

HÁBITOS ALIMENTICIOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y PATRONES DE SUEÑO EN ESCOLARES DE SALTILLO, COAHUILA

Eating habits, physical activity and sleep patterns in schoolchildren from Saltillo, Coahuila.

Recibido: 27/07/2024 – Revisado: 30/08/2024 - Publicado: 05/01/2025

DOI: <https://doi.org/10.56124/ubm.v6i10.001>



ene - jun 2025
Vol. 6 - Núm. 10
e-ISSN 2600-6006

Martin Carlos Hernández Ruiz
<https://orcid.org/0009-0001-1695-4373>
carlos_hernandez@uadec.edu.mx
Universidad Autónoma de Coahuila,
México

Alicia Deyanira Rodríguez Saucedo
<https://orcid.org/0000-0001-5096-7410>
aliciasaucedo@uadec.edu.mx
Universidad Autónoma de Coahuila,
México.



Resumen

Objetivo: conocer los hábitos alimenticios, actividad física y patrones de sueño en una muestra de escolares de la ciudad de Saltillo, Coahuila por medio de un estudio cuantitativo, exploratorio y de corte transversal. Participantes: La muestra estuvo comprendida por 264 participantes, 59.1% fueron hombres y el 40.9% mujeres con un promedio de edad de 10 años (D.E. 1.87). Instrumentos: Cuestionario comprendido por las escalas El “Cuestionario de hábitos de vida saludables de alimentación y actividad física” CHVSAAF y cuestionario “Children Sleep Habits Questionnaire” CSHQ en su traducción y validación al español. Resultados: la alimentación se correlacionó con la actividad física y el sueño de manera positiva ($r=.809, p=.000$; $r=.750, p=.000$); a su vez la actividad física se relacionó de manera positiva con el sueño ($r=.748, p=.000$). Discusión Existe una correlación positiva entre las variables de Alimentación, Actividad física y patrones de sueño, además de que, en el modelo de regresión lineal, la alimentación es explicada la actividad física y los patrones de sueño.

Palabras clave: hábitos alimenticios, Actividad física, Sueño, escolares

Abstract

Objective: to know the eating habits, physical activity and sleep patterns in a sample of schoolchildren from the city of Saltillo, Coahuila through a quantitative, exploratory and cross-sectional study. Participants: The sample was comprised of 264 participants, 59.1% were men and 40.9% women with a mean age of 10 years (S.D. 1.87). Instruments: Questionnaire comprised of the scales The “Questionnaire of healthy eating and physical activity habits” CHVSAAF and questionnaire “Children Sleep Habits Questionnaire” CSHQ in its translation and validation into Spanish. Results: Diet was positively correlated with physical activity and sleep ($r=.809, p=.000$; $r=.750, p=.000$); In turn, physical activity was positively related to sleep ($r=.748, p=.000$). Conclusions There is a positive correlation between the variables of food, physical activity and sleep patterns, in addition to the fact that, in the linear regression model, food is explained by physical activity and sleep patterns.

keywords: eating habits, physical activity, sleep, schoolchildren

Introducción

Entre las investigaciones realizadas en cuanto al tema de la obesidad, se encuentra la realizada por Muñoz y Arango (2017), en la que realizaron un análisis, para posteriormente presentar un enfoque denominado el Enfoque de Sistemas Complejos, en el que se analizan los factores individuales y contextuales que influyen en este fenómeno, en el que mencionan que se obtienen mejores resultados si se estudian juntos y no por separado, además de que se necesita, para su estudio, de un equipo interdisciplinario, formado por nutriólogos, médicos pediatras, psicólogos, estadísticos, ingenieros, etc.

Uno de los temas que se ha estudiado, es el referente a las consecuencias de la obesidad infantil, en el que se ha encontrado que los niños con sobrepeso, tienen mayor riesgo presentar resistencia a la hiperinsulinemia, insulina, hipertensión, dislipidemia o altos niveles de colesterol y triglicéridos; hiperuricemia (exceso de ácido úrico en la sangre), hiperandrogenismo, síndrome de ovario poliquístico, aumento en la filtración glomerular y asma, etc. (Delgado et al., 2021; Llorente-Cereza Ma, Teresa et al., 2020; López-Galisteo et al., 2022).

