohol, Otras Drogas	Sueño, Estrés	Trabajo, Tipo de Personalidad	Introspección	Control de Salud, Conducta Sexual	Otras conductas	
Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí: 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca Yo doy y recibo cariño: 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, jardinería, o deporte) durante 30 minutos o más por semana: 2: 3 o más veces por semana 1: 1 vez a la semana 0: No hago nada Yo camino al menos 30 minutos diariamente: 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca	Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida (organizaciones de autoayuda, clubes de enfermos, religiosos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros). Yo participo: 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca A menudo consumo mucho azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa: 2: Ninguna de estas 1: Algunas de estas 0: Todas estas Estoy pasado(a) de mi peso ideal: 2: 3 o más kilos de más 1: 1 a 2 kilos de más 0: Más de 2 kilos	Como 2 porciones de verduras y 3 frutas: 2: Todos los días 1: A veces 0: Casi nunca A menudo consumo mucho azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa: 2: Ninguna de estas 1: Algunas de estas 0: Todas estas Estoy pasado(a) de mi peso ideal: 2: 3 o más kilos de más 1: 1 a 2 kilos de más 0: Más de 2 kilos	Yo fumo cigarrillos: 2: No, los últimos 5 años 1: No, el último año 0: Si, este año Generalmente fumo cigarrillos por día: 2: Ninguno 1: De 1 a 10 0: Más de 10	Mi número promedio de tragos (bebida de cerveza, vaso de vino, copita de licor) por semana es de: 2: 0 a 7 tragos 1: 8 a 12 tragos 0: Más de 12 tragos Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión: 2: Nunca 1: Ocasionalmente 0: A menudo Bebo café, té o bebidas calientes que tienen cafeína: 2: Más de 3 al día 1: De 3 a 6 al día 0: Más de 6 al día	Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base: 2: Nunca 1: Ocasionalmente 0: A menudo Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta: 2: Nunca 1: Ocasionalmente 0: A menudo Bebo café, té o bebidas calientes que tienen cafeína: 2: Más de 3 al día 1: De 3 a 6 al día 0: Más de 6 al día	Duerme bien y me siento descansado(a): 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida: 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre: 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca	Parece que anda ordenado/a: 2: Casi nunca 1: Algunas veces 0: A menudo Me siento enojado/a o agresivo/a: 2: Casi nunca 1: Algunas veces 0: A menudo Yo me siento contento(a) con mi trabajo o mis actividades: 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca	Yo soy persona positiva o optimista: 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca Me siento temeroso/a o aprehensivo/a: 2: Casi nunca 1: Algunas veces 0: A menudo Me siento deprimido/a o triste: 2: Casi nunca 1: Algunas veces 0: A menudo	Me realizo controles de salud en forma periódica: 2: Siempre 1: A veces 0: Casi nunca Converso con mi pareja o mi familia temas de sexualidad: 2: Siempre 1: A veces 0: Casi nunca En mi conducta sexual me protejo del embarazo y del contagio de mi pareja: 2: Casi siempre 1: A veces 0: Casi nunca	Como peatón, pasajero del transporte público y/o automovilista, soy respetuoso(a) de los ordenamientos del tránsito: 2: Siempre 1: A veces 0: Casi nunca Uso cinturón de seguridad: 2: Siempre 1: A veces 0: Casi nunca

Fuente: Recuperado de fiabilidad y validez del instrumento " Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. Revista de salud publica

Test Modificado:

Modificación Test Calidad de vida: Fantástico

Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes

F amilia y amigos	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí:	Casi siempre	2
	Yo doy y recibo cariño:	Casi siempre	2
A ctividad física	Yo realizo actividad física(caminar,subir escaleras,trabajo de la casa,hacer el jardín)	Casi siempre	2
	Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr o andar en bicicleta)	Casi siempre	2
N utrición	Mi alimentación es balanceada	Casi siempre	2
	A menudo consumo mucha azúcar o sal,comida chatarra o con mucha grasa	Ninguna de estas	2
	Estoy pasado/a de mi peso ideal	Alguna de estas	1
		Todas estas	0

T abaco	¿Algún familiar cercano a ti fuma cigarrillos?	No Si, pero no vive conmigo Si vive conmigo	2 1 0
	¿Generalmente cuántos cigarrillos fuma al día?	Ninguno 0 a 10 Mas de 10	2 1 0
A lcohol	¿Algún familiar cercano a ti consume alcohol con regularidad?	No 0 a 12 tragos Mas de 12 tragos	2 1 0
	¿Consumes alcohol una o más veces por semana?	Nunca Ocasionalmente A menudo	2 1 0
	¿Maneja después de haber consumido alcohol?	Nunca Solo una vez A menudo	2 1 0
S ueño y estres			
	Duermo bien y me siento descansado	Casi siempre A veces Casi nunca	2 1 0
	Yo me siento capaz manejar el estres o la tension en mi vida	Casi siempre A veces Casi nunca	2 1 0
	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre	Casi siempre A veces Casi nunca	2 1 0

T ipo de personalidad	Parece que ando acelerado	Casi siempre A veces Casi nunca	2 1 0
	Me siento enojado/a o agresivo/a	Casi siempre A veces Casi nunca	2 1 0
I ntrospeccion	Yo soy un pensador positivo u optimista	Casi siempre A veces Casi nunca	2 1 0
	Yo me siento tenso/a o apretado/a	Casi siempre A veces Casi nunca	2 1 0
	Yo me siento deprimido/a o triste	Casi siempre A veces Casi nunca	2 1 0
C onduccion y trabajo	Uso siempre el cinturón de seguridad	Casi siempre A veces Casi nunca	2 1 0
	Yo me siento satisfecho en mi colegio y con mis actividades	Casi siempre A veces Casi nunca	2 1 0
O tras drogas	¿Has visto a alguien cercano consumir drogas?	Nunca Ocasionalmente Amenudo	2 1 0
	Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta	Nunca Ocasionalmente Amenudo	2 1 0

Fuente: Elaboración propia

8.2 Validación de instrumentos en niños

La validación de instrumentos en niños es fundamental para garantizar la precisión y confiabilidad de las herramientas utilizadas en la evaluación y medición de diferentes aspectos de un niño, además se evidencian característica y capacidades diferentes a los adultos y para llevar una validación de un instrumento se requiere hacer una revisión y adaptación del instrumento original.

(Pane, S. et al., 2006) señalan que existen alrededor de 28 instrumentos genéricos y 47 instrumentos específicos en la literatura para medir la calidad de vida junto con la salud en niños. Por lo tanto, es fundamental desarrollar y validar instrumentos que permita dirigir un instrumento para los niños, ya que esto permite evaluar la efectividad, seguridad e impacto de intervenciones médicas y no médicas en esta población. Estos instrumentos también son útiles para identificar aspectos éticos de las intervenciones terapéuticas, los cambios en la función social y el entorno en el que se desenvuelven los niños, las instituciones encargadas de proteger a los niños, las encuestas o pruebas que valoran el nivel de vida y las necesidades de atención, los recursos financieros disponibles para el desarrollo integral de los niños, así como los programas de atención social.

9 Resultados

En la tabla I se presenta la estadística descriptiva por porcentajes por preguntas del test Fantástico para el total de los participantes (n=27). Se evidencia la clasificación según el puntaje que arroja cada pregunta, 2 adecuado, 1 intermedio y 0 inadecuado, se presenta en porcentaje la cantidad de niños que se clasifican en dicho puntaje, por cada pregunta de cada una de las dimensiones que califica el test fantástico modificado para la población.

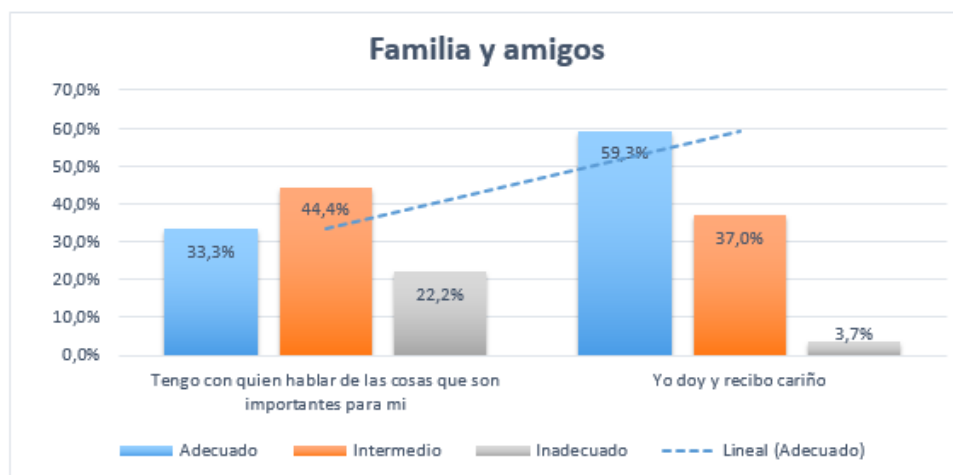
Tabla I. Porcentajes por resultados por preguntas del test FANTASTICO modificado para el total de participantes (n=27)

Fuente: Elaboración propia y algunas preguntas tomado de Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. Revista de salud pública.

