

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

FACULTAD DE MEDICINA

ESCUELA DE NUTRICIÓN

“Diagnóstico para la identificación de los componentes para el diseño de una propuesta educativa utilizando redes sociales en internet, para la prevención del exceso de peso en la población infantil, dirigida a padres, madres o encargados de prescolares y escolares de primer ciclo residentes en las zonas urbanas, durante el 2013-2014”

Tesis de Graduación sometida a la consideración del Tribunal Examinador de la Escuela de Nutrición para optar al grado de Licenciatura

Julianna Louise Morse Carranza

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio

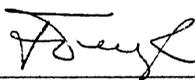
Costa Rica

2014

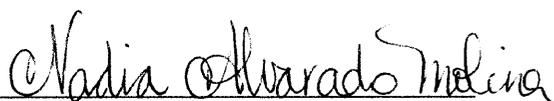
“Esta tesis fue aceptada por el Tribunal Examinador de la Escuela de Nutrición de la Facultad de Medicina, Universidad de Costa Rica, como requisito parcial para optar por el grado académico de Licenciatura”



MSc. Adriana Murillo Castro
En sustitución de la dirección de la Escuela de Nutrición



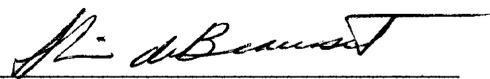
PhD. Xinia Fernández Rojas
Directora de Tesis



Licda. Nadia Alvarado Molina
Asesora



MSc. Priscilla Araya Fallas
Asesora



PhD. Indira de Beausset Stanton
Invitada



Bach. Julianna Morse Carranza
Sustentante

Por medio de esta nota se libera de cualquier responsabilidad a la Escuela de Nutrición, así como a la Universidad de Costa Rica por reclamos posteriores a la publicación del presente Trabajo de Graduación.

Además, se desea hacer de conocimiento público que este documento se encuentra protegido por la Constitución Costarricense y los instrumentos internacionales de derechos de autor, así como por leyes y reglamentos conexos.

Queda prohibida la reproducción parcial o total bajo ningún medio electrónico o mecánico del presente documento sin previa autorización de los autores.

Dedicatoria

A **Dios**, por su paciencia y fe en mí, por darme la oportunidad de hoy celebrar un éxito más en mi vida e iluminarme en los momentos más difíciles. Gracias Señor por enseñarme que con sabiduría, paz y perseverancia se cumplen nuestras metas.

A mi **madre**, una mujer ejemplar y dedicada, quien me ha apoyado a lo largo de toda mi vida y me ha dado las herramientas para alcanzar mis sueños. Gracias por siempre motivarme a dar lo mejor de mí en cada cosa que hago y a nunca darme por vencida aunque las situaciones se pongan difíciles. Sin su ayuda no estaría donde estoy hoy y es por esa razón que este logro no es solo mío, es de las dos.

A mis **familiares**, hermano, novio y amigas, por su apoyo incondicional y palabras de aliento durante todo el camino recorrido para alcanzar la conclusión de este capítulo en mi vida. Gracias por darme las fuerzas para seguir adelante, por toda la paciencia en momentos de estrés y por creer en mí.

Agradecimientos

Quiero agradecer además a las personas quienes formaron parte de este proceso y me ayudaron de una u otra forma a concluirlo de manera exitosa.

Profesora **Xinia Fernández**, por su guía y dedicación durante el desarrollo de este trabajo; por compartir sus experiencias y conocimientos, y darme el apoyo para lograr una labor que gracias a su esfuerzo y perseverancia se concluyó.

Profesoras **Nadia Alvarado, Priscilla Araya y Carolina Santamaría**, por sus aportes indispensables para el desarrollo de este estudio.

A los **padres de familia** del Kínder La Central de Tres Ríos por permitirme llevar a cabo este estudio y especialmente a la **Licda. Flory Sanabria** por su colaboración durante la realización de este proyecto.

ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN.....	1
II.	MARCO DE REFERENCIA	7
A.	Exceso de peso en niños (as) preescolares y escolares.....	7
1.	Consecuencias del exceso de peso en la población infantil	7
2.	Atención temprana y educación para prevenir el exceso de peso en niños (as).....	8
3.	Papel de la familia en la prevención del exceso de peso en la población infantil.....	8
B.	Redes sociales.....	10
1.	Caracterización de los diferentes tipos de redes.....	11
2.	Estrategias utilizadas a nivel internacional para emplear las redes sociales.....	12
3.	Características sociodemográficas de los usuarios de redes sociales.....	14
4.	Perfil de uso de las redes sociales	14
5.	Motivadores del uso de redes sociales	16
6.	Componentes para desarrollar una propuesta educativa	18
7.	Como se debe evaluar una propuesta educativa usando tecnología digital.....	22
8.	Desventajas del uso de redes sociales para la educación preventiva	22
III.	OBJETIVOS.....	24
A.	Objetivo General	24
B.	Objetivos Específicos	24
IV.	MARCO METODOLÓGICO	25
A.	Tipo de Estudio.....	25
B.	Población	26
C.	Muestra	26
D.	Definición de variables.....	26

1.	Enfoque cuantitativo	27
2.	Enfoque cualitativo	27
E.	Recolección de datos	28
F.	Análisis de datos	29
1.	Enfoque cuantitativo	29
2.	Enfoque cualitativo	30
G.	Consideraciones Éticas	30
V.	RESULTADOS	31
A.	Enfoque cuantitativo	31
1.	Determinación de las características sociodemográficas	31
a.	Distribución por edad, sexo y lugar de residencia	31
b.	Escolaridad	32
c.	Características ocupacionales	33
d.	Ingreso mensual reportado	34
e.	Características de la estructura familiar	35
2.	Análisis de las características del uso de la tecnología	36
a.	Medios de comunicación utilizados	37
b.	Tenencia y uso de la computadora	37
c.	Acceso y uso del internet	38
3.	Análisis de las características del uso de las redes sociales	41
a.	Uso de redes sociales	42
b.	Frecuencia de uso de redes sociales	43
c.	Actividades realizadas y temas de búsqueda en redes sociales	46
d.	Grupos en redes sociales	48

e.	Medios para transmitir mensajes para la prevención la obesidad infantil.....	49
f.	Motivos para uso de redes sociales.....	50
g.	Emociones al usar redes sociales.....	51
h.	Utilidad de las redes sociales para la prevención de la obesidad infantil.....	52
B.	Enfoque cualitativo.....	54
1.	Concepto de exceso de peso infantil.....	54
2.	Factores que exponen al exceso de peso infantil.....	56
3.	Exceso de peso como enfermedad.....	57
4.	Soluciones para prevenir el exceso de peso en niños y niñas.....	59
5.	Papel de las redes sociales en la prevención del exceso de peso.....	60
6.	Uso de redes sociales para transmitir mensajes saludables.....	63
7.	Temas de salud buscados en redes sociales.....	64
8.	Uso de las redes sociales en conjunto padres e hijos.....	66
9.	Debilidades en forma y fondo de las redes sociales.....	67
10.	Aspectos a considerar para elegir páginas web.....	70
11.	Formatos de presentación de información en redes sociales.....	71
12.	Diseño de propuesta dirigida a padres de familia e hijos.....	73
13.	Uso de redes sociales y páginas web anexas.....	75
14.	Beneficios del uso de redes sociales.....	76
VI.	DISCUSIÓN.....	81
VII.	CONCLUSIONES.....	106
VIII.	RECOMENDACIONES.....	108
IX.	ALCANCES Y LIMITACIONES.....	109
XI.	BIBLIOGRAFÍA.....	111

X. ANEXOS 121

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Distribución por edad y sexo de padres y madres de familia o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo	32
Cuadro 2. Distribución por número de miembros en el núcleo familiar y número de miembros en edad preescolar y escolar primer ciclo de padres de familia o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo	36

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Distribución porcentual de padres y madres de familia o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo según grado de escolaridad	33
Gráfico 2. Distribución porcentual de padres y madres de familia o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo según ocupación actual	34
Gráfico 3. Distribución porcentual de padres y madres de familia o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo según ingreso mensual reportado	35
Gráfico 4. Número de computadoras en el hogar según el porcentaje de padres de familia o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo	37
Gráfico 5. Distribución porcentual de miembro de familia que utiliza con mayor frecuencia la computadora	38
Gráfico 6. Distribución porcentual de la cantidad de celulares y cantidad de celulares con internet en el núcleo familiar	39
Gráfico 7. Distribución porcentual de los usos más frecuentes del internet	40
Gráfico 8. Tiempo destinado al uso del internet por padres de familia o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo	40
Gráfico 9. Distribución porcentual de tema de búsqueda realizada en internet acerca de temas de salud	41
Gráfico 10. Distribución porcentual de razones para no formar parte de las redes sociales	42
Gráfico 11. Distribución porcentual de padres y madres de familia o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo según el uso de diversas redes sociales	43
Gráfico 12. Distribución porcentual del tiempo destinado al uso de redes sociales	44

Gráfico 13. Distribución porcentual según la frecuencia en el uso de las redes sociales.....	45
Gráfico 14. Distribución porcentual del momento del día en el que prefieren acceder a las redes sociales	46
Gráfico 15. Distribución porcentual de las actividades realizadas en redes sociales	47
Gráfico 16. Distribución porcentual del tema de búsqueda realizada en redes sociales relacionados a salud.....	48
Gráfico 17. Distribución porcentual según el tema de interés para unirse a un grupo en las redes sociales	49
Gráfico 18. Distribución porcentual según el método preferido para transmitir mensajes para la prevención de la obesidad infantil utilizando redes sociales	50
Gráfico 19. Distribución porcentual de los motivos para usar las redes sociales.....	51
Gráfico 20. Distribución porcentual de las emociones experimentadas al usar las redes sociales	52
Gráfico 21. Distribución porcentual del grado de interés mostrado por una página web o red social dirigida a la prevención del exceso de peso infantil	53

LISTA DE ABREVIATURAS

DE	Desviación Estándar
NSE	Nivel Socioeconómico
EBAIS	Equipo Básico de Atención Integral de Salud.
IMC	Índice de Masa Corporal
OMS	Organización Mundial de la Salud

RESUMEN

Morse, J. (2014). *Diagnóstico para la identificación de los componentes para el diseño de una propuesta educativa utilizando redes sociales en internet, para la prevención del exceso de peso en la población infantil, dirigida a padres, madres o encargados de prescolares y escolares de primer ciclo residentes en las zonas urbanas, durante el 2013-2014*. San José: Universidad de Costa Rica.

El exceso de peso infantil es una enfermedad que afecta a la niñez costarricense y es considerada un factor determinante en el desarrollo de comorbilidades asociadas que afectan la calidad de vida de niños y niñas en nuestro país. Estudios realizados indican que malos hábitos alimentarios, la escasa actividad física, influencias ambientales y psicológicas son determinantes en el desarrollo de esta patología.

El objetivo de esta investigación fue desarrollar un diagnóstico para la identificación de los componentes que debería tener una propuesta educativa utilizando redes sociales en internet, para la prevención del exceso de peso en la población infantil, dirigida a padres, madres o encargados de prescolares y escolares de primer ciclo residentes en las zonas urbanas, durante el 2013. Es un estudio exploratorio, transversal, mixto con variables cualitativas y cuantitativas. Se realizó un cuestionario auto administrado a 100 padres de familia y 14 entrevistas a profundidad.

Los resultados muestran que gran parte de los usuarios de las redes sociales son mujeres entre los 30-34 años de edad con secundaria incompleta y son amas de casa. Los hogares cuenta con acceso a internet a través de la computadora y los celulares inteligentes y el uso más popular es acceder a las redes sociales. Facebook es la red social más utilizada y la frecuentan varias veces al día. A pesar de que la salud es el tema menos buscado, sí muestran interés por una página dedicada a la prevención del exceso de peso infantil. Se encontró que los padres perciben el exceso de peso como una enfermedad y que sus principales causas son una mala alimentación y el sedentarismo.

A partir de estos hallazgos se considera que las redes sociales son una herramienta útil para la transmisión de mensajes saludables y que una propuesta educativa, enfocada hacia la prevención del exceso de peso infantil, debe ir dirigida a la familia, emplear dispositivos móviles y Facebook como plataforma, además se debe basar en promover el sentido de pertenencia y aceptación. Se debe dar énfasis a temas relacionados a la alimentación infantil, control de padres y actividad física, a través del uso de métodos interactivos y dinámicos, tal como los videos y los juegos. El lenguaje debe ser claro y de fácil comprensión, tomando en cuenta criterios cognitivos y viscerales para su diseño y el de la página web complementaria.

PhD. Xinia Fernández Rojas
Directora

I. INTRODUCCIÓN

Desde hace casi una década, la obesidad se considera como uno de los problemas prioritarios de salud pública a nivel mundial y es por esta razón que la Organización Mundial de la Salud en ambos informes elaborados en 1998 y el 2003 la considera como una epidemia global y establece estrategias a seguir para frenar su avance (Marrodán, Moreno, Nodarse, Rodríguez, & Aréchiga, 2007). Los estudios epidemiológicos ponen en evidencia que su prevalencia se ha incrementado en los últimos años y que afecta a individuos cada vez más jóvenes y sucede tanto en los países desarrollados como en aquellos en vías de desarrollo. Además una serie de observaciones clínicas muestran que, en la gran mayoría de los casos, la obesidad inicia en la infancia, hecho que resalta la importancia de su prevención (Marrodán et al, 2007)

Costa Rica no se escapa de esa realidad, según lo menciona Marrodán et al (2007) en su estudio de la obesidad infantil y biodiversidad humana, Costa Rica y Chile se encuentran a la cabeza del sobrepeso infantil con respecto a los otros países de Latinoamérica. Esta situación concuerda con lo encontrado en la encuesta nacional de nutrición realizada en Costa Rica en el periodo de 2008-2009, donde se encontró que un 8,1% de niños (as) menores de 5 años presentaban sobrepeso, mientras que en 1996 era un 6,1% (Tacsan & Eduvigés, 1999); la misma situación se encuentra en los niños (as) de 5-12 años de los cuales un 21,4% de sufren de sobrepeso y obesidad comparado a 14,6% en la ENN realizada en el año 1996 (Ávila, 2009). Este dato es alarmante, ya que presenta un problema creciente y por ende surge la necesidad de proponer alternativas que contribuyan a la disminución de la obesidad infantil en nuestro país, así como a su prevención.

En este contexto, el campo de la educación, la promoción y la mercadotecnia social juegan un papel muy importante, ya que según García-García et al (2008), para que la

comunicación de mensajes dirigidos a la población sea efectiva no depende únicamente de la identificación de los problemas y el conocimiento de sus determinantes, sino que también del uso de técnicas de persuasión similares a las que utilizan las industrias alimentarias. Además es de suma importancia considerar la creatividad en campañas, lemas publicitarios y en los diversos mensajes de prevención del exceso de peso en la población infantil para así lograr un impacto significativo.

A partir de esta situación se ha evaluado el papel de la comunicación masiva para la transformación de conductas en las personas que se encuentran expuestas. Ya que según lo establece Siles (2004): *“El desarrollo de las tecnologías de la comunicación y las redes informáticas ha renovado de forma sugerente la ineludible interrogante sobre las formas en que la tecnología participa en la configuración de la cultura y la sociedad en general (...)”*. Inclusive se debe recalcar que el uso de estas tecnologías remite a un contexto de análisis más complejo ya que todo usuario de la tecnología masiva es portador de una historia personal y social a la hora de usar cualquier técnica (Siles, 2004).

Sumado a esto, con el crecimiento revolucionario del uso y acceso del internet se han ampliado las maneras de comunicarse, ya que existen opciones más dinámicas e interactivas y al mismo tiempo personalizadas para satisfacer las necesidades de los usuarios. Además resulta ser una herramienta más flexible y poderosa que permite acaparar una audiencia más variada, esto a un costo mucho menor en comparación a los medios de comunicación tradicionales (radio, televisión, periódico, entre otros) (Abroms & Maibach, 2008).

En cuanto a la accesibilidad, de acuerdo a un estudio publicado por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), se coloca a Costa Rica como el país con la menor brecha entre acceso a Internet rural y urbano de América Latina (Balboni,

Rovira, & Vergara, 2011). Además según datos del INEC con cifras a Julio del 2010, el 41,3% de los hogares cuentan con una computadora, mientras que un 24,1% cuentan con acceso a internet en su residencia.

En otro estudio presentado por La Nación, basado en el Informe de Las Naciones Unidas sobre el Estado de la Banda Ancha 2013, en el caso del porcentaje de hogares con Internet en países en vías de desarrollo, Costa Rica se ubicó en el lugar 22 con un porcentaje de 47,3 por cada 100 habitantes, mientras que el año 2012 estuvo en el puesto 34. La misma situación se refleja en el apartado del porcentaje de individuos que usan Internet, donde el país pasó de 42,1% en el 2012 a 47,5% en el 2013, lo cual lo sitúa en el puesto 77 en el mundo (Recio & Vargas, 2013).

A esto se le suma el auge de los teléfonos celulares a través de los cuales más personas tienen acceso a la red y por ende se mantienen conectados por espacios de tiempo mayores, sea navegando la red, “texteadando”, “twitteando”, en Facebook, en whatsapp, entre otros. En un estudio realizado por el MINAET, se encontró que un 99% de los entrevistados (n=1650) tienen en su vivienda al menos un teléfono celular y un 98% usa este dispositivo. Se encontró también que cerca de la mitad de los entrevistados tienen acceso a Internet móvil y que el 95% de los que tienen acceso, tienen solamente una modalidad para acceder a la red, la cual corresponde al teléfono celular como principal medio de acceso. Este se usa con fines recreacionales y de trabajo (MINAET, 2012).

Al analizar el crecimiento del uso de estas tecnologías y la necesidad de explorar técnicas mediáticas para la promoción de la salud, nace la necesidad de estudiar los usos que se le dan a éstas y el posible rol de las redes sociales en las actitudes y comportamientos de aquellas personas que hacen uso de las mismas. La investigación se basa en las redes sociales por el simple hecho de ser una tendencia innovadora y de uso

creciente. Las estadísticas obtenidas en un estudio realizado por UNIMER en el 2010 acerca del uso de redes sociales, muestran que cerca de medio millón de costarricenses entre los 18 y 69 años de edad usan las redes sociales en la actualidad.

Según el estudio realizado por Li, Barnett, Goodman, Wasserman & Kemper (2013) en poblaciones Estadounidenses, las redes sociales han tomado un lugar importante en la vida de la población tanto adulta como adolescente y se ha encontrado una correlación positiva entre el uso de éstas y comportamientos saludables. Sin embargo es importante mencionar que las redes sociales también tienen un lado negativo y pueden conducir a un aislamiento social y estados depresivos, así como promover el desarrollo de conductas inapropiadas como el “bullying” virtual. Es por esta razón que deben usarse de una forma consciente y analítica, rescatando así sus beneficios pero teniendo en cuenta sus desventajas.

La correlación positiva que mencionan Li et al. (2013), también se observa en un estudio realizado por Fletcher, Bonell, & Sorhaindo (2011) en el cual se encontró que la influencia social juega un papel importante en la determinación de estilos de vida, ya que las personas tienden a escoger amistades con comportamientos, intereses y apariencias similares; a esto se le conoce como homofilia. Inclusive se ha encontrado que entre niños, niñas y adolescentes existe una estrecha relación entre IMC y grupos de amigos, lo que indica que las redes sociales que éstos junto a sus padres emplean podrían ser una herramienta útil en la formación de hábitos alimentarios (Fletcher *et al* 2011).

Cabe destacar que el uso de redes sociales se limita a mayores de 13 años y es por esta razón que los padres o encargados juegan un papel clave en el uso de estas alternativas tecnológicas, siendo ellos los responsables de emplear estos medios con el fin de adquirir conocimientos para poder lograr cambios en las actitudes y comportamientos de sus hijos e hijas que resulten en estilos de vida saludables. Como lo menciona Foltz *et al.* (2012), el

involucramiento de los padres es un aspecto crítico en el éxito a corto y largo plazo de cualquier intervención dirigida a la prevención de la obesidad infantil y por esa razón debe ser tomado en cuenta en el desarrollo de éstas.

Es por esta razón que nace la idea de utilizar estos medios para el beneficio de la población en cuanto a la salud y estilos de vida saludables, especialmente para padres interesados en la prevención del exceso de peso infantil. Ya que según algunos estudios que se han realizado, la población infantil y adolescente que sufre de sobrepeso u obesidad se siente constantemente avergonzada por su condición y prefiere no expresar sus emociones y sentimientos abiertamente o cara a cara, de tal manera que el uso de redes o páginas web les permite compartir sus experiencias y escuchar las de los demás sin ser juzgados (Li *et al.* 2013).

Además existe la posibilidad de interacción entre padres de familia interesados y la participación de un especialista que dé una retroalimentación inmediata según las necesidades de los participantes. Inclusive se da un espacio para que las personas pertenecientes a la red social compartan sus experiencias y logren desarrollar una red de apoyo virtual con personas que sufren las mismas condiciones (Schurgin & Clarke-Pearson, 2011). Se ha comprobado que este tipo de apoyo mejora la salud física y psicológica a través de diversos mecanismos, los cuales implican que sin importar la intensidad o fuerza del lazo desarrollado, el efecto tiende a ser beneficioso ya que es parte del proceso de socialización esencial para la sobrevivencia del ser humano (Thoits, 2011).

A partir de la información recopilada a través de los diversos artículos mencionados se pretende identificar los elementos claves para el desarrollo de una estrategia educativa que busca apoyar los procesos de cambio en las conductas relacionadas con alimentación

saludable y la actividad física. Ya que existe evidencia que la población actualmente está más abierta al uso de nuevas tecnologías que se molden a sus necesidades y al mismo tiempo sean interactivas. (Li *et al* 2013). Este panorama presenta entonces la idea de que existe una posibilidad de incursionar el tema de nutrición y prevención de la obesidad infantil en las redes sociales y así promover la participación activa de un segmento mayor de la población.

Finalmente, al evaluar la utilidad de las redes sociales para la prevención del exceso de peso infantil se pretende proponer una herramienta útil y así explotar las tecnologías alternativas para contrarrestar la problemática de nuestro país en cuanto al sobrepeso y obesidad en la población infantil. La población que se pretende estudiar son los padres, madres o encargados de preescolares y escolares, considerando la información que esta población pueda recibir a través de las redes sociales y que incida sobre la alimentación y las prácticas de actividad física de los niños y las niñas.

Esta propuesta forma parte del programa “Póngale Vida”, desarrollado en la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica en el 2009, y el cual cuenta con el apoyo de la Vicerrectoría de Acción social, para el desarrollo de acciones de promoción de la salud y prevención de la obesidad infantil y que requiere iniciar acciones masivas. Este programa se encuentra enmarcado en la teoría del modelo ecológico cuyo enfoque radica en el desarrollo de estrategias para escolares desde los ámbitos donde éstos se desarrollan (escuela, comunidad y familia) (Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, 2009).

Basado en todo lo anterior, la pregunta que este estudio busca responder es: ¿Cuáles son los componentes que se deberían considerar para el diseño de una propuesta educativa utilizando redes sociales en internet, para la prevención del exceso de peso en la población

infantil, dirigida a padres, madres o encargados de prescolares y escolares de primer ciclo residentes en las zonas urbanas?

II. MARCO DE REFERENCIA

En el siguiente marco de referencia se pretenden abordar los principales temas en torno a los cuales gira la investigación en cuestión. Se inicia con el tema de exceso de peso en niños y niñas, su epidemiología y las consecuencias en la población que sufre de la enfermedad. Además se analiza la importancia de una atención temprana y la educación, así como el rol de la familia. También se toman en cuenta las redes sociales, que son la posible herramienta a utilizar para diseñar la estrategia educativa, aquí se incluye lo que son los perfiles de los usuarios, perfil de uso y tipos de redes sociales en internet, los elementos para desarrollar una propuesta educativa usando las tecnologías de la información y las redes sociales y estrategias para su evaluación.

A. Exceso de peso en niños (as) preescolares y escolares

1. Consecuencias del exceso de peso en la población infantil

Los niños con obesidad tienen mayores probabilidades de sufrir diversas enfermedades como hipertensión, dislipidemias, diabetes tipo 2, asma y problemas hepáticos. Además de estas patologías, los niños obesos están expuestos a problemas sociales y psicológicos como la discriminación y una baja autoestima. Inclusive la obesidad infantil se asocia a un aumento en el abstencionismo y bajo rendimiento escolar. Cabe mencionar que sumado a estas consecuencias inmediatas, niños con obesidad tienen mayor riesgo de sufrir esta enfermedad en edad adulta, lo cual se asocia a serias enfermedades como el cáncer, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares (Foltz *et al*, 2012).

2. Atención temprana y educación para prevenir el exceso de peso en niños (as)

La atención temprana y la educación son clave en todo esfuerzo dirigido a la prevención de la obesidad infantil. La gran mayoría de niños menores de 5 años pasan una gran cantidad de tiempo en instituciones educativas o reciben algún tipo de educación fuera de sus hogares. Este tiempo que permanecen fuera del hogar presenta una oportunidad para moldear comportamientos saludables a través de la educación y observación de roles. Infantes de 2 a 5 años tienden a imitar comportamiento de los adultos que los rodean y por ende tienden a comer ciertos alimentos según lo que observan. Esta situación afecta tanto el consumo como los hábitos desarrollados durante la infancia, lo cual podría tener repercusiones en el estilo de vida en la adultez (Foltz *et al*, 2012).

3. Papel de la familia en la prevención del exceso de peso en la población infantil

La prevalencia de obesidad infantil ha aumentado exponencialmente en las últimas décadas, este fenómeno se atribuye a los cambios masivos en la alimentación y los patrones de actividad física. Se ha encontrado que los padres de familia son agentes claves del cambio de contexto en el cual se desarrollan sus hijos e hijas y de ahí el interés creciente por indagar acerca del efecto que tiene los hábitos alimentario de los padres en la alimentación de sus hijos así como la posibilidad de emplear esto para mitigar los efectos adversos del medio externo que rodea a los infantes (Webber, Cooke, Hill, & Wardle, 2010).

Además hay que tomar en cuenta que para los niños y niñas el hogar representa el primero y principal punto de socialización en cuanto a una alimentación saludable y adecuada actividad física. Y es por esta razón que las intervenciones a nivel de hogar/familia a edades tempranas pueden resultar muy importantes en cuanto a la

prevención de la obesidad infantil, ya que los hábitos y preferencias alimentarias se establecen a tempranas etapas de la vida y continúan hasta la adultez (Foltz *et al*, 2012).

Según Lauzon-Guillain *et al.* (2009), los padres de familia determinan qué alimentos se les ofrecen a los niños, cuando y donde se comen, que alimentos se restringen y las emociones asociadas a la alimentación. Se ha evidenciado inclusive que la actitud que tiene los padres acerca de su propio cuerpo y su alimentación se relacionan directamente a las prácticas alimentarias de sus hijos (Lauzon-Guillain *et al*, 2009).

En un estudio realizado en el 2013, se encontró que muchas de las prácticas alimentarias inadecuadas derivan de la ansiedad del padre producto de la preocupación que tienen acerca de la salud y bienestar de sus hijos. Muchos padres de familia que experimentan dificultades con los comportamientos alimenticios de sus hijos buscan ayuda de profesionales en salud, no obstante la gran mayoría busca consejería a través de otros medios: amigos y familiares, así como el internet y los libros (Mitchell, Farrow, Haycraft, & Meyer, 2013).