En la actualidad se estudia la variable de estilos de vida saludables, como es el caso de una investigación que tuvo como objetivo el describir los estilos de vida saludables en escolares y en adolescentes en Barranquilla, y que como conclusiones encontraron que se la ventaja que tiene las alteraciones en alguno de los componentes permite que se pueda poner en marcha intervenciones para mejorar estas áreas de oportunidad (Campo-Terera et al., 2017), y de esta manera se podrá mejorar la calidad de vida y prevenir posibles enfermedades metabólicas en futuras etapas de vida (Lema et al., 2021).

Una de las principales actividades de los niños en esta edad es el asistir a la escuela, es por esto que se han realizado estudios que buscan incluir a este espacio como una de las variables que pueden apoyar para promover y adquirir estos estilos de vida saludables; entre los resultados obtenidos en estos estudios es que, este espacio, es para muchos escolares, la única opción para adquirir dichos estilos de vida saludables (Unzueta et al., 2019), además de que se tiene la oportunidad de utilizar a los docentes como parte del equipo de trabajo y como agentes de cambio, ya que se han encontrado mejores resultado en las intervenciones, cuando el docente se siente parte de la solución y que no lo ve como una problemática que debe ser atendida únicamente por los profesionales de la salud (Mendoza-Charris et al., 2021).

En esta época donde los aparatos electrónicos son usados cada vez con más naturalidad por los niños, son una herramienta que se puede utilizar a favor de la adquisición de los estilos de vida saludables, ya que los estudios que mejores resultados han obtenido son los que incluyen el uso de Tecnologías de información y comunicación de manera razonable, lógica y principalmente saludablemente (Diego-Cordero et al., 2017). También teniendo en cuenta que otros estudios han encontrado que en muchas ocasiones el entretenimiento en dichos aparatos

reemplaza la actividad física causando la nula actividad en los escolares (Vázquez Sánchez et al., 2017).

De entre las investigaciones que se han realizado acerca del tema del sobrepeso y la obesidad, se tiene la realizada por Díaz Martín (2017), en el que realizó una revisión sistemática de la literatura, con una muestra de 48 artículos con población infantil, y que concluye que las mejores intervenciones para disminuir el IMC son las que incluyen múltiples componentes, como lo son el cambio de alimentación y hábitos saludables, aumento en la actividad física, además de incorporar a la familia e iniciar con estos programas a una temprana edad.

En diferentes investigaciones se ha explorado la relación de los hábitos alimenticios con el sobrepeso, en los que se ha encontrado que los escolares consumen principalmente alimentos hipercalóricos y con un exceso de azúcares refinadas que en muchas ocasiones suelen ser más accesibles que la comida saludable (Acosta Castillo et al., 2018; Acosta Castillo, Lina Marcela; Buitrago Zambrano; Adriana Lucia, Parra Rodríguez, 2018; Álvarez Ochoa et al., 2017; Padilla-Vinueza et al., 2022; Ramírez-Izcoa et al., 2017). Por lo anterior, diversos estudios se han propuesto estudiar como los hábitos alimentarios influyen el peso de los infantes.

Entre los programas enfocados a mejorar los hábitos alimenticios, se encuentra el realizado por Pareja Sierra, Sara Lucía, Roura Carvajal, Elena; Milà-Villaruel, Raimon y Adot Caballero (2018), el cual estaba enfocado en adolescentes de 13 y 14 años, y cuyos principales hallazgos fueron, que los adolescentes cuentan en su mayoría con malos hábitos alimenticios y baja actividad física, además de que la etapa de cambio entre la infancia y la adolescencia se acompaña de una marcada disminución en la conducta de alimentaria saludable y concuerdan en que, es mejor intervenir a edades más tempranas, para la adquisición y mantenimiento de hábitos alimentarios saludables.

Los estudios que mejores resultados han encontrado en cuanto a la adquisición de hábitos alimenticios y con esto bajar el IMC de manera sostenida son los que no solo se enfocan en estos, sino que además le dan importancia a otras variables como la actividad física; entre los resultados obtenidos por investigaciones que tienen en cuenta estas dos variables encontramos que, en la etapa escolar se suelen obtener buenos resultados para tener un IMC más saludable y que son útiles para adquirir conocimientos básicos (Pardos-Mainer et al., 2021; Villa et al., 2020) y además, si se cuenta con la ayuda de la familia, con el consumo de alimentos más saludables y la práctica de actividad física, los resultados son mejores y más perdurables en el tiempo (Edith Pompa et al., 2018; Juan et al., 2017; López-Gil et al., 2020; Martín et al., 2019).