Categoría	Estilo de vida	Adecuado	Intermedio	Inadecuado
Familia y amigos	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí	33,3%	44,4%	22,2%
	Yo doy y recibo cariño	59,3%	37,0%	3,7%
Actividad física	Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de la casa, hacer el jardín)	44,4%	40,7%	14,8%
	Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr o andar en bicicleta)	33,3%	29,6%	37,0%
Nutrición	Mi alimentación es balanceada	81,5%	18,5%	0,0%
	A menudo consumo mucha azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa	14,8%	81,5%	3,7%
	Estoy pasado/a de mi peso ideal	96,3%	3,7%	0,0%
Tabaco	¿Algún familiar cercano a ti fuma cigarrillos?	59,3%	14,8%	25,9%
	¿Generalmente cuántos cigarrillos fuma al día?	70,4%	29,6%	0,0%
Alcohol	¿Algún familiar cercano a ti consume alcohol con regularidad?	48,1%	44,4%	7,4%
	¿Consumo alcohol una o más veces por semana?	63,0%	37,0%	0,0%
	¿Maneja después de haber consumido alcohol?	81,5%	18,5%	0,0%
Sueño y estrés	Duermo bien y me siento descansado	44,4%	48,1%	7,4%
	Yo me siento capaz manejar el estrés o la tensión en mi vida	40,7%	37,0%	22,2%
	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre	66,7%	29,6%	3,7%
Tipo de personalidad	Parece que ando acelerado	40,7%	48,1%	11,1%
	Me siento enojado/a o agresivo/a	25,9%	55,6%	18,5%
Introspección	Yo soy un pensador positivo u optimista	18,5%	70,4%	11,1%
	Yo me siento tenso/a o apretado/a	44,4%	40,7%	14,8%
	Yo me siento deprimido/a o triste	40,7%	40,7%	18,5%
Conducción y trabajo	Uso siempre el cinturón de seguridad	40,7%	29,6%	29,6%
	Yo me siento satisfecho en mi colegio y con mis actividades	74,1%	18,5%	7,4%
Otras drogas	¿Has visto a alguien cercano consumir drogas?	92,6%	3,7%	3,7%
	Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta	88,9%	11,1%	0,0%
	Consumo café, té o bebidas que tengan cafeína	92,6%	3,7%	3,7%

En la tabla 1 se puede evidenciar por pregunta del cuestionario Fantástico y el porcentaje de respuestas en promedio de los niños, a continuación se presenta a profundidad en cada pregunta, cuales son las tendencias de respuesta por pregunta y clasificación para el total de los participantes, teniendo en cuenta que las preguntas varían y las respuestas son importante analizarla desde los aspectos evaluativos.

Grafico 1: Dimensión familia y amigos para el total de los participantes (n=27).



Fuente: Elaboración propia.

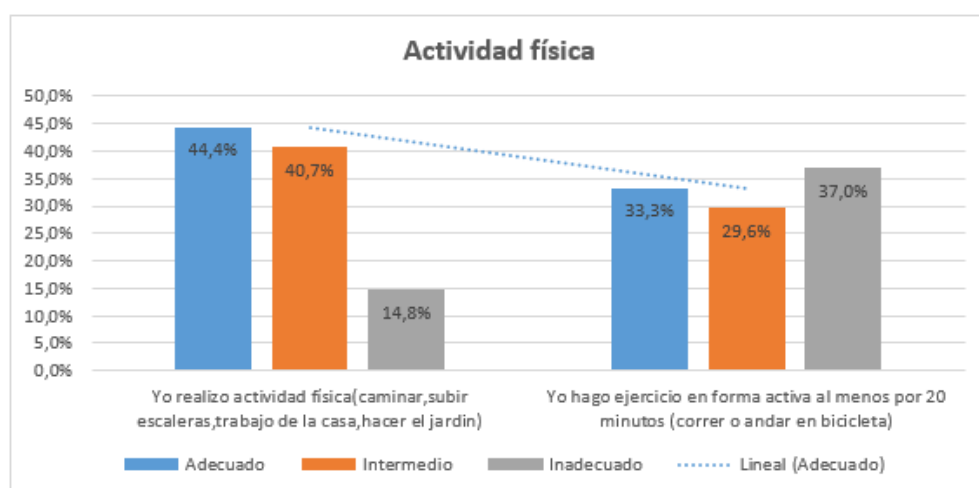
Se demuestra que el 44,4% que el grupo tiene un estilo de vida intermedio en esta dimensión, esto sugiere que hay margen para mejorar la calidad de las interacciones sociales de apoyo de estas personas. Es posible que estas personas tengan algunas personas con las que hablar, pero podrían beneficiarse de fortalecer sus relaciones con amigos y familiares existentes o de establecer nuevas relaciones. Por otro lado, el hecho de que el 33,3% de la población tenga un estilo de vida adecuado en esta dimensión sugiere que hay una proporción significativa de personas que tienen una red de respaldo social sólida y que se sienten cómodas hablando de temas importantes con amigos y familiares. Estas personas pueden estar mejor equipadas para manejar el estrés y enfrentar desafíos emocionales y psicológicos. En general, se evidencia de vitalidad tener un apoyo social sólida y de calidad para el bienestar emocional y psicológico. Aunque una proporción significativa de la población tiene un estilo de vida intermedio o inadecuado en esta dimensión, hay margen para mejorar y fortalecer las relaciones sociales y familiares existentes o para establecer nuevas relaciones.

En la segunda pregunta solo el 3,7% de los participantes tiene un estilo de vida inadecuado en esta dimensión sugiere que en general los participantes tienen relaciones satisfactorias y mutuamente cariñosas con amigos y familiares. El 59,3 % de la población tiene un estilo de vida adecuado en esta dimensión sugiere que un alto porcentaje de personas sean capaces de dar y recibir amor y cariño en sus relaciones personales. Esto puede ser un factor importante para el bienestar emocional y psicológico, ya que las relaciones satisfactorias y mutuamente cariñosas pueden proporcionar un sentido de apoyo y

conexión emocional. El 37% de los participantes tiene un estilo de vida intermedio por lo cual existe un margen para mejorar la calidad de las relaciones personales en algunas personas. Estas personas pueden estar lidiando con desafíos en sus relaciones o pueden necesitar fortalecer sus habilidades para comunicarse y expresar sus sentimientos.

En general, estos resultados sugieren que la mayoría de las personas tienen relaciones satisfactorias y mutuamente cariñosas con amigos y familiares. Sin embargo, aún hay margen para mejorar la calidad de las relaciones personales para algunas personas. Es importante recordar que las relaciones existentes o establecer nuevas relaciones puede tener beneficios significativos para la salud mental y emocional.

Grafico 2: Dimensión Actividad física para el total de los participantes (n=27).



Fuente: Elaboración propia.

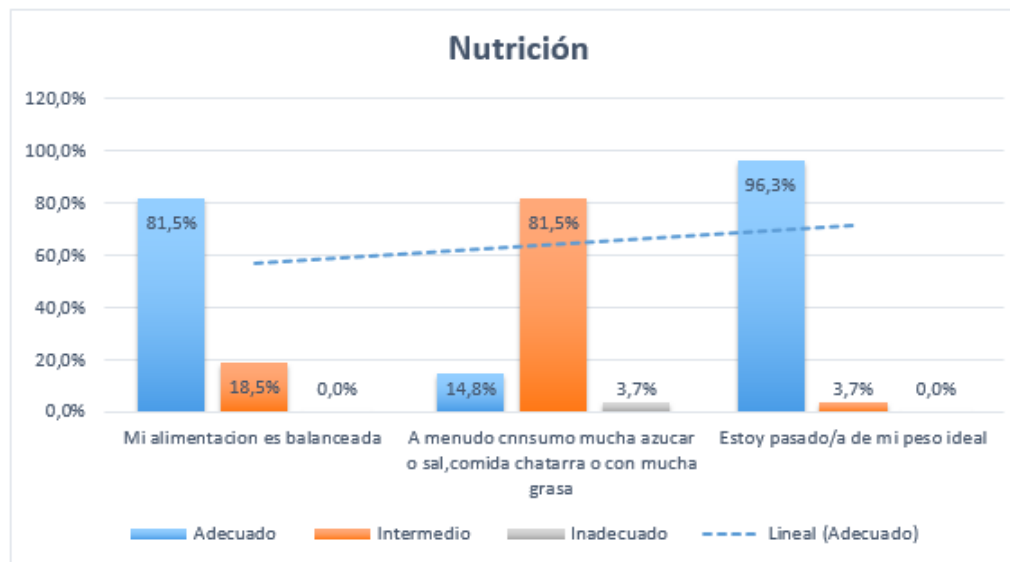
En la primera pregunta de esta dimensión el 14,8% de los participantes cuenta con un estilo de vida inadecuado en esta dimensión las personas están haciendo algo de actividad física en su vida cotidiana, aunque puede que no sea suficiente para satisfacer las recomendaciones. El hecho de que el 44,4% de los participantes tienen un estilo de vida adecuado, sugiere que una proporción significativa de personas está haciendo suficiente actividad física en su vida cotidiana para satisfacer las recomendaciones de actividad física. Sin embargo, el 40,7% de la población tenga un estilo de vida intermedio sugiere que aún hay margen para mejorar los niveles de actividad física en algunas personas. Estas personas pueden necesitar aumentar su gasto calórico para cambiar sus hábitos e incorporar más actividad física en su vida cotidiana, aunque una proporción significativa de personas está haciendo

suficiente actividad física, aún margen de mejorar los niveles de actividad física en algunas personas, es importante recordar que el movimiento con objetivos encaminados hacia la salud.

Por otro lado, en el segundo aspecto evaluativo el 37% de los participantes tiene un estilo de vida inadecuado, por lo tanto es un aspecto que tiene una proporción significativa de personas no está haciendo suficiente ejercicio físico activo en su vida cotidiana, el 33,3% de los niños cuenta con un estilo de vida adecuado. Se sugiere que la mayoría de las personas no están haciendo suficiente ejercicio físico activo para satisfacer las recomendaciones de actividad física el 29,6% de los participantes tiene un estilo de vida intermedio sugiere que algunas personas están haciendo algo de actividad física en su vida cotidiana.

En general, que las personas no están haciendo suficiente ejercicio físico activo en su vida cotidiana para satisfacer las recomendaciones de actividad física. Es importante recordar que la actividad física puede ser un factor importante para el estado físico y cognitivo, y que aumentar los niveles de ejercicio y/o movimiento puede generar beneficios significativos para la salud. En este caso, el hecho de que la pregunta haga referencia específica a hacer ejercicio físico activo al menos por 20 minutos, sugiere que las personas que cumplen con esta práctica están en una situación más favorable que aquellas que no lo hacen, ya que el ejercicio físico activo de alta intensidad puede ser especialmente beneficioso para la salud. Por lo tanto, es importante promover el movimiento motriz y la adopción de hábitos saludables de ejercicio en los niños, para mejorar y prevenir enfermedades crónicas a largo plazo.

Grafico 3: Dimensión nutrición para el total de los participantes (n=27)



Fuente: Elaboración propia.