Esto en muchas ocasiones conduce a prácticas inadecuadas producto de confusión o información poco precisa, dada por las diversas fuentes consultadas que no siempre resultan ser confiables y apoyadas por evidencia científica. Además según se identifica en una serie de estudios, existen lineamientos muy básicos y limitados acerca de cómo mejorar la exposición a la variedad de alimentos o el efecto que tienen los métodos cohesivos sobre la alimentación.

Por esta razón Foltz *et al*, (2012) menciona que el involucramiento de los padres es un aspecto crítico en el éxito a corto y largo plazo de cualquier intervención dirigida a la prevención de la obesidad infantil y por esa razón debe ser tomada en cuenta en el desarrollo de éstas. Un ejemplo de este caso es el programa “Parents as Teachers program” el cual tenía como objetivo educar a los padres de familia, a través de visitas al hogar, para ayudarlos a desarrollar las aptitudes necesarias para promover la salud en sus hogares. Este iba dirigido a padres de prescolares entre los 2 y 5 años de edad y se les daba información de cómo enseñar a sus hijos a consumir frutas y vegetales y como cambiar el ambiente en el hogar así como sus propias practicas al alimentarse. Al final de la intervención se detectó que las familias intervenidas tuvieron resultados positivos en cuanto al consumo de frutas y vegetales en comparación al grupo control.

B. Redes sociales

El uso del concepto “red social” se remonta a principios del siglo pasado y era utilizado con el fin de describir conjuntos complejos de relaciones entre miembros de los sistemas sociales en las diferentes dimensiones del comportamiento humano, o sea desde las relaciones interpersonales, las actividades relacionados con la vida pública hasta los de ámbito internacional. Inclusive se utilizó para mostrar patrones de lazos y categorías sociales. En este sentido las redes sociales reflejan la dinámica de interacción entre individuos, grupos e instituciones en un intercambio constante, lo cual implica que estén en construcción permanente involucrando conjuntos que se identifican con las mismas necesidades y problemáticas y así se organizan para potenciar sus recursos. (PROSIC, 2010).

En internet las redes sociales son un fenómeno en crecimiento que abarca diversos campos, como el académico, el empresarial o el cultural. Las redes sociales, tanto en el mundo virtual de internet como en el mundo presencial en el que se mueve el ser humano, son capaces de convertir fenómenos privados, como la amistad o la cooperación profesional, en fenómenos colectivos e incluso multitudinarios. Una red social es un conjunto de lazos entre diversos actores, todos del mismo o similar tipo; dichos actores pueden ser personas físicas u organizaciones y esos lazos son los que conforman la red. En cuanto al uso social de estas plataformas, se basa en ofrecer a los usuarios la posibilidad de narrar sus experiencias, incluso la propia biografía, explicar sus actividades, mostrar sus logros y describir sus intereses o ilusiones. (Rubio, 2010, 9-10).

Además según Li *et al.* (2013) las redes sociales son grupos de relaciones interconectados de forma multidireccional y éstas dependen de la comunicación mediática social, lo cual se refiere a las tecnologías móviles y aquellas basadas en el uso de la web, las cuales permiten mayor interacción y comunicación dentro de las redes. La investigación muestra que existe una fuerte asociación entre la participación activa en redes sociales y un comportamiento preventivo en salud, lo cual sugiere que este tipo de redes podrían utilizarse como una ayuda en la prevención y tratamiento de la obesidad infantil.

1. Caracterización de los diferentes tipos de redes

Es importante considerar ciertas particularidades de las redes sociales al proponer estrategias de intervención, ya que los usuarios son muy diversos así como los usos que se les dan. Las redes sociales se dividen según su naturaleza y el objetivo por las cuales fueron creadas. Existen dos tipos principales: generalistas y especializadas. Las redes generalistas abarcan cualquier tipo de actividad y cualquier tipo de persona que tiene como objetivo comunicarse con otras personas o de compartir sus experiencias o ideas con

personas de todo tipo. Entre estas se encuentran Facebook, Twitter, My Space, Hi5 entre otras. Por otro lado existen las redes especializadas las cuales se enfocan en temas más diversos y específicos, existen redes sociales financieras, para coleccionistas, dedicadas a la música, al arte, al deporte, al cine, a los viajes o a la literatura (Rubio, 2010).

2. Estrategias utilizadas a nivel internacional para emplear las redes sociales como método para la prevención de la obesidad infantil

A nivel internacional se han desarrollado una serie de estrategias utilizando las redes sociales como método para la prevención de la obesidad infantil. Entre estas se encuentran las propuestas planteadas por el gobierno de los Estados Unidos, en especial por la primera dama Michelle Obama y lleva el nombre de “Let’s Move” (<http://www.Letsmove.gov>). “Let’s Move” es un programa integral, creado en el mes de febrero del 2010 para disminuir el problema de la obesidad infantil; su principal objetivo es que los niños que nacen hoy crezcan más sanos y estén en mejores condiciones en un futuro.

Mediante una combinación de estrategias integrales “Let’s Move!” pretende encaminar a los niños hacia un futuro saludable, sobre todo durante los primeros meses y años de vida. También busca darles a los padres información útil y fomentar entornos que promuevan una vida más sana, ofreciendo comidas más saludables en las escuelas, asegurando que todas las familias tengan acceso a comidas saludables y de bajo precio en sus hogares, además de contribuir a que los niños hagan más actividad física.

Esta propuesta multifactorial utiliza las redes sociales como una herramienta para la transformación de estilos de vida, y además a través de una página web crea enlaces hacia Facebook, Twitter, Pinterest, entre otras redes sociales, que le permiten estar en constante comunicación con sus usuarios. De tal manera que existe una relación bidireccional y

dinámica que permite el acceso a información inmediata para niños, adolescentes y padres de familia interesados en combatir la obesidad infantil en sus hogares.

Otro ejemplo de una estrategia utilizando la tecnología virtual es la página creada por Robert Pretlow, Pediatra, Investigador en Obesidad Infantil y dueño de eHealth International Inc, “Weigh2rock” (<http://www.weigh2rock.com>). Ésta es una plataforma digital que ofrece educación en temas de salud y pérdida de peso. Se considera una comunidad virtual de apoyo conformada por miles de niños con sobrepeso, adolescentes y padres. Además incluye gráficas y cuadros que le permiten al usuario llevar un auto control de la pérdida de peso, así como poder establecer metas a corto y largo plazo.

Esta información también se encuentra disponible para que la persona encargada de controlar el proceso de pérdida de peso del niño o adolescente pueda monitorear el avance. Según entrevistas realizadas a su creador, la página recibe entre 50-100mil visitas al mes y existe una constante participación de sus usuarios, quienes en algunos casos aportan sus experiencias y en otros simplemente leen acerca de lo que los demás “postean” en los blogs.

Además de estas estrategias virtuales, se han llevado a cabo intervenciones educativas utilizando casos control para evaluar el impacto que tiene el uso de la tecnología electrónica en la pérdida de peso y cambios en estilos de vida. Si bien se sabe, no existe un enfoque universal para la prevención y tratamiento de la obesidad infantil, sin embargo se han implementado propuestas basadas en programas exhaustivos que incluyen cambios en la dieta y en patrones de actividad física, acompañados de modificaciones en el ambiente externo, así como programas de estilos de vida enfocados en la familia y la inclusión de los padres en el proceso de cambio (Tate, 2009).

Estas propuestas se basan en el uso de metodologías innovadoras que se enfocan en emplear medios de comunicación interactivos, dirigidos a la población infantil y adolescente; sin embargo la investigación que se ha llevado a cabo es limitada, situación que abre un espacio para más estudios en relación a este tema. Por ejemplo, en la revisión sistemática llevada a cabo por Nguyen, Komman & Baur (2011), en la cual se realizó una comparación cualitativa de una serie de intervenciones utilizando medios electrónicos interactivos para la prevención y tratamiento de la obesidad y los comportamientos asociados a ésta, se encontró que 85% (17 de 21 estudios) de los estudios evaluados en el meta análisis, que incluían un grupo control, arrojaron resultados positivos en el grupo de intervención. Estas intervenciones incluían juegos en CD-ROM, módulos interactivos en internet y telemedicina. La mayoría se llevaron a cabo únicamente en Estados Unidos y la calidad del diseño de los estudios podría ser mejorada, no obstante estos hallazgos abren paso a futuros estudios y además muestran la posible efectividad de estas alternativas.

3. Características sociodemográficas de los usuarios de redes sociales

Según un estudio publicado por UNIMER en el 2010, en Costa Rica aproximadamente 500,000 personas son usuarios de alguna red social, de esta cantidad un 76% declara que la red social que accede con más frecuencia es Facebook. El porcentaje de usuarios es mayor entre los hombres, personas de 18 a 29 años, con educación secundaria y universitaria, residentes en hogares de nivel medio y alto, y de zonas urbanas. En cuanto a la edad, se encontró que conforme aumenta la edad decrece el porcentaje que utiliza las redes, mientras que cuando se analiza el nivel socioeconómico (NSE) y educativo ocurre lo contrario, ya que con estas variables la relación es directa, esto significa que conforme se incrementa el NSE o el nivel educativo mayor es el uso de las redes sociales (UNIMER, 2009).

4. Perfil de uso de las redes sociales

Según el mismo estudio, el uso que se le da a las redes es muy diverso y varía según las necesidades de sus usuarios. En Costa Rica un 17% de los usuarios actuales de redes sociales ingresan varias veces al día, mientras que otro 21% ingresa una vez al día. Entre los usuarios que ingresan de 2 a 6 veces por semana a la red social se encuentra que hay un poco más de hombres, mientras que entre los usuarios de una vez por semana se encuentran un poco más de mujeres de 30 años o más, con trabajo remunerado (UNIMER, 2009).

De acuerdo a lo encontrado en la encuesta de UNIMER, las personas acceden a las redes sociales en las noches (45%) o en las tardes (35%). No obstante hay quienes afirman que lo tienen abierto durante todo el día. El chateo y el envío de mensajes con amigos constituyen las principales actividades realizadas en las redes sociales (70%), seguido por subir o bajar fotos (44%), hacer contactos profesionales o buscar colegas (24%), buscar amigos o ex compañeros (23%) y por último seguir empresas (7%). Además alrededor de un 32% se unen a las redes para pertenecer a grupos con los que comparten intereses (UNIMER, 2009).

Cabe resaltar que un 31% de los usuarios actuales declaran haber hecho “click” sobre la publicidad que aparece en los costados de las redes sociales, lo cual puede ser muy ventajoso para empresas, organizaciones o programas para captar la atención de los usuarios. Estos “buscadores de información” son personas de 30-49 años, de nivel socioeconómico alto, con trabajo remunerado y residentes de zonas urbanas (UNIMER, 2009).

Facebook, es la red social más utilizada por los costarricenses, como muchas otras plataformas sociales, nació para propiciar el encuentro de antiguos amigos o compañeros de estudios, de trabajo, de barrio, entre otros. Para el 2010 contaba con aproximadamente 120 millones de usuarios activos; esto significa que son usuarios que escriben, insertan

videos, que publican blogs y que establecen contacto con otros. El objeto de esta red es compartir conversación, experiencias, conocimientos, fotografías, ideas, etc., con amigos, familiares y conocidos (Rubio, 2010).

Otro ejemplo de una red social utilizada por los costarricenses es Twitter, la cual es una red social cuya característica principal es el empleo de mensajes cortos. También emplea la mensajería instantánea y el llamado “microblogging”, que consiste en escribir pequeños cuadernos de bitácora personales que todo usuario puede publicar para compartir sus ideas y experiencias y recibir los comentarios de sus amigos y familiares. Estos textos se conocen como “tweets” y no pueden superar los 144 caracteres (Rubio, 2010).

5. Motivadores del uso de redes sociales

Además de las características sociodemográficas y de uso que definen las redes sociales, según los resultados obtenidos por UNIMER en el 2009, el uso de redes sociales también complace emociones, ya que las personas experimentan control, respeto y un sentido de aceptación, emociones que se relacionan con las necesidades universales del ser humano, entiéndase por éstas el poder y la pertenencia. Además los usuarios perciben el beneficio de hablar sobre diferentes temas con libertad, mientras que otros consideran que les permite hacer comentarios que no harían en persona.

Además se debe tomar en cuenta que las redes sociales en Internet tienen sus orígenes en las redes sociales interpersonales y por ende han llegado hasta cierto punto a sustituirlas, no obstante las necesidades que buscan satisfacer las personas siguen siendo las mismas, así como la influencia que tienen estas sobre el comportamiento y estilos de vida saludables. Según Thoits (2011) existen siete mecanismos que asocian las redes sociales y el apoyo con la salud mental y es a través de estos que se logra explicar las principales motivaciones que impulsan a los usuarios de las redes.

Entre estos mecanismos se encuentran la influencia social, a través de la cual se obtiene una guía de comportamiento como normativa, esto significa que los individuos evalúan sus actitudes, creencias y comportamientos comparándose contra los estándares expresados por “grupos de referencia”. Otro mecanismo es el control social, este hace referencia a la intención explícita de los miembros pertenecientes a las redes sociales por monitorear, motivar, persuadir, recordar o presionar a una persona para adoptar o adherirse a prácticas saludables.

El tercer mecanismo hace referencia a la consejería relacionada al comportamiento, propósito y significado, lo cual implica que las relaciones están definidas por un rol que influye en el comportamiento de las personas al establecer ciertas expectativas que deben ser cumplidas según el rol que este debe de seguir. El cuarto mecanismo es la autoestima, este mecanismo indica que el estar inmerso en una red social se asocia a menos síntomas de ansiedad, depresión, estrés y se relaciona positivamente a la satisfacción personal y la felicidad.

El quinto y sexto mecanismo definidos como el sentimiento de control y pertenencia tienen un impacto en las creencias de autoeficacia e implican aceptación e inclusión en un grupo. Por último el séptimo mecanismo, referenciado como apoyo social percibido, afecta positivamente la salud física y la longevidad, de hecho se ha evidenciado que tiene mayor efecto que el apoyo social real, el cual a veces se percibe más bien como limitante (Thoits, 2011).

Estos mecanismos propuestos por Thoits hablan de las redes sociales reales, no obstante se ha evidenciado que las redes sociales en internet han llegado a ocupar un lugar

sumamente importante en este proceso de socialización y juegan un papel crítico en el desarrollo de relaciones interpersonales. Inclusive se han convertido en un medio de comunicación primario para muchas personas, que además se utiliza como medio de apoyo emocional, psicológico, entre otros.

6. Componentes para desarrollar una propuesta educativa usando las tecnologías de la información y las redes sociales

Al desarrollar una propuesta educativa utilizando las tecnologías de la información se deben de tomar en cuenta una serie de factores que van a influir en su efectividad, ya que no todas las poblaciones son iguales y por ende para cumplir el objetivo deseado se deben de estudiar las particularidades de la población meta, así como sus necesidades y su contexto. Estas particularidades se refieren a las características sociodemográficas y del uso de las redes sociales y la tecnología, así como los motivadores del uso de redes sociales por parte de los usuarios.

Cabe mencionar que para efectos de esta investigación, al emplear la palabra “componentes” se refiere a quien debe ir dirigida la propuesta, selección de dispositivos electrónicos, la posible plataforma digital para diseño de propuesta, posibles temas de interés, medios digitales más efectivos para transmitir mensajes de estilos de vida saludables, tipo de lenguaje, así como los criterios cognitivos y viscerales que se deben de tomar en cuenta en el desarrollo del proyecto.

El contexto es de suma importancia ya que según lo menciona Li *et al* (2013) el alcance de toda intervención utilizando redes sociales se va a ver afectada por el contexto, de tal manera que si se logra combinar el análisis de las redes sociales con una evaluación

de las condiciones que rodean a la población, se podría generar una intervención adecuada para el tratamiento y prevención de la obesidad infantil.

Un ejemplo de la situación descrita en el párrafo anterior se evidencia en un análisis realizado al estudio de Framingham Heart, en el cual se encontró que esposas, hermanos y amigos tenían mayores probabilidades de padecer obesidad si aquellos quienes los rodeaban eran obesos. Inclusive se encontró evidencia que entre niños y adolescentes, el índice de masa corporal se asocia con la escogencia de grupos de amigos, de tal manera que se forman relaciones según características físicas, a esto se le conoce como homofilia. Además se ha demostrado que los jóvenes perciben a sus amigos más cercanos y sus conocidos como una influencia muy importante sobre sus hábitos alimentarios (Fletcher *et al*, 2011).

El estudio realizado por Fletcher, Bonell & Sorhaindo (2011), consistió en una recopilación de diez estudios realizados en Estados Unidos y Australia cuyo objetivo principal era correlacionar el alcance de las redes sociales de la población juvenil, haciendo uso de data sociométrica recíproca, y sus comportamientos alimentarios y peso corporal. El fin de este análisis fue describir el patrón o naturaleza de selección de amistades entre jóvenes, características a nivel individual de las redes sociales y hábitos alimentarios, ingesta calórica o peso corporal.

Por otro lado, en su estudio Li *et al* (2013) menciona que al utilizar un programa cognitivo conductual interactivo a través de la red se observaron reducciones en el IMC de los niños, mientras que aquellos que fueron tratados únicamente con información acerca de nutrición y actividad física no mostraron ninguna variación. De esta misma forma se encontró que las intervenciones de comportamiento utilizando internet y dirigidas a la familia resultaron en una mayor pérdida de peso y un menor consumo de grasa en la dieta.

Estos programas incluían consejería a través del correo electrónico, resolución de problemas, establecimiento de metas y prevención de recaídas (Li *et al*, 2013).

Inclusive es importante mencionar que los avances en la tecnología ofrecen nuevas y emergentes herramientas que pueden ser empleadas para crear métodos de intervención interactivos para el tratamiento y la prevención de la obesidad. Actualmente se han utilizado programas basados en la web tanto para la prevención como para el tratamiento de la obesidad infantil ya que conllevan una serie de beneficios, entre estos: disponibilidad generalizada en las escuelas y hogares, popularidad entre los jóvenes, capacidad de atraer participantes y la oportunidad de ofrecer retroalimentación personalizada inmediata (Li *et al*, 2013).

Sumado a esto, con el crecimiento exponencial del uso de la tecnología en todos los ámbitos de la vida diaria, se ha demostrado que intervenciones realizadas a través de aparatos electrónicos puede ser una alternativa efectiva y de bajo costo que además tiene una cobertura mayor de familias. Esto implica que no únicamente se presente información de forma tradicional y literaria, sino que se utilicen estas nuevas tecnologías para transmitir la información de forma interactiva y apoyada de las redes sociales lo cual ofrece una experiencia enriquecedora (Mitchell *et al*, 2013).

Además según Schurgin & Clarke-Pearson (2011) al usar las redes sociales se está enriqueciendo el proceso de socialización, ya que le permite a los niños, en compañía de sus padres, mantenerse en contacto con amigos y familiares, crear nuevas relaciones, intercambiar ideas, alimentar la creatividad y al mismo tiempo fomentar la creación de una identidad y habilidades sociales. Este mismo autor sugiere que la población adolescente y adulto joven en especial, ha encontrado en las redes una alternativa para buscar

información acerca de su salud, ya que les permite interactuar de una forma fácil y anónima. Se ha encontrado que muchos de los jóvenes con enfermedades crónicas acceden a la web para encontrar una red de apoyo con personas que vivan las mismas condiciones.

No obstante, al usar las tecnologías de la comunicación con estos fines, se debe recalcar el papel de los padres, ya que es un medio muy amplio y muchos sitios pueden no ser aptos para menores, por ejemplo las redes sociales, y es por esto que el control y vigilancia son esenciales. Según Valcke, De Wever, Van Keer y Schellens (2011), existen dos tipos de estrategias que pueden utilizar los padres de familia para supervisar el comportamiento de sus hijos en los medios digitales. Estas estrategias son la mediación restrictiva y la mediación activa.

En la primera los padres se encargan de establecer reglas en cuanto al uso del internet, mientras que en la segunda los padres participan con sus hijos del uso de éste y en conjunto discuten acerca de la manera inteligente de hacer uso de estos medios. A pesar de ser dos formas distintas de control, se encontró que al existir un tipo de vigilancia si se logran disminuir las probabilidades de exponer al menor a sitios riesgosos y no aptos para ellos (Valcke *et al*, 2011).

Es importante también tomar en cuenta que las intervenciones multicomponentes enfocadas en la familia que incluyan estrategias de comportamiento y educación tales como consejería relacionada a comportamiento saludables, promoción de la actividad física, entrenamiento para padres y roles, consejería dietética y educación nutricional, resultan ser exitosas en la prevención de la obesidad infantil en niños de 5 a 12 años (Foltz *et al*, 2012). Inclusive hay que considerar que al presentar la información a los padres los métodos utilizados son determinantes, por ejemplo los programas interactivos han

mostrado mayor eficacia que aquellos impresos, ya que al poder interactuar y compartir experiencias con otras personas trae beneficios emocionales y psicológicos (Mitchell *et al*, 2013).

7. Como se debe evaluar una propuesta educativa usando tecnología digital

En cuanto a los métodos recomendados para evaluar una propuesta educativa usando tecnología digital, Nguyen et al. (2011) recomienda que debe existir un grupo control que permita identificar los resultados de una forma más precisa, también separar los resultados obtenidos específicamente con la intervención electrónica para determinar con claridad el efecto que tiene ésta en comparación con los demás métodos empleados (educación dada en las escuelas o en las comunidades, sesiones de actividad física y la consejería individual), evaluar la adherencia al programa y la posible asociación con resultados mejorados.

8. Desventajas del uso de redes sociales para la educación preventiva

Una de las desventajas más claras al hacer uso de la tecnología actual, en especial las redes sociales, es la falta de recursos tecnológicos en poblaciones con menor accesibilidad o que residan en zonas marginales donde la disponibilidad es limitada. Esto implica que no todos los padres de familia o encargados tienen acceso a computadoras con Internet que les permita hacer uso de estos medios innovadores (Harris & Rea, 2009). No obstante la disponibilidad de computadoras en escuelas locales está en aumento y estas pueden ser utilizadas como una herramienta para ingresar y hacer uso de los medios virtuales.

Otra desventaja que se puede mencionar es la falta de respaldo profesional, ya que en muchos casos la información presentada en las redes sociales y páginas web no incluye firma de autor ni citas bibliográficas. Esto reduce la credibilidad y hace al usuario

cuestionar la validez de la información e inclusive se presta para el uso inadecuado de ésta, tal es el caso del plagio virtual. Además al no tener una autoría clara o respaldo bibliográfico, mucha información puede ser producto de una opinión personal y subjetiva del tema para el cual se ha realizado la búsqueda, esto conlleva a la generación de conceptos erróneos e información engañosa (Vance, Howe, & Dellavalle, 2009).

III. OBJETIVOS

A. Objetivo General

Desarrollar un diagnóstico para la identificación de los componentes que debería tener una propuesta educativa utilizando redes sociales en internet, para la prevención del exceso de peso en la población infantil, dirigida a padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo residentes en las zonas urbanas, durante el 2013.

B. Objetivos Específicos

1. Determinar las características sociodemográficas de padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo residentes en zonas urbanas usuarios de las redes sociales.
2. Analizar el perfil de uso de las redes sociales por padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo residentes en zonas urbanas.
3. Identificar los motivadores del uso de redes sociales por padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo residentes en zonas urbanas usuarios de las redes sociales.
4. Analizar las percepciones y actitudes acerca del exceso de peso infantil por parte de padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo residentes en zonas urbanas usuarios de las redes sociales.
5. Identificar los componentes para diseñar una propuesta educativa utilizando redes sociales en internet, para la prevención del exceso de peso en la población infantil, dirigida a padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo residentes en las zonas urbanas.

IV. MARCO METODOLÓGICO

A. Tipo de Estudio

Para resolver el problema en cuestión se hizo uso de un enfoque mixto. Para la parte cuantitativa, se empleó un cuestionario estandarizado para recopilar datos numéricos de las personas que utilizan las redes sociales, sus características sociodemográficas y las características del uso que le dan a las mismas. Por otro lado, para la parte cualitativa se realizaron entrevistas a profundidad para ahondar el tema de las motivaciones del uso de redes sociales y para identificar los componentes para diseñar una propuesta educativa utilizando redes sociales en internet. Mediante la combinación de los resultados derivados de enfoques cualitativos con los resultados de métodos cuantitativos puede lograrse una visión más precisa de los problemas que se buscan resolver, esto en términos de profundidad y amplitud, para así desarrollar intervenciones factibles (González & Constantino, 2006).

En el caso de este trabajo final de graduación el problema que se busca resolver es la identificación de los componentes que debería tener el diseño de una propuesta educativa utilizando redes sociales en internet, para la prevención del exceso de peso en la población infantil, dirigida a padres, madres o encargados de prescolares y escolares de primer ciclo residentes en las zonas urbanas.

En cuanto al tipo de estudio que se llevó a cabo, fue de carácter exploratorio ya que la cantidad de estudios que existen relacionados al tema son pocos y aún queda mucha investigación por realizar. Además es un estudio de tipo transversal ya que las variables se estudian simultáneamente en determinado momento, haciendo un corte en el tiempo, esto significa que el tiempo no es importante en relación con la forma en que se dan los fenómenos.

B. Población

La población del estudio fueron 500 padres, madres o encargados de niños y niñas en primer ciclo y preescolar de la Escuela Central en el Cantón de La Unión. Esta escuela fue seleccionada porque se ubica en el cantón de La Unión, en el cual se está trabajando con el programa de Póngale Vida de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, no obstante ésta aún no había recibido ninguna intervención previa a este estudio.

C. Muestra

1. Etapa cuantitativa:

El número de padres, madres o encargados de niños y niñas, de primer ciclo y preescolar de la Escuela Central, que se incluyeron en la etapa cuantitativa fue de 100. Inicialmente se enviaron 500 boletas de participación (250 a preescolar y 250 a primer ciclo de escuela), como recomendación de las directoras de ambos ciclos, ya que el tamaño total de la población estudiantil es sumamente elevada. No obstante se trabajó únicamente con las 100 personas que aceptaron completar el cuestionario: Uso de las redes sociales para la prevención del exceso de peso en escolares de área urbana por padres, madres o encargados. (Anexo 1)

2. Etapa cualitativa:

El número de padres, madres o encargados de niños y niñas, de primer ciclo y preescolar de la Escuela Central, que se incluyeron en la etapa cualitativa fue de 14. En un inicio se pretendía trabajar con los 100 padres y madres que completaron el formulario de la etapa cuantitativa, no obstante se lograron captar únicamente 14 para la realización de las entrevistas a profundidad (Anexo 4).

D. Definición de variables

Las variables se definieron según los enfoques cuantitativos y cualitativos; en relación al enfoque cuantitativo se identificaron las variables, su definición conceptual, así como las

dimensiones e indicadores. Mientras que para el enfoque cualitativo se analizaron los atributos y posibles categorías. El cuadro de operacionalización de variables se puede observar en el Anexo 2.

1. Enfoque cuantitativo

En cuanto al primer objetivo de determinar las características sociodemográficas de padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo residentes en zonas urbanas usuarios de las redes sociales, se estableció la variable de características sociodemográficas. Ésta se define como el conjunto de características que clasifican a los padres, madres o encargados según un conjunto de variables sociales y demográficas (edad, sexo, residencia, nivel socioeconómico, nivel de escolaridad, entre otros).

Para el segundo objetivo de analizar el perfil de uso de las redes sociales por padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo residentes en zonas urbanas, los usos de redes sociales se considera la variable y esta se define como el conjunto de actividades que se llevan a cabo al ingresar a la plataforma de las diversas redes sociales existentes.