Entre las investigaciones que solo incluyen únicamente la variable de actividad física, se ha encontrado que los programas de intervención tienen a aumentar el tiempo que se dedica a las actividades físicas y que estas no solo aumentaron la frecuencia de las sesiones de ejercicio en niños activos, sino que también las aumentaron en los niños que son sedentarios, esto toma

relevancia sobre todo en las niñas, ya que a medida que se van acercado a la adolescencia, van perdiendo cada vez más el interés en las actividades físicas (Gatica-Domínguez et al., 2019; López-Alonzo et al., 2021).

Algunas de las dificultades que se presentan a la hora de realizar alguna actividad física, se encuentra que en la actualidad el uso de aparatos electrónicos en los infantes es cada vez más común, por el fácil acceso que se tiene a ellos, por lo que las intervenciones también se han enfocado en que se utilicen en menor medida el uso de celulares, tablets y videojuegos para invertir ese tiempo libre o de recreación en la práctica de alguna actividad física, además de poder utilizar estos dispositivos electrónicos en favor de la movilidad de los escolares, aprovechando plataformas disponibles para este fin (Lozano-Sánchez et al., 2019; Urbano Arcos & Beltrán Gómez, 2020).

En cuanto al tema de los patrones de sueño y su relación con el sobrepeso, se encontró que existe una relación entre la obesidad y el horario de las comidas, sobre todo tardías, menos consumo calórico en la mañana y mayor por la noche, además de la diferencia entre las horas de sueño entre los fines de semana y los días entre semana, se relacionó positivamente con un mayor peso corporal (Gavela-Pérez et al., 2023). Además este fenómeno se retroalimenta, ya que se reporta que la presencia de grasa corporal por pliegues cutáneos, o cuando estos se convierte por valores porcentuales de grasa, se asocia con una corta duración del sueño en escolares y adolescentes; además de que el contar con mayor adiposidad en el cuello se relaciona con un menor número de horas de sueño entre semana, además de roncar, esto se presenta con mayor frecuencia en hombres que en mujeres (Cárdenas-Villarreal et al., 2021).

La etapa escolar es considerada de formación e individualización, en el que se forma la identidad de los infantes con base en sus relaciones familiares, su grupo de pares y los códigos que comparten con ellos. Además de que en el contacto social, es donde se apropian de las costumbres inherentes a la alimentación que son socialmente condicionadas, sostenibles y que, posteriormente transmitirán a sus mismos pares, creando una sociabilización en cuanto a los alimentos y el proceso de prepararlos, comprarlos y consumirlos, además de que lo mismo sucede con temas relacionado como el ejecutar alguna actividad física, los hábitos alimenticios y la conformación de la imagen corporal, que contienen un componente social, familiar y de pares (Duffine Gilman, 2018; Lamarquea & Ordena, 2017).

Metodología

Con el objetivo de conocer los hábitos alimenticios, de actividad física y de sueño de escolares en la ciudad de Saltillo se llevó a cabo una investigación cuantitativa, predictivo transversal y de corte trasversal. (Cadena-Iñiguez et al., 2017) menciona que la investigación cuantitativa produce el conocimiento desde la producción de datos numéricos; en donde se recogen y posteriormente se analizan los datos numéricos provenientes de encuestas, y que auxilian a generar y comprobar hipótesis. Los estudios transversales son estudios de medición de un momento

en el que no se hay intervención (Rodríguez & Mendivelso, 2021).

En lo referente al sueño y a los hábitos alimenticios se ha encontrado que un patrón de alimentación no eficaz en los escolares se relaciona con la mala calidad del sueño, ya que la mala calidad de la alimentación, en cuanto a la calidad, cantidad y rutina de horario influye en la calidad del sueño y por ende en que los niños se sientan cansados a lo largo del día y por ende con menos energía para realizar actividad física (Martil Marcos et al., 2019)

Participantes.

La muestra se recolecto a través de un muestreo no probabilístico por voluntarios, se obtuvo una muestra de 264 participantes. El 59.1% fueron hombres y el 40.9% fueron mujeres, con una edad media de 10 años (D.E. 1.87); de ellos el 29.5% cursaban el sexto grado, 23.9% el quinto grado, 14.8% el cuarto grado, 20.5% el tercero y 4.5% y 6.8% el segundo y primer grado respectivamente. Los criterios de inclusión fueron que los participantes estuvieran en la edad escolar, es decir de los 6 a los 12 años, que pertenecieran a la ciudad de Saltillo, Coahuila, que quisieran participar y que contaran con la aprobación de sus padres para poder contestar el cuestionario. Los criterios de exclusión son que no cumplan con cualquiera de los criterios de inclusión y/o que no contestaran por completo el cuestionario.