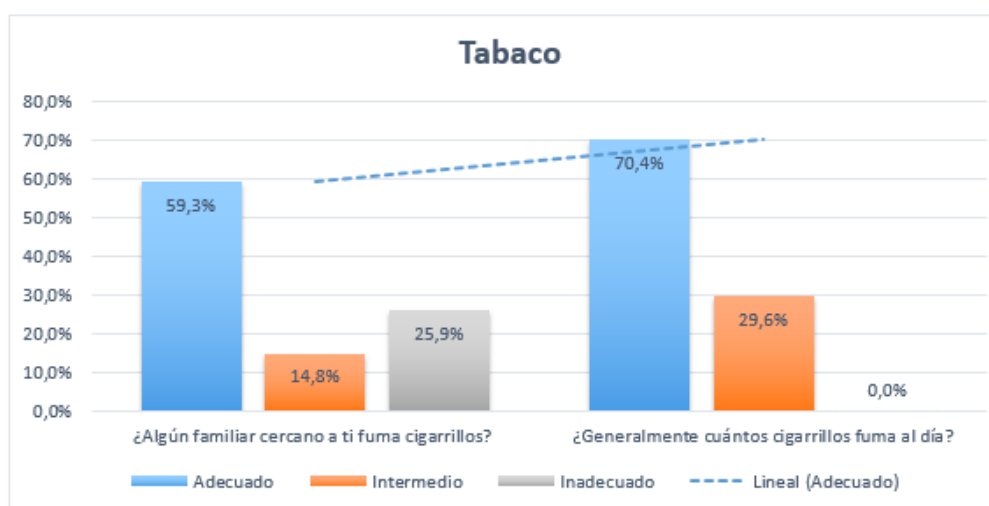
En relación a la nutrición, los resultados revelan que un porcentaje significativo de participantes, el 81,5%, tiene un estilo de vida adecuado en términos de alimentación. Esto indica que muchas personas están siguiendo una dieta equilibrada y saludable. Por otro lado, el 18,5% de los participantes muestra un estilo de vida intermedio, lo que sugiere que algunas personas están haciendo esfuerzos para adoptar hábitos alimentarios saludables, aunque aún tienen margen de mejora. Es importante resaltar que ningún participante presentó un estilo de vida inadecuado, lo que indica que la mayoría de las personas están llevando una alimentación balanceada y evitando prácticas poco saludables en su dieta. En general, estos resultados apuntan que un alto porcentaje de las personas están siguiendo una alimentación equilibrada y saludable en su vida diaria. Sin embargo, es esencial recordar que la adopción de hábitos alimentarios saludables es un proceso continuo y siempre hay espacio para mejorar.

En la segunda cuestión el 14,8% de los participantes tienen un estilo de vida adecuado sugiere que una minoría de personas consumen regularmente alimentos poco saludables con alto contenido de azúcar, sal y grasas, el 81,5% de los participantes cuentan con un estilo de vida intermedio sugiere que una proporción significativa de personas consumen alimentos poco saludables en ocasiones, pero también incorporan alimentos saludables y equilibrados en su dieta, el 3,7% de los participantes tienen

un estilo de vida inadecuado sugiere que una minoría de personas consumen regularmente alimentos poco saludables.

Por ultimo un 96,3% de los participantes tiene un estilo de vida adecuado con respecto a la pregunta "¿Estoy pasado a mi peso ideal?", se puede concluir que la mayoría de la población encuestada tiene un peso adecuado. Es importante destacar que estar en un peso adecuado genera una nutrición adecuada. Es recomendable que los participantes sigan manteniendo un peso adecuado a través de una dieta saludable y la práctica regular de movimiento. También es importante que aquellos que están en un peso inadecuado busquen asesoramiento y apoyo para hacer cambios en su estilo de vida y lograr un peso saludable.

Grafico 4: Dimensión tabaco para el total de los participantes (n=27)

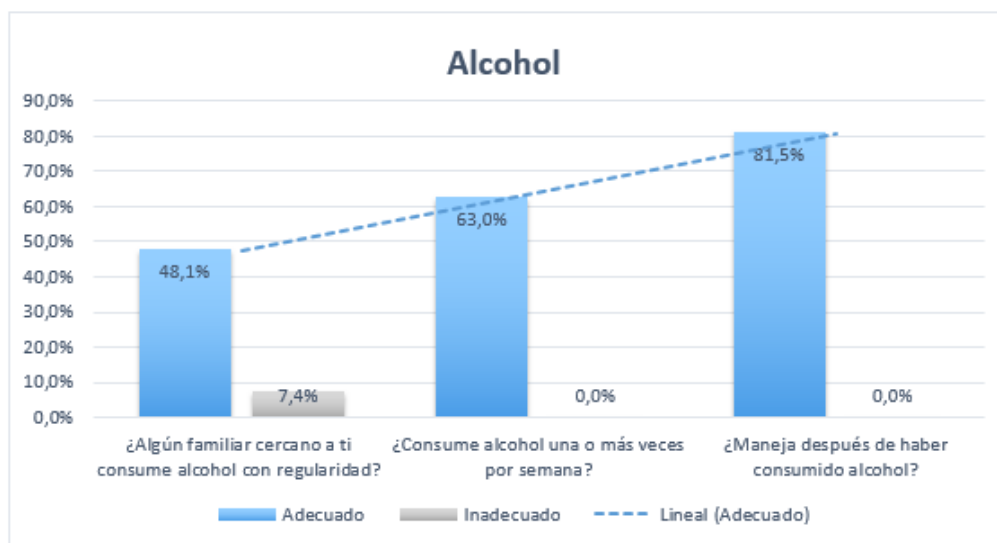


Fuente: Elaboración propia.

Con respecto a la dimensión tabaco en la primera pregunta el 59,3% que tiene un estilo de vida adecuado y un 14,8% que tiene un estilo de vida intermedio, el 25,9% inadecuado. Esto puede indicar que el tabaquismo en el entorno familiar es negativo para los niños. Se recomienda que aquellos niños que cuentan con familiares que fuman intenten hablar con ellos sobre los riesgos del tabaquismo y busquen apoyo para ayudarles a dejar de fumar. Además, es importante que los participantes eviten el consumo de tabaco en cualquier forma, ya que se sabe que tiene efectos negativos en la salud.

En la segunda cuestión con el 0% de los participantes no están en riesgo de sufrir de tabaquismo sus familiares, el 29,6% de los participantes se encuentran en un entorno intermedio, se sugiere que los niños no sigan las conductas de sus personas queridas y por medio del conocimiento de todas las contras a largo plazo que trae el cigarrillo, puedan llevar información a su casa y concientizar a sus seres cercanos, el 70,4% de los participantes tienen un estilo de vida adecuado, lo que significa que se debe seguir promoviendo la vida saludable y actividad física y evitar el consumo de esta sustancia en su entorno y contexto marginado.

Grafico 5: Dimensión alcohol para el total de los participantes (n=27).



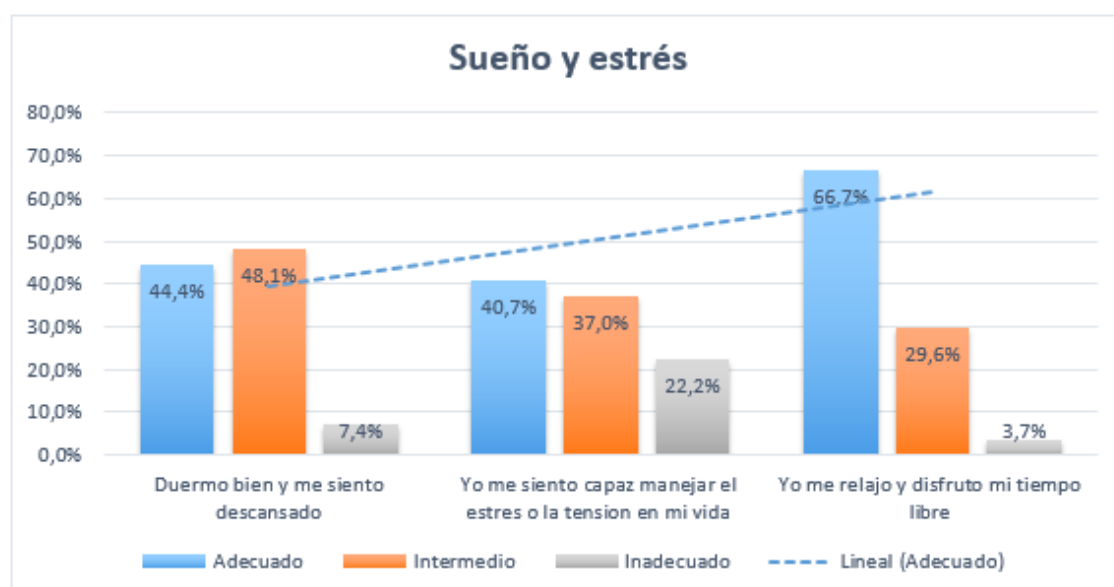
Fuente: Elaboración propia.

Con respecto a la dimensión de alcohol en la primera pregunta un gran porcentaje de los participantes están clasificados como intermedia, lo que sugiere que hay cierta ambigüedad en cuanto a la respuesta a la pregunta. Aunque un porcentaje significativo de los participantes 48,1% tiene un estilo de vida adecuado en cuanto al consumo de tabaco, es importante destacar que un 44,4% de la población se encuentra en la categoría intermedia, lo que sugiere que podría haber influencias cercanas que podrían afectar su consumo de alcohol. Además la influencia del contexto puede ser un factor importante para el consumo de alcohol en el contexto más amplio de los comportamientos de los familiares y amigos.

Se puede observar que la mayoría de los participantes (63%) tienen un estilo de vida adecuado en la dimensión de alcohol, lo que indica que no consumen alcohol una o más veces por semana. El 37% de los participantes tiene un estilo de vida intermedio en esta dimensión, lo que sugiere que consumen alcohol una o más veces por semana. No hay participantes que tengan un estilo de vida inadecuado en la dimensión de alcohol. Es importante destacar que, aunque el 63% de los participantes no consuma alcohol una o más veces por semana, esto no significa necesariamente que no consuman alcohol en absoluto. Además, aunque el consumo moderado de alcohol puede tener beneficios para la salud, el consumo excesivo puede ser perjudicial y aumentar el riesgo, como enfermedades del hígado y cáncer. Por lo tanto, es importante que los participantes sean conscientes de su consumo de alcohol y lo mantengan dentro de los límites recomendados por los expertos en salud.

Con respecto a la tercera pregunta el 81,5% de los participantes tiene un estilo de vida adecuado y el 18,5% tiene un estilo de vida intermedio en la dimensión de alcohol, podemos evidenciar que la mayoría de los participantes no maneja después de haber consumido alcohol. Es recomendable siempre evitar conducir después de haber consumido alcohol y optar por alternativas seguras como el transporte público o designar a un conductor sobrio.

Grafico 6: Dimensión sueño y estrés para el total de los participantes (n=27).