2. Enfoque cualitativo

Para el enfoque cualitativo se definieron las categorías para cada objetivo específico; para el tercer objetivo de identificar motivadores del uso de redes sociales por padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo residentes en zonas urbanas usuarios de las redes sociales se establecieron cuatro categorías principales a analizar: Motivadores del uso de redes sociales, Emociones alcanzadas en el uso de redes sociales, Internet como herramienta para prevenir la obesidad infantil y el Grado de interés en emplear el internet y redes para prevenir la obesidad infantil.

En relación al cuarto objetivo de analizar las percepciones y actitudes acerca del exceso de peso infantil por parte de padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo residentes en zonas urbanas usuarios de las redes sociales, se identificaron las percepciones hacia el exceso de peso como principal categoría a analizar.

En cuanto al quinto objetivo de identificar los componentes para diseñar una propuesta educativa utilizando redes sociales en internet, para la prevención del exceso de peso en la población infantil, dirigida a padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo residentes en las zonas urbanas, se seleccionaron los elementos para el diseño de una propuesta educativa mencionados de manera recurrente por la población incluida.

E. Recolección de datos

Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario estructurado a través del cual se recolectó información acerca de características socio demográficas (edad, sexo, nivel educativo, ocupación) y se analizaron las características del uso de tecnologías y de las redes sociales, así como algunos motivadores del uso de éstas por padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo de la Escuela Central en de Tres (Anexo 1).

Antes de difundir el cuestionario en la escuela, se llevó a cabo un proceso de prueba del cuestionario entre 12 padres o madres de familia que fueran usuarios de las redes sociales y tuvieran hijos o hijas cursando los niveles de preescolar o primer ciclo. Se seleccionó este tamaño de muestra porque únicamente se logró captar esta cantidad de personas durante el tiempo de prueba.

Luego para identificar otros motivadores del uso de redes así como los componentes para el diseño de la propuesta y las percepciones y actitudes relacionadas al exceso de peso infantil, se realizaron 14 entrevistas a profundidad (Anexo 4). Las entrevistas fueron grabadas con una aplicación del celular inteligente llamada “voice recorder” y estuvieron a cargo de la estudiante que presenta esta investigación. Cabe mencionar que inicialmente se pretendía llevar a cabo grupos focales con los padres y madres de preescolares y escolares de primer ciclo, no obstante la respuesta a las múltiples convocatorias fue nula y se debió modificar la metodología.

F. Análisis de datos

En cuanto al análisis de datos, este se llevó a cabo según las variables y las dimensiones establecidas para cada objetivo. Al igual que para la definición de las variables, el análisis de datos se dividió en lo que son los objetivos con enfoque cuantitativo y enfoque cualitativo (Anexo 3).

1. Enfoque cuantitativo

Para el primer objetivo con enfoque cuantitativo de determinación de las características sociodemográficas de padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo residentes en zonas urbanas usuarios de las redes sociales, para el cual se tiene la variable de características sociodemográficas, se utilizó la distribución porcentual de: rango de edad, sexo, nivel de escolaridad, rango de ingresos mensuales y lugar de residencia.

Por otro lado, para el segundo objetivo de analizar las características del uso de las redes sociales por padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo residentes en zonas urbanas, con la variable de usos de redes sociales, los datos se analizaron mediante la distribución porcentual de: usos de la computadora, disponibilidad de celulares, usos del internet, red social más utilizada, usuarios de la computadora, horario de uso de redes sociales, usos frecuentes de las redes sociales, servicios profesionales o temas en salud, intereses y elementos llamativos escogidos.

Además se empleó la distribución porcentual para la Accesibilidad al internet, Tiempo dedicado al uso del internet, Uso de redes sociales, Tiempo dedicado al uso de redes sociales, Frecuencia de uso de redes sociales, Uso de redes sociales para promover estilos de vida saludables, Pertenencia a algún grupo en alguna red social y Seguir páginas publicitarias y por último emplear el porcentaje por categoría de razón para las razones mencionadas para no utilizar las redes sociales.

2. Enfoque cualitativo

En relación a los objetivos con enfoque cualitativo, para el objetivo de identificar motivadores del uso de redes sociales por padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo, que incluye: motivadores del uso de redes sociales, las emociones alcanzadas en el uso de redes sociales, uso del Internet como herramienta para prevenir la obesidad infantil, el grado de interés en emplear el internet y redes para prevenir la obesidad infantil, así como las percepciones y actitudes acerca del exceso de peso y los componentes para el diseño de una propuesta educativa, se realizaron 14 entrevistas a profundidad, que luego fueron analizadas utilizando ATLAS TI.

G. Consideraciones Éticas

Los instrumentos con datos recolectados, como el formulario y las grabaciones de los grupos focales, fueron tratados de manera que se garantiza el anonimato de las personas participantes, nadie aparte de la investigadora puede tener acceso a esta información. Los instrumentos se guardaron durante el proceso de elaboración del Trabajo Final de Graduación, y una vez finalizado este proceso y presentado el informe final, toda la información recolectada fue destruida. Además previo al inicio de la investigación, se les hizo llegar a los padres y madres de familia participantes un consentimiento informado.

V. RESULTADOS

A. Enfoque cuantitativo

Los resultados fueron obtenidos a través del uso de un formulario estructurado, auto administrado, el cual fue enviado a 250 padres y madres de familia o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo de la Escuela La Central en Tres Ríos, pero fue respondido por 100 padres de familia o encargados: 42 padres y madres de escolares y preescolares y 58 padres y madres de preescolares únicamente. La primera parte de los resultados se relaciona al objetivo número uno y consiste en la determinación de las características sociodemográficas de los encuestados.

1. Determinación de las características sociodemográficas

a. Distribución por edad, sexo y lugar de residencia

Según la información obtenida a través del formulario, el 78% de los encuestados eran mujeres madres de familia y el restante 22% estaba constituido por padres y encargados. En cuanto a los rangos de edad más representativos, se puede observar en el cuadro 1 que

el 33% de los encuestados ronda los 30-34 años, mientras que el 30% se encuentra entre los 25-29 años y en menor proporción aquellos entre los 35-39 (13%), 40-44 (9%), 20-24 (8%), 50-54 (4%) y por último aquellos entre los 45-49 años de edad que representan únicamente un 2% del total de los encuestados.

En relación a los distritos de residencia de los encuestados, se encontró que un 68% habita en el distrito central de Tres Ríos; en segundo lugar se encuentra el distrito de San Rafael (17%); y en tercer lugar el distrito de San Diego (6%). Mientras que los distritos en los cuales residen la menor cantidad de encuestados son: Concepción (3%), Dulce Nombre (1%) y San Juan (1%).

Cuadro 1. Distribución porcentual por edad y sexo de padres y madres de familia o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo

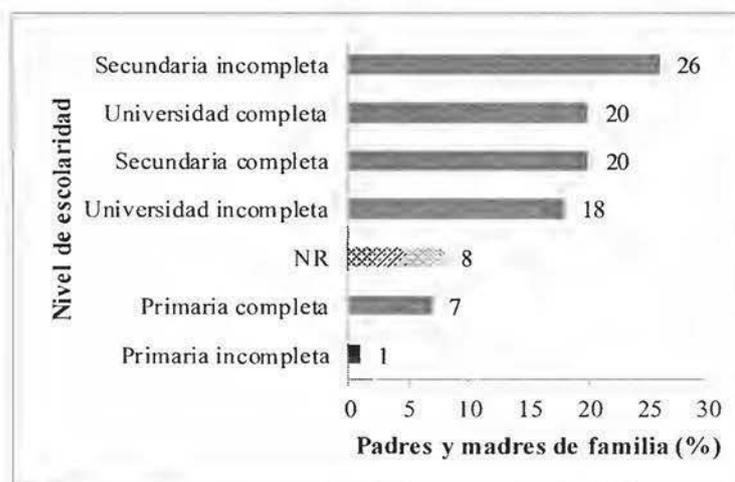
Edad	Sexo		Total
	Hombre	Mujer	
20-24	2	7	9
25-29	2	28	30
30-34	7	26	33
35-39	3	10	13
40-44	4	5	9
45-49	0	2	2
50-54	4	0	4
Total	22	78	100

Fuente: Elaboración propia, 2014

b. Escolaridad

Con respecto al grado de escolaridad, se puede ver en el gráfico 1 que la secundaria incompleta es el nivel educativo alcanzado por el mayor porcentaje de encuestados (26%), seguidos por la universidad y la secundaria completa, ambos con un 20%. Mientras que los niveles educativos alcanzados menos reportados por los encuestados son el de universidad incompleta (18%), primaria completa (7%) y primaria incompleta (1%).

Gráfico 1. Distribución porcentual de padres y madres de familia o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo según grado de escolaridad



Fuente: Elaboración propia. 2014

c. Características ocupacionales

Como se muestra el gráfico 2, el 25% de los encuestados tienen como ocupación principal la labor de ama de casa, seguidos por aquellos que ocupan un puesto administrativo (13%) y los misceláneos (8%). Los comerciantes, profesionales, docentes y estudiantes representan la minoría. Además cabe mencionar que un 31% no respondió a la pregunta, lo cual resulta ser un porcentaje elevado. Esto se debe probablemente a que las personas prefieren omitir este tipo de información para no ser juzgadas según su profesión, además que lo pueden considerar irrelevante al estudio en cuestión.

Gráfico 2. Distribución porcentual de padres y madres de familia o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo según ocupación actual

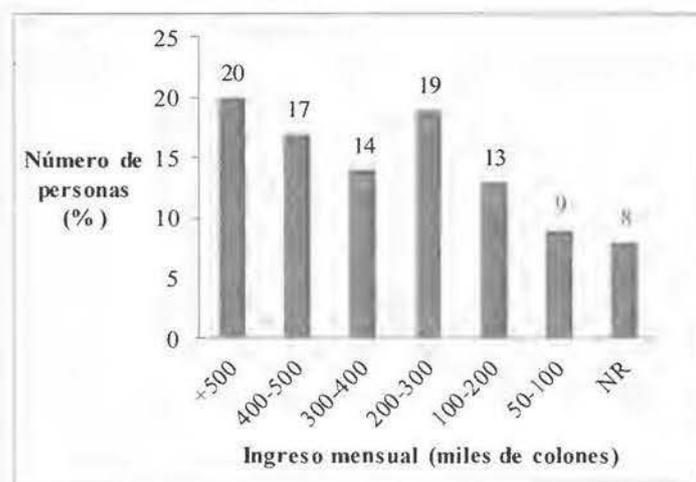


Fuente: Elaboración propia, 2014

d. Ingreso mensual reportado

Se observa en el gráfico 3 que el 20% de los encuestados reporta un ingreso mensual de ₡500,000 o más, seguido por un 19% que menciona un ingreso de ₡200-300,000 colones al mes y un 17% con ingresos mensuales de ₡400-500,000. El resto de los encuestados recibe un ingreso que oscila entre ₡300-400,000 (14%), ₡100-200,000 (13%) y 50-100,000 (9%).

Gráfico 3. Distribución porcentual de padres y madres de familia o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo según ingreso mensual reportado



Fuente: Elaboración propia, 2014

e. Características de la estructura familiar

En general, se observa en el cuadro 2 que la mayoría de núcleos familiares se constituyen por 4 (35%) y 5 miembros (32%), seguido por núcleos de 3 miembros (19%). En menor proporción se observan aquellos hogares constituidos por 6 y 7 miembros (4%), 2 miembros (3%) y por último 8 miembros (1%).

Además según se muestra en el cuadro 2, el mayor porcentaje de hogares tiene mínimo un menor en edad preescolar o escolares (47%), mientras que el 34% reporta tener dos menores en estos niveles y el 15% tres menores. En la minoría de los casos (1%) tienen 4 o 5 infantes que cursen preescolar o primer ciclo de escuela.

Inclusive se encontró que la edad de los menores en los hogares de los individuos encuestados oscila entre los 5 años (30%) y 6 años (27%) en la mayoría de los núcleos familiares. El 18% entre los 7 y 10 años, 17% entre los 2 y los 4 años y por último, un 8% de menores de 2 años.

Cuadro 2. Distribución por número de miembros en el núcleo familiar y número de miembros en edad preescolar y escolar primer ciclo de padres y madres de familia o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo

Número de miembros en el núcleo familiar	% de encuestados	Número de miembros en el núcleo familiar en edad preescolar y escolar primer ciclo	% de encuestados
1	-	1	47
2	3	2	34
3	19	3	15
4	35	4	1
5	32	5	1
6	4	6	-
7	4	7	-
8	1	8	-

Fuente: Elaboración propia, 2014

De esta manera se determina que las principales características sociodemográficas de los padres de familia o encargados de preescolares o escolares de primer ciclo encuestados son las siguientes: la gran mayoría son mujeres entre los 30-34 años de edad vecinas del distrito central de Tres Ríos que lograron alcanzar un nivel educativo de secundaria incompleta. Éstas se dedican a ser amas de casa y reportan un ingreso mensual de Q500,000; en general los núcleos familiares se componen de 4 miembros, de los cuales uno es un menor en edad preescolar o escolar primer ciclo, cuya edad ronda los 5-6 años.

2. Análisis de las características del uso de la tecnología

Para la obtención de los resultados del apartado de uso de tecnologías se utilizó el mismo cuestionario estructurado (Anexo 1). En este caso las preguntas iban dirigidas al uso de los diversos medios de comunicación, tecnologías existentes y redes sociales.

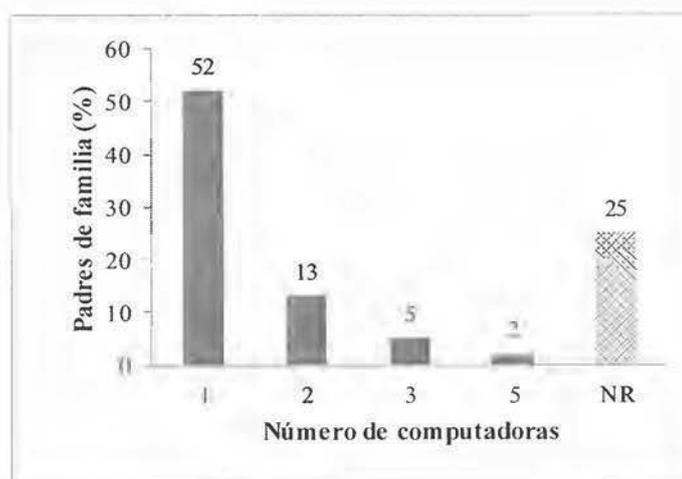
a. Medios de comunicación utilizados

Según los datos obtenidos en el formulario, la televisión es el medio más utilizado para adquirir o buscar información, así lo indican el 91% de los encuestados; seguida por la vía telefónica, la radio y las redes sociales, las tres con 74%. El periódico (62%), el EBAIS (52%) y las páginas web de salud (41%) son los tres medios menos utilizados por los encuestados.

b. Tenencia y uso de la computadora

En relación a la tenencia de computadoras el hogar, 74% de los encuestados reporta tener computadora en el hogar. Según la información del gráfico 4, 52% de los encuestados tiene al menos una computadora, mientras que el 13% indica tener dos computadoras y en menor porcentaje aquellos que tienen más de tres computadoras en su hogar.

Gráfico 4. Número de computadoras en el hogar según el porcentaje de padres y madres de familia o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo

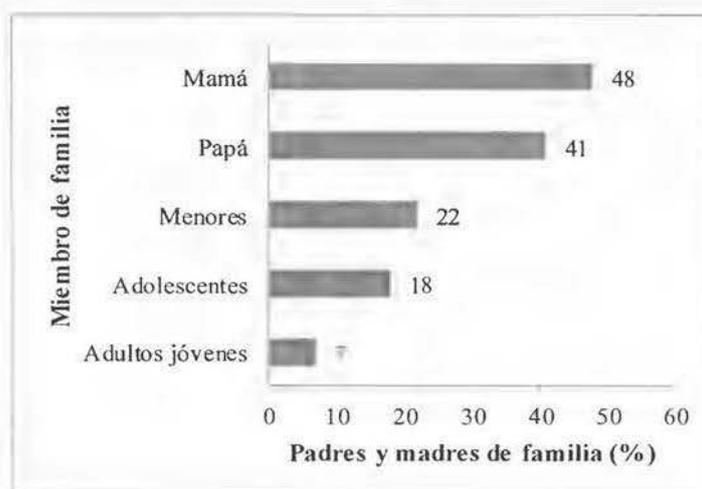


Fuente: Elaboración propia, 2014

Además como se observa en el gráfico 5, en el 48% de los hogares la mamá es quien hace uso más frecuente de la computadora, seguido por el papá (41%) y los menores

(22%). Los adolescentes y adultos jóvenes son los que menos utilizan la computadora, representando 18% y 7%, respectivamente, ya que en muchos casos este grupo de la población hace uso de dispositivos móviles, como celulares inteligentes y tabletas, para llevar a cabo las tareas que usualmente realizaban en la computadora. Cabe mencionar que una cuarta parte de los encuestados no respondió la pregunta, posiblemente porque prefieren mantener cierta privacidad en relación a la cantidad de bienes materiales electrónicos con los que cuentan.

Gráfico 5. Distribución porcentual de padres y madres de familia o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo según el miembro de familia que utiliza con mayor frecuencia la computadora



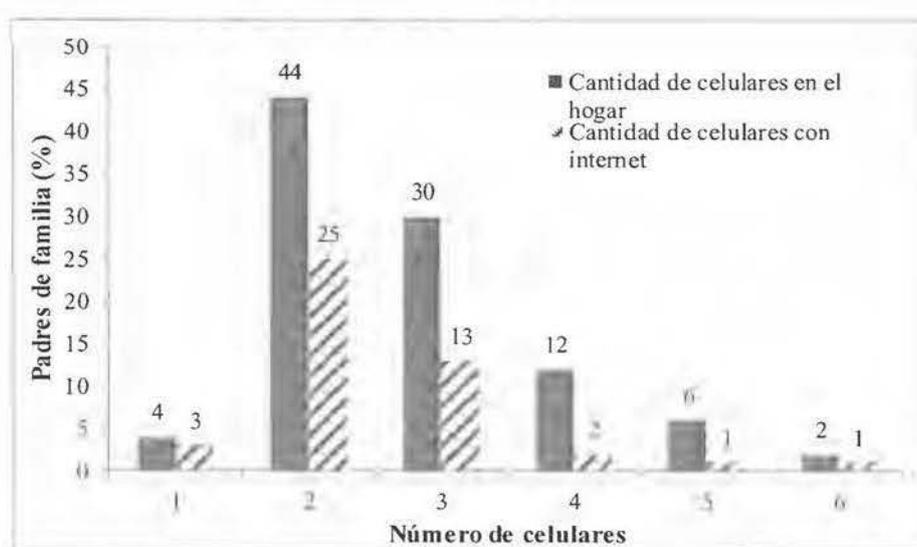
Fuente: Elaboración propia, 2014

c. Acceso y uso del internet

En cuanto al acceso a internet en el hogar, un 57% de los encuestados reporta tener acceso a éste a través de la computadora, tabletas o celulares. Según se muestra en el gráfico 6, 44% de los encuestados cuenta con al menos dos celulares en el hogar y de este porcentaje, el 25% tiene los dos celulares con acceso a internet. Además un 30% reporta tener tres celulares, no obstante el porcentaje de esos celulares con internet se reduce a

13%; esto implica que conforme aumenta la cantidad de celulares en el hogar, disminuye la cantidad de celulares con internet en el núcleo familiar.

Gráfico 6. Distribución porcentual de la cantidad de celulares y cantidad de celulares con internet en el núcleo familiar



Fuente: Elaboración propia, 2014

Entre los usos más frecuentes del internet, el gráfico 7 muestra que la mayoría de los encuestados utiliza el internet con fines informativos y para mantenerse en contacto con colegas, familiares y amigos. Esto se pone en evidencia ya que más de la mitad de los encuestados lo emplea para buscar información en la red (69%), seguido por aquellos que lo usan para visitar las redes sociales (58%) y para revisar el correo electrónico. Estar en contacto con personas es el cuarto uso más popular (36%) y leer noticias el quinto uso (26%); mientras que ver videos (18%), bajar música (18%), jugar en línea (8%) y ver películas (7%) resultan ser los usos menos frecuentes del internet.

Gráfico 7. Distribución porcentual de los usos más frecuentes del internet



Fuente: Elaboración propia, 2014

Según se observa en el gráfico 8, la mayoría de encuestados destina menos de 30 minutos al día al uso del internet (27%), seguido por aquellos que lo utilizan 1 hora al día (25%) y los que lo emplean 2 horas o 4 horas o más (10%).

Gráfico 8. Tiempo destinado al uso del internet por padres y madres de familia o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo

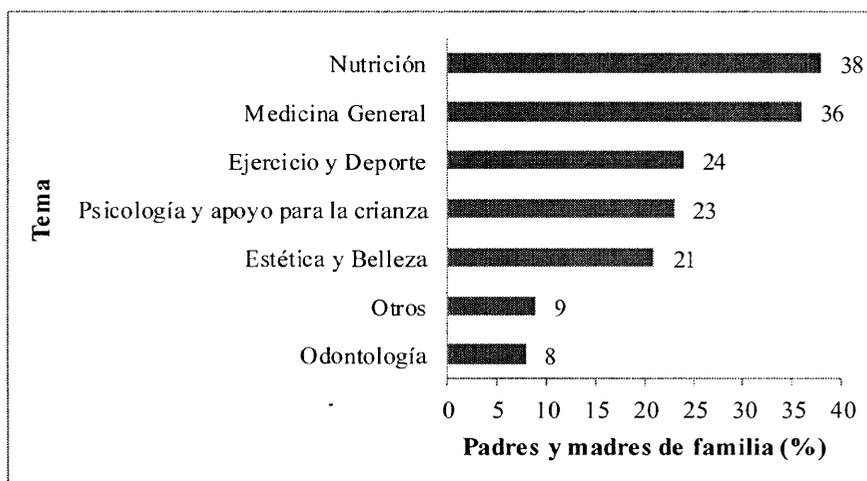


Fuente: Elaboración propia, 2014

En relación al uso del internet para buscar temas de salud, el 68% de los encuestados reporta haber utilizado este medio para realizar búsquedas relacionadas a la salud. En el

gráfico 9 se muestra que del 68% de los encuestados que las utilizan para buscar temas de salud, el 38% lo ha hecho para indagar acerca de nutrición, el 36% de medicina general y el 24% acerca de ejercicio y deporte. En menor porcentaje aquellos que han buscado acerca de psicología y apoyo para la crianza (23%), estética y belleza (21%) y odontología (8%).

Gráfico 9. Distribución porcentual de padres y madres de familia o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo según tema de búsqueda realizada en internet



Fuente: Elaboración propia, 2014

De esta manera se obtiene del análisis de las características del uso de la tecnología que la televisión es el medio preferido para buscar y adquirir información, además más de la mitad de los encuestados refiere tener mínimo una computadora en el hogar, la cual es utilizada principalmente por la madre. Aproximadamente la mitad de los hogares cuenta con acceso a internet a través de la computadora y un cuarto a través de los celulares inteligentes. Se destaca la búsqueda de información como la actividad más popular entre los usuarios del internet, a la cual dedican 30 minutos diarios. Entre los temas más buscados se encuentra la salud.

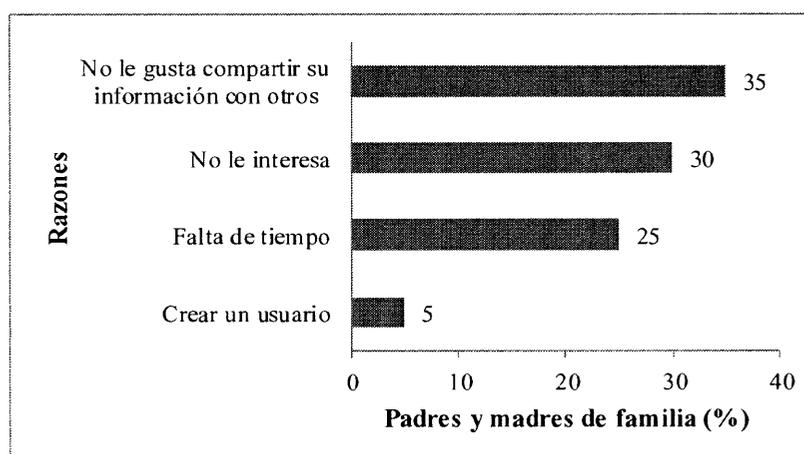
3. Análisis de las características del uso de las redes sociales

Para el siguiente apartado se empleó también el formulario dirigido a padres de familia o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo (Anexo 1). Las preguntas se enfocaron en el uso de las redes sociales más populares para conocer el tiempo que se destina al uso de las mismas y cuáles son las preferencias de los usuarios para hacer uso de éstas.

a. Uso de redes sociales

En cuanto al uso de redes sociales, el 79% de los encuestados reportó conocerlas y utilizarlas. El 21% que no las utiliza indicó que la principal razón para no formar parte de las redes sociales, es que no le gusta compartir su información con otros (35%), seguido por la falta de interés (30%) y la falta de tiempo (25%), y por último el hecho de tener que crear un usuario (5%). Esto se muestra en el gráfico 10.

Gráfico 10. Distribución porcentual de padres y madres de familia según las principales razones para no formar parte de las redes sociales

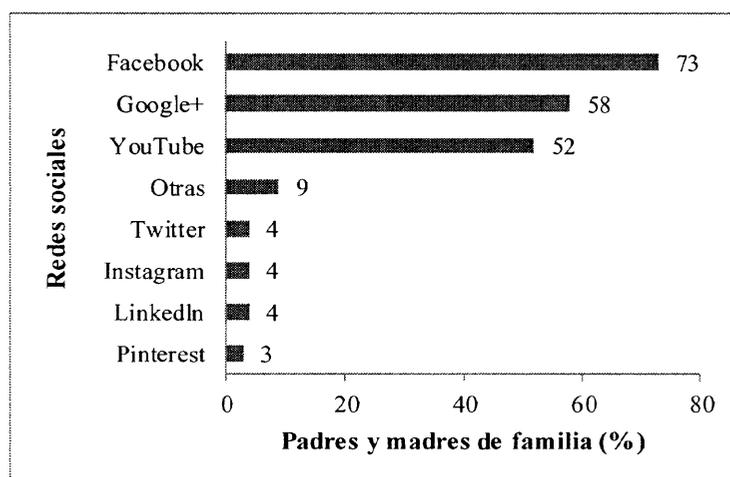


Fuente: Elaboración propia, 2014

El 79% de los encuestados que utiliza las redes sociales las emplea de formas diversas, con objetivos distintos y según sus preferencias y gustos personales. Es por esta razón que a partir de esta sección se pretenden analizar las características y el perfil de uso de las redes sociales por parte de este segmento de los encuestados que si las conocen y utilizan.

Como se observa en el gráfico 11, Facebook es la red social más utilizada por los encuestados (73%); en segundo lugar se encuentra Google+ (58%) y en tercer lugar YouTube (52%). Mientras que Twitter (4%), Instagram (4%), LinkedIn (4%) y Pinterest (3%) son las redes sociales menos utilizadas por los encuestados.