Instrumentos.

Para la recolección de dato se utilizó el instrumento con el que se trabajó en la investigación de Martil Marcos et al. (2019), el cual fue creado ad-hoc, y está compuesto por ítems de instrumentos validados para estas variables. El "Cuestionario de hábitos de vida saludables de alimentación y actividad física" CHVSAAF (Guerrero et al., 2014) conformado por 27 reactivos, aportó un total de 22 ítems, 8 para el patrón de actividad física y 14 del patrón de alimentación. Para evaluar los hábitos de sueño-descanso se tomaron 13 de los 26 reactivos, del cuestionario "Children Sleep Habits Questionnaire" CSHQ, en su traducción y adaptación para el contexto español (Pin Arboledas et al., 2011). La fiabilidad de estos instrumentos es de .80 para el primer cuestionario y de .81 para el segundo cuestionario.

Las opciones de respuesta de los dos cuestionarios fueron tipo Likert de 4 opciones "a diario", "habitualmente", "pocas veces", "nunca".

Procesamiento de datos.

El instrumento se aplicó a través de un formulario de Google Forms®, este fue difundido a través de redes sociales entre los meses de marzo a mayo de 2022. A través de este se solicitó el consentimiento informado de los padres de los participantes y la participación de lo escolares, asegurando la confidencialidad y anonimato de sus respuestas, además de que el uso que se le daría a los datos sería únicamente con fines académicos y de investigación. Quienes decidieran no participar en el estudio tenían la oportunidad, en la primera pregunta, de negarse y salir del cuestionario.

Los datos se procesaron en el programa estadístico SPSS-22, en una primera instancia se analizaron los datos estadísticos para las 3 subescalas utilizadas. Se adquirieron la media aritmética, la desviación estándar, asimetría y curtosis. Posteriormente se realizaron la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov.

En una siguiente instancia se obtuvieron las correlaciones de Pearson con las puntuaciones de las tres subescalas con niveles de significancia de $p \leq .010$ y $p \leq .050$; posterior a esto y conociendo las correlaciones existentes entre las variables se procedió a realizar un modelo de regresión lineal múltiple por el método de pasos sucesivos.

Resultados

En la Tabla 1 se observan los resultados de las pruebas de normalidad, en las que la significancia es de .000 en las pruebas de Kolmogorov-Smirnov, pero al apearnos al teorema central del límite, el cuál menciona que después de los 100 casos de estudio, se asume que los resultados presentaran normalidad en su distribución (Alvarado & Batanero, 2008).

Tabla 1
Pruebas de normalidad.

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|------------------|---------------------------------|-----|------|--------------|-----|------|
| | Estadístico | gl | Sig. | Estadístico | gl | Sig. |
| Alimentación | .089 | 264 | .000 | .985 | 264 | .008 |
| Actividad Física | .095 | 264 | .000 | .979 | 264 | .001 |
| Sueño | .126 | 264 | .000 | .968 | 264 | .000 |

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 2 se observan los porcentajes de las puntuaciones de las de las 3 subescalas, la media de la alimentación fue de 64.96 (D.E. 14.94), de actividad física 57.62 (23.48) y para sueño fue de 53.18 (D.E 17.72).

Tabla 2
Estadísticos Descriptivos

| | | Alimentación | Actividad física | Sueño |
|---------------------|----------|--------------|------------------|----------|
| N | Válido | 264 | 264 | 264 |
| | Perdidos | 0 | 0 | 0 |
| Media | | 64.962 | 57.6233 | 53.1818 |
| Mediana | | 69.167 | 64.2857 | 55.6818 |
| Moda | | 70.0 | 64.29 | 61.36 |
| Desviación estándar | | 14.9419 | 23.48675 | 17.72649 |
| Varianza | | 223.260 | 551.628 | 314.228 |
| Rango | | -.562 | -.715 | -.135 |
| Estadísticos | | .257 | .257 | .257 |
| | | -.606 | -.730 | -.621 |
| N | | .508 | .508 | .508 |

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 3 se muestran las correlaciones entre las subescalas de alimentación, actividad física y sueño; la alimentación se correlacionó con la actividad física y el sueño de manera positiva ($r=.809$, $p=.000$; $r=.750$, $p=.000$); a su vez la actividad física se relacionó de manera positiva con el sueño ($r=.748$, $p=.000$), lo que quiere decir, que a mayor cantidad alimentación aumenta

la actividad física, lo mismo sucede con las otras variables correlacionadas.