Fuente: Elaboración propia

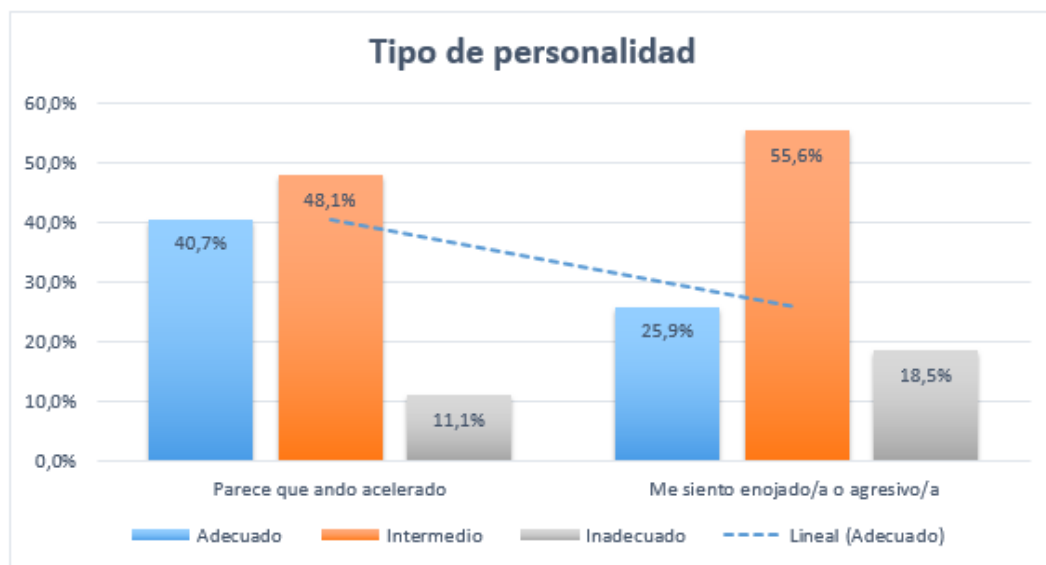
En la dimensión sueño y estrés, se puede ver el (92.5%) de los participantes reportan tener un estilo de vida adecuado o intermedio en cuanto a la calidad del sueño y descanso. De ellos, el 44.4% indican tener un estilo de vida adecuado, lo que sugiere que estas personas tienen hábitos saludables que les permiten dormir lo suficiente y sentirse descansados al despertar. Por otro lado, el 48.1% reportan un estilo de vida intermedio en esta dimensión, lo que puede indicar que tienen dificultades para conciliar el sueño o no descansan lo suficiente durante la noche. Es importante recordar que un sueño de calidad es crucial para el bienestar general, y que las personas con un estilo de vida intermedio pueden tomar medidas para mejorar su calidad del sueño, como establecer rutinas para dormir y evitar estímulos que pueden afectar su descanso, como el uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de acostarse. Además, el 7.4% de los participantes indican tener un estilo de vida inadecuado en esta dimensión, lo que puede indicar problemas de sueño más graves que pueden requerir atención médica o cambios en el estilo de vida. En resumen, es importante tomar medidas para mejorar los niveles de sueño y garantizar un descanso adecuado para mantener una mejor vida en la dimensión sueño y estrés.

En la segunda cuestión se puede observar que un porcentaje considerable de participantes (22,2%) considera no tiene la capacidad de controlarse. Esto puede ser un riesgo relevante para la salud espiritual e intelectual en un tiempo largo. Por otro lado, aunque el 37% de los participantes tiene un estilo de vida intermedio en esta dimensión, aún hay un 40,7% que considera que tiene habilidades adecuadas para manejar el estrés y la tensión, lo cual es positivo. Sería importante que se brinden recursos y herramientas para ayudar a aquellos que no se sienten capaces de manejar el estrés, y para fomentar el desarrollo de habilidades en aquellos que tienen un estilo de vida intermedio. El manejo adecuado del estrés puede mejorar la calidad de vida, reducir el riesgo de enfermedades físicas y mentales, y mejorar la capacidad para enfrentar los desafíos diarios.

Por último en la última pregunta El 66,7% de los participantes tiene un estilo de vida adecuado en cuanto a la pregunta "¿yo me relajo y disfruto mi tiempo libre?". Esto indica que la mayoría de los participantes pueden manejar adecuadamente su tiempo libre y encontrar formas de relajarse y disfrutar de su tiempo de ocio, el 29,6% de los participantes tienen un estilo de vida intermedio en esta dimensión, lo que sugiere que pueden tener dificultades para encontrar tiempo libre o pueden no estar utilizando su

tiempo de manera efectiva para relajarse y disfrutar. Solo el 3,7% de los participantes tienen un estilo de vida inadecuado en esta dimensión, lo que indica que solo una pequeña minoría tiene dificultades significativas para relajarse y disfrutar del tiempo libre. Es importante que estas personas identifiquen las barreras que impiden que disfruten su tiempo libre y busquen ayuda si es necesario. En general, parece que la mayoría de los participantes tienen un buen equilibrio entre el trabajo y el tiempo libre, lo que les permite relajarse y disfrutar de sus actividades favoritas.

Grafico 7: Dimensión tipo de personalidad para el total de los participantes (n=27).



Fuente: Elaboración propia

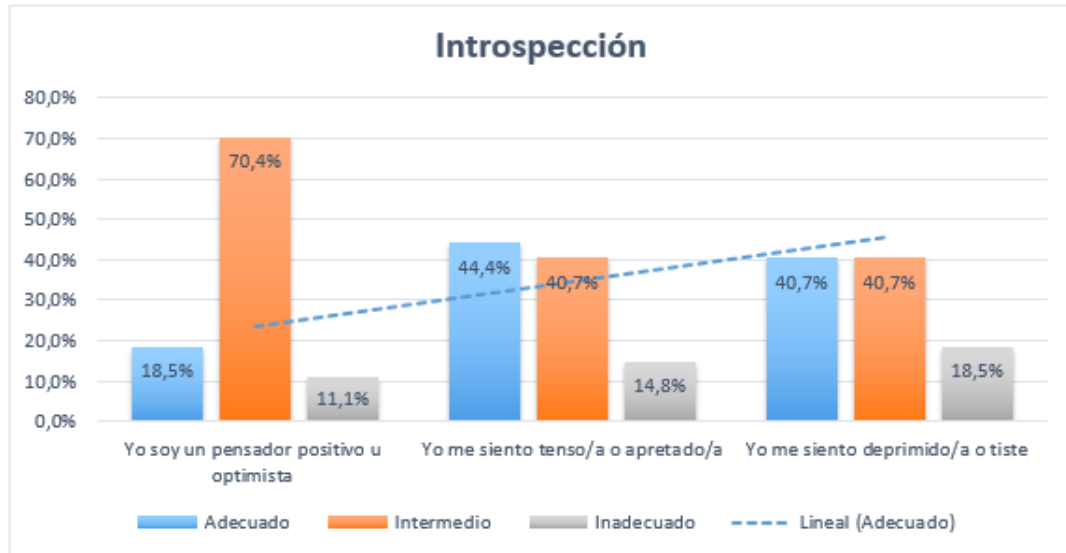
En esta dimensión, se está evaluando la personalidad del individuo en términos de su comportamiento y su forma de pensar. En particular, la pregunta "¿Parece que ando acelerado?" se refiere a la presencia de una personalidad, caracterizada por la impaciencia, la competitividad, la hostilidad y la tendencia a trabajar duro y a sobrecargarse de tareas. De acuerdo con los resultados, un 40,7% de los participantes tienen un estilo de vida adecuado, lo que sugiere que tienen una personalidad menos acelerada y están más relajados y equilibrados en su enfoque hacia la vida. Por otro lado, el 48,1% de los participantes tienen un estilo de vida intermedio, lo que indica que pueden mostrar algunos rasgos de una personalidad tipo A, pero no necesariamente al extremo. Finalmente, el 11,1% de los

participantes tienen un estilo de vida inadecuado, lo que sugiere que pueden mostrar un comportamiento y una forma de pensar altamente acelerados y estresantes.

Es importante tener en cuenta que la personalidad no es algo fijo y estático, sino que puede cambiar con el tiempo y estar influenciada por diversos factores, como la educación, el entorno, las experiencias de vida y la salud mental. Por lo tanto, si alguien se identifica con una personalidad tipo A, esto no significa necesariamente que siempre tenga que ser así, y se pueden hacer cambios y ajustes para encontrar un equilibrio más saludable y satisfactorio.

Con respecto a la según pregunta el 25,9% de los participantes tiene un estilo de vida adecuado en la dimensión tipo de personalidad, lo que sugiere que tienen una personalidad tranquila y en general no se sienten enojados o agresivos. Por otro lado, el 55,6% de los participantes tiene un estilo de vida intermedio en esta dimensión, lo que indica que pueden experimentar sentimientos de enojo o agresividad en algunas situaciones. Finalmente, el 18,5% de los participantes tiene un estilo de vida inadecuado en esta dimensión, lo que sugiere que experimentan con frecuencia sentimientos de enojo o agresividad. Es importante destacar que los resultados pueden estar influenciados por diversos factores, como el nivel de estrés, la calidad del sueño, el consumo de alcohol, entre otros. Además, es importante tener en cuenta que la personalidad es un rasgo complejo que puede ser influenciado por factores biológicos y ambientales. Por lo tanto, es necesario realizar un análisis más detallado para entender mejor las causas subyacentes de los diferentes estilos de vida en la dimensión tipo de personalidad.

Grafico 8: Dimensión introspección para el total de los participantes (n=27).