Gráfico 11. Distribución porcentual de padres y madres de familia o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo según el uso de diversas redes sociales

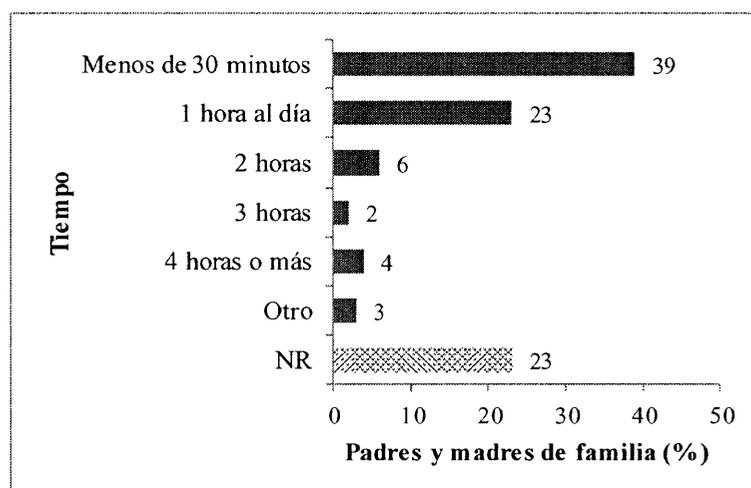


Fuente: Elaboración propia, 2014

b. Frecuencia de uso de redes sociales

Según se observa en el gráfico 12, la mayoría de encuestados destina menos de 30 minutos al día al uso de las redes sociales (39%), seguido por aquellos que las utilizan 1 hora al día (23%), los que lo emplean 2 horas (6%) y 4 horas o más (4%).

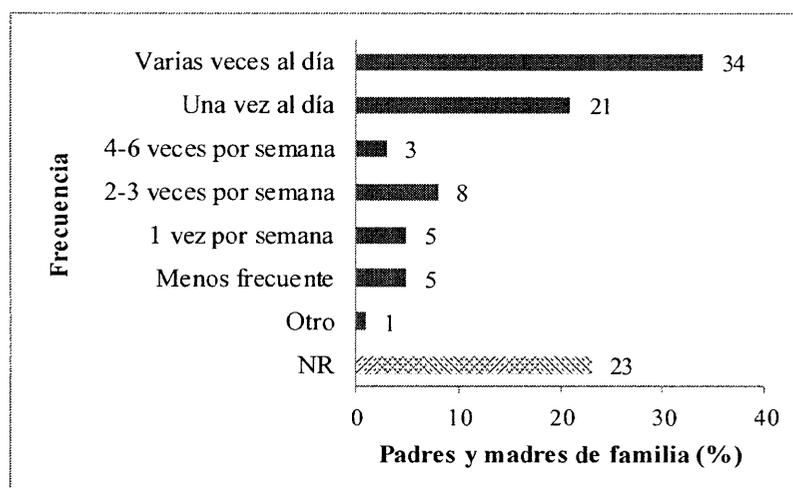
Gráfico 12. Distribución porcentual del tiempo destinado al uso de redes sociales



Fuente: Elaboración propia, 2014

Se muestra en el gráfico 13 que la mayoría de los usuarios de las redes sociales encuestados accede a las redes sociales varias veces al día (34%), seguido por aquellos que las acceden únicamente una vez al día (21%) y los que las utilizan 2-3 veces por semana (8%). El porcentaje de usuarios encuestados que las visitan una vez por semana o menos frecuente representa el 10%, mientras que los que las revisan 4-6 veces por semana constituyen el 3% únicamente.

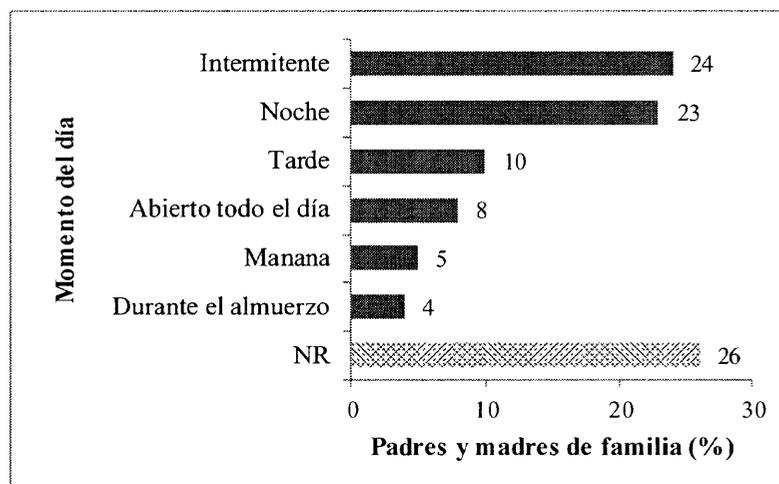
Gráfico 13. Distribución porcentual según la frecuencia en el uso de las redes sociales



Fuente: Elaboración propia, 2014

En relación al momento del día, en el que prefieren los encuestados acceder las redes sociales, el gráfico 14 muestra que 24% de los usuarios accede de manera intermitente y un 23% durante horas de la noche. Aquellos que acceden durante la tarde o que lo tienen abierto durante todo el día representan 10% y 8% respectivamente, mientras que los que las utilizan durante la mañana (5%) y la hora de almuerzo (4%) representan la minoría de los casos.

Gráfico 14. Distribución porcentual de padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo según el momento del día en el que prefieren acceder a las redes sociales

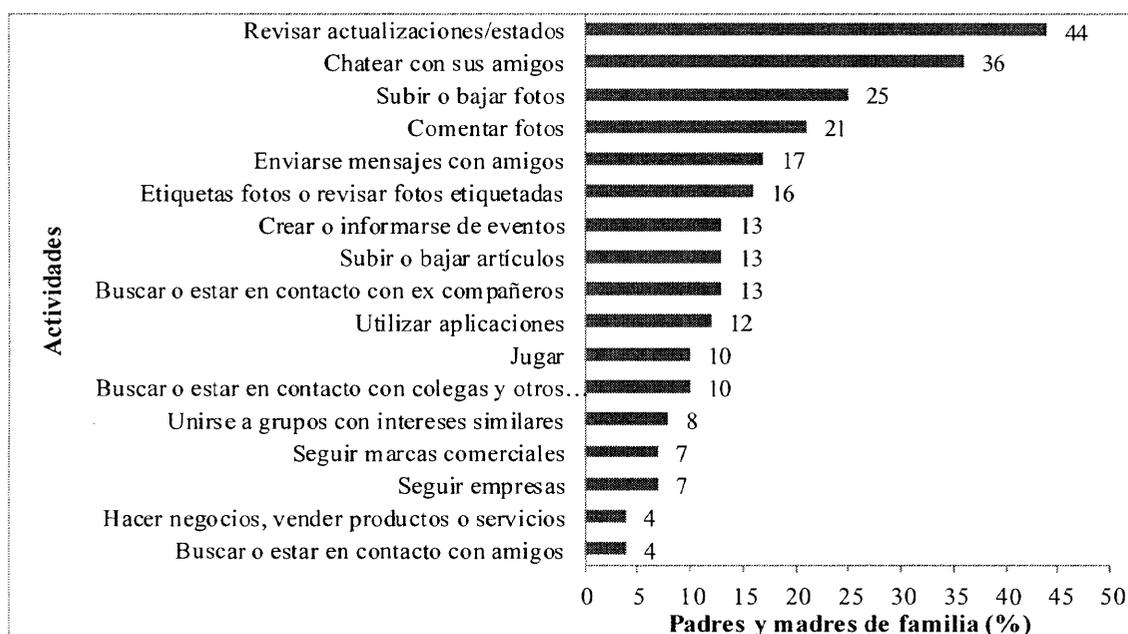


Fuente: Elaboración propia, 2014

c. Actividades realizadas y temas de búsqueda en redes sociales

Como se observa en el gráfico 15 la actividad realizada con mayor frecuencia en las redes sociales es revisar actualizaciones o estados (44%) publicados en los perfiles de sus amigos, seguido por chatear con amigos (36%) y subir o bajar fotos (25%). Además un 21% de los encuestados reporta que comentar fotos es otra de las actividades realizadas, así como enviar mensajes con amigos (17%) y etiquetar o revisar fotos (16%). Un porcentaje menor de los usuarios encuestados (13%) indica que crear o informarse de eventos, subir o bajar artículos y buscar o estar en contacto con ex compañeros son otras de las actividades realizadas pero en menor frecuencia, así como el resto de actividades mostradas en el gráfico.

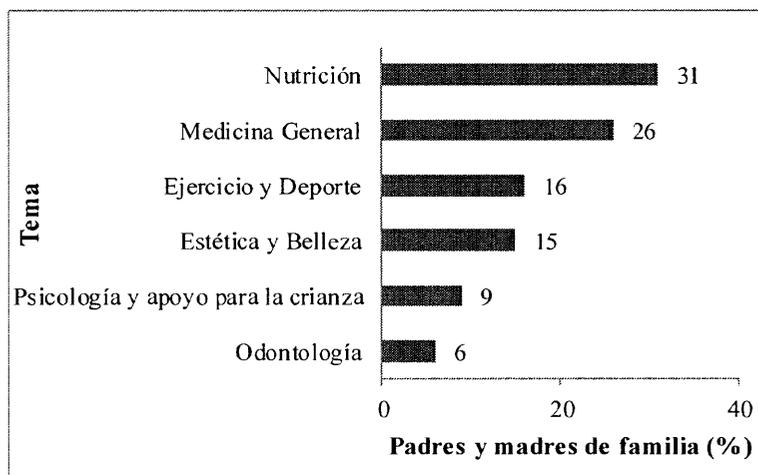
Gráfico 15. Distribución porcentual de las actividades realizadas en redes sociales



Fuente: Elaboración propia, 2014

A diferencia del 68% de encuestados que utiliza el internet para buscar temas de salud (Gráfica 9), un 46% de los encuestados reporta haber utilizado las redes sociales para realizar búsquedas relacionadas a la salud, lo cual indica que es uno de los medios preferidos para investigar. En el gráfico 16 se muestra que de este porcentaje, el 31% ha realizado sus búsquedas para indagar acerca de nutrición, el 26% de medicina general y el 16% acerca de ejercicio y deporte. En menor porcentaje aquellos que han buscado acerca de estética y belleza (15%), psicología y apoyo para la crianza (9%) y odontología (6%). Además el 68% considera que las redes sociales se pueden utilizar para promover estilos de vida saludables.

Gráfico 16. Distribución porcentual del tema de búsqueda realizada en redes sociales relacionado a salud

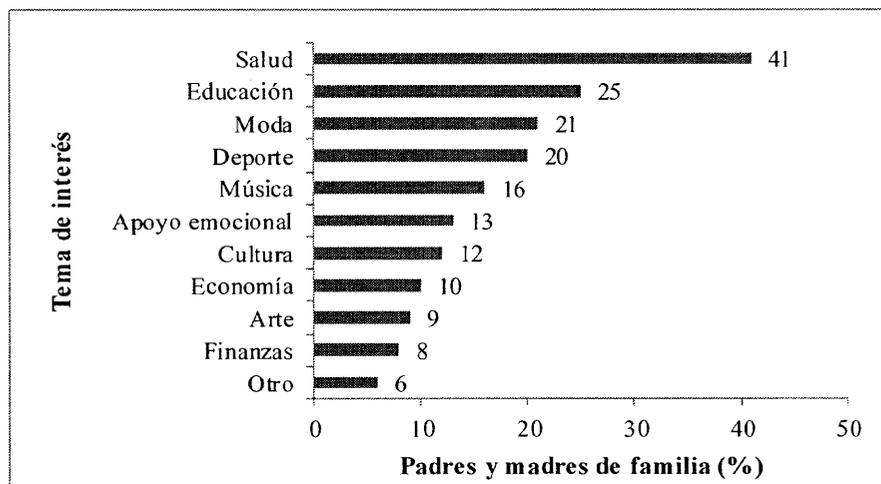


Fuente: Elaboración propia, 2014

d. Grupos en redes sociales

En cuanto a la pertenencia a grupos en redes sociales, en el gráfico 17 se observa que un 19% de los encuestados pertenece a algún grupo con el cual comparte algún tema de interés. Entre los temas de interés para unirse a un grupo, la salud ocupa el primer lugar (41%), seguido por educación (25%), moda (21%) y deporte (20%). Inclusive se reporta que 16% de los usuarios consideran la música como un tema de interés para unirse, así como el apoyo emocional (13%) y la cultura (12%). Mientras que la economía, el arte y las finanzas son los temas menos atractivos para los encuestados a la hora de unirse a un grupo.

Gráfico 17. Distribución porcentual de padres y madres de familia y encargados que se unen a grupos en redes sociales según el tema de interés

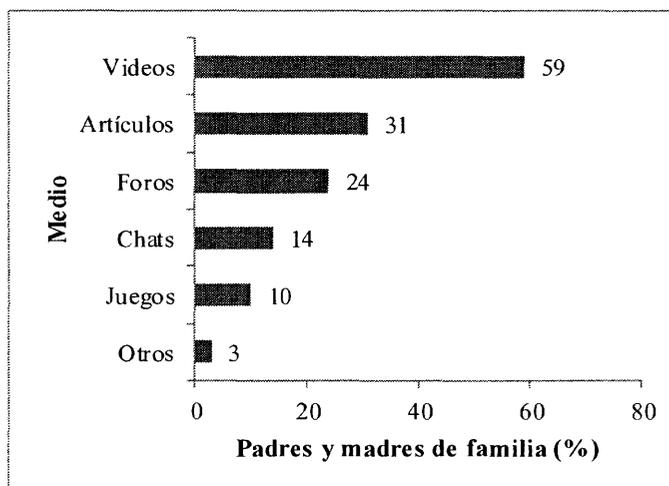


Fuente: Elaboración propia, 2014

e. Medios para transmitir mensajes para la prevención la obesidad infantil

Como se observa en el gráfico 18, los videos son el medio preferido por el 59% de encuestados para recibir mensajes utilizando las redes sociales; en segundo lugar se encuentran los artículos (31%) y en tercer lugar los foros (24%). Mientras que los chats (14%) y los juegos (10%) representan los métodos menos escogidos por los usuarios encuestados. Además únicamente un 21% de los encuestados menciona haber utilizado los enlaces que aparecen en las redes sociales para realizar sus búsquedas. Esto recalca cuales son los medios que deberían ser usados para transmitir los mensajes a través de la propuesta educativa.

Gráfico 18. Distribución porcentual según el medio preferido para recibir mensajes para la prevención de la obesidad infantil utilizando redes sociales

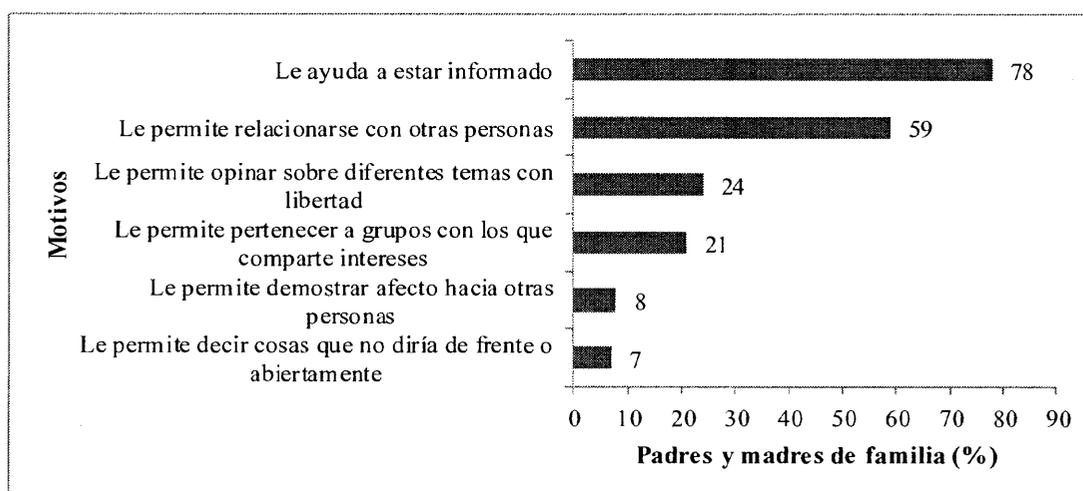


Fuente: Elaboración propia, 2014

f. Motivos para uso de redes sociales

Se muestra en el gráfico 19 que el motivo principal para usar las redes sociales es el mantenerse informado (78%), seguido por el relacionarse con otras personas (59%) y opinar sobre diferentes temas con libertad (24%). Además un 21% de los usuarios encuestados mencionan las redes le permiten pertenecer a grupos con los que comparte interés y un 8% indica que le permite demostrar afecto hacia otras personas. El decir cosas que no diría de frente o abiertamente (7%) constituye el último motivo para usar redes sociales.

Gráfico 19. Distribución porcentual de los motivos para usar las redes sociales

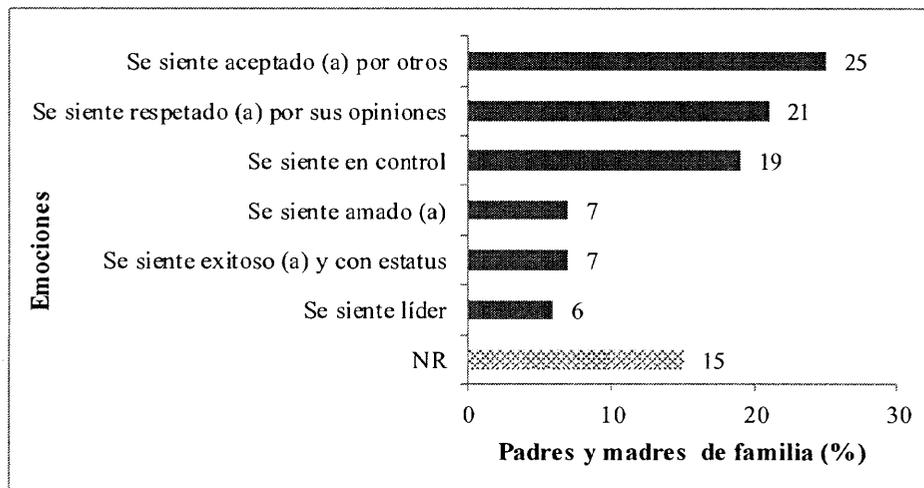


Fuente: Elaboración propia, 2014

g. Emociones al usar redes sociales

Como se observa en el gráfico 20, sentirse aceptado por otros es la principal emoción experimentada al usar las redes sociales (25%), seguido por el sentirse aceptado por sus opiniones (21%) y sentirse en control (19%). Un 7% de los usuarios encuestados indica sentirse amado y además exitoso y con estatus al usar las redes sociales, mientras que un 6% reporta sentirse líder como emoción al usar las redes sociales.

Gráfico 20. Distribución porcentual de las emociones experimentadas al usar las redes sociales

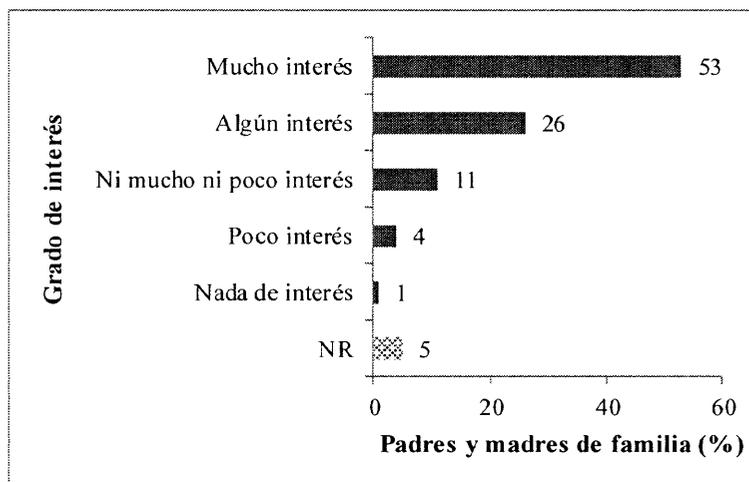


Fuente: Elaboración propia, 2014

h. Utilidad de las redes sociales para la prevención de la obesidad infantil

En cuanto a la utilidad del internet para la prevención de la obesidad infantil, un 75% de los encuestados considera que este medio sí se puede utilizar con este fin. De esta manera, un 53% de los usuarios mostraría mucho interés por una página web o red social dirigida a la prevención del exceso de peso infantil, seguido por un 26% con algún interés y 11% con ni mucho ni poco interés. Estos resultados se muestran en el gráfico 21.

Gráfico 21. Distribución porcentual del grado de interés mostrado por una página web o red social dirigida a la prevención del exceso de peso infantil



Fuente: Elaboración propia, 2014

A partir del análisis de las características del uso de las redes sociales se encontró que la gran mayoría de padres de familia o encargados de preescolares o escolares de primer ciclo conoce y usa las redes sociales, aquellos que no las utilizan es porque prefieren no compartir su información personal. La red social más utilizada es Facebook, a la cual dedican 30 minutos diarios como mínimo y la visitan varias veces al día, siendo la revisión de actualizaciones y estados en los perfiles de sus amigos la actividad principal. Menos de la mitad de los encuestados las utiliza para buscar temas de salud, mientras los que sí lo hacen buscan acerca de nutrición y la minoría forman parte de grupos con interés en común.

Además, el método preferido para la transmisión de mensajes para la prevención de la obesidad infantil son los videos. La principal motivación para hacer uso de las redes sociales es el mantenerse informado, mientras que la principal emoción experimentado al hacer uso de estas es la aceptación por parte de otros. Por último, la gran parte de los

padres de familia o encargados considera que las redes sociales sí son una herramienta útil para la prevención de la obesidad infantil.

B. Enfoque cualitativo

Se realizaron 14 entrevistas a profundidad a 2 padres y 12 madres del Kinder La Central en Tres Ríos centro, los participantes se encontraban entre los 23-40 años y de éstos, 8 eran padres de niños y niñas en edad preescolar y 6 padres de niños y niñas en edad preescolar y escolar. Las entrevistas se llevaron a cabo con el fin de indagar acerca de los motivadores del uso de redes sociales, analizar las percepciones y actitudes acerca del exceso de peso infantil e identificar los componentes para diseñar una propuesta educativa utilizando redes sociales en internet, para la prevención del exceso de peso en la población infantil, dirigida a padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo residentes en las zonas urbanas. A continuación se detallan los hallazgos encontrados en las entrevistas a profundidad realizadas:

1. Concepto de exceso de peso infantil

De acuerdo con las respuestas obtenidas en las entrevistas, 7 de 14 participantes consideran el exceso de peso como un problema relacionado a cambios físicos, especialmente en cuanto a la relación entre la estatura y el peso, producto de una ganancia de masa grasa. Esta conceptualización coincide con lo establecido por la OMS, la cual menciona que: “El sobrepeso y la obesidad se definen como «una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud»”

“Yo lo entiendo así que digamos, uno tiene que tener una estatura y un peso máximo. Entonces cuando yo me paso del- del- de lo que mido es cuando yo tengo el sobrepeso”

(E01-1:1 (3:3))

“Diay...ya pesar más de...30, bueno para un chiquito más de 20...bueno yo creo que 22 ya es exceso de peso, me imagino verdad” **(E05-5:1 (3:3))**

“Que estamos más gorditos de lo que debemos de estar” (E13-13:1 (3:3))

Además de los cambios físicos, se observó que el concepto de exceso de peso se relaciona también con una mala alimentación y hábitos alimentarios poco saludables que conllevan a una ganancia de peso. Usualmente lo relacionan con el consumo elevado de comidas rápidas y “chatarra”, así como la deficiente ingesta de frutas y vegetales.

“El exceso de peso es cuando un niño come comida chatarra, cuando un niño come mucha cantidad de comida chatarra y el cuerpo no tiene nutrientes buenos sino que malos, para mí eso es el exceso de peso” (E02-2:1 (3:3))

“Diay...las malas comidas y el mal uso que las personas-, no saben comer, nutrirse bien. Lo que es normal de la comida, las frutas y verduras, el arroz, los frijoles...no comidas rápidas” (E04-4:1 (3:3))

“Diay yo creo que es porque ellos comen muchos dulces o hamburguesas y comida chatarra y por eso aumentan tanto de peso” (E08-8:1 3:3))

Inclusive se hace alusión no únicamente a la calidad de la alimentación de los infantes sino también a la cantidad que éstos ingieren. De esta manera relacionan el exceso de peso con un consumo excesivo de alimentos que excede las necesidades de los niños y niñas.

“El exceso de peso es...una persona que come demasiado. Y esto provoca el exceso de peso” (E11-11:1 (3:3))

“Mmm...diay que comen de más” (E12-12:1 (3:3))

De acuerdo con lo observado, los participantes están conscientes de que el exceso de peso se concibe como una condición en la cual el peso no es adecuado para su talla y tiende a ser producto de hábitos alimenticios poco saludables, como lo son el consumo de comidas rápidas y porciones excesivas de alimento.

2. Factores que exponen al exceso de peso infantil

Según 12 de 14 participantes, el factor principal que expone al exceso de peso infantil es la alimentación inadecuada de los menores. El consumo de “snacks”, golosinas y comidas rápidas, así como la pobre ingesta de frutas y vegetales y la falta de control en los horarios de alimentación, con llevan a un aumento en el peso.

Los comentarios presentados por los participantes lo comprueban:

“Lo que comen, como hamburguesas y esa comida que nada que ver, ya si comen comida saludable van a tener peso normal” (E05-5:3 (11:11))

“Mala alimentación, solo comiendo comida chatarra y no comiendo comida saludable, frutas y esas cosas” (E07-7:2 (11:11))

“Mala alimentación y desequilibrio en horas alimenticias” (E14-14:2 (7:7))

Además de una mala alimentación, el control que tienen los padres sobre la alimentación de sus hijos es considerado un factor importante en cuanto al desarrollo del exceso de peso infantil. El no vigilar qué comen sus hijos, promover el consumo de comidas rápidas y propiciar la ingesta excesiva de alimentos, son algunas de las situaciones que mencionan los participantes:

“...poca vigilancia de los papás en cuanto a la alimentación” (E02-2:2 (7:7))

“Principalmente por culpa de uno como mama, como le da las comidas. Muchas veces ahora por vagabundería lo lleva uno a McDonald’s a comprar hamburguesas y papitas” (E10-10:3 (11:11))

“Díay nosotros los padres cometemos los errores, les damos más de lo que tenemos que darle y si ellos con lo que comen están bien está más que bueno, pero si nosotros les damos más a eso llega el exceso...muchas cochinas también” (E11-11:2 (11:11))

Otro factor que expone a la población infantil a sufrir de exceso de peso, mencionado por los participantes, está ligado directamente a lo que es la falta de ejercicio y el sedentarismo. Además se menciona la falta de energía que provoca el tener exceso de peso, ya que el niño o niña tiende a fatigarse de manera más rápida y a sentir un agotamiento que incide directamente en la actividad física que pueda llevar a cabo. Y es a partir de esta falta de actividad física y sedentarismo que se puede llegar a desarrollar diversas enfermedades que afectan la salud del menos.

“Falta de ejercicio, sedentarismo” (E09-9:2 (7:7))

“Falta de ejercicio, falta de energía y enfermedades que puede producir...” (E10-10:2 (7:7))

Los problemas psicológicos, como la ansiedad y la depresión, constituyen otro de los factores que exponen a la población infantil a sufrir de exceso de peso. Según como se mencionó una de las participantes en las entrevistas, el comportamiento de un niño, así como el contexto en el cual se desenvuelve, pueden afectar de forma negativa la salud de los niños y niñas.

“Depresión, presión en el hogar, ansiedad, comportamiento de un chiquito...” (E08-8:2 (7:7))

A partir de lo mencionado por los participantes, se encuentra que una mala alimentación, la falta de control por parte de los padres sobre la alimentación de sus hijos, el sedentarismo y las afecciones psicológicas, constituyen los factores más importantes que exponen a los infantes a sufrir de exceso de peso.