Tabla 3
Correlaciones

| | | Alimentación | Actividad física | Sueño |
|------------------|------------------------|--------------|------------------|--------|
| Alimentación | Correlación de Pearson | 1 | .809** | .750** |
| | Sig. (bilateral) | | .000 | .000 |
| Actividad física | Correlación de Pearson | .809** | 1 | .748** |
| | Sig. (bilateral) | .000 | | .000 |
| Sueño | Correlación de Pearson | .750** | .748** | 1 |
| | Sig. (bilateral) | .000 | .000 | |

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 4 se presenta el resumen del modelo de regresión lineal, el cual, al ser por pasos arrojó dos modelos, el segundo y más alto predice que el 44% ($p=.000$) de la alimentación está determinado por la actividad física y los patrones de sueño.

Tabla 4
Resumen del modelo

| Modelo | R | R cuadrado | R cuadrado ajustado | Error estándar de la estimación |
|--------|-------------------|------------|---------------------|---------------------------------|
| 1 | .445 ^a | .198 | .192 | 4.947 |

a. Predictores: (Constante), Sueño, Actividad Física

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 5 se muestran los resultados del ANOVA, el cual, muestra que el modelo es significativo ($F=32.222$, $p\leq.000$)

Tabla 5
ANOVA

| Modelo | | Suma de cuadrados | gl | Media cuadrática | F | Sig. |
|--------|-----------|-------------------|-----|------------------|--------|-------------------|
| 1 | Regresión | 1577.287 | 2 | 788.644 | 32.222 | .000 ^b |
| | Residuo | 6387.986 | 261 | 24.475 | | |
| | Total | 7965.273 | 263 | | | |

a. Variable dependiente: Alimentación

b. Predictores: (Constante), Sueño, Actividad Física

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 6 se muestran los resultados de los coeficientes, en el segundo modelo los coeficientes beta son de .292 para la actividad física y de .285 para los patrones de sueño

Tabla 6
Coefficientes

| Modelo | B | Coeficientes no estandarizados | | Coeficientes estandarizados | | |
|--------|------------------|--------------------------------|-------|-----------------------------|--------|------|
| | | Error estándar | Beta | | t | Sig. |
| 1 | (Constante) | 25.912 | 2.132 | | 12.151 | .000 |
| | Actividad Física | .473 | .091 | .292 | 5.183 | .000 |
| | Sueño | .290 | .057 | .285 | 5.055 | .000 |

a. Variable dependiente: Alimentación

Fuente: Elaboración propia

Discusión

Tomando en cuenta la información obtenida en la literatura, los datos descriptivos obtenidos en la presente investigación no concuerdan, ya que diferentes autores (Acosta Castillo et al., 2018; Acosta Castillo, Lina Marcela; Buitrago Zambrano; Adriana Lucia, Parra Rodríguez, 2018; Álvarez Ochoa et al., 2017; Padilla-Vinueza et al., 2022; Ramírez-Izcoa et al., 2017) mencionan que los escolares suelen tener malos hábitos alimenticios, mientras que en nuestra muestra el porcentaje medio de la escala es de 64%, que si bien no es completamente alto, se podría considerar como un porcentaje aceptable.

En cuanto a la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física los resultados del presente estudio concuerdan lo mencionado con por la literatura, ya que en el tanto en las correlaciones como en el modelo de regresión lineal, el ejercicio y la alimentación se correlacionaron y el primero explica al segundo; esto es aludido por los autores Pardos-Mainer et al. (2021) y Villa et al. (2020), que mencionan que estas variables están relacionadas y que además, los programas de intervención que mejor funcionan son los que incluyen al menos estas dos variables en su intervención.

En lo referente al sueño, la presente investigación también concuerda con lo encontrado en la literatura ya que como menciona Martil Marcos et al. (2019), el tener malos hábitos alimenticios repercute de manera directa con la calidad del sueño, ya que los patrones de alimentación pueden estar alterados no solamente en cantidad y calidad, sino también en horarios, con lo que, si los escolares no consumen sus alimentos en un horario pertinente, se pueden ver alterados sus patrones de sueño; además de que si tomamos en cuenta estas dos variables, los malos patrones de horario de alimentación y de sueño, los escolares tendrían menos energía y por esta razón, Tendrían menos ganas de realizar actividades físicas.