Fuente: Elaboración propia

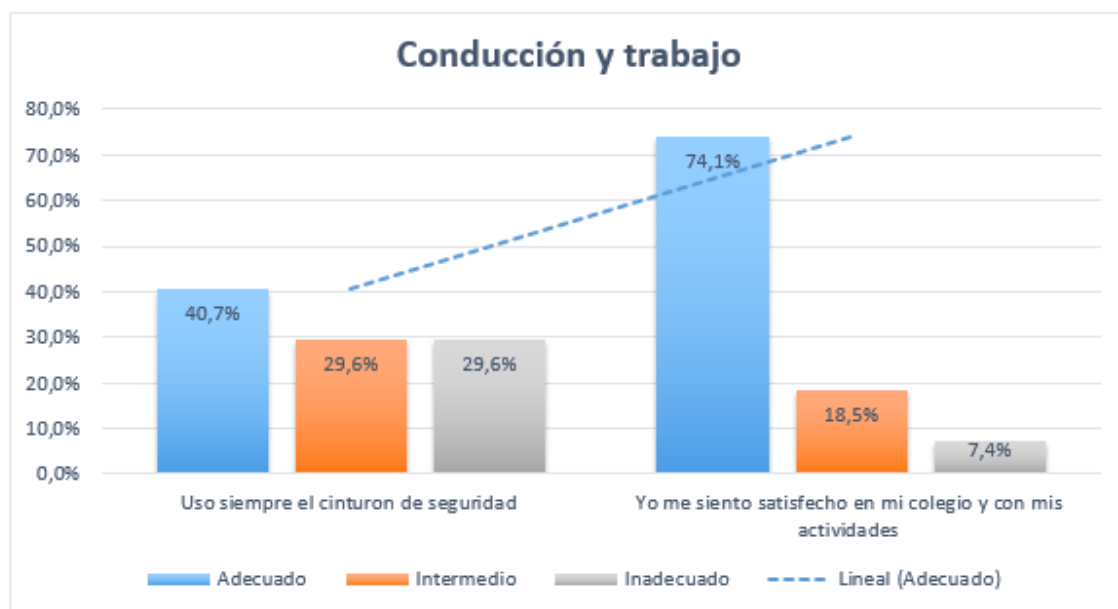
En lo que respecta a la dimensión de la introspección, se puede apreciar que un alto porcentaje (70,4%) poseen un nivel moderado en cuanto a ser pensadores positivos u optimistas. Por otro lado, un 18,5% exhibe un nivel adecuado en esta área, mientras que un 11,1% muestra un nivel inadecuado. Es relevante destacar la importancia de mantener una actitud positiva y optimista frente a la vida, ya que esto puede contribuir a la reducción del estrés y a una mejora en el bienestar general la calidad de vida. Aquellos que tienen un estilo de vida adecuado en esta dimensión suelen ser capaces de encontrar el lado positivo en las situaciones difíciles y tener una perspectiva más esperanzadora. En cambio, aquellos que tienen un estilo de vida inadecuado pueden tener una visión más pesimista de la vida, lo que puede afectar negativamente su bienestar emocional. Es importante destacar que tener un estilo de vida intermedio no es necesariamente negativo, ya que muchas veces es un punto de partida para mejorar y trabajar en el desarrollo de una actitud más positiva y optimista.

En la segunda pregunta se puede evidenciar un 44,4% de los participantes tiene un vivir adecuado en cuanto a su respuesta a la pregunta "¿yo me siento tenso o apretado?", lo que sugiere que tienen un nivel adecuado de autoconciencia y pueden reconocer cuando se sienten tensos o apretados. Un 40,7% tiene un estilo de vida intermedio, lo que sugiere que tienen cierto nivel de autoconciencia, pero pueden tener dificultades para identificar cuando se sienten tensos o apretados. El 14,8% restante tiene un estilo de vida inadecuado, lo que indica que tienen poca autoconciencia y pueden tener

dificultades para identificar y manejar sus niveles de tensión o estrés. Es importante destacar que sentirse tenso o apretado no siempre es negativo, ya que cierto nivel de tensión puede ser necesario para mantenerse enfocado y motivado. Sin embargo, cuando estos niveles son excesivos o crónicos, pueden tener efectos negativos en la salud mental y física de una persona. Por lo tanto, es importante que las personas aprendan a reconocer cuándo se sienten tensos o apretados y a desarrollar estrategias efectivas para manejar estos sentimientos.

En la última pregunta de la dimensión introspección que se refiere a la capacidad de una persona para reflexionar sobre sus propios pensamientos y emociones. Según los resultados de la encuesta, el 40,7% de los participantes tiene un estilo de vida adecuado en esta dimensión, el 40,7% tiene un estilo de vida intermedio y el 18,5% tiene un estilo de vida inadecuado. En cuanto a la pregunta específica sobre si la persona se siente deprimida o triste, es importante señalar que los sentimientos de tristeza y depresión pueden ser indicativos de una variedad de problemas de salud mental.

Grafico 9: Dimensión conducción y trabajo para el total de los participantes (n=27).



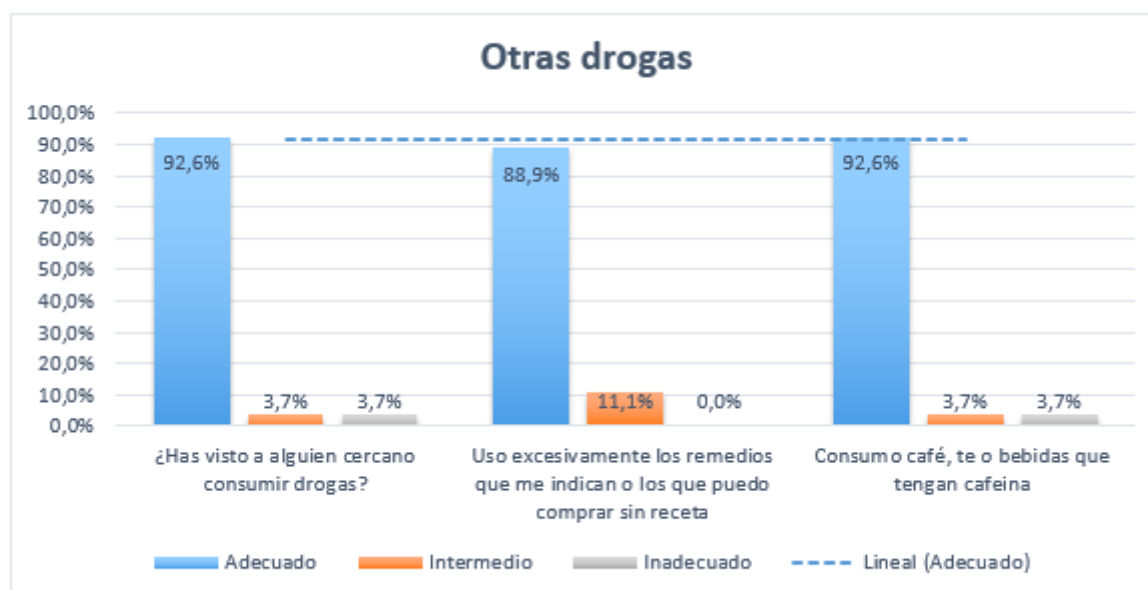
Fuente: Elaboración propia

En la dimensión de conducción y trabajo en la primera pregunta se puede evidenciar que el 40,7 de los participantes tiene un estilo de vida adecuado, pero el 29,6% de los participantes tiene un estilo

de vida intermedio y otro 29,6% tiene un estilo de vida inadecuado en esta dimensión, lo que sugiere que aún hay un porcentaje significativo de participantes que no usan siempre el cinturón de seguridad al conducir. Esto es preocupante ya que utilizar adecuadamente la seguridad en un vehículo es una medida valiosa para prevenir lesiones graves en caso de accidentes de tráfico. Es importante que se promueva su uso en la población y se eduque sobre su importancia en la prevención de lesiones graves o fatales.

Con respecto a la segunda pregunta el 74,1% de los participantes informaron tener un estilo de vida adecuado en la dimensión de conducción y trabajo con respecto a sentirse satisfecho en su colegio y actividades, se puede concluir que la mayoría de los encuestados se siente satisfecho en su trabajo o estudios y actividades extracurriculares. El 18,5% de los participantes que informaron tener un estilo de vida intermedio en esta dimensión podrían beneficiarse de encontrar maneras de mejorar su satisfacción en el trabajo o en la escuela, lo que podría mejorar su bienestar general. El 7,4% de los participantes que informaron tener un estilo de vida inadecuado en esta dimensión podrían requerir una atención especial, ya que su insatisfacción en el trabajo o en la escuela podría afectar negativamente su bienestar mental y físico.

Gráfico 10: otras drogas para el total de los participantes (n=27).



Fuente: Elaboración propia

En la dimensión otras drogas en la primera pregunta se pueden observar que el 92,6% de los participantes tiene un estilo de vida adecuado con respecto a la pregunta "otras drogas", es posible que la mayoría de ellos no hayan visto a alguien cercano consumir drogas. Sin embargo, un pequeño porcentaje del 3,7% indica que sí han visto a alguien cercano consumir drogas, lo que sugiere la necesidad de abordar la educación y prevención del consumo de drogas en la comunidad. Además, el 3,7% de los participantes que tienen un estilo de vida inadecuado con respecto a la pregunta sugiere una necesidad de intervenciones y programas de prevención en la comunidad para abordar el consumo de drogas.

En la segunda pregunta la gran mayoría de los participantes 88,9% tiene un estilo de vida adecuado en la dimensión de otras drogas, lo que indica que tienen una actitud responsable y cuidadosa en cuanto al uso de medicamentos y drogas de venta libre, el 11,1% de los participantes que respondieron que tienen un estilo de vida intermedio podrían estar haciendo un uso excesivo de medicamentos sin receta, lo que puede llevar a efectos secundarios no deseados y a problemas de salud a largo plazo. Es importante que estos participantes estén conscientes de los riesgos asociados con el uso excesivo de medicamentos y busquen ayuda si tienen dificultades para controlar su uso. En general, es importante que todos los participantes estén informados sobre el uso adecuado de medicamentos y drogas de venta libre, así como los riesgos asociados con su uso excesivo o inapropiado

En la última pregunta se puede evidenciar que el 92,6% de los participantes tiene un estilo de vida adecuado en la dimensión de otras drogas, se puede inferir que la mayoría de los encuestados tienen un uso adecuado de sustancias como el café, té o bebidas con cafeína. Sin embargo, la pregunta específica se enfoca en el consumo de estas sustancias, por lo que se necesita un análisis más detallado. Es posible que la mayoría de los participantes consuma café, té o bebidas con cafeína de manera moderada y adecuada, sin embargo, no se puede asegurar sin conocer los detalles del consumo. En general, el consumo moderado de cafeína se considera seguro y puede incluso tener algunos beneficios para la salud, como aumentar la concentración y la alerta. Sin embargo, el consumo excesivo de cafeína, tiene como consecuencia la ansiedad, insomnio y palpitaciones del corazón.