3. Exceso de peso como enfermedad

El exceso de peso se considera una enfermedad principalmente por las secuelas negativas que tiene para la salud del individuo que padece de ella. Además, como lo

mencionaron 5 de los 14 participantes, esta enfermedad conduce a una serie de comorbilidades asociadas que afectan la calidad de vida del niño y niña que la padecen:

“...afecta el resto del organismo, va afectando al corazón, la falta de oxigenación a los pulmones y todo ese tipo de cosas” (E01-1:3 (11:11))

“Si, masa grasa en la sangre...colesterol. Bueno es que mi bebe es gordo, gordito, y no puede correr, le da fatiga y agotamiento físico por lo mismo, como él era flaquito y se engordo...” (E14-14:3 (11:11))

“Si porque al tener exceso de peso va a empezar a padecer otras enfermedades, como la diabetes y el colesterol” (E13-13:3 (11:11))

Sin embargo, en algunos casos el exceso de peso no se observa como una enfermedad sino más bien como un problema hereditario que afecta el metabolismo de las personas y por esa razón llegan a aumentar de peso y sufren las dificultades de mantener un peso normal.

“No, di para unos están gruesos o obesos porque no pueden bajar de peso. En mi casa hay mucha gordita y no pueden bajar de peso; con ejercicios, dieta, nutrición y todo, e igual les cuesta mucho bajar de peso. Es cuestión del metabolismo de la gente” (E06-6:3 (11:11))

“Puede ser, depende, en ciertos casos si puede ser enfermedad por ser hereditario pero en otros casos si el niño tiene mucho apetito y la madre no le da una dieta necesaria...” (E10-10:4 (15:15))

No obstante, también se encontró quienes no ven el exceso de peso como una enfermedad ni una complicación de salud, sino como un problema en el hogar en cuanto a la disciplina y el control de la alimentación de los menores. Se considera que el papel de los padres es elemental para enseñar a sus hijos a alimentarse adecuadamente y llevar una vida saludable.

“Díay yo me imagino que sí, porque hay gente que hace dietas y no bajan de peso, pero también está en lo que comen y lo que uno les dé verdad” (E05-5:4 (15:15))

“No, creo que no, creo que si desde el hogar se les enseña a los niños que la comida no, que no hay que vivir para comer sino que comer para vivir, o sea, es algo indispensable pero no tenemos que vivir para eso” (E02-2:3 (11:11))

“No, falta de disciplina me imagino yo” (E12-12:3 (11:11))

De acuerdo a la opinión de los participantes acerca del exceso de peso como un enfermedad, en la mayoría de los casos si se considera una enfermedad, principalmente por el detrimento que se da en la salud y sus consecuencias. No obstante el factor hereditario y el metabolismo se consideran limitantes para el control del peso. Inclusive se encontró que la vigilancia de los padres y la disciplina que éstos inculquen en sus hijos en torno a la alimentación, son factores más importantes en cuanto al exceso de peso infantil.

4. Soluciones para prevenir el exceso de peso en niños y niñas

Al preguntarles a los participantes las posibles soluciones que ellos consideran que puedan ayudar a prevenir el exceso de peso infantil, se encontró que el control por parte de los padres de familia, en cuanto a la alimentación, es crucial. Ya que el aprendizaje empieza en el hogar y es en el núcleo familiar donde deben aprender a alimentarse de una forma saludable y tomar decisiones que contribuyan a su propio bienestar.

“Sí, el control de los padres. Si el padre tiene control en lo que come su hijo entonces el niño no va a subir de peso, como te digo, a menos de que no sea un problema así como biológico” (E03-3:4 (19:19))

“Dieta equilibrada con frutas, proteínas y eliminando grasas y comidas chatarras” (E07-7:4 (23:23))

“Si... Vigilar horas de alimentación, que coman a las horas que deben. Ellos se supone que coman 6 comidas al día, entonces que las hagan pero eso si moderado” (E14-14:4 (15:15))

Además de una dieta balanceada, 6 de los 14 participantes mencionaron que la actividad física y el ejercicio son un complemento ideal para lograr la prevención del exceso de peso. Los participantes recalcan la importancia de incentivar los juegos al aire libre, así como darles a sus hijos alternativas saludables para divertirse y de esta forma reducir el tiempo que pasan enfrente de un computador o la televisión.

“Llevarlos a hacer ejercicio, a caminar con ellos, preocuparse por lo que comen” (E01-1:4 (19:19))

“...yo creo que es volverlos a inducir a que salgan a jugar y que no pasen tanto tiempo sentados viendo televisión y comiendo, ¿verdad? Que es lo único que hacen” (E02-2:4 (19:19))

“Ponerlos a hacer ejercicio y que coman frutas y cosas nutritivas, como están tratando de hacer en varias escuelas” (E06-6:4 (15:15))

Sumado a una buena alimentación y la promoción de la actividad física, se menciona la asistencia psicológica como estrategia para la prevención y posible solución al exceso de peso infantil. Esta forma de abarcar el problema busca resolver problemas de índole psicológico que afecten la salud del niño o niña, tal como la ansiedad y la depresión, que pueden conducir a desórdenes alimenticios y así al exceso de peso.

“...que tengan un control donde un psicólogo les ayude con la ansiedad” (E08-8:4 (15:15))

A partir de este análisis se encuentra entonces que las soluciones más viables para prevenir el exceso de peso, según los padres de familia participantes, son el control de la alimentación por parte de los padres, promover el ejercicio y la actividad, así como el manejo integral de la ansiedad y la depresión con profesionales en psicología.

5. Papel de las redes sociales en la prevención del exceso de peso

Se les preguntó a los participantes qué papel juegan las redes sociales hoy en día y las respuestas fueron variadas. Hay quienes consideran que las redes sociales tienen un lado positivo y otro negativo y es por esta razón que el control de los padres es elemental. Mencionan que a veces resultan incompatibles con la educación que se les da en el hogar, ya que muestran mucha información sin algún tipo de filtro y se prestan para transmitir mensajes poco saludables.

“Siento como que si influyen en mucha gente hoy, en ciertos casos los papás no les dan límite a los niños y ellos ven una cantidad de cosas y preguntan que es un dieta y terminan preguntando muchas cosas que ven. Entonces a veces dicen que no están comiendo porque están en dieta o cosas así, lo que ven ellos lo hacen” (E10-10:5 (21:21))

“Diay es que hay unas que tienen cosas buenas y malas...nada gana uno dándole platillos buenos y sale ahí un buen pedazo de jamón con una torta...entonces si hay para bien y para mal la verdad” (E11-11:5 (23:23))

“Diay que le diría yo en eso...me imagino que eso tiene mucho que ver si un chiquito se mete a ver mucho que comen, como esas competencias del que más come y ellos lo ven como un juego” (E05-5:7 (27:27)) (Las redes sociales se dirigen a mayores de 13 años por lo que en este caso se evidencia falta de vigilancia por parte de los padres)

Inclusive se considera que las redes sociales pueden conducir a problemas de autoestima, ya que al ser un espacio público, no estrictamente regulado, se prestan para hacer comentarios negativos acerca de la imagen de personas. En el caso de la población infantil se pueden ver expuestos al fenómeno del “bullying” o acoso escolar, el cual en caso de no ser manejado adecuadamente, puede llegar a afectar física, emocional y psicológicamente a un niño o niña.

“...a veces sí es un arma de doble filo porque muchas personas que, muchas mujeres más que todo que te dicen estás muy gorda y en los comentarios se ven, comentarios muy muy pasados. Incitan a esa persona, ¿verdad? A hacer cosas que no quieren, muchas veces las

llevan a tal punto donde ellas se sienten totalmente deprimidas. Entonces sí, siento que es un arma de doble filo” (E02-2:5 (23:23))

“Pues a veces ayudarían pero a veces es malo, porque a veces ven esos programas y el “bullying” y eso que les afecta mucho” (E08-8:5 (19:19)) (Se evidencia una confusión entre el uso de redes sociales y la televisión)

Otra desventaja que mencionan dos de los participantes, es que las redes sociales contribuyen al sedentarismo, ya que impulsan a los niños a estar sentados frente a la computadora jugando en lugar de salir y aprovechar su tiempo en actividades recreativas al aire libre.

“Díay es que hay mucho chiquito que se hace sedentario por estar frente a la computadora o jugando juegos de Nintendo, y entonces ya no salen a hacer ejercicios y pasan ahí sentados” (E13-13:5 (19:19))

“Que si uno les dice: vamos a caminar o vamos a andar en bici, ya ellos cuesta más que les guste porque quieren estar pegados nada más en los juegos” (E01-1:5 (23:23))

También se encontró que una de las madres entrevistadas considera que las redes sociales presentan contenido inapropiado y mucha violencia, lo cual resulta un punto negativo para utilizarlas, ya que no ven el beneficio en la información que presenta. Asimismo hay dos padres de familia que no las han empleado y por ende desconocen las múltiples aplicaciones que tienen en la actualidad.

“Demasiada estupidez...ja ja. No me gusta el Facebook, ahí tengo “WhatsApp” pero porque si y casi que ni lo uso. Las redes se prestan para mucha vulgaridad, mucha matanza, violencia, y el narcotráfico y como matan chiquitos y no se a mí no me gustan” (E04-4:5 (26:26))

“Este, más o menos, porque no he visto tanto, no me he concentrado tanto en la red social. Si no más en el internet, o sea, en página web digámoslo así, no tanto en la red social” (E03-3:5 (23:23))

De esta manera se entiende que las redes sociales juegan un papel muy diferente para cada participante; hay quienes consideran que tienen aspectos positivos y negativos y que sin el respectivo control de los padres puede resultar contraproducente. Además se debe vigilar su uso para evitar mal interpretación de mensajes, el “bullying” y el uso excesivo que conduzca al sedentarismo.

6. Uso de redes sociales para transmitir mensajes saludables

Otra pregunta asociada al uso de las redes sociales era si éstas pueden ser utilizadas para transmitir mensajes saludables, y se encontró que 11 de los 14 participantes consideran que sí pueden emplearse con este fin, ya que si se enfocan en presentar mensajes e ideas útiles podrían llegar a influir en la forma de pensar y el comportamiento de sus usuarios. Esto implica que los padres de familia consideran que para poder utilizarse con este fin debería modificarse su contenido y propósito, de tal manera que ellos puedan compartir lo aprendido con sus hijos.

“Ojalá se utilizaran para eso. Ojalá, sería buenísimo que en lugar de estar haciendo tanto bullying con respecto a las personas, más bien les ayude y sea algo útil, ¿verdad? Algo que valga la pena meterse y verlo y pasar rato ahí viendo cosas buenas, ¿verdad? Saludables” (E02-2:6 (27:27))

“Claro que sí, porque si ponen ejemplos ellos pueden cambiar sus formas de pensar” (E09-9:5 (23:23)) (Importante recalcar que es el padre de familia quien se encarga de transmitir los mensajes saludables a sus hijos y ayudarlos a cambiar)

“Si porque yo le he dicho a mi bebe, porque se pone a ver y yo le digo hasta en las fábulas les dicen que tiene que comer sano, frutas y verduras, y no pollos y papas y eso” (E14-14:6 (23:23)) (Se refiere como “bebé” a su hijo en edad preescolar)

No obstante, también se encontró que 2 de los 14 participantes tienen sus dudas acerca de la efectividad de usar las redes sociales, ya que coinciden en que gran parte de que

puedan usarse o no va a depender de lo que sus hijos vean en ellas y la información que busquen. Pero esto realmente depende de lo que los padres quieran mostrarles y el límite que ellos mismo establezcan en cuanto a su uso, ya que los menores de 13 años no deberían hacer uso de las redes sociales sin supervisión de sus padres.

“Tal vez si, depende de lo que ellos vean” (E10-10:6 (25:25))

“Puede ser que sí, mostrándoles imágenes a ellos y así” (E13-13:6 (23:23))

Otro beneficio que mencionó una de las participantes durante las entrevistas es la facilidad de divulgación de información a través de las redes sociales, ya que es un medio público que puede emplearse para enviar mensajes entre círculos de amigos y conocidos, creando así una red de contactos que pueden compartir mensajes. De esta manera podrían transmitirse los mensajes saludables de una forma rápida y efectiva.

“Si claro, muy importante porque es diay es fácil de divulgar a todos los amigos” (E06-6:6 (23:23))

Como se pudo observar en los comentarios de los participantes, las redes sociales si se pueden utilizar para transmitir mensajes saludables, no obstante ellos mencionan que se debe modificar su contenido para que esté orientado hacia la presentación de información útil para la persona usuaria. Se debe recalcar que el control y la vigilancia de los padres en este aspecto es fundamental para evitar que la información inadecuada llegué al menor. Además es importante enfatizar que las redes sociales solo pueden ser utilizadas por mayores de 13 años y es por esta razón que los padres de prescolares y escolares deben ser los responsables de transmitir la información y controlar el uso del internet por parte de sus hijos.

7. Temas de salud buscados en redes sociales

En relación a los temas de salud buscados en redes sociales, la nutrición es uno de los principales mencionados por los participantes. En algunos casos han buscado acerca de

enfermedades específicas, tales como el asma y la celiaquía, y su manejo nutricional; mientras que en otros casos las búsquedas giran en torno al aumento de peso, alimentación saludable, obesidad y sus repercusiones.

“...tengo hijo celiaco y una chica asmática entonces sí tengo que estar buscando información para las dietas que cada uno necesita. Entonces para que-, digamos, a la chiquita tengo que estar pendiente porque por el tratamiento del asma ha subido mucho de peso entonces tengo que controlarle lo que come para que ella...” (E01-1:8 (39:39))

“Este, bueno, mi hija tiene un problema que cuesta mucho que suba de peso entonces como para informarme sobre eso, como para ver cosas saludables, como qué puedo darle para que ella aumente el apetito, cosas así” (E02-2:7 (35:35))

“Si, sobre la obesidad, las enfermedades que les pueden dar a ellos” (E04-4:7 (34:34))

Luego del tema de nutrición, la medicina general y farmacia son los temas que más tienden a buscar en las redes sociales. Usualmente investigan acerca de pastillas y efectos secundarios, enfermedades en general, dolores y molestias inespecíficas.

“...información sobre pastillas, de dolores, de todo” (E03-3:7 28:28))

“He buscado acerca del cáncer que es lo que a ellos les mandan a buscar, como los síntomas que da el cáncer, que hay que estar pendiente y como prevenirlo” (E12-12:6 26:26))

“De salud...yo he buscado enfermedades, como de una bacteria en el estómago” (E14-14:7 (26:26))

A partir de estos comentarios, se puede decir que la nutrición y la medicina general son los principales temas de búsqueda cuando acceden las redes sociales para indagar acerca de temas en salud. Se evidencia que los participantes sí muestran interés por el manejo nutricional de los problemas que afectan a sus hijos y las redes sociales son una de las herramientas empleadas en el proceso. Cabe mencionar que los participantes, durante la

respuesta a esta pregunta, tendían a confundir el uso de las redes sociales y las páginas web para búsqueda de temas de salud.

8. *Uso de las redes sociales en conjunto padres e hijos*

En la investigación se indagó acerca de los usos dados a las redes sociales por parte de los participantes en conjuntos con sus hijos. Se encontró que usualmente las utilizan para buscar temas de tareas que les dejan en la escuela y el kínder, por ejemplo enfermedades, proyectos para ferias científicas, medio ambiente, entre otros. Y se recalca la facilidad que tiene este medio para buscar cualquier tipo de información.

“Si claro, para buscar de todas las tareas que les ponen a ellos, ahora la facilidad de meterse en internet y buscarlo” (E06-6:8 (31:31)) (Participante confunde el uso de redes sociales con el uso general del Internet para búsqueda de información)

“Bueno por ejemplo ahora que paso el día del medio ambiente, me senté con mi hijo a buscar tareas acerca d eso” (E07-7:7 (44:44))

Además del tema de las tareas, los participantes mencionaron haber utilizado las redes sociales con sus hijos con el fin de vigilar y controlar lo que hacen éstos cuando navegan a través de las páginas. Inclusive para educar a sus hijos en cuanto a qué contenido es apropiado para ellos y guiarlos hacia un uso consciente de los medios digitales.

“Yo casi siempre me siento con ellos a ver qué están haciendo porque estoy acostumbrada a verificar que están viendo, o qué tipo de amigos tienen y esa cosa” (E01-1:9 (47:47))

“Sí, sí. Sí, yo, generalmente para que ella tome conciencia, ¿verdad? Bueno ella va a cumplir 6 años pero aun así es muy viva entonces, este, sí la siento y le enseño imágenes...” (E02-2:8 (39:39))

También se observó que en algunos casos los padres de familia han empleado las redes sociales con el fin de crear conciencia social en sus hijos, aprovechando la universalidad de

la red y la posibilidad de observar perfiles e imágenes de personas y situaciones alrededor del mundo.

“Si las hemos usado, yo le enseñó a los chiquitos de África porque a veces el chiquitín mío desperdicia mucho la comida entonces yo le enseñó cuando los chiquitos no tienen que comer y están pasando hambres y yo le enseñó la imagen cuando se van a punto de morir y yo le enseñó...que feo” (E04-4:8 (38:38))

Cabe mencionar que, en menor proporción de participantes (2 de 14 participantes), se destacó el uso de las redes sociales con fines de entretenimiento y para realizar búsquedas acerca de temas de interés de los menores en el hogar.

“Si si...hemos buscado, a mi hijo le gusta el fútbol jaja y a ella le gusta estar viendo barbies y así. Yo los pongo a escuchar música cristiana y tareas. Pero así a buscar calorías y eso no, más que todo lo que ven en televisión” (E11-11:7 (34:34))

Por lo tanto, se puede decir que las redes sociales son utilizadas frecuentemente por los padres en conjunto con sus hijos para realizar tareas de la escuela y el kínder, así como para supervisar y guiar a sus hijos para que estos aprendan a usar los medios digitales de una forma inteligente y apta para su edad. Además de crear conciencia social y entretenimiento.

9. Debilidades en forma y fondo de las redes sociales para la prevención del exceso de peso infantil

Como parte de las entrevistas, se investigó acerca de las debilidades percibidas por los participantes en las redes sociales y páginas web destinadas a la prevención del exceso de peso infantil. Se denominó como debilidad todos aquellos aspectos que consideran que podrían mejorarse para proporcionar mayor comprensión de la información y de esta forma llamar la atención de los padres, y que éstos puedan incentivar a sus hijos a compartir el momento de aprendizaje.

Entonces, se encontró que el contenido en estas páginas es deficiente en temas educativos y, raramente, presentan información de tal manera que pueda ser disfrutada y compartida con los menores en el hogar.

“Sí, yo siento que para niños deberían haber como más cosas más educativas, menos violentos porque eso es lo que más les atrae entonces al atraerles esas cosas ellos pasan más pegados” (E01-1:11 (55:55))

“Podrían tal vez hacer juegos que a ellos les guste y les muestra a ellos como comer o el bien que les hacen las frutas y vegetales. A los chiquillos les gustan muchos los juegos, algún tipo de juego” (E13-13:8 (35:35))

Sumado a esto, los participantes mencionan que en muchos casos la información es poco comprensible, ya que el lenguaje utilizado es muy técnico y la cantidad es excesiva, lo que dificulta la lectura y comprensión de la misma. Además identifican que en las páginas ponen temas que no coinciden con la búsqueda inicial o que son tan complejos que resultan por desmotivar a la persona que intenta acceder a la información.

“Que hay unas que vienen con demasiada información que no entiende el que está buscando información más precisa. O sea, viene con temas- muy elaborado, en vez de venir con términos más coloquiales” (E03-3:9 (53:53))

“Deberían poner la información más comprensiva para uno y que la pueda entender como mejor. Así que uno se pueda meter y diga juepucha si entendí o no entendí” (E05-5:10 (43:43))

“Si a veces las informaciones son muy complicadas, como a la hora de los textos que ponen no se entienden mucho, pero también imágenes ilustrativas no se entienden mucho” (E07-7:8 (51:51))

También se identificó como debilidad la falta de información acerca de nutrición para la población infantil, ya que usualmente cuando los padres intentan buscar acerca de

nutrición para sus hijos no se logra encontrar. Se menciona que la información disponible para alimentación del adulto es muy amplia, pero no sucede lo mismo al intentar buscar ejemplos de meriendas, porciones o menús para niños y niñas en edad preescolar y escolar.

“...por lo menos poner una dieta donde los ayude a ellos a bajar de peso o en la nutrición” (E08-8:7 (38:38))

Otra debilidad mencionada es la dificultad para hacer uso de las redes sociales, en este caso se relaciona a personas que, por alguna razón, no han logrado desarrollar la capacidad de navegar en la red, sea por falta de tiempo o falta de interés, y por ende termina siendo una tarea tediosa para éstas. Entonces no sería una debilidad de la red social directamente, ya que pueden existir una serie de factores que influyan en la decisión de la persona en cuanto a hacer uso o no de las mismas. Sin embargo podría pensarse que si estas personas les vieran alguna utilidad, probablemente se verían motivadas a aprender.

“...me cuesta mucho...en el colegio, mis hijos todo es por internet y mensajes. Es como tarea de mi esposo que yo se lo dejo, reviso mi Facebook y ya, no soy fanática” (E06-6:9 (35:35))

Al indagar más a fondo acerca de las debilidades, se encontró que los participantes consideran que los blogs de opinión, concepto que se explicó durante la entrevista, no son muy útiles cuando no existe apoyo por parte de un profesional que pueda dar evidencia para el tema que se discute. Esto conlleva a que se cuestionen el origen de la información y su precisión, razón por la cual no utilizarían ese medio a la hora de tomar una decisión relacionada a la salud de sus hijos.

“No tanto que la información sea aburrida, sino que ponen la opinión de la gente nada concreta, y no como de donde se origina y cosas así” (E14-14:9 (34:34))

De acuerdo con lo mencionado por los participantes, las principales debilidades en las redes sociales dirigidas a la prevención del exceso de peso infantil son: la falta de temas educativos, la excesiva e incomprensible información, falta de información relacionada a la

nutrición infantil, la dificultad para hacer uso de las mismas y por último, los blogs de opinión sin respaldo profesional.

10. Aspectos a considerar para elegir páginas web

Como parte de la entrevista se les preguntó a los participantes que aspectos consideran ellos como importantes a la hora de elegir una página web o red social para buscar información acerca de salud. Se encontró que uno de los aspectos más relevantes es que tenga un respaldo profesional que garantice que la información que se presenta sea confiable y precisa, ya que en muchos casos las páginas no incluyen referencias y por ende se cuestiona su veracidad.

“Díay, verificar que sea real el que está poniendo- que sean personas o centros que sí tengan experiencia en eso, en lo que hablan” (E01-1:12 (59:59))

“Que sea segura, de confianza, que uno vea que sea información bien hecha y con hechos y bien redactada” (E13-13:9 (43:43))

“Que hable solo del tema y que haya comentarios de doctores y de confianza” (E14-14:10 (38:38))

Otro aspecto muy importante que también se mencionó durante las entrevistas, es que la página web debe ser apta para sus hijos menores y que incluya la información en un formato llamativo para ellos, tales como imágenes, dibujos animados, actividades educativas, ideas de proyectos, entre otros. Además que el contenido sea específico para cada tema y no se aborden muchos temas al mismo tiempo, ya que esto complica la búsqueda y, al ser utilizado con niños, provoca que haya pérdida de interés por parte de los mismos.

“Díay, que el contenido sea apto para, este, para los chicos, ¿verdad? Para que ella, como te digo, este, que tenga dibujos animados, que tenga bastantes imágenes, ¿verdad?”

(E02-2:10 (46:46)) (Participante hace alusión al uso de página web, ya que las redes no son aptas para los menores en edad preescolar y escolar)

“Eee...primero que temas abarca o que tema en si estoy buscando, porque si me siento con ellos tiene que ser apto y de acuerdo a lo que esté buscando” (E07-7:9 (55:55))

Otro aspecto importante que se comentó durante las entrevistas es el tipo de lenguaje utilizado; los participantes mencionan que se han encontrado con páginas que explican el tema con términos muy técnicos y difíciles de comprender, ya que no toman en cuenta que muchas de las personas que visitan estos sitios no manejan conceptos médicos y realmente están en búsqueda de información que, en términos sencillos y claros, les explique aquello que necesitan saber.

“Que la información sea clara, que no me- ¿cómo te explico? No me dé términos muy elaborados para algo que estoy buscando sencillamente” (E03-3:10 (59:59))

“Que la información este bien dicha, bien explicado y que uno pueda entender bien, a veces uno se mete y no entiende bien las cosas...” (E05-5:11 (46:46))

Entonces, de acuerdo con los comentarios de los participantes, los aspectos más importantes que consideran al elegir una página web o red social para realizar sus búsquedas en temas de salud son: primero que sea una página confiable y segura, esto lo asocian al hecho de que cuente con un respaldo profesional que certifique la validez de la información presentada; además que sea apta para niños y empleen diversas técnicas como ilustraciones, juegos y actividades, y por último, que utilicen un lenguaje claro y sencillo que garantice una comprensión para cualquier tipo de usuario.

11. Formatos de presentación de información en redes sociales

Como parte de la investigación se indagó acerca de cuál es la mejor forma para transmitir mensajes saludables en redes sociales. Antes de iniciar se explicaron las diferencias entre redes sociales, blogs personales y foros de discusión, con el fin de evitar

la mal interpretación de conceptos. En este aspecto los participantes coinciden en que el mejor formato para llevar a cabo esta acción son los videos, ya que presentan situaciones reales donde ellos pueden aprender junto con sus hijos o simplemente observar para luego transmitir este conocimiento a sus niños y niñas. Además al ser más gráficos, llaman la atención de los niños, quienes tienden a retener más información cuando la ven por sí mismos.

“Yo creo que videos, porque di así se enseña más lo que uno puede ayudarlos a hacer en cuanto a comida y ejercicios” (E08-8:10 (50:50))

“Videos...ellos tienen una memoria muy buena y los videos les pueden servir mucho” (E10-10:9 (48:48))

“Video. Porque un video es algo más real, muestras muchas cosas reales” (E11-11:11 (49:49))

Además de los videos, se mencionó que los juegos son otro formato muy llamativo para la población infantil, ya que al mismo tiempo que aprenden se divierten. Esta manera de transmitir mensajes va a promover el aprendizaje de una forma entretenida y va a motivar a los niños y niñas a adoptar estilos de vida saludables, empoderándolos así a través de herramientas lúdicas.

“...juegos, ellos les gusta mucho estar metidos en eso, ¿verdad? En los juegos y eso y son muy habilidosos muchas veces entonces sí me imagino- me gustaría que fuera así” (E02-2:11 (50:50))

“Videos y juegos, porque es lo que más buscan ellos, más fácil. No se van a poner a leer” (E13-13:10 (46:46))

Los juegos tienden a ser un instrumento muy útil para captar la atención de la población infantil, ya que además de ser divertidos resultan ser novedosos e interactivos y presentan para el niño un sentimiento de control y reto; esto sugiere que al jugar se

satisfacen necesidades psicológicas de la naturaleza humana y, por ende, apelan a su uso para intervenciones en salud.

Inclusive, se encontró que para algunos de los participantes los blogs y foros son un instrumento útil para transmitir mensajes ya que permiten al usuario hacer preguntas concretas y recibir respuestas de especialistas. Sumado a esto, pueden sentirse identificados al ver que otras personas se encuentran en la misma situación y esto los motive a compartir más sus experiencias y aprender de los demás. No obstante, para que este formato sea confiable debe ser respaldado por un profesional del área quien sea el encargado de monitorear la evolución del foro, para evitar la presentación de información errónea y poco precisa.