Conclusiones

Existe una relación positiva entre la alimentación, la actividad física y los patrones de sueño, mientras que al pasar estas variables por medio de un modelo de regresión lineal, la alimentación es explicada por la actividad física y los patrones de sueño, es decir, al tener mejores patrones de sueño y de actividad física, la alimentación tiende a ser mejor

Referencias

Alvarado, H., & Batanero, C. (2008). Significado del teorema central del límite en textos universitarios de probabilidad y estadística. *Estudios Pedagógicos*, 34(2), 7–28. <https://doi.org/10.4067/s0718-07052008000200001>

Cadena-Iñiguez, M., la Cruz-Morales, D., del Rosario, F., & Ma, D. (2017). Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 8(7), 1603–1617. <http://www.redalyc.org/>

articulo.oa?id=263153520009

- Cárdenas-Villarreal, V. M., Valtier, M. C. G., Felix, R. E. O., Nava-González, E. J., de los Angeles Paz Morales, M., & Cerda Flores, R. M. (2021). Association of sleep duration and adiposity in children and adolescents in northeastern Mexico. *Revista Espanola de Nutricion Comunitaria*, 26(3), 130–135. <https://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.3.5325>
- Delgado, G. J., Mario, M. S., & Miranda, M. N. (2021). Vista de Sobre peso y obesidad infantil. *Revista Medica Sinergia*, 6(11). <https://www.revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/730/1329>
- Galarza, C. R. (2020). Vista de Los Alcances de una investigación. *CienciaAmérica*, 9(3). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>
- Gavela-Pérez, T., Parra-Rodríguez, A., Vales-Villamarín, C., Pérez-Segura, P., Mejorado-Molano, F. J., Garcés, C., & Soriano-Guillén, L. (2023). Relación de los hábitos alimentarios, los patrones de sueño y el grado de actividad física con el grado de obesidad en niños y adolescentes. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 70, 10–17. <https://doi.org/10.1016/J.ENDINU.2022.04.006>
- Guerrero, G., Lopez, J., Villaseñor, N., Guitérrez, C., Sánchez, Y., Santiago, L., Martinez, O., & Nayely Maya. (2014). Vista de Diseño y validación de un cuestionario de hábitos de vida de alimentación y actividad física para escolares de 8-12 años. *Revista Chilena Salud Pública*, 18(3), 249–256. <https://revistahistoriaindigena.uchile.cl/index.php/RCSP/article/view/33915/35658>
- Leonardo Muñoz Muñoz, F., & Álzate, C. A. (2017). Obesidad infantil: un nuevo enfoque para su estudio Childhood obesity: a new approach to its study. *Barranquilla (Col.)*, 33(3), 492–503.
- Llorente-Cereza Ma, Teresa, Á., Ascaso-Matamala, L., González-Gayán, L., Trujillano-Lidón, C., Laliena-Oliva, M., Patricia, M.-S., & Bueno-Lozano, G. (2020). Efectos de un programa de intervención clínica para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en población infantil. Factores de riesgo y comorbilidades. *Revista Española Endocrinología Pediatría*, 11(1), 11–22.
- López-Galisteo, J. P., Gavela-Pérez, T., Mejorado-Molano, F. J., Pérez-Segura, P., Aragón-Gómez, I., Garcés, C., & Soriano-Guillén, L. (2022). Prevalencia y factores de riesgo asociados a distintas comorbilidades en niños y adolescentes obesos. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*. <https://doi.org/10.1016/J.ENDINU.2021.10.013>
- Martil Marcos, D. M., Calderón García, S., Carmona Sánchez, A., & Brito Brito, P. R. (2019). Efectividad de una intervención enfermera comunitaria en el ámbito escolar para la mejora de hábitos alimentarios, de actividad física y de sueño-descanso. *Revista Ene de Enfermería*, 13(2), 1–33. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2019000200002
- Pin Arboledas, G., Cubel Alarcón, M., Martín González, G., Lluch Roselló, A., & Morell Salort, M. (2011). Hábitos y problemas con el sueño de los 6 a los 14 años en la Comunidad Valenciana. Opinión de los propios niños. *Anales de Pediatría*, 74(2), 103–115. <https://doi.org/>

org/10.1016/J.ANPEDI.2010.08.014

Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2021). DISEÑO DE INVESTIGACIÓN DE CORTE TRANSVERSAL. *Revista Medica Sanitas* , 21(3), 141--146. https://www.researchgate.net/profile/Fredy-Mendivelso/publication/329051321_Diseno_de_investigacion_de_Corte_Transversal/links/5c1aa22992851c22a3381550/Diseno-de-investigacion-de-Corte-Transversal.pdf