10 Discusión

El Test FANTASTICO es un instrumento utilizado para valorar el estilo de vida en adultos. Sin embargo, la adaptación de este test en niños y niñas de 11 años de edad es limitada, lo que es un reto para los profesionales y la educación que trabajan con este tipo de población. En este contexto, el objetivo de este proyecto fue diseñar una variación del Test FANTASTICO que permita evaluar el estilo de vida en niños y niñas de once años de edad de la Localidad de Suba Bogotá. El diseño de esta variación es fundamental para evaluar el estilo de vida de los niños/as en esta edad crítica del desarrollo y contribuir al desarrollo de estrategias efectivas para promover hábitos de vida saludable desde la infancia

Los niños son especialmente susceptibles a los riesgos que pueden impactar su salud y bienestar a largo plazo. Algunos de los factores de riesgo más comunes incluyen la falta de actividad física, la exposición a alimentos no saludables y la ausencia de entornos seguros y propicios para la práctica de ejercicio. Estos factores pueden acarrear serias consecuencias para la salud de los niños, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Es esencial abordar estos factores de riesgo y promover hábitos de vida saludables desde una edad temprana, garantizando así un crecimiento y desarrollo saludable y previniendo enfermedades a largo plazo.

Fomentar una vida en pro a la salud en los niños puede llevarse a cabo mediante diversas estrategias que involucren a las familias, profesionales de la salud y educadores, así como a la comunidad en general. Estas estrategias incluyen fomentar una alimentación saludable, enseñar hábitos de higiene personal, promover la práctica regular de actividad física y crear entornos seguros y accesibles para su realización. Asimismo, resulta fundamental atender los elementos de riesgo que obstaculizan la adquisición de hábitos de vida saludables, como la escasez de opciones de alimentos nutritivos y la carencia de entornos seguros propicios para la actividad física.

El estilo de vida es un tema fundamental, especialmente en los niños y jóvenes en edad escolar, por lo que en esta etapa se empieza a dar conciencia para generar hábitos saludables en un futuro. En este sentido, impulsar hábitos saludables desde la infancia y la adolescencia (Romero et al., 2021) para ello se propone la variación del Test FANTASTICO para valorar la calidad de vida de los niños y niñas

es una herramienta que permitió llevar un registro y control en los niños y niñas, y se basó en la necesidad de promover la actividad física y una dieta saludable, así como mejorar las relaciones sociales y emocionales lo que facilitó su intervención y mejora socio afectiva y emocional. Además, se aplicaron acciones de gamificación hacia su entorno social y emotivo, con el objetivo de generar conciencia de la importancia del movimiento, ya sea con fines deportivos, recreativos o por algún diagnóstico o enfermedad.

Al comparar lo encontrado con investigaciones semejantes, se puede observar una tendencia común en cuanto a promover una vida saludables durante la infancia y la adolescencia. Por ejemplo, un estudio realizado por Lloyd et al. (2014) encontró que la falta de actividad física en estas etapas puede tener consecuencias negativas a largo plazo, como enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes. Asimismo, la alimentación poco saludable también es un factor relevante en el control durante la infancia y la juventud, como lo señala Swinburn et al. (2011), quienes destacan que los alimentos altos en grasas, azúcares y sal representan un riesgo para el sobrepeso y la obesidad.

Se encuentra cierta semejanza con otras investigaciones que la actividad física, una alimentación saludable en los niños. Según un estudio realizado por Martínez-Vizcaíno et al. (2018), la práctica regular de cualquier actividad se asemeja con una mejor calidad de vida en los niños, ya que contribuye a mejorar su salud física y mental, disminuir posibles de enfermedades y fortalecer sus habilidades sociales y emocionales. En nuestro estudio, al implementar el Test FANTASTICO, se encontró un alto porcentaje presentan un estilo de vida adecuado en las diversas dimensiones evaluadas, como la alimentación, el ejercicio, ingerir sustancia psicoactivas, la conducción y el trabajo, entre otras. Esto indica que la herramienta diseñada y aplicada puede ser efectiva para evaluar la calidad de vida de los niños y niñas de 11 años de edad.

De manera similar, se ha demostrado en investigaciones anteriores (Swinburn et al., 2011) que una alimentación saludable es un factor crucial. Una dieta con macronutrientes mientras se limita el consumo de grasas saturadas, azúcares y sal, puede prevenir enfermedades crónicas y mejorar la salud general de los niños. Asimismo, las repercusiones negativas a largo plazo, Además, se ha enfatizado la relevancia de una dieta saludable como medida preventiva para la obesidad. Además, los resultados de

este estudio sugieren que la implementación de elementos de juego puede ser una estrategia efectiva para promover la actividad física y una alimentación equilibrada en los niños. Un estudio realizado por O'Connor y colaboradores (2019) descubrió que el uso de juegos y aplicaciones móviles puede incentivar a los niños a ser más activos y tomar decisiones más saludables en términos de alimentación.

En la descripción por las dimensiones del cuestionario FANTASTICO, se evidencia en el apartado salud física que el 75% de los niños evaluados presentaron un estilo de vida adecuado en esta dimensión, lo que indica que la mayoría de los niños tienen hábitos saludables en cuanto a su alimentación y actividad física. Estos resultados son alentadores y se relacionan con estudios previos que han encontrado que la actividad física y una dieta saludable tienen un impacto positivo en la salud física de los niños (Swinburn et al., 2011). No obstante, es relevante resaltar que aproximadamente el 25% de los niños exhibieron un estilo de vida moderado o inadecuado, lo cual subraya la necesidad de implementar intervenciones que promuevan la salud física en este grupo. Investigaciones anteriores han revelado que la falta de ejercicio durante la infancia y adolescencia se relaciona con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes en el futuro (Lloyd et al., 2014)

En la Salud Mental (introspección y tipo de personalidad) el 70% de los niños evaluados presentaron un estilo de vida adecuado debido que la mayoría de los niños tienen una buena salud mental. Esto es importante porque la salud mental puede afectar el bienestar general de los niños. El estudio de (Kessler et al., 2007). Identifico que los problemas de mentales en la infancia se asocian con un mayor riesgo de problemas de salud en la edad, Aunque los resultados de esta dimensión son alentadores, es importante destacar que el 30% de los niños presentaron un estilo de vida intermedio o inadecuado en esta dimensión, lo que indica la necesidad de intervenciones para mejorar la salud. La introspección y tipo de personalidad, se encontró que la mayoría de los niños participantes en el estudio presentaron una puntuación alta en la escala de autoestima y autoeficacia, lo que indica que se perciben a sí mismos como capaces y con habilidades para enfrentar diferentes situaciones de la vida. Esta tendencia es relevante con otros estudios realizados en poblaciones similares (por ejemplo, Niño-González et al., 2017), que sugieren que los niños que viven en contextos marginados pueden desarrollar estrategias de afrontamiento y adaptación a pesar de las dificultades que enfrentan.

En comparación con otro estudio en relación a la dimensión de introspección y tipo de personalidad, se han encontrado resultados similares en poblaciones de niños que viven en contextos de pobreza y marginación (por ejemplo, Guerrero et al., 2019). Estos estudios sugieren que la autoestima y la autoeficacia pueden ser importantes factores protectores en la salud mental y emocional de los niños en contextos de vulnerabilidad. Sin embargo, esto se influenciado por factores culturales y contextuales específicos del entorno en el que se desarrolló el estudio

En la dimensión de nutrición, se muestra que el (86,4%) reportaron tener hábitos alimenticios saludables. Estos hallazgos son coherentes con los resultados de otros estudios que han evaluado la calidad de la dieta en niños y adolescentes en diferentes partes del mundo (Lee et al., 2020; Li et al., 2019). Es importante destacar que la nutrición es de vital importancia para el crecimiento y maduración de los niños, y una dieta saludable puede prevenir enfermedades crónicas en la edad adulta. Por lo tanto, es fundamental promover hábitos alimenticios saludables desde la infancia. El hecho de que la mayoría de los participantes en este estudio informaron tener una alimentación saludable es un indicador positivo de que los esfuerzos para fomentar una alimentación saludable están dando frutos. Sin embargo, también se deben tener en cuenta los factores contextuales, como la accesibilidad y disponibilidad de alimentos saludables en la comunidad, que pueden influir en los hábitos alimentarios de los niños.

Por otro lado, en la dimensión de tabaco y alcohol, un porcentaje significativo de los niños y niñas evaluados han sido expuestos al consumo de estas sustancias en su entorno familiar o social, lo que puede afectar en su salud física y emocional a largo plazo. Al comparar estos resultados con otros estudios similares, como el realizado por López-Maldonado et al. (2018) en de niños de una zona rural de México, se evidencia una similitud en cuanto a la exposición al tabaco y alcohol en el contexto familiar y social. Sin embargo, en el estudio actual se encontró un porcentaje ligeramente más alto de exposición al tabaco (32%) y una exposición similar al alcohol (26%), en comparación con el estudio de (25% y 22%, respectivamente). Cabe resaltar que el estudio actual se compone de niños/as de 11 años de edad en una zona marginada de Bogotá, lo que podría explicar en parte el pequeño porcentaje de exposición a estas sustancias en su entorno. Además, es posible que la falta de programas y políticas

públicas efectivas para prevenir el consumo de tabaco y alcohol en estas comunidades también contribuya a esta situación.

En cuanto a la dimensión otras drogas que se hicieron modificaciones las preguntas, para que fueran orientadas hacia el contexto de los niños y el consumo adecuado en cuanto a bebidas adictivas y control en el consumo de medicamentos, se evidencia que de los participantes están en estándares adecuados en esta área, lo que es una buena noticia. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la muestra del estudio se limita a niños, lo que podría indicar que estos niños ya tienen un mayor conocimiento sobre los riesgos asociados con el consumo de sustancias psicoactivas y otras bebidas que otros niños en la misma localidad. En el estudio de (Gómez et al., 2018) una población de adolescentes en un contexto marginal de Argentina encontró una tasa de consumo de 11,8 en los últimos doce meses. Esto indica que el contexto y entorno en la cual crecen los niños influye mucho en la toma de decisiones, por lo tanto, es importante seguir trabajando para prevenir el uso de sustancias psicoactivas en la población infantil en general, especialmente en contextos marginados donde los niños pueden estar expuestos a factores de riesgo asociados con el consumo de sustancias.