*“Con blogs, también con foros, en foros he visto opiniones de la gente” (E03-3:11
(63:63))*

*“...tal vez pregunta-respuesta tal vez funciona mucho porque tal vez puede uno preguntar y que le respondan entonces salir uno de la duda, salir de una vez de la duda” (E01-1:13
(63:63))*

A partir de estas opiniones dadas por los participantes, se encuentra que la mejor forma para transmitir mensajes saludables, a través de las redes sociales, es haciendo uso de videos educativos, que demuestren situaciones reales en donde los espectadores puedan ver paso a paso como se llevan a cabo las actividades. Además de los videos, los juegos son otra alternativa llamativa para los usuarios que tienen hijos menores, ya que están conscientes de que actualmente es este formato el cual los entretiene y pueden ser utilizados en favor de la educación. Y por último, los blogs y foros respaldados profesionalmente dirigidos a padres de familia y que contengan información útil que ellos puedan luego compartir con sus niños y niñas.

12. Diseño de propuesta dirigida a padres de familia e hijos

Como parte de identificar los componentes necesarios para el diseño de una propuesta educativa para la prevención del exceso de peso infantil, se debe de tomar en cuenta el público hacia el cual va dirigido, con el fin de emplear las estrategias que mejor se adapten al mismo y surta el efecto deseado. Al preguntarle a los participantes si preferían que la propuesta fuera dirigida tanto a padres como hijos o solo a padres, coinciden en que debe ser dirigida a la familia, ya que consideran importante que desde pequeños vayan aprendiendo acerca de su propia salud y sea un tema que puedan discutir entre padres e hijos. Además deben empoderarse para saber tomar decisiones cuando están lejos de sus casas.

“Sí, porque los hijos imitan el ejemplo entonces lo que- si el papá lo hace, ellos lo hacen y si uno come algo que ellos no quieren tal vez si yo lo como ellos tal vez sí lo van a comer porque ven que uno lo hace, porque ven- ellos imitan el ejemplo” (E01-1:15 (79:79))

“Creo que sí sería ideal que fuera familiar, ¿verdad? Que todos nos sentemos y conversemos después del tema, entonces sí sería bonito que fuera familiar” (E02-2:12 (54:54))

“A los dos. Porque es la alimentación de ellos pero cuando entran a la escuela uno ni sabe q están comiendo, entonces ellos tienen que estar informados como los papás y que vean el riesgo, porque muchos ni le creen a uno y creen que es por puro gusto” (E14-14:12 (45:45))

No obstante, 3 de los 14 participantes consideran que debe hacerse una propuesta dirigida a padres únicamente y otra para sus hijos, ya que el contenido va a variar y puede resultar no apto para menores. Inclusive uno de los participantes mencionó que los niños y niñas pueden sentirse ofendidos por las imágenes o videos que se muestran o que se genere un sentimiento negativo y que el mensaje transmitido no sea el deseado. En este caso se podría suponer que el participante se preocupa de que sus hijos puedan sentirse mal al ver imágenes de niños con exceso de peso o enfermos, por razones que no se mencionaron

durante la entrevista. Además que cierta información puede ser complicada para los menores.

“Diay, tal vez por una parte diay sería bueno enseñar a un hijo pero también sería feo o que se sienta mal porque está viendo esas cosas...a un hijo mejor no se lo presentaría”

(E11-11:12 (53:53))

“Uno dirigido a los hijos y otro dirigido a los papás porque si estamos hablando de dietas y cosas de eso, este, me dirijo a los papás, y en otro se puede derivar a los niños” **(E03-**

3:13 (75:75))

Entonces, se podría decir que los participantes prefieren que la propuesta vaya dirigida tanto a padres como hijos para aprender en conjunto y ser una guía, y así desde pequeños puedan ser inculcados con hábitos saludables. Sin embargo debe controlarse el contenido que vaya a incluirse en las redes sociales para evitar que sus usuarios se sientan juzgados o que la información se mal interprete.

13. Uso de redes sociales y páginas web anexas

Actualmente se emplean las redes sociales como apoyo a las páginas web, que representan el medio formal, con el fin de proporcionar mayor información; por esta razón se les preguntó a los participantes qué consideraban mejor, si elaborar la propuesta únicamente en las redes sociales o crear el link para que ésta tenga una página web formal que la respalde. Se les explicó previamente que eran las páginas web anexas por si algún participante no tenía claro el concepto.

Se encontró que todos los participantes concuerdan en que la red social debe tener una página web conjunta para complementarse, ya que puede suceder que la red social se utilice para transmitir mensajes cortos o noticias y el resto se puede ampliar usando una

página web anexa. Además al tener este complemento se le da mayor respaldo y credibilidad.

“Eeee, sería bueno que tuviera la página web conjunta porque, este, así tiene uno más opciones pienso yo y más variedad para lo que uno busca” (E02-2:13 (58:58))

“Porque, o sea, si hablamos de Facebook o Twitter no te va a permitir ponerlo todo entonces si vos estás ahí y ves que no hay tanta información y ves arriba que está la página web te vas directamente, le das clic y ahí te despliega la página web” (E03-3:14 (83:83))

“Sería en conjunto, le da más credibilidad, más prestigio, más información y más concreta” (E14-14:13 (49:49))

Es por esta razón que se considera como una opción recomendable el construir una página web formal anexa a la red social que se vaya a utilizar, ya que esto va a darle mayor sustento a la información que se expone. Además al tener este complemento, se le da al usuario una opción para que pueda investigar más acerca del tema y profundizar hasta el punto donde se satisfaga su búsqueda; ya que el objetivo de las redes sociales es la inmediatez de la información y los mensajes cortos, por lo que un enlace a una página web provee una alternativa para ahondar más en el conocimiento de ciertos temas.

14. Beneficios del uso de redes sociales

En cuanto a los beneficios del uso de redes sociales en comparación con ir a charlas en el EBAIS y centros educativos, o buscar información a través de otros medios, los participantes mencionaron que la razón principal por la cual utilizan las redes sociales es la disponibilidad de este medio para buscar información. Actualmente, el internet es una herramienta que está al alcance de una gran parte de la población y es su creciente accesibilidad lo que lo hace un medio ideal para transmitir mensajes saludables.

Los 6 participantes de un total de 14 consideran que al tener acceso desde sus hogares, celulares y tabletas es más fácil buscar la información que se necesita a primera mano, ya que el trasladarse a centros de salud o ir a charlas tiende a ser difícil por limitaciones como el tiempo, condiciones climáticas, labores en el hogar y el cuidado de sus hijos.

“Di por el tiempo, ahora hay menos tiempo, digamos, como para- en mi caso, sería un éxito porque si yo tengo tiempo en mi casa para verlo y estar al tanto de la información me es más fácil que ir al centro médico...” (E01-1:17 (91:91))

“Que está más accesible, por ejemplo, si está lloviendo y a esa hora está la charla difícilmente uno va a ir, ¿verdad?...-el internet está accesible ahora en todo lado, lo andas hasta en el teléfono, lo revisas en el bus, lo revisas en cualquier lado, entonces creo que es más accesible entonces” (E02-2:14 (62:62))

“Es que por ejemplo una red social está en su casa y a veces a las charlas no se puede asistir, cuesta mucho ir, y si uno tiene hijos por ejemplo yo tengo 3 hijos cuesta estar yendo y trasladarme” (E07-7:12 (67:67))

Otra de las ventajas mencionadas por 3 de los 14 participantes al hacer uso de las redes sociales es que les permite expresarse libremente y publicar sus opiniones y preguntar sin sentirse juzgado o señalado por los demás usuarios. Además se encontró que en algunos casos existen personas que sienten pena de preguntar cuando están en público y frente a otras personas y entonces terminan por quedarse con las dudas; por otro lado las redes sociales les permiten esclarecer sus dudas sin tener que manifestarse abiertamente.

“pienso que sí porque, este, di nadie te está viendo,... O sea igualmente puedes hacer un comentario sin- sin sentirte o señalado o sentirte que todas las miradas están frente tuyo, entonces es más libre” (E02-2:15 (66:66))

“A mí me da vergüenza estar preguntando entonces si me gustaría más estar en un página viendo y si se puede preguntar pregunto...” (E06-6:14 (58:58))

Inclusive se mencionó otro beneficio que presentan las redes sociales, y es que hoy en día los niños y niñas prefieren hacer uso de las tecnologías digitales y estar aprendiendo a través de juegos, actividades lúdicas y aquello que les permita interactuar para aprender. No obstante, es importante recalcar que el uso de las tecnologías digitales debe ser monitoreado por los padres de familia, ya que en el caso de las redes sociales éstas deben ser utilizadas por mayores de 13 años.

En el caso de las charlas, pocas veces son dirigidas a poblaciones infantiles ya que la metodología tendría que ser distinta a la utilizada con adultos para captar la atención de los niños y niñas. Entonces los padres terminan no asistiendo a éstas porque saben que sus hijos se van a distraer y no les van a permitir a sus papás poner atención el conocimiento que se transmite.

“Bueno porque siento que a ellos les llama más la atención la computadora, o sea en grupo es más aburrido” (E10-10:12 (60:60))

Por otro lado, 4 de los 14 participantes comentaron que las charlas y la información dada en los centros de salud resulta ser muy útil, ya que se da una relación más personal con la persona que expone el tema, mientras que en las redes sociales no se sabe con quién está tratando y puede llegar a ser menos interactivo. Además algunos participantes consideran que la información dada en las charlas es más confiable porque viene de una fuente primaria, que es la persona que está presentando, y eso los hace sentirse más seguros. Inclusive al ser en persona promueve la interacción entre el expositor y la audiencia, entonces puede darse un espacio de diálogo para que los padres e hijos interactúen entre ellos y el moderador.

“Bueno yo, a mí me gustaría más estar con la persona que está dando la charla como ir al centro de salud y le den a uno charlas e información y folletos y escuchar la charla. Es que para mí estar sentado enfrente de la computadora como que no” (E05-5:14 (58:58))

“Bueno una charla tal vez en conjunto ellos puedan participar mucho...en la casa es observar y punto” (E10-10:13 (64:64))

“No no, una charla es mejor, porque a como puede ser verdad lo que está ahí puesto, puede ser mentira, ¿me entiende?, entonces antes de usar lo que está en la red uno tiene q asegurarse q sea verdad” (E11-11:14 (64:64))

De esta manera se resume que los principales beneficios, percibidos por los participantes, de usar las redes sociales en comparación con ir al EBAIS y a charlas educativas son: la disponibilidad de éstas a cualquier hora y en cualquier lugar, que permiten expresarse con libertad y sin el prejuicio de ser juzgado, y que resultan ser un medio atractivo para una generación de niños y niñas que han crecido con las nuevas tecnologías.

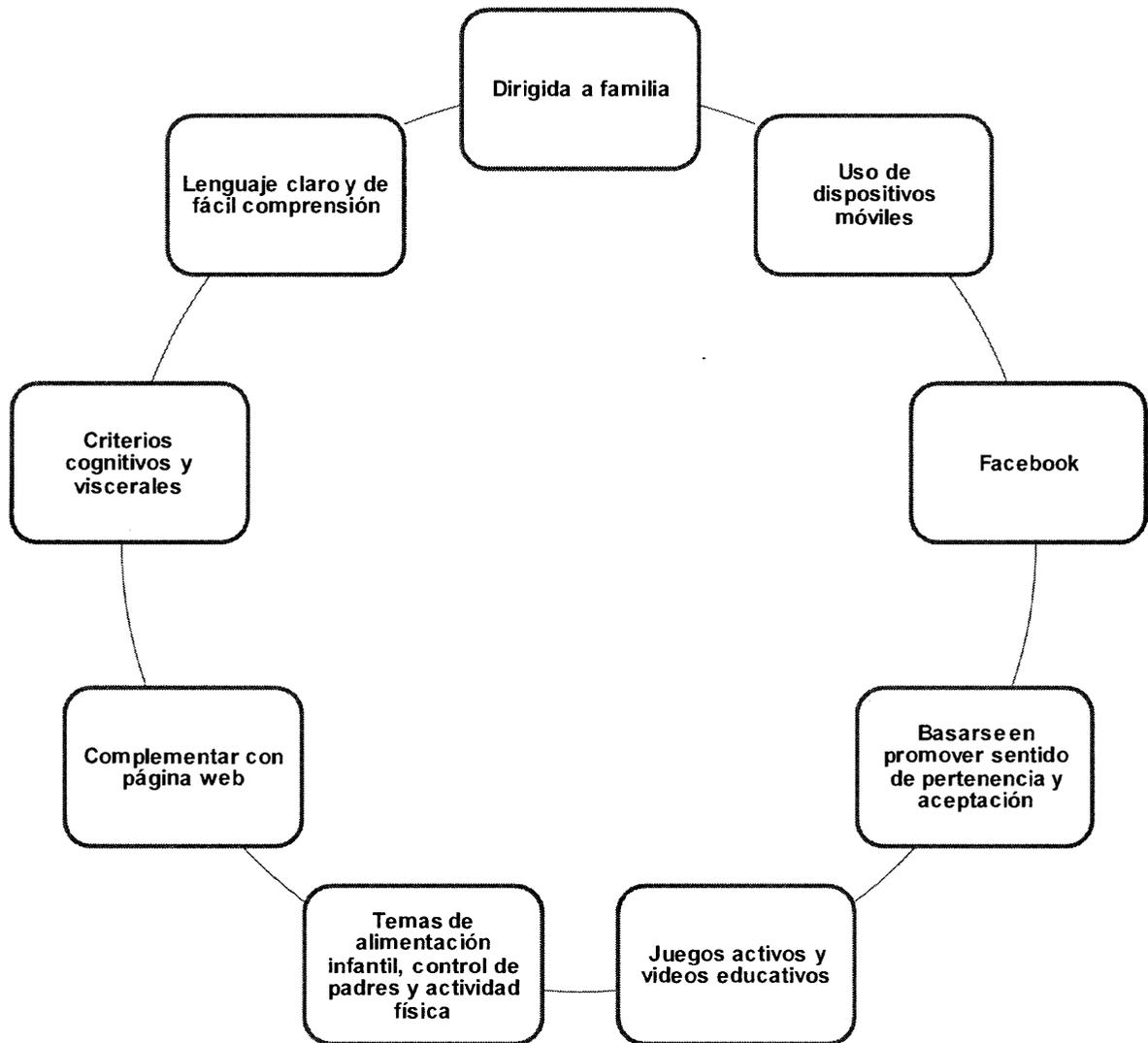


Imagen 1. Resumen de resultados cuantitativos y cualitativos para identificar los componentes para el diseño de una propuesta educativa utilizando redes sociales en internet para la prevención del exceso de peso infantil, dirigida a padres, madres o encargados de prescolares y escolares de primer ciclo residentes en las zonas urbanas

VI. DISCUSIÓN

La obesidad y el exceso de peso infantil son problemas que afectan la sociedad costarricense y se han convertido en una preocupación de salud pública. La población está consciente de sus causas y consecuencias, así como de las posibles soluciones para contrarrestar sus efectos negativos, no obstante el alcance de las estrategias puestas en marcha ha sido limitado y por ende la epidemia sigue aumentando con el paso del tiempo. Por esta razón se han investigado una serie de alternativas para transmitir mensajes de prevención para la población, como lo son los medios digitales y redes sociales.

El uso de éstas va en incremento y se han convertido en una herramienta útil para difundir información acerca de la salud (Li, Barnett, Goodman, Wasserman, & Kemper, 2013), ya que según lo encontrado en esta investigación, hoy en día son estos los medios preferidos para buscar información por parte de los costarricenses. Inclusive, a partir de los resultados obtenidos se logran identificar los componentes principales para el diseño de una propuesta educativa para la prevención del exceso de peso infantil, basados en las diferencias sociodemográficas, características del uso de la tecnología y las redes sociales, así como las motivaciones y emociones experimentadas por los usuarios.

Actualmente las personas utilizan las diversas tecnologías de información y comunicación (TIC) para una variedad de usos: establecer y mantener contactos sociales, con fines educativos, compartir su vida diaria y discutir temas de interés (Kimbrough, Guadagno, Muscanell, & Dill, 2013). Muchos usuarios las emplean por entretenimiento, para buscar y aprender acerca de personas o para simplemente estar al día con la información más actual; otros las utilizan con propósitos laborales, entablar nuevas relaciones, unirse a grupos con intereses similares, entre otros (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007).

Las tecnologías de la comunicación, tales como blogs, redes sociales y comunidades en línea tienen como foco principal a los jóvenes, razón por la cual tienden a ser utilizadas con mayor frecuencia por este segmento de la población, provocando así una división intergeneracional digital (Pfeil, Arjan, & Zaphiris, 2009). Esta situación descrita por estos autores, se relaciona a lo encontrado en este estudio ya que el mayor porcentaje de usuarios es relativamente joven y si se compara con la población del cantón de la Unión sucede lo mismo, ya que el 35% de la población se encuentra entre los 20 y 35 años (INEC Costa Rica, 2014). El propósito actualmente es asegurar que estas nuevas formas de comunicación sean accesibles a todas las personas, indistintamente de su edad, y que puedan beneficiarse de las mismas en forma de apoyo, integración y cohesión social.

Según Pfeil et al. (2009), junto con la edad, el nivel de experiencia con el uso de la web en general son algunas de las características contextuales que se ha encontrado que tienen un impacto en la comunicación y el comportamiento en la red virtual. Además la evidencia muestra que las personas mayores tienen actitudes y expectativas distintas hacia las nuevas tecnologías, lo cual hace difícil resaltar los beneficios de las mismas, resultando en un rechazo o resistencia a su uso.

Es por esta razón que se ha hecho énfasis en la importancia de incluir a esta población en etapas tempranas del diseño, a través de su inclusión en el diagnóstico inicial de la propuesta, generando un espacio inclusivo para personas mayores (Kyung-Sun, Sei-Ching, & Tien-I, 2014). Ya que a pesar de lo encontrado en estudios como el de Pfeil et al. (2009) con respecto a las actitudes de las personas mayores, en una serie de investigaciones se ha encontrado que dentro de las actividades más populares entre personas mayores se encuentra la búsqueda de temas de salud y mantenerse al tanto con diferentes noticias y eventos.

Otro determinante en el uso de la tecnología es la competencia de la persona usuaria al hacer uso de éstas; para medir este aspecto es necesario tomar en cuenta las motivaciones para comunicarse. Según un estudio realizado por Ross, et al. (2009), en el caso de la población adolescente se muestran anuentes a aprender acerca de las nuevas tecnologías de la comunicación, para lograr mantener relaciones interpersonales con su círculo de amistades fuera de los centros educativos. Por otro lado, la población adulta no ve esa necesidad como elemental y por ende se muestra menos motivada a aprender acerca de las tendencias incipientes en la tecnología, ya que prefiere métodos tradicionales de comunicación.

Además de la edad y el nivel de experiencia, el sexo es otro factor que influye en el uso de las tecnologías. Según Nadkarni & Hofmann (2012), el hombre tiende a utilizar los recursos que ofrece el Internet más frecuentemente que las mujeres, sin embargo éstas tienden a visitar los sitios de redes sociales de forma más constante. Además se ha evidenciado que cuentan con un número mayor de amigos en estas redes y dedican más tiempo al uso de éstas en comparación con los hombres. Ellos, por otro lado, emplean las redes sociales con propósitos menos personales.

En el caso de esta investigación se encontró que el mayor porcentaje de encuestados fueron mujeres, esto se debe a que un número importante de ellas son amas de casa y se encargan del cuidado de sus hijos y por ende fueron las que mayoritariamente llenaron el formulario. Esto tiene una serie de implicaciones para la población femenina, ya que juegan un rol fundamental en la educación de sus hijos y al mismo tiempo son ellas quienes incursionan en el uso de estas nuevas tecnologías para transmitir mensajes saludables. Esto rompe con el esquema tradicional y posiciona a la mujer en un nivel de empoderamiento importante, que le va a permitir explorar las opciones de aprendizaje para fomentar el bienestar de su familia.

Según lo menciona Kimbrough et al. (2013), los hombres tienden a hacer uso del Internet para buscar citas, leer noticias, encontrar trabajo, recibir información acerca de finanzas y deportes, conocer acerca de la política y jugar juegos; las mujeres, por otro lado, lo utilizan para comunicación interpersonal, tal como correos, chats, entre otros. En el 2010, UNIMER realizó un estudio en Costa Rica donde se reveló que los usuarios activos de las redes sociales son mayoritariamente hombres (23,7%), mientras que las mujeres representan un 14,1%. Sin embargo se ha observado un cambio paulatino en esa tendencia, ya que las mujeres han encontrado en éstas una herramienta útil para la interacción social (Kimbrough et al. 2013), tal y como se encontró en esta investigación.

Con respecto al comportamiento de hombres y mujeres en relación a la búsqueda de información en salud, Halder, Ray y Chakrabarty (2010) encontraron que las mujeres se enfocan en un solo tema y profundizan en éste, mientras que los hombres navegan en búsqueda de diversos temas al mismo tiempo. Además, el género femenino es más interactivo con la información y generalmente se concentra en la lectura y análisis de una mayor cantidad de información que el género masculino. Se menciona que las mujeres realmente emplean los conocimientos adquiridos a través de sus búsquedas y tienden a compartirlos con otras personas, ya que apelan al sentido de colaboración y apoyo para enriquecer el proceso de aprendizaje en salud, mientras que los hombres son más individualistas y apelan a la utilidad del medio para satisfacer sus objetivos de búsqueda únicamente (Steinerová & Šušol, 2007)

El nivel económico y de escolaridad son otros determinantes importantes en el uso de las tecnologías de comunicación e información; en un estudio realizado por Hargittai e Hinnant (2008), se encontró que la población con un nivel económico y de escolaridad mayor, tiende a hacer mayor uso de estas tecnologías. No obstante según Neuenschwander, Mobley y Abbot (2012), la brecha digital entre grupos socioeconómicos está lentamente

desapareciendo; si esto es correcto, estas tecnologías podrían utilizarse para la educación de la población en general, sin distinciones de su situación social o económica.

En esta investigación se encontró que la población es de un nivel de escolaridad y socioeconómico medio por lo que deben de considerarse ciertas limitaciones que puedan presentarse al usar estos medios. En algunos casos las personas tienen acceso a estas tecnologías pero desconocen como emplearlas de forma eficiente o no cuentan con una alfabetización digital adecuada. Por ejemplo, no comprenden cómo usarlas, para qué se utilizan, cuándo se pueden emplear, entre otros. Esto implica que el desarrollo de una propuesta educativa, que emplea las tecnologías de la comunicación, debe basarse en la premisa de que las personas tienen un conocimiento básico en el uso de éstas, que le permita navegar de una forma inteligente, haciendo uso de los atributos de los que se dispone y entendiendo aquello que se le presenta.

A pesar de esto, si se ha demostrado que el internet puede llegar a ser un método valioso para transmitir mensajes a la población sin importar su nivel de ingreso, ya que actualmente existen diversas herramientas para acceder a éste como los teléfonos con internet móvil (Neuenschwander et al. 2012). La clave está en hacer las propuestas educativas, que emplean estas tecnologías, más amigables con la persona usuaria, para explotar su potencial y alcanzar el fin último de la educación masiva.

De acuerdo a los datos obtenidos por el INEC en el censo del 2011, en nuestro país el 45% de la población cuentan con acceso a internet y aproximadamente 920,000 personas lo hacen a través de sus dispositivos móviles (UNIMER Costa Rica, 2013). De hecho en comparación al 2011, el uso de dispositivos móviles para acceder al internet aumentó en un 56% para el 2013, esto *“nivela la penetración del servicio en los distintos grupos*

socioeconómicos y convierte a Internet en un servicio más accesible.” así lo menciona Salas (2013).

Inclusive se encontró en este mismo estudio, realizado por UNIMER en el 2013, que de 1,8 millones de habitantes del GAM, con edades entre los 12 y 75 años, aproximadamente 1,3 millones se conecta con frecuencia al internet, algunos a través de los dispositivos móviles y otros con sus computadoras portátiles o en el hogar. Esta situación demuestra que el internet es un medio efectivo para la transmisión de información, ya que el número de usuarios va incrementando, así como su cobertura principalmente en el área urbana.

En el cantón de la Unión de Cartago, específicamente, el 57% de los pobladores cuenta con acceso a internet (INEC, 2011), lo cual coincide con lo encontrado a través del formulario utilizado en esta investigación, y éste lo tienen a través de sus celulares inteligentes y/o tabletas. Neuenschwander et al. (2012) destaca el uso de los celulares y dispositivos móviles como herramientas para la transmisión de mensajes saludables, ya que se puede hacer uso de las diversas funciones con las que cuentan estos dispositivos, como la cámara y los mensajes de texto.

Un ejemplo de esta aplicación, es el estudio longitudinal que se está llevando a cabo en Argentina, Guatemala y Perú, el cual tiene como principal objetivo evaluar la efectividad de una intervención de atención primaria de salud asequible y sostenible basada en telefonía móvil (mHealth) para reducir la presión sanguínea y prevenir la progresión del estado de pre hipertensión a hipertensión en individuos en clínicas urbanas de Latinoamérica. La propuesta incluye servicios de mensajes cortos y llamadas telefónicas individuales, para promover modificaciones en el estilo de vida. La intervención también busca ayudar a los participantes a estar mejor informados y motivados para manejar su propia salud, brindar intervenciones específicas

individualizadas y mejorar las relaciones entre pacientes y profesionales de la salud (Rubinstein, 2013).

Esta estrategia surge como un medio para abordar varias limitaciones que los sistemas de salud enfrentan en los países en desarrollo relacionadas con la falta de recursos (humanos y físicos), una alta carga de enfermedad a expensas de enfermedades crónicas, pobreza y el crecimiento poblacional (Beratarrechea, 2011). Tal es el caso de Costa Rica y es por esta razón que las actividades enfocadas hacia la salud pública deben ir adoptando este tipo de propuestas que ayuden a solventar la problemática de una manera efectiva y contextualizada a las necesidades de su población.

No obstante para hacer uso de estos recursos es importante tomar en cuenta las preferencias de los usuarios a la hora de utilizarlos. En un informe realizado por Lenhart, Purcell, Smith, & Zickuhr (2010), se encontró que la frecuencia de uso del Internet por parte de adultos es proporcional al grado de escolaridad y los ingresos en el hogar y además se ve afectada por el tipo de conexión que tenga la persona usuaria, así como la velocidad de la cual disponga. Según los resultados obtenidos en el estudio de UNIMER 2013, los usuarios costarricenses prefieren hacer uso del internet, en especial para acceder a las redes sociales, durante la tarde y la noche.

Esta situación coincide con lo encontrado en la investigación, y se debe a que al finalizar la jornada laboral se dispone de tiempo de ocio para navegar la red y visitar los diversos sitios de interés. Este factor es sumamente importante en el diseño de la propuesta, ya que la efectividad de un mensaje transmitido a través de las redes sociales se mide de acuerdo al número de personas que interactúan con la información, mediante las funciones de comentar, de “me gusta” y de compartir. A partir de esto se puede predecir en

que momento del día es adecuado publicar la información y que ésta logre llegar a la mayor cantidad de contactos posibles.

En cuanto a las motivaciones para hacer uso de las redes sociales, Kuan-Yu y Hsi-Peng (2011), se basan en la teoría de la motivación, la cual establece que existen dos tipos de motivación: intrínseca y extrínseca. La primera, se entiende como aquella motivación que conduce al usuario a realizar cierta acción por el mero interés en ésta, mientras que la segunda se refiere a un tipo de motivación orientada hacia una acción que se percibe como útil y que va a generar algún tipo de valor. Ambas se consideran importantes al analizar la razón por la cual las personas se interesan en utilizar las redes.

De acuerdo al estudio realizado por Sledgianowski y Kulviwat (2009), el disfrutar de la red social es la motivación más importante en cuanto al uso y comportamiento en las redes sociales, por lo que se considera fundamental realzar y darle mayor énfasis a todo aquello que la persona usuaria publica. Las fotos, videos, weblogs y el compartir enlaces en sus perfiles atrae la atención de los demás usuarios, quienes se van a ver interesados y al mismo tiempo se divierten. Al aumentar la atención de más usuarios, el número de contactos aumenta y esto conlleva a un incremento en el grado de satisfacción de los usuarios y de ahí que se sientan motivados a seguir utilizándolas (Kuan-Yu & Hsi-Peng, 2011).

La investigación efectuada con los padres de familia, demuestra además que el mantenerse informado es otra de las motivaciones principales para hacer uso de las redes sociales y, esto se asocia al estudio de Sledgianowski y Kulviwat (2009), ya que el estar informado es parte de disfrutar la red social. Este disfrute se basa en conocer las actualizaciones en los estados de sus contactos, las publicaciones que realizan en sus

perfiles, fotografías de eventos y paseos de amigos y familiares, enlaces y comentarios en el muro, entre otros.

Estas actividades se asocian al entretenimiento, sin embargo el número de usuarios que emplean las redes sociales para mejorar su calidad de vida está en aumento. Según el artículo publicado por Hawn (2009), existen sitios que le permiten a los usuarios interactuar con el personal de salud a través de chats, video llamadas, blogs, entre otros, para discutir sus problemas de salud y obtener respuestas de los mismos, evitando el gasto que implica trasladarse a un centro médico únicamente para consultas. También se menciona el uso de mensajes cortos y Twitter para compartir experiencias; por ejemplo una ciudadana de Estados Unidos que sufre de diabetes publica a diario sus vivencias y cómo ha superado las dificultades que le presenta esta enfermedad. De esta manera, otros usuarios interactúan y crean una red de apoyo que busca mejorar la salud integral y, esclarecer sus dudas a partir de las experiencias de los demás y el conocimiento de profesionales en salud. (Hawn, 2009)

Además de las distintas motivaciones que llevan a los usuarios a continuar usando las redes sociales, existe otra variable que modela el comportamiento de las personas en estos sitios: la personalidad. A pesar de que en esta investigación no se profundizó el tema de las personalidades de los participantes, se considera un factor importante a tomar en cuenta en el diseño de una propuesta, ya que las actividades, frecuencia de uso, preferencias, emociones y motivaciones descritas por los usuarios encuestados, van de la mano con sus personalidades e intereses. Difícilmente se puede generar una propuesta que satisfaga las exigencias de cada personalidad, no obstante si se pueden recopilar ciertas preferencias para generar un espacio que sea atractivo para la mayor parte de las personas usuarias.

En su estudio, Muscanell y Guadagno (2012), describen la personalidad con base en el modelo de ‘Los grandes 5’ que se refiere a los 5 principales factores que constituyen la personalidad: la extroversión, la agradabilidad, la apertura a nuevas experiencias, la conciencia, y el neuroticismo. A partir del grado de influencia de cada factor en la personalidad, la persona usuaria va a preferir ciertas actividades sobre otras.

Por ejemplo en la investigación realizada por Ross et al. (2009), se encontró que los individuos muy extrovertidos pertenecen a más grupos en las redes sociales, mientras que aquellos que son más neuróticos utilizan el muro para conocer el estatus y los mensajes de sus amigos; por otro lado, los que están abiertos a nuevas experiencias tienden a utilizar las redes para socializar y enviar mensajes. Además según Amichai-Hamburger y Vinitzky (2010) las personas extrovertidas tienden a tener un mayor número de amigos y, a diferencia de lo que se cree, no comparten tanta información personal, mientras que los neuróticos si publican información personal pero no emplean los mensajes privados ni el uso de fotografías.

Buffardi y Campbell (2008), observaron que además del modelo de los 5 factores, existen dos tipos de personalidades que tienen un impacto sobre la conducta de la persona: la timidez y el narcisismo. Los usuarios narcisistas utilizan frecuentemente las redes sociales con el propósito de auto promoverse, a través de la publicación de fotos y actualizaciones en sus estatus. No obstante el comportamiento de los tímidos es también interesante, ya que emplean las redes para combatir la soledad y mantener relaciones interpersonales sin tener contacto cara a cara y, es por esta razón que dedican una gran cantidad de tiempo al uso de las mismas. (Sheldon, 2008)

Sin embargo, las motivaciones y las diversas personalidades van ligadas a un determinante importante que impulsa al usuario a continuar usando las redes sociales, y es

probablemente uno de los que más influyen a la hora de usar una red u otra; se trata de las emociones percibidas al utilizar este medio. Kim y Lee (2011), establecen que existe evidencia que sugiere que el uso de las redes sociales, en especial Facebook, mejora el autoestima al aumentar el sentido de pertenencia la persona usuaria. Esto sucede porque Facebook permite una visualización de las conexiones sociales que tiene la persona y esto realza la autoestima la persona usuaria.

Casualmente, esta emoción fue la que mencionaron los padres de familia, ya que al emplear las redes sociales en internet perciben un sentimiento de aceptación y pertenencia dentro de un grupo y les da la oportunidad de experimentar lo que es sentirse líder de su propio grupo social. Esto sucede porque las redes sociales le dan el control al usuario para aceptar y rechazar amistades, unirse o no a grupos, publicar sus opiniones abiertamente o ser un simple espectador pasivo de su núcleo social. Esta situación, como se mencionó anteriormente, se relaciona al proceso de socialización del ser humano, ya que al ser un ser social necesita de un constante reaseguramiento de la aceptación por parte de los demás, así como de la aprobación en cuanto a su comportamiento para seguir formando parte del círculo social.

Nadkarni y Hofmann (2012) mencionan que, el ser humano es altamente dependiente del apoyo social y el ostracismo puede llegar a tener un impacto negativo en la salud de las personas, incluyendo la autoestima y el sentido de pertenencia, el bienestar emocional, el sentido de la vida, auto eficiencia y el valor que tienen como seres humanos. Y es principalmente por esta razón que la aceptación social, medida a través de la empatía de quienes lo rodean, tiene un impacto tan significativo en la autoestima.

La empatía se puede medir a través de las interacciones (discusiones, compartir experiencias, retroalimentación, etc) que tengan con los diversos miembros de su red social

favorita, ya sean amigos o conocidos, grupos con intereses en común, páginas de empresas o de salud. En esta investigación se encontró que Facebook es la red social preferida por los padres y encargados encuestados, ya que precisamente logra cumplir ese rol de apoyo social que aclama la persona usuaria que pertenece a ella.

En Costa Rica, es la red social más utilizada (UNIMER Costa Rica, 2013) y mundialmente cuenta con 1,28 billones de usuarios activos y continúa creciendo (Statista, 2014). Esta red social fue estratégicamente diseñada para que sus usuarios se mantengan en contacto con sus familiares y amigos, así como con conocidos, y al mismo tiempo para desarrollar conexiones con nuevas personas. Además es una herramienta que ha ido evolucionando para satisfacer los gustos y necesidades de una población heterogénea (Lee, Jung Kim, & Ahn, 2014). En este aspecto, la propuesta educativa busca ser una conexión nueva para los usuarios, que así como emplean las redes sociales para apoyo social, utilicen ésta como apoyo educativo y, al mismo tiempo se promuevan estilos de vida saludables para la prevención del exceso de peso infantil.

Es a partir de estos hallazgos, dentro del contexto costarricense, que se pueden considerar las redes sociales como una herramienta útil para las instancias sanitarias y educativas para la transmisión de mensajes relacionados a la salud. Es importante que estos sectores vayan de la mano con los avances tecnológicos en nuestro país, ya que conforme evolucionan las necesidades y demandas de la población, también se dan transformaciones en las maneras y métodos a través de los cuales estos receptores reciben y captan los mensajes. El éxito está en aprovechar las ventajas que ofrecen estos recursos para enlazarse de forma eficiente con una sociedad tecnológica emergente.

Asimismo, las tácticas empleadas en esta red social se enfocan en hacer la experiencia de la persona usuaria más atractiva y enriquecedora, a través de diversas funciones que le

permiten a la persona que las utiliza interactuar con su capital social (red de amigos), y así ir aumentando el mismo y creando uniones más fuertes (Lee et al. 2014). Inclusive les da la posibilidad de dar sus opiniones, darle “me gusta” a todo aquello que llame su atención, dar apoyo y recibirlo, comentar en los muros de sus contactos, así como compartir intereses con los demás usuarios (Quan-Haase & Young, 2010).

Este comportamiento en las redes sociales sería muy útil para evaluar el impacto de la propuesta educativa que se pretende diseñar, ya que se pueden monitorear las interacciones de las personas usuarias con la información presentada y de esta forma canalizarla según los gustos y preferencias de éstos. Además al crear un espacio donde se pueden desarrollar uniones por un interés común, se genera un ambiente de aprendizaje continuo y se construye una comunidad virtual de apoyo. Y es por esta razón que a partir de la popularidad que ha tenido Facebook, se ha investigado su potencial como plataforma para búsqueda de temas de salud y apoyo social.

Es importante tomar en cuenta que existen una serie de motivaciones para utilizar el internet para buscar información relacionada a la salud. Tu y Cohen (2008) sugieren que muchos pacientes sienten que el tiempo que sus médicos les dedican es insuficiente y por esta razón utilizan los medios digitales para profundizar en el tema y resolver dudas pendientes; otras personas visitan los sitios en internet para confirmar la información que les fue dada por los profesionales en salud, mientras que otros simplemente sienten un grado de insatisfacción con el servicio de salud y prefieren realizar sus exploraciones en Internet (Tustin, 2010).

En el caso de Costa Rica, el acceso a los servicios de salud es constitucionalmente universal (Morales, 2009), no obstante aún existen una serie de factores que predisponen a la utilización de éstos. En su estudio, Llanos et al. (2009), encontró una asociación

significativa entre las variables aseguramiento, zona y región de residencia y el tiempo en llegar a la última consulta, para hacer uso de la consulta ambulatoria en la población costarricense. El aseguramiento y zona de residencia se consideran factores facilitadores que garantizan la disponibilidad y acceso a los servicios, mientras que el nivel educativo se percibe como un factor determinante, ya que un mayor nivel de escolaridad se asocia a un mayor conocimiento de la disponibilidad y beneficios de los servicios de salud.

Sin embargo, la presente investigación muestra que a pesar de que la población esté asegurada y cuente con un servicio de salud cercano, el elemento que determina el uso de estos servicios es el tiempo del que disponen las personas para trasladarse al centro médico. El trajín diario ha aumentado la cantidad de tareas y deberes de los padres de familia, disminuyendo así el tiempo disponible para invertir en consultas médicas y visitas al EBAIS. Actualmente, se busca información rápida, útil y a la mano, que esté disponible en cualquier momento y a la cual puedan acceder desde un dispositivo móvil preferiblemente, funciones que desempeñan las redes sociales en internet.

Por otro lado, en el estudio realizado por Oh, Lauckner, Boehmer, Fewins-Bliss, y Li (2013), se encontró que realizar búsquedas en línea de temas de salud se relaciona de forma positiva con la autoeficacia, la cual se considera como un factor que influye de manera significativa en los comportamientos y resultados relacionados a la salud. Esta autoeficacia se asocia al apoyo social y emocional percibido al usar las redes sociales, en especial Facebook, ya que existe evidencia de que el tener apoyo y recibir información conduce a una reducción en la ansiedad e impulsa al usuario a empoderarse de su salud. Es por esta razón que esta clase de apoyo se considera como el factor más determinante al hacer uso de esta herramienta.

No obstante se han encontrado una serie de desventajas al hacer uso de ciertos elementos de las redes sociales, tales como los grupos, para mensajes de salud. En una investigación realizada en España acerca de los grupos en Facebook para alimentación

saludable, se encontró que existe una alta prevalencia de grupos que promocionan la venta de productos, en lugar de ser sitios educativos y de promoción de la salud. Esta situación puede hacer dudar de la verdadera utilidad de los medios de comunicación social para empoderar al público en general con un mayor conocimiento de una alimentación saludable y mejorar su educación para la salud (Leis, et al, 2013). Asimismo lo mencionaron los participantes de este estudio, ya que una gran parte de la información disponible en estos sitios carece de sustento profesional y por ende se cuestiona su veracidad, privacidad e imparcialidad.

Cabe mencionar que la interacción mediada por computadoras conlleva una serie de beneficios para las personas que utilizan este medio, ya que les permite intercambiar apoyo y desarrollar relaciones más profundas con los demás usuarios (Oh et al.2013). De hecho Kamel Boulos y Wheeler (2007), mencionan que las personas prefieren discutir problemas de salud con sus amistades, ya que reciben información personalizada a base de las experiencias de los demás, a diferencia de buscar en blogs o utilizar un buscador donde lo que se obtiene es más impersonal. En el caso de esta propuesta, se busca crear un espacio más formal y familiar, donde sus seguidores se sientan cómodos de compartir sus vivencias y logren una comunicación más personal al contar con evidencia y apoyo de profesionales.

Como tema de interés principal en esta investigación se encuentra el exceso de peso infantil; en un estudio realizado por Birch y Ventura (2009), se menciona que actualmente la niñez se desarrolla en un entorno obesogénico, que se caracteriza por la disponibilidad y consumo de grandes porciones de alimentos, ricos en energía y de bajo costo, y esta situación promueve el exceso de peso infantil. Además se hace énfasis en que la mayoría de intervenciones son dirigidas a niños en edad escolar y adolescentes, a pesar de que existe evidencia que la educación acerca de la alimentación saludable debe iniciarse de forma temprana.

Esta situación descrita se da principalmente porque son en los primeros 5 años de vida cuando los niños y niñas empiezan con una rápida transición en sus hábitos y costumbres alimentarias e inician a consumir las dietas que establecen los adultos y, que varían de una cultura a otra. Inclusive se debe de tomar en cuenta que los niños con sobrepeso u obesos tienen mayores probabilidades de seguir siendo obesos en la edad adulta y de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares (Rajmil, López-Aguila, & Mompert-Penina, 2011).

Es por esta razón que la propuesta está dirigida a padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo, ya que es una estrategia preventiva y buscar abordar el problema del exceso de peso infantil en etapas tempranas de la niñez y así evitar su desarrollo. Además, responde a las necesidades insatisfechas de muchos padres que consideran que existe un vacío en la información dirigida a la alimentación de infantes en estas edades. Esto sucede porque se le ha dado mayor énfasis a la nutrición del adulto y, lo poco que se encuentra para niños y niñas usualmente tiene fines comerciales y carece de evidencia científica y profesional, situación que con lleva al cuestionamiento de su veracidad.

El exceso de peso infantil no es un escenario desconocido para los padres entrevistados, ya que en los resultados se evidencia que están conscientes de las causas y posibles consecuencias para la salud de los infantes. Tal y como lo menciona la OMS (2014) en su informe: “...*el cambio dietético mundial hacia un aumento de la ingesta de alimentos hipercalóricos con abundantes grasas y azúcares, pero con escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes saludables*”, lo cual expone que el exceso de peso es atribuible a una ingesta poco balanceada de alimentos, como lo identificaron los encuestados. Inclusive, tanto la OMS como las familias, indican que existe una tendencia a

la disminución de la actividad física debido al aumento de la naturaleza sedentaria de muchas actividades recreativas y es uno de los factores cruciales en el desarrollo del exceso de peso en la niñez.

En varios estudios publicados recientemente se ha demostrado que la relación que existe entre la actividad física y la educación nutricional es eficaz en la prevención del exceso de peso. Como se encontró en una investigación realizada por Kain, Uauy, Leyton, Cerda, Olivares y Vio (2008), donde se evidenció una reducción en el IMC de los participantes, así como en su composición corporal a través de una intervención enfocada en actividad física y la promoción de una alimentación saludable.

No obstante, tal como se encontró en los resultados, el control por parte de los padres es sumamente importante, en su estudio Mitchell, Farrow, Haycraft y Meyer (2013), mencionan que la influencia que tienen los padres sobre la calidad y cantidad de la alimentación de sus hijos es fundamental y, por esta razón, se debe dar mayor importancia a la educación de los padres de familia en cuanto a una nutrición balanceada y estrategias preventivas. Actualmente se ha puesto en evidencia que la familia está consciente de las causas del exceso de peso infantil pero el problema yace en que se desconoce hasta qué punto se sienten seguros de la información que manejan y como aplicarla, función que podría ser asumida por la propuesta educativa que se pretende diseñar. Además se considera que para obtener una intervención exitosa, se debe evaluar el conocimiento real de los padres y encargados (Akhtar-Danesh, Dehghan, Morrison, & Fonseka, 2011).

Basado en la evidencia encontrada, se considera que al desarrollar una propuesta educativa ésta debe ir dirigida tanto a padres como sus hijos; esto significa que debe tener un componente que no sea únicamente informativo, sino que también sea apta para incluir a los menores en su comprensión a través del juego y la interacción dinámica. Young, Northern, Lister, Drummond y O'Brien (2007), presentan un estudio donde se encontró que al incluir a los padres en programas para pérdida de peso, se obtienen una serie de

beneficios, ya que ellos son quienes tienen un control significativo sobre los alimentos que se compran en el hogar y que están disponibles para los niños, así como la planificación y preparación de comidas. Además los padres tienen influencia sobre las porciones que se sirven y la responsabilidad de ser un buen ejemplo a la hora de comer.

Asimismo es primordial entender que el exceso de peso y la obesidad representan un problema complejo de salud pública que requiere un enfoque integral y multidisciplinario, ya que además de los factores biológicos, existen factores ligados al acceso a recursos materiales, aspectos educativos y medioambientales que continúan reproduciendo el gran aumento del exceso de peso en la población infantil (Rajmil et al. 2011).

También, como se encontró en los resultados de esta investigación, la psicología juega un rol en esta epidemia; en un estudio realizado por Puder y Munsch (2010), se describe la obesidad como un proceso dinámico en el cual el comportamiento, el control cognitivo y emocional interactúan mutuamente y es por esta razón que muchas veces los factores psicológicos no detectados pueden contribuir al desarrollo y mantenimiento del exceso de peso infantil.

A pesar de que existen una serie de estudios acerca de intervenciones realizadas en la población infantil, su efectividad no ha sido aún comprobada y en muchos casos los resultados a largo plazo no han sido positivos, principalmente porque no se les da seguimiento (Pocock, Trivedi, Willis, Bunn, & Magnusson, 2010). Hoy en día las estrategias y programas existentes son variados y se apoyan en diversos recursos con el fin de alcanzar un propósito común: combatir la epidemia de la obesidad y el exceso de peso. Sin embargo, a nivel Latinoamericano las investigaciones son sumamente limitadas, ya que existen revisiones bibliográficas pero escasean los estudios científicos originales.

Este estudio representa una forma innovadora de abordar este problema, ya que puede servir de fuente de información para el uso de tecnologías emergentes en temas de salud. Además involucra a los padres de familia como principales actores para controlar los factores obesogénicos en la familia y así darles la seguridad que ocupan para realizar este control.

Una herramienta de las nuevas tecnologías, que se ha investigado últimamente con este fin, es el uso de las redes sociales con fines preventivos. De hecho, en un estudio realizado por Bensley, Anderson, Brusk, Mercer y Rivas (2011), se encontró que la educación nutricional en línea ha probado ser más efectiva que los programas tradicionales, además que las mujeres son quienes muestran más interés en realizar búsquedas relacionadas a temas de salud. En esta investigación se lograron identificar una serie de ventajas, principalmente en cuanto a lograr la transición de la etapa de preparación a la etapa de acción, y el mantenimiento del comportamiento saludable y actitudes positivas a lo largo del tiempo, sin necesidad de un seguimiento nutricional.

Sin embargo se recalca que este tipo de educación no es adecuada para todo tipo de persona y el alcance puede variar dependiendo del estadio de cambio en el que se encuentre la persona. A pesar de esto, si se considera un instrumento útil para profesionales en salud y educación y puede emplearse como complemento o alternativa a los métodos tradicionales. Además según los padres encuestados, las redes sociales permiten explorar los temas con facilidad, ya que el mundo virtual es muy amplio y la cantidad de información es ilimitada. Y consideran que es muy útil tener este tipo de herramienta como recurso de primera mano para realizar búsquedas acerca de la salud de sus hijos.

Strasburger et al. (2010), confirman que los medios digitales tienen una influencia significativa sobre el comportamiento y creencias de la población infantil, ya que de acuerdo a la teoría del aprendizaje social, los niños y niñas aprenden por observación e imitando todo aquello que observan. Esto sucede especialmente durante la niñez, cuando son menores de 8 años, y aún no tienen la capacidad de entender todo aquello que se presenta en los medios y por ende resultan ser más vulnerables a la publicidad. Es por esta razón que el papel de los padres es fundamental en cuanto a vigilancia y control del uso de estas tecnologías.

Al impulsar esta estrategia nace en los padres la preocupación de que el uso de la computadora va a promover el sedentarismo, no obstante en un estudio realizado por López et al. (2008), se menciona que el sedentarismo, provocado por la cantidad de tiempo que se destina al uso de los medios digitales, si puede llegar a promover el exceso de peso infantil, sin embargo, recalca que el factor que influye aún más en el desarrollo de esta condición es la ingesta calórica excesiva durante estos periodos de sedentarismo. Ya que si se controla el tiempo que los niños permanecen en la computadora y sus hábitos alimentarios, éste se puede contrarrestar con dedicar tiempo similar a la actividad física.

En una serie de estudios, incluido el de Li et al. (2013), se menciona que los avances que se han dado recientemente en las tecnologías de la comunicación, proveen nuevos métodos interactivos para llevar a cabo intervenciones efectivas para el tratamiento y prevención del exceso de peso y la obesidad. Además, se debe tomar en cuenta que su popularidad debe ser aprovechada para ser usada como medio para transmitir mensajes saludables, especialmente aquellos relacionados a conductas alimentarias y de actividad física.

Las herramientas emergentes conllevan una serie de ventajas; Li et al. (2013), mencionan estos aspectos en su investigación, ya que se encontró que el uso de redes sociales para transmitir mensajes saludables tiene una serie de beneficios, entre estos: su amplia disponibilidad en la escuela y el hogar, popularidad entre los jóvenes, la capacidad de atraer y cautivar a los participantes, y la capacidad de proporcionar información personalizada de forma inmediata. Además, según Lohse (2013), Facebook es una estrategia efectiva para reclutar participantes de bajos ingresos para proyectos de impacto en educación nutricional ya que su uso no se limita al nivel de ingreso o educación.

No obstante es fundamental que los padres de familia tomen en consideración una serie de aspectos cuando van a elegir una página web o red social. Entre los principales determinantes, que se mencionaron en las encuestas realizadas a los padres de familia, se encuentra la credibilidad de la persona usuaria al hacer uso de estas plataformas. La credibilidad de una página web es crítica para aquellos que buscan información, ya que es considerada como uno de los factores que emplean los usuarios para formar sus propios juicios en cuanto a la calidad y utilidad de la información publicado en un sitio (Rains & Karmikel, 2009). En la investigación realizada por Robins y Holmes (2008), definen la credibilidad como un concepto que establece hasta qué punto los usuarios confían en el contenido de los sitios web; si un sitio no se percibe como creíble lo más probable es que no sea utilizado.

La teoría revela que las personas tienden a evaluar la credibilidad de la información en una página basándose en la pericia del comunicador, integridad y dinamismo, a esto se le conoce como criterios cognitivos. No obstante existen también los criterios “viscerales” que se refieren a aquellos que suceden sin un análisis consciente por parte de la persona usuaria, y se basan en reacciones subjetivas frente a estímulos presentados al observar una página web (colores, presentación, uso de viñetas, formatos y tipografía) (Robins et al. 2008).

Asimismo, Rains et al (2009) obtuvieron resultados importantes en cuanto a los factores que afectan la credibilidad de un sitio web. La presencia de características estructurales en sitios web de salud se relaciona de forma positiva a la credibilidad, entre más funciones estén presentes, como un menú de navegación, enlaces a sitios externos, declaración de política de privacidad y la dirección física de la organización, mayor credibilidad. Sumado a esto, las características de mensaje también se asocian de forma positiva a la credibilidad, entre más de estos rasgos, como estadísticas, citas y referencias e identificación del autor, la actitud de la persona usuaria al navegar y buscar información relacionada a salud es más segura (Lederman, Fan, Smith, & Chang, 2014).

De acuerdo a los resultados de esta investigación, la credibilidad en una página es una de las mayores limitaciones al hacer uso de estos medios, ya que se tiende a cuestionar la veracidad del contenido y su propósito. Además existe una cantidad de información muy amplia y el contenido acerca de un tema puede ser diferente entre una fuente y otra, lo que conlleva al usuario a sentir inseguridad en cuanto a lo que está leyendo y lo que debe creer y lo que no. Los padres de familia sugieren, al igual que Lederman et al. (2014) incluir estas características estructurales y de mensaje que le garanticen al lector la transparencia de los datos que se presentan, para así navegar con confianza y sacar provecho de este medio. A partir de esto, surge la idea de crear una página web enlazada a la red social que le dé mayor credibilidad a la red y permita a sus usuarios profundizar en temas de interés.

Aparte de la credibilidad, existen otros factores que determinan el uso de una página web o red social, como por ejemplo el formato en que se presenta la información, ya que los padres consideran que en una serie de sitios la presentación es monótona, complicada de leer y entender, emplean mucho texto y poco gráfico e inclusive saturan las páginas con información que termina por confundir más al lector, en lugar de servirle como una fuente para resolver sus inquietudes.

Este elemento que se menciona ha sido estudiado por algunos investigadores como Matausch, Peböck y Pühretmair (2014), donde se enfocan en la importancia de presentar información de tal manera que sea fácil de leer y fácil de entender, para permitir que el grupo más amplio de usuarios puedan hacer uso de ésta. Según evidencia evaluada por estos autores, la brecha entre la información presentada y los niveles de alfabetización de los grupos destinatarios abordados, puede conducir a un uso reducido de la información escrita. Y es por esta razón que se ha observado que al adaptar la información al grado de alfabetización y conocimiento del público meta, éstos se ven motivados a leer y escribir con más frecuencia.

Inclusive, se ha encontrado que la selección del medio digital (videos, juegos, foros, etc) empleado también juega un papel importante a la hora de escoger; en un estudio realizado por Baranowski, Buday, Thompson y Baranowski (2008), se encontró que al usar juegos basados en cambios de comportamientos y adopción de actitudes saludables, la población sobre la cual se experimentó obtuvo un aumento en sus conocimientos, cambios de actitud y comportamiento y otros cambios relacionados a la salud. Esta intervención muestra su uso potencial en la modificación de hábitos y aprendizaje.

Además el interactuar en juegos en línea tiene un potencial para promover comunidades más fuertes, participación en línea, socialización y habilidades asociadas, así como la educación por medio del entretenimiento. Incluso se ha encontrado que los juegos pueden proveer un espacio para compartir y promover la interacción social, a través de la cual se pueden fomentar los sentidos de pertenencia y participación de una población infantil (Kamel Boulos et al. 2007). Por esta razón se ha llegado a considerar que los juegos pueden llegar a ser una herramienta prometedora para las investigaciones e intervenciones en salud.

No obstante hay que tomar en cuenta el tipo de juego que se va a desarrollar, ya que este debe incentivar la educación y tener como principal objetivo la promoción de estilos de vida saludables. También debe considerarse su aptitud para niños en edad preescolar y escolar y que pueda ser aprovechado por niños y niñas de cualquier estrato social sin importar su nivel de escolaridad e ingreso familiar, con el fin de crear una herramienta de educación masiva que estimule un aprendizaje continuo y a largo plazo.

Además de los juegos, los padres de familia encuestados se refirieron a los videos como método para la transmisión de mensajes saludables, debido a que consideran que al ver las situaciones desarrolladas por personas reales se logran identificar con las mismas. Esto les permite reproducir los conocimientos adquiridos de una forma más efectiva, pues el poder ver y escuchar, resulta en un mayor aprendizaje y enriquece la experiencia educativa.

Según López (2005), los videos son una estrategia mediática que ha probado tener resultados positivos en cuanto a la educación en salud, puesto que el 75% de la información presentada se absorbe de forma visual, un 13% de forma auditiva y el resto a través de los demás sentidos. Cuando los pacientes pueden ver y escuchar la información tienen una mayor probabilidad de prestar atención a lo que se enseña y, comprender y retener la información. Es por esta razón que la educación a través de videos ofrece una serie de ventajas para los pacientes y sus familias. El uso de palabras, imágenes y acciones desarrolladas por personas reales y el uso de modelos a seguir, hacen que el contenido temático sea más realista y factible para el espectador, tal como lo destacaron los participantes de esta investigación. Esto al mismo tiempo va a aumentar la confianza del paciente al repetir lo que se ve y se oye en el video (Albert, Buchsbaum, & Li, 2007).

Es importante recalcar que el emplear videos también con lleva una serie de limitaciones, ya que la realización de videos implica tiempo y dinero para su producción, además deben ser contextualizados según el público meta. La temática debe ser bien seleccionada y su contenido apropiado según los objetivos planteado. Además hay que considerar la frecuencia de uso y que tan oportuno es presentar cierto tipo de información en este formato, para no saturar el medio o red social con éstos.

A partir de este análisis complejo y multifactorial, se obtiene información valiosa para el desarrollo de una propuesta educativa para la prevención del exceso de peso infantil, utilizando las redes sociales en internet. La búsqueda de métodos alternativos y el uso de tecnologías emergentes, constituyen un reto para la investigación en salud, ya que la obesidad y el sobre peso en la niñez representan un problema epidémico que afecta a la sociedad costarricense y que urge un abordaje interdisciplinario y contundente.

VII. CONCLUSIONES

- Los usuarios de las redes sociales son: mujeres entre los 30-34 años de edad vecinas del distrito central de Tres Ríos que lograron alcanzar un nivel educativo de secundaria incompleta. Éstas se dedican a ser amas de casa y reportan un ingreso mensual de ₡500, 000.
- Facebook es la red social más utilizada y le dedican 30 minutos diarios, con varias visitas al día, siendo la revisión de actualizaciones en los perfiles de sus contactos la actividad principal.
- La búsqueda de temas de salud es el menor uso que le dan a las redes sociales y el tema de salud más buscado es la nutrición.
- Los principales motivadores del uso de redes sociales por padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo residentes en zonas urbanas usuarios de las redes sociales, son el mantenerse informado y experimentar un sentido de pertenencia y aceptación.
- La percepción del exceso de peso infantil por parte de padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo coincide con la definición establecida por los principales organismos de salud.
- La falta de control por parte de los padres, el sedentarismo y las afecciones psicológicas constituyen los factores más importantes que exponen a los infantes a sufrir de exceso de peso. Y como posibles soluciones, se encuentran la vigilancia de las familias en cuanto a la alimentación de los menores y el promover el ejercicio, así como el manejo integral de la ansiedad y la depresión.
- Los componentes identificados para diseñar una propuesta educativa utilizando redes sociales en internet, para la prevención del exceso de peso en la población infantil son: que sea dirigida a la familia, el uso de dispositivos móviles, Facebook como plataforma, basarse en promover el sentido de pertenencia y aceptación, que los temas principales giren en torno a alimentación infantil, control de padres y actividad física, el uso de videos y juegos activos, lenguaje claro y de fácil

comprensión, tomar en cuenta los criterios cognitivos y viscerales y por último complementar con una página web.

VIII. RECOMENDACIONES

Póngale Vida:

- ✓ Realizar un diagnóstico similar a este que emplee como variables: Zona rural, Nivel socioeconómico y nivel de escolaridad
- ✓ Se recomienda trabajar con un grupo de niños para investigar acerca de sus preferencias en juegos, actividades lúdicas, videos educativos y musicales, así como sus gustos alimentarios
- ✓ Sería importante considerar el nivel de alfabetización digital para el desarrollo de futuras estrategias mediadas por tecnologías emergentes.
- ✓ Explorar el uso de dispositivos móviles y uso de aplicaciones en estos dispositivos para la promoción de mensajes saludables

Escuela de Nutrición:

- ✓ Reforzar en el currículo de la Escuela, el tema del uso de tecnologías digitales para la educación y promoción de estilos de vida saludables.

IX. ALCANCES Y LIMITACIONES

El alcance principal del proyecto fue generar un diagnóstico de los componentes necesarios para el diseño de una propuesta educativa, con el fin de que posteriormente se realice un segundo proyecto que tenga como objetivo general el desarrollo y evaluación de la propuesta educativa para la prevención del exceso de peso infantil empleando las redes sociales. Es a partir de este estudio inicial que se puede desarrollar y elegir un instrumento que tenga las características adecuadas en cuanto al tipo de lenguaje utilizado, el diseño web, las imágenes, el formato, el color, el contenido, la información, entre otros, que promuevan el uso de esta propuesta educativa y logre cumplir su objetivo principal que es la prevención del exceso de peso en niños y niñas.

En cuanto a las limitaciones que se presentaron en la investigación se encuentra lo que es el sesgo del sujeto al auto administrarse el cuestionario, ya que al ser hecho de esta forma no se sabe si todas las preguntas fueron entendidas con claridad y por ende respondidas correctamente. No obstante por las dificultades en el reclutamiento de los voluntarios, la autoadministración es la metodología más factible. Además no se sabe la opinión que tienen acerca del cuestionario o las expresiones y emociones al estar completando el mismo.

Otra limitación fue la escasa respuesta por parte de los padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo, ya que esto estaba fuera de las manos de la investigadora y afectó directamente el tamaño de la muestra. A esto se le suma el tiempo de respuesta que resultó muy extenso y afectó igualmente el marco muestral y los resultados. Además la realización de los grupos focales no se pudo llevar a cabo debido a la respuesta nula de los padres y madres de familia luego de 5 convocatorias distintas y por ende se modificó la metodología y se ejecutaron las entrevistas a profundidad.

Inclusive se encontró la limitación de que el depender de los profesores para entregar documentos a los menores para que éstos los lleven a sus hogares, enlentece el proceso ya que recurrentemente lo olvidan o se ausentan de las lecciones, sea por motivos personales o como en este caso por la huelga de educadores.

X. BIBLIOGRAFÍA

- Abroms, L., & Maibach, E. (2008). The Effectiveness of Mass Communication to Change Public Behavior. *Annual Reviews Public Health*, 219-229.
- Akhtar-Danesh, N., Dehghan, M., Morrison, K., & Fonseka, S. (2011). Parents' perceptions and attitudes on childhood obesity: A Q-methodology study. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 67-75.
- Albert, N., Buchsbaum, R., & Li, J. (2007). Randomized study of the effect of video education on heart failure healthcare utilization, symptoms, and self-care behaviors. *Patient Education and Counseling*, 129-139.
- Amichai-Hamburger, Y., & Vinitzky, G. (2010). Social network use and personality. *Computers in Human Behaviour*, 1289-1295.
- Ávila, M. (8 de Octubre de 2009). *Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009. Ministerio de Salud*. Obtenido de http://www.paho.org/cor/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=67&Itemid=
- Balboni, M., Rovira, S., & Vergara, S. (2011). *ICT in Latin America: A microdata analysis*. Obtenido de <http://www.cepal.org/cgi-bin/getProd.asp?xml=/publicaciones/xml/7/43847/P43847.xml&xsl=/ddpe/tp/vp9fxsl&base=/socinfo/tp/top-bottom.xslt>
- Baranowski, T., Buday, R., Thompson, D., & Baranowski, J. (2008). Playing for Real: Video Games and Stories for Health Related Behavior Change. *American Journal of Preventive Medicine*, 74-82.
- Bensley, R., Anderson, J., Bruski, J., Mercer, N., & Rivas, J. (2011). Impact of Internet vs Traditional Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and

- Children Nutrition Education on Fruit and Vegetable Intake. *Journal of the American Dietetic Association*, 749-755.
- Beratarrechea, A. (2011). *La salud móvil como oportunidad*. Obtenido de Instituto de efectividad clínica y sanitaria: http://www.iecs.org.ar/iecs-visor-newsletter1.php?cod_producto=744&origen=
- Birch, L., & Ventura, A. (2009). Preventing childhood obesity: what works? *International Journal of Obesity*, S74-S81.
- Buffardi, L., & Campbell, W. (2008). Narcissism and Social Networking websites. *Personality and Social Psychology*, 1303-1314.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "Friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 1143-1168.
- Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica. (2009). *Póngale Vida*. Obtenido de <http://pongalevida.net/>
- Fletcher, A., Bonell, C., & Sorhaindo, A. (2011). You are what your friends eat: systematic review of social network analyses of young people's eating behaviours and bodyweight. *Journal of Epidemiology Community Health*, 548-555.
- Foltz, J., May, A., Belay, B., Nihiser, A., Dooyema, C., & Blanck, H. (2012). Population-Level Intervention Strategies and Examples for Obesity Prevention in Children. *Annual Reviews*, 391-415.
- García-García, E., De la Llata-Romero, M., Kaufer-Horwitz, M., Tusié-Luna, M., Calzada-León, R., Vázquez-Velázquez, V., . . . Rosas-Peralta, M. (2008). La obesidad y el síndrome metabólico como problema de salud pública. Una reflexión. *Salud Pública de México*, 530-547.

- González, N., & Constantino, M. (2006). *Investigación cualitativa como estrategia de conocimiento, intervención y trabajo de las políticas de salud: una aproximación desde México y Cuba*. México D.F.: Universidad Autónoma del Estado de México.
- Halder, S., Ray, A., & Chakrabarty, P. (2010). Gender differences in information seeking behavior in three universities in West Bengal, India. *The International Information & Library Review*, 242-251.
- Hargittai, E., & Hinman, A. (2008). Digital Inequality: Differences in Young Adults' Use of the Internet. *Communication Research*, 602-621.
- Harris, A., & Rea, A. (2009). Web 2.0 and Virtual World Technologies: A Growing Impact on IS Education. *Journal of Information Systems Education*, 137-144.
- Hawn, C. (2009). Take Two Aspirin and Tweet Me In The Morning: How Twitter, Facebook, And Other Social Media Are Reshaping Health Care. *Health Affairs*, 361-368.
- INEC Costa Rica. (16 de Julio de 2014). *Censo 2011*. Obtenido de C 02. Costa Rica Población total por grupos de edad, según provincia, cantón y sexo: <http://www.inec.go.cr/A/MS/Censos/Censo%202011/Resultados%20preliminares/C%2002>
- Kain, J., Uauy, R., Leyton, B., Cerda, R., Olivares, S., & Vio, F. (2008). Efectividad de una intervención en educación alimentaria y actividad física para prevenir obesidad en escolares de la ciudad de Casablanca, Chile (2003-2004). *Rev Méd Chile*, 22-30.
- Kamel Boulos, M., & Wheeler, S. (2007). The emerging Web 2.0 social software: an enabling suite of sociable technologies in health and health care education. *Health Information and Libraries Journal*, 2-23.

- Kim, J., & Lee, J. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 359-364.
- Kimbrough, A., Guadagno, R., Muscanell, N., & Dill, J. (2013). Gender differences in mediated communication: Women connect more than do men. *Computers in Human Behaviour*, 896-900.
- Kuan-Yu, L., & Hsi-Peng, L. (2011). Why people use social networking sites: An empirical study integrating network externalities and motivation theory. *Computers in Human Behaviour*, 1152-1161.
- Kyung-Sun, K., Sei-Ching, J., & Tien-I, T. (2014). Individual Differences in Social Media Use for Information Seeking. *The Journal of Academic Librarianship*, 171-178.
- Lauzon-Guillain, B., Musher-Eizenman, D., LePorc, E., Holub, S., & Charles, M. (2009). Parental Feeding Practices in the United States and in France: Relationships with Child's Characteristics and Parent's Eating Behavior. *Journal of the American Dietetic Association*, 1064-1069.
- Lederman, R., Fan, H., Smith, S., & Chang, S. (2014). Who can you trust? Credibility assessment in online health forums. *Health Policy and Technology*, 13-25.
- Lee, E., Jung Kim, Y., & Ahn, J. (2014). How do people use Facebook features to manage social capital? *Computers in Human Behaviour*, 440-445.
- Leis, A., Mayer, M., Torres, J., Rodríguez-González, A., Suelves, J., & Armayones, M. (2013). Grupos sobre alimentación saludable en Facebook: características y contenidos. *Gaceta Sanitaria*, 355-357.
- Lenhart, A., Purcell, K., Smith, A., & Zickuhr, K. (3 de Febrero de 2010). *Social Media & Mobile Internet Use Among Teens and Young Adults*. Obtenido de Pew Internet &

American Life Project: <http://pewinternet.org/Reports/2010/Social-Media-and-Young-Adults.aspx>

- Li, J., Barnett, T., Goodman, E., Wasserman, R., & Kemper, A. (2013). Approaches to the prevention and management of Childhood Obesity: The role of social networks and the use of social media and related electronic technologies. *Circulation*, 260-261.
- Llanos, A., Morera-Salas, M., Barber-Pérez, P., Hernández, K., Xirinach-Salazar, Y., & Varga, J. (2009). Factores Relacionados con la Utilización de Servicios de Salud en Costa Rica. *Revista de Salud Pública*, 323-335.
- Lohse, B. (2013). Facebook is an Effective Strategy to Recruit Low-income Women to Online Nutrition Education. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 69-76.
- Lopez, E. (2005). The art of using visual aids. *Journal of Nurse Practitioner*, 6-15.
- Marrodán, M., Moreno, S., Nodarse, N., Rodríguez, M., & Aréchiga, J. (2007). Obesidad infantil y biodiversidad humana: El Estado de la Cuestión en México y Argentina. *Observatorio Medioambiental*, 199-211.
- Matausch, K., Peböck, B., & F, P. (2014). Accessible Web Content: A Noble Desire or A Need? *Procedia Computer Science*, 312-317.
- MINAET. (2012). *"Tendencias del Mercado de las Telecomunicaciones en Costa Rica"*. San José: Viceministerio de Telecomunicaciones.
- Mitchell, G., Farrow, C., Haycraft, E., & Meyer, C. (2013). Parental influences on children's eating behaviour and characteristics of successful parent-focussed interventions. *Appetite*, 85-94.
- Morales, R. (2009). *Verdadero acceso a la salud: reestructurando el acceso*. Obtenido de Revista Costarricense de Salud pública:

http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292009000200001

- Muscanell, N., & Guadagno, R. (2012). Make new friends or keep the old: Gender and personality differences in social networking use. *Computers in Human Behaviour*, 107-112.
- Nadkarni, A., & Hofmann, S. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 243-249.
- Neuenschwander, L., Mobley, A., & Abbot, A. (2012). Assessment of Low-Income Adults' Access to Technology: Implications for Nutrition Education. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 60-65.
- Nguyen, B., Kornman, K., & Baur, L. (2011). Obesity Management: A review of electronic interventions. *International Association for the Study of Obesity*, 298-314.
- Oh, H., Lauckner, C., Boehmer, J., Fewins-Bliss, R., & Li, K. (2013). Facebooking for health: An examination into the solicitation and effects of health-related social support on social networking sites. *Computers in Human Behaviour*, 2072-2080.
- OMS. (8 de Julio de 2014). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Obtenido de ¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?: http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/es/
- Pfeil, U., Arjan, R., & Zaphiris, P. (2009). Age differences in online social networking – A study of user profiles and the social capital divide among teenagers and older users in MySpace. *Computers in Human Behaviour*, 643-654.
- Pocock, M., Trivedi, D., Willis, W., Bunn, F., & Magnusson, J. (2010). Parental perceptions regarding healthy behaviours for preventing overweight and obesity in

young children: a systematic review of qualitative studies. *Obesity Reviews*, 338-353.

PROSIC. (2010). *Hacia la sociedad de la información y el conocimiento en Costa Rica*. San José: PROSIC.

Puder, J., & Munsch, S. (2010). Psychological correlates of childhood obesity. *International Journal of Obesity*, S37-S43.

Quan-Haase, A., & Young, A. (2010). Uses and Gratifications of Social Media: A Comparison of Facebook and Instant Messaging. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 350-361.

Rains, S., & Karmikel, C. (2009). Health information-seeking and perceptions of website credibility: Examining Web-use orientation, message characteristics, and structural features on websites. *Computers in Human Behaviour*, 544-553.

Rajmil, L., López-Aguila, S., & Mompart-Penina, A. (2011). Calidad de vida relacionada con la salud y factores asociados al sobrepeso y la obesidad en la población infantil de Catalunya. *Medicina Clínica*, 37-41.

Recio, P., & Vargas, M. (24 de Septiembre de 2013). Costa Rica mejora su acceso a banda ancha. *La Nación*.

Rey-López, J., Vicente-Rodríguez, G., Biosca, M., & Moreno, L. (2008). Sedentary behaviour and obesity development in children and adolescents. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, 242-251.

Robins, D., & Holmes, J. (2008). Aesthetics and credibility in web site design. *Information Processing and Management*, 386-399.

- Ross, C., Orr, E., Sisić, M., Arseneault, J., Simmering, M., & Orr, R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behaviour*, 578-586.
- Rubinstein, A. (2013). *Uso de tecnología móvil para prevenir la progresión de la prehipertensión en áreas urbanas de Latinoamérica*. Obtenido de Instituto de efectividad clínica y sanitaria: http://www.iecs.org.ar/iecs-visor-publicacion.php?cod_publicacion=1351
- Rubio, A. (2010). *Redes sociales*. Madrid: Anaya Ediciones.
- Salas, D. (22 de Septiembre de 2013). *Celular lidera conexión a Internet en Costa Rica*. Obtenido de El Financiero: http://www.elfinancierocr.com/tecnologia/Red_506-Diana_Salas-celular-Internet-acceso_0_376762375.html
- Schurgin, G., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents and families. *Pediatrics*, 800-801.
- Sheldon, P. (2008). The relationship between unwillingness-to-communicate and student's Facebook use. *Journal of Media Psychology*, 67-75.
- Siles, I. (2004). Sobre el uso de las tecnologías en la sociedad tres perspectivas teóricas para el estudio de las tecnologías de la comunicación. *Rev Reflexiones*, 73-82.
- Sledgianowski, D., & Kulviwat, S. (2009). Using social network sites: The effects of playfulness, critical mass and trust in a hedonic context. *Journal of Computer Information Systems*, 74-83.
- Statista. (2014). *Number of monthly active Facebook users worldwide from 3rd quarter 2008 to 1st quarter 2014 (in millions)*. Obtenido de <http://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/>

- Steinerová, J., & Šušol, J. (2007). *Users' information behavior: A gender perspective*.
Obtenido de Information Research: <http://www.informationr.net/ir/12-3/paper320.html>
- Strasburger, V., Jordan, A., & Donnerstein, E. (2010). Health Effects of Media on Children and Adolescents. *Pediatrics*, 756-767.
- Tacsan, L., & Eduvigés, A. (1999). *Perfil Nutricional de Costa Rica*. San José: FAO.
- Tate, D. (2009). *Application of Innovative Technologies in the Prevention and treatment of Overweight in Children and Adolescents*. North Carolina: Chapel Hill
- Thoits, P. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of health and social behaviour*, 145-161.
- Tu, H., & Cohen, G. (2008). Striking jump in consumers seeking health care information. *Tracking Report of Center for Studying Health System Change*, 1-8.
- Tustin, N. (2010). The role of patient satisfaction in online health information seeking. *Journal of Health Communication*, 3-17.
- UNIMER. (Noviembre de 2009). *Estudio de las redes sociales en Costa Rica*. Obtenido de UNIMER:
http://www.unimercentroamerica.com/biblioteca_virtual/Redes_Sociales.pdf
- UNIMER Costa Rica. (3 de Octubre de 2013). *Resumen de Estudio: Red 506*. Obtenido de Retrato del Consumidor Digital: <http://www.slideshare.net/jruiz80/red-506-estudio-de-unimer>
- UNIMER Costa Rica. (17 de Julio de 2014). *Redes Sociales Costa Rica 2010*. Obtenido de <http://www.unimercentroamerica.com>
- Valcke, M., De Wever, B., Van Keer, H., & Schellens, T. (2011). Long-term study of safe Internet use of young children. *Computers & Education*, 1292-1305.

- Vance, K., Howe, W., & Dellavalle, R. (2009). Social Internet Sites as a Source of Public Health Information. *Dermatologic Clinics*, 133-136.
- Webber, L., Cooke, L., Hill, C., & Wardle, J. (2010). Associations between Children's Appetitive Traits and Maternal Feeding Practices. *Journal of the American Dietetic Association*, 1718-1722.
- Young, K., Northern, J., Lister, K., Drummond, J., & O'Brien, W. (2007). A meta-analysis of family-behavioral weight-loss treatments for children. *Clinical Psychology Review*, 240-249.

XI. ANEXOS

1. Instrumento utilizado para la recolección de datos para obtener información acerca de las características socio demográficas y analizar las características del uso de tecnologías y de las redes sociales, así como algunos motivadores del uso de éstas de padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo de la Escuela Central en de Tres Ríos.

Título: Uso de las redes sociales para la prevención del exceso de peso en escolares de área urbana por padres, madres o encargados.

El siguiente cuestionario pretende indagar acerca del uso de las redes sociales por parte de padres, madres o encargados de niños(as) en primer ciclo y preescolar. Toda la información registrada en el mismo será utilizada para fines educativos en la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica. Se garantiza completa confidencialidad, por lo que le solicitamos que sus respuestas sean lo más honestas y precisas.

En caso de requerir mayor información acerca del proyecto o de tener alguna duda, comunicarse al teléfono: 83245966 con Julianna Morse.

Instrucciones: Marcar con una "X" la casilla que mejor responda a la pregunta. La respuesta es única, en casos de que sea múltiple se indicara en la pregunta.

Fecha:

Nivel que cursa el menor (padres):

Ocupación:

a) Características sociodemográficas

1. Edad (años cumplidos): _____

2. Sexo: _____ Mujer _____ Hombre

3. Nivel educativo:

_____ Primaria Incompleta

_____ Primaria Completa

_____ Secundaria Incompleta

_____ Secundaria Completa

_____ Universidad Incompleta

_____ Universidad Completa

_____ Ninguno

4. Nivel socioeconómico (rango de ingresos mensuales):

- \$50,000-100,000
 \$100,000-200,000
 \$200,000-300,000
 \$300,000-400,000
 \$400,000-500,000
 \$500,000+

5. Lugar de residencia:

Provincia: _____

Cantón: _____

Distrito: _____

6. Rellene el siguiente cuadro:

Miembros que habitan en la casa (papa, mama, hijos, abuelos, etc)	Edad (años cumplidos)

b) Características del uso de tecnologías

7. En el último mes, ¿Que medios de comunicación ha utilizado y para qué?

Medio de comunicación	Lo ha utilizado (si o no)	¿Para qué?
Páginas web de salud		
Redes sociales		
La radio		
El periódico		
La televisión		
EBAIS		
Vía telefónica		

8. ¿Cuentan con computadora propia? Sí No (Pase a la pregunta 13)

9. ¿Cuántas computadoras tienen disponibles en el hogar? _____

10. ¿Cuentan con conexión a internet en el hogar? Sí No
11. ¿Quién hace uso más frecuente de la computadora?
 Papa
 Mama
 Adolescentes (13-19 años)
 Menores (6-12 años)
 Adultos jóvenes (19+)
 Otros
12. En el último mes ¿Cuánto tiempo ha dedicado a estas actividades en la computadora?
 Realizar tareas
 Navegar en la red
 Jugar
 Otro (especifique): _____
13. ¿Cuántos miembros del núcleo familiar tienen teléfono celular? _____
14. ¿Cuántos miembros del núcleo familiar tienen teléfono celular con acceso a internet? _____
15. Si no cuenta con internet en la computadora propia o en el celular, ¿Tiene algún otro medio para utilizar internet?
 Sí Cuales: _____
 No (Pase a la pregunta 33)
16. Cuando utiliza el internet, ¿Cuáles son los usos más frecuentes? (Marcar máximo 3)
 Estar en contacto con personas (por texto, video llamadas, correo electrónico, otro)
 Visitar redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest, Google+, etc)
 Búsqueda de información
 Leer noticias
 Revisar correo electrónico
 Jugar en línea
 Bajar música
 Ver videos
 Ver películas
 Otros (especifique): _____
17. ¿Cuánto tiempo dedica al uso del internet?
 Menos de 30 minutos

- 1 hora al día
 2 horas
 3 horas
 4 horas o más
 Otros (especifique): _____

18. ¿Utiliza el internet para informarse acerca de temas de salud? Sí No
 (Pase a la pregunta 20)

19. ¿Acerca de cuáles temas de salud realiza su búsqueda?

- Nutrición
 Estética y Belleza
 Medicina General
 Odontología
 Ejercicio y Deporte
 Psicología y apoyo para la crianza
 Otros (especifique): _____

20. ¿Alguna vez ha escuchado de las redes sociales? Sí (Pase a la pregunta 22) No

21. ¿Qué razones considera que lo(a) detiene de utilizar las redes sociales? Responda y pase a la pregunta 33.

- Crear un usuario
 Publicidad
 Falta de tiempo
 No le gusta compartir su información con otros
 No le interesa. ¿Por qué? _____

22. ¿Cuáles redes sociales utiliza con mayor frecuencia? (Marcar máximo 3)

- Facebook
 Hi5
 MySpace
 LinkedIn
 Google+
 Instagram
 Twitter
 YouTube

- Pinterest
- Otras

23. ¿Cuánto tiempo dedica al uso de redes sociales?

- Menos de 30 minutos
- 1 hora al día
- 2 horas
- 3 horas
- 4 horas o más
- Otro (especifique): _____

24. ¿Con que frecuencia accede a las redes sociales?

- Varias veces al día
- Una vez al día
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez por semana
- Menos frecuente
- Otro (especifique): _____

25. ¿En qué momento del día hace uso de las redes sociales?

- Mañana
- Tarde
- Noche
- Durante el almuerzo
- Lo mantiene todo el día abierto
- Intermitente durante el día

26. ¿Qué actividades realiza con mayor frecuencia en su red social? (Marcar máximo 5)

- Chatear con sus amigos
- Enviarse mensajes con amigos
- Subir o bajar fotos
- Revisar actualizaciones/estados
- Buscar o estar en contacto con colegas y otros profesionales
- Buscar o estar en contacto con amigos
- Buscar o estar en contacto con ex compañeros
- Subir o bajar artículos

- Unirse a grupos con intereses similares
- Comentar fotos
- Jugar
- Crear o informarse de eventos
- Etiquetas fotos o revisar fotos etiquetadas
- Seguir empresas
- Hacer negocios, vender productos o servicios
- Utilizar aplicaciones
- Seguir marcas comerciales

27. ¿Utiliza las redes sociales para informarse acerca de temas de salud? Sí No
(Pase a la pregunta 29)

28. ¿Acerca de cuáles temas de salud realiza su búsqueda?

- Nutrición
- Estética y Belleza
- Medicina General
- Odontología
- Ejercicio y Deporte
- Psicología y apoyo

29. ¿Considera que las redes sociales son un medio adecuado para transmitir