A pesar de los resultados positivos obtenidos, se reconoce que existen limitaciones y falencias en los procedimientos utilizados en la implementación del Test FANTASTICO como la cantidad de niños que se evaluaron y la edad. Por tanto, se sugiere que en futuras investigaciones se realicen ajustes y mejoras en la herramienta, para que pueda ser aplicada en una mayor población infantil y juvenil y se pueda evaluar con mayor precisión su calidad de vida., en cuanto al proceso investigativo, es importante destacar la importancia de la planificación y el diseño adecuado de la investigación. En este caso, se identificó un problema específico en la población objetivo y se desarrolló un plan para abordarlo Se utilizó una metodología adecuada y se adaptó el Test FANTASTICO para adaptarlo a las necesidades de la población.

Además, incluyo a los padres cuidadores de los infantes en las preguntas, lo cual resultó ser una estrategia exitosa para aumentar el compromiso con los cambios recomendados. Se encuentra en esta investigación indican que la mediación propuesta puede generar un impacto en los niños de 11 años, pero se requiere de investigaciones adicionales para evaluar su efectividad a largo plazo.

11 Conclusiones, aportes y recomendaciones

El diseño la adaptación del Test FANTASTICO para evaluar el estilo de vida en niños de 11 años resultó ser una herramienta eficaz para monitorear a los participantes. Es fundamental promover hábitos de vida saludables desde temprana edad para prevenir enfermedades crónicas en la población. La aplicación de estrategias de gamificación enfocadas en la promoción de la salud, en particular en el ámbito social y emocional, fue clave para generar conciencia sobre la importancia del movimiento, una alimentación saludable y las relaciones sociales y emocionales en la vida de los niños.

Los resultados muestran un estilo de vida adecuado en las diferentes dimensiones evaluadas, lo cual sugiere que la herramienta diseñada y aplicada es efectiva para evaluar la calidad de vida de los niños de 11 años. Estos hallazgos pueden ser útiles para la implementación de políticas y programas dirigidos a mejorar esta problemática en la población infantil y juvenil.

En resumen, esta investigación demuestra que el interés de fomentar una vida saludable desde la infancia, destacando la relevancia de la actividad física, y tener dietas acordes y las relaciones sociales y emocionales en los niños. La gamificación sirve como una herramienta efectiva para fomentar una vida saludable en los niños, aunque se requieren más investigaciones para evaluar su efectividad a largo plazo. Es crucial promover hábitos de vida saludables en edad jóvenes para mejorar la calidad de vida de la población. Además, se destaca la obligación de contar con herramientas que permitan evaluar sistemáticamente la calidad de vida de los niños y jóvenes, como la variación del Test FANTASTICO con adaptaciones específicas para la población de 11 años. Sin embargo, es necesario seguir investigando en este campo para desarrollar estrategias más eficaces de fomentar de hábitos saludables en la población en edades jóvenes

Este estudio subraya el valor de fomentar un modo de vida saludable en la infancia para prevenir enfermedades y así mejorar el bienestar de los niños. La adaptación del Test FANTASTICO para estimar el nivel de vida en este grupo resulta ser una herramienta eficaz y valiosa para monitorear su forma de vida. Es crucial seguir trabajando en fomentar hábitos saludables y en la implementación

de políticas y programas dirigidos a mejorar la calidad de vida de esta población, con el fin de construir una sociedad más saludable y sostenible.

Para prevenir las enfermedades y mejorar la calidad de la población, se recomienda seguir promoviendo la actividad física y la alimentación saludable. También es fundamental seguir fomentando comportamientos saludables desde la infancia adolescencia. la comunidad en general puede albergar iniciativas educativas y de concientización, se pueden implementar sistemas de gamificación para fomentar la salud . posible crear juegos y aplicaciones que promuevan un gasto calórico, una dieta saludable y el bienestar emocional de los niños. Finalmente, es posible realizar un seguimiento de cómo en los factores de vida de los niños están cambiando con el tiempo para identificar áreas potenciales de mejora y ajustar la salud. Estrategias de promoción se pueden implementar herramientas como el Test FANTASTICO con modificaciones para llevar un registro y evaluar su impacto.

12 Referencias

- Bergman, R. J. (2011). Healthy living habits. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 5(4), 288-290.
- Braz, N. F., Ferreira, L. H., Fernandes, M. H., & de Oliveira, C. M. (2018). Relationship between the lifestyle of university students and their perceptions of health. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1443-1450. doi: 10.7752/jpes.2018.03214
- Cappuccio, F. P., et al. (2010). Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Sleep*, 33(5), 585-592.
- Dunlop, D. D., Song, J., Semanik, P. A., Chang, R. W., Sharma, L., Bathon, J. M., ... & Eaton, C. B. (2018). Relation of physical activity time to incident disability in community dwelling adults with or at risk of knee arthritis: prospective cohort study. *The BMJ*, 363, k4651. doi: 10.1136/bmj.k4651
- Fernández, P. A. T. (2016). Acerca de los enfoques cuantitativo y cualitativo en la investigación educativa cubana actual. *Atenas*, 2(34), 1-15.

- Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. Robinson Ramírez-Vélez¹ y Ricardo A. Agredo. Bogotá: Rev. salud pública. 14 (2): 226-237, 2012
- Gobbens, R. J. J., van Assen, M. A. L. M., Luijkx, K. G., & Wijnen-Sponselee, R. M. T. (2019). Toward a conceptual definition of frail community dwelling older people. *Nursing Outlook*, 67(1), 83-93. doi: 10.1016/j.outlook.2018.09.008
- Gomez, F., Correa, J. C., & Bernal, R. (2018). Prevalencia y factores asociados al consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes universitarios de una institución pública en Colombia. *Salud Uninorte*, 34(1), 15-28.
- González Tovar, José , & Garza Sánchez, Rosa Isabel (2013). LA CALIDAD DE VIDA EN NIÑOS DE PRIMARIA: ANÁLISIS CONFIRMATORIO EN UNA MUESTRA COAHUILENSE. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 18(2),373-387. ISSN: 0185-1594. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29228336012>
- Green, J., McLaughlin, K., Alegría, M., Costello, E., Gruber, M., Hoagwood, K., Leaf, P., Olin, S., Sampson, N. & Kessler, R. (2013). School mental health resources and adolescent mental health service use. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 52(5), 501-510. doi: 10.1016/j.jaac.2013.03.002
- Guerrero, E. G., Andrews, C., Harris, L. M., & Humfleet, G. L. (2019). Evidence-Based Interventions for Tobacco Use and Dependence Treatment in Behavioral Health: Best Practices and New Directions. *Psychiatric Clinics*, 42(3), 415-433. doi: 10.1016/j.psc.2019.05.001
- Instrumentos de calidad de vida relacionada con la salud en la edad pediátrica. Revisión sistemática de la literatura: actualización. Barcelona: Agencia d’Avaluació de Tecnologia i Recerca Mèdiques; 2006
- Kellder, S. H., Perry, C. L., Klepp, K. I., & Lytle, L. L. (1999). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. *American Journal of Public Health*, 89(5), 738-743. doi: 10.2105/ajph.89.5.738
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 593-602.
- Kim, Y., & Lee, S. (2018). Association between physical activity and metabolic syndrome in South Korean adults. *Journal of Physical Therapy Science*, 30(8), 1036-1041. doi: 10.1589/jpts.30.1036
- Labra, J. A., Albuérne, F. & Juanco, A. (1999, noviembre). Indicadores subjetivos de calidad de vida en ancianos de un contexto rural. *Actas del V Congreso Estatal de Intervención Social. Calidad y responsabilidad compartida: retos del bienestar en el cambio de siglo.* Madrid, España. 824-832.
- Laranjo, L., Ding, D., Heleno, B., & Kocaballi, A. B. (2018). Proenca M, et al. Factors affecting patients’ adoption of electronic health records: a systematic review and conceptual model. *Journal of the American Medical Informatics Association*, 25(12), 1573-1584. doi: 10.1093/jamia/ocy131
- Larson, N., Fulkerson, J., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2017). Shared meals among young adults are associated with better diet quality and predicted by family meal patterns during adolescence. *Public health nutrition*, 20(15), 2760-2768.
- Lee, J. H., Cho, H., Lee, H., Kim, Y. K., Kim, D. J., & Jung, Y. C. (2020). Association between Internet gaming disorder or pathological video-game use and comorbid psychopathology: A

- comprehensive review. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 187.
- Li, W., Garland, E. L., Howard, M. O., & McGovern, P. (2019). Mindfulness-oriented recovery enhancement reduces opioid craving among individuals with opioid use disorder and chronic pain in medication assisted treatment: Ecological momentary assessments from a stage 1 randomized controlled trial. *Drug and alcohol dependence*, 195, 58-65.
- Lloyd, C., Smith, R., & Webley, P. (2014). Money and mental wellbeing: A longitudinal study of medium-sized lottery wins. *Journal of Health Economics*, 35, 111-123.
- Lloyd, L. J., Langley-Evans, S. C., & McMullen, S. (2014). Childhood obesity and adult cardiovascular disease risk: A systematic review. *International Journal of Obesity*, 38(1), 17-34. doi: 10.1038/ijo.2013.110
- López-Maldonado, C., Moral de la Rubia, J., Cervelló, E. M., & Díaz-Meneses, G. (2018). Burnout and health in nurses: An integrative review. *Journal of nursing management*, 26(8), 899-910. doi: 10.1111/jonm.12619
- Martínez-González, M. A., et al. (2019). Benefits of the Mediterranean Diet: Insights From the PREDIMED Study. *Progress in cardiovascular diseases*, 62(1), 9-13.
- Martinez-Vizcano, V., Pardo-Garcia, I., Rodriguez-Artalejo, F., & Lopez-Moreno, M. (2018). Eating habits and behaviors, physical activity, nutritional status, and self-esteem in children and adolescents from Spanish households receiving food assistance: rationale, design and methods of the ANIVA study. *BMC public health*, 18(1), 1-13.
- Mieles, M. D., & Acosta, A. (2012). Calidad de vida y derechos de la infancia: un desafío presente. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(1), 205-217. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v10n1/v10n1a13.pdf>
- O'Connor, R. J., Kozlowski, L. T., Flaherty, B. P., Edwards, B. Q., Swift, W., & Goniewicz, M. L. (2019). Most smokeless tobacco use is not a causal gateway to cigarettes: using order of product use to evaluate causation in a national US sample. *Addiction*, 114(4), 658-669.
- Olave, R. R. D. (2017). Efectividad del programa Reforma de Vida en los estilos de vida miembros de círculos de salud de dos distritos de Arequipa. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 2(2), 92-100.
- Popkin, B. M. (2008). *The world is fat: The fads, trends, policies, and products that are fattening the human race*. Penguin.
- Romero, C. T., Calle, L., Calle, A. V., Romero, L., & Coronel, A. A. R. (2021). Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes. *Pro Sciences: Revista de Producción, Ciencias e Investigación*, 5(40), 272-283.
- Roth, G. A., Abate, D., Abate, K. H., Abay, S. M., Abbafati, C., Abbasi, N., ... & Murray, C. J. L. (2018). Global, regional, and national age-sex-specific mortality for 282 causes of death in 195 countries and territories, 1980–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 392(10159), 1736-1788. doi: 10.1016/S0140-6736(18)32203-7
- Santisteban, C., & Alvarado, J. M. (2009). The aggression questionnaire for Spanish preadolescents and adolescents: AQ-PA. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 320-326.
- Schneider, R. H., et al. (2012). Stress reduction in the secondary prevention of cardiovascular disease: randomized, controlled trial of transcendental meditation and health education in Blacks. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*, 5(6), 750-758.

- Shonkoff, J. P., Garner, A. S., Siegel, B. S., Dobbins, M. I., Earls, M. F., McGuinn, L., ... & Wood, D. L. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232-e246.
- Sices, L., Stancil, M. T., & Burke, R. H. (2016). Associations of early childhood sleep and screen time with cognitive and psychomotor development. *Academic Pediatrics*, 16(4), 394-402.
- Slavin, J. L., & Lloyd, B. (2012). Health benefits of fruits and vegetables. *Advances in nutrition*, 3(4), 506-516.
- Swinburn, B. A., Sacks, G., Hall, K. D., McPherson, K., Finegood, D. T., Moodie, M. L., & Gortmaker, S. L. (2011). The global obesity pandemic: Shaped by global drivers and local environments. *The Lancet*, 378(9793), 804-814. doi: 10.1016/S0140-6736(11)60813-1
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). Physical activity guidelines for Americans (2nd ed.). Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- Urzúa, A., & Caqueo-Úrizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(1), 61-71. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>
- Vélez, C. M., & García García, H. I. (2012). Medición de la calidad de vida en niños. *Iatreia*, 25(3), 240-249. <http://www.scielo.org.co/pdf/iat/v25n3/v25n3a07.pdf>
- Vigil-Colet, A., Lorenzo-Seva, U., Codorniu-Raga, M. J., & Morales, F. (2005). Factor structure of the Buss-Perry aggression questionnaire in different samples and languages. *Aggressive Behavior*, 31(6), 601-608

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto:

FANTÁSTICO adaptado para la identificación de aspectos que inciden como factores de riesgo frente a los Estilos de vida de niños y niñas de 11 años de edad en la Biblioteca Comunitaria El Nido del Gufo, en Bogotá.

Investigadores:

Sugey Bibiana Aponte Rodríguez vinculada como estudiante a la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación. División de Ciencias de la Salud. Universidad Santo Tomás.

Objetivo general de la investigación

Diseñar una variación para el Test FANTASTICO que permita evaluar la calidad de vida en niños y niñas de 11 años de edad, asistentes a la biblioteca comunitaria de la Asociación El Nido del Gufo en la Localidad de Suba Bogotá.

La muestra son niños de 11 años, asistentes a la biblioteca comunitaria de la Asociación El Nido del Gufo en la Localidad de Suba Bogotá.

Esta investigación debe cumplir los principios establecidos en la resolución 008430 del 4 de octubre de 1993, donde se establecen normas para investigación relacionada con salud en Colombia, principalmente el artículo 13 (consentimiento informado), para conocer sobre la investigación y decidir la autorización de la participación del menor de edad que está a su cargo. Se pide el favor de leer con atención y preguntar lo que desee sobre el objetivo, proceso y alcance de esta investigación.

Teniendo en cuenta lo anterior, si su niño tiene la edad establecida de este proyecto y hace parte de un club deportivo vinculado a la liga de fútbol de Bogotá y a competencias a nivel regional de fútbol, puede participar de esta investigación.

Procedimiento

1. Aceptar la presente autorización, brindar los datos básicos como nombre y curso.
2. Realizar las actividades gamificadas aplicando el test FANTASTICO modificado.

Molestias y posibles riesgos esperados de las pruebas

Actividades: Ninguna de las actividades tiene un riesgo importante sobre la salud de los participantes, equivalen a gestos y movimientos de los cuales los niños están acostumbrados a realizar.

Beneficios del estudio

Conocer cómo se encuentra su calidad y estilo de vida con respecto los resultados del test FANTASTICO identificando los factores que se deben mejorar.

Cabe resaltar que esta información es importante para los profesores y profesionales de cultura física, deporte y recreación, pudiendo ser conocidos absolutamente todos los resultados por sus padres y/o tutores.

En la publicación científica se mantendrá la confidencialidad de los datos, y la identidad del(a) niño(a) no será revelada.

Recuerde que, en cualquier momento del proceso de la investigación, usted está en la libertad de retirar su consentimiento y/o al menor de edad de la investigación.

El investigador principal cubrirá con los gastos de los procedimientos y test realizados, sin generar ningún gasto para los familiares o tutores del menor de edad.

Finalmente, los padres y/o representantes de los menores de edad autorizan a los investigadores, para que los datos puedan ser usados en la investigación y otros posibles estudios con previa aprobación del comité de ética para la investigación científica de la Universidad Santo Tomás.

(Debe marcar con una X, si autoriza ó no autoriza y firmar en caso de autorizar). Si

autorizo ☐ No autorizo ☐

Bogotá, _____ del mes _____ del año _____.

Yo, _____ C.C. _____ encargado del
menor de edad _____, identificado con T.I. _____

autorizo su participación en el estudio "FANTÁSTICO adaptado para la identificación de aspectos que
inciden como factores de riesgo frente a los Estilos de vida de niños y niñas de 11 años de edad en la
Biblioteca Comunitaria El Nido del Gufo, en Bogotá." Mis contactos son:

teléfono _____ e-mail: _____ otros: _____
donde poder ser ubicado(a) en caso de una eventualidad o emergencia.

Firma: _____

Investigador: Sugely Bibiana Aponte Rodríguez
Estudiante en Cultura Física, Deporte y Recreación
Sugelyaponte@usantotomas.edu.co
Teléfono: 3202174095
Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación
Universidad Santo Tomás

ASENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto:

FANTÁSTICO adaptado para la identificación de aspectos que inciden como factores de riesgo frente a los Estilos de vida de niños y niñas de 11 años de edad en la Biblioteca Comunitaria II Nido del Gufo, en Bogotá.

Investigadores: Sugely Bibiana Aponte Rodríguez vinculada como estudiante a la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación. División de Ciencias de la Salud. Universidad Santo Tomás.

Objetivo general de la investigación

Diseñar una variación para el Test FANTASTICO que permita evaluar la calidad de vida en niños y niñas de 11 años de edad, asistentes a la biblioteca comunitaria de la Asociación II Nido del Gufo en la Localidad de Suba Bogotá.

Tu participación consistiría en:

1. Aceptar la presente autorización, brindar los datos básicos como nombre y curso.
2. Realizar las actividades gamificadas aplicando el test FANTASTICO modificado.

Nos gustaría saber si quieres participar de este estudio. Ya se ha hablado con tus padres y han aceptado, pero tú puedes decir que no, si no quieres participar, es tu decisión.

A continuación, podrás marcar con (X) si aceptas o no participar de esta investigación:



Si quiero participar: _____



No quiero participar: _____

Nombre: _____

Número de tarjeta de identidad: _____

Investigador: Sugely Bibiana Aponte Rodríguez
Estudiante en Cultura Física, Deporte y Recreación
Sugelyaponte@univirtudes.edu.co
Teléfono: 3252174095
Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación
Universidad Santo Tomás

Modificación Test Calidad de vida: Fantástico

Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes

F

amilia y amigos

Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí:

Casi siempre 2
A veces 1
Casi nunca 0

Yo doy y recibo cariño:

Casi siempre 2
A veces 1
Casi nunca 0

A

ctividad física

Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de la casa, hacer el jardín)

Casi siempre 2
A veces 1
Casi nunca 0

Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr o andar en bicicleta)

Casi siempre 2
A veces 1
Casi nunca 0

N

utrición

Mi alimentación es balanceada

Casi siempre 2
A veces 1
Casi nunca 0

A menudo consumo mucha azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa

Ninguna de estas 2
Alguna de estas 1
Todas estas 0

Estoy pasado/a de mi peso ideal

Normal o hasta 4 kilos de mas 2
5 a 8 kilos de mas 1
Mas de 8 kilos 0

T

abaco

¿Algún familiar cercano a ti fuma cigarrillos?

No 2
Si, pero no vive conmigo 1
Si, vive conmigo 0

¿Generalmente cuántos cigarrillos fuma al día?

Ninguno 2
0 a 10 1
Mas de 10 0

A

lcohol

¿Algún familiar cercano a ti consume alcohol con regularidad?

No 2
0 a 12 tragos 1
Mas de 12 tragos 0

¿Consumes alcohol una o más veces por semana?

Nunca 2
Ocasionalmente 1
A menudo 0

¿Maneja después de haber consumido alcohol?

Nunca 2
Solo una vez 1
A menudo 0

S

ueño y estrés

Duermo bien y me siento descansado

Casi siempre 2
A veces 1
Casi nunca 0

Yo me siento capaz manejar el estrés o la tensión en mi vida

Casi siempre 2
A veces 1
Casi nunca 0

Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre

Casi siempre 2
A veces 1
Casi nunca 0

T Parece que ando acelerado

Casi siempre	2
A veces	1
Casi nunca	0

Tipo de personalidad

Me siento enojado/a o agresivo/a

Casi siempre	2
A veces	1
Casi nunca	0

I Yo soy un pensador positivo u optimista

Casi siempre	2
A veces	1
Casi nunca	0

Introspeccion Yo me siento tenso/a o apretado/a

Casi siempre	2
A veces	1
Casi nunca	0

Yo me siento deprimido/a o triste

Casi siempre	2
A veces	1
Casi nunca	0

C Uso siempre el cinturón de seguridad

Casi siempre	2
A veces	1
Casi nunca	0

onducclon y trabajo

Yo me siento satisfecho en mi colegio y con mis actividades

Casi siempre	2
A veces	1
Casi nunca	0

O ¿Has visto a alguien cercano consumir drogas?

Nunca	2
Ocasionalemente	1
Amenudo	0

tras drogas Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta

Nunca	2
Ocasionalemente	1
Amenudo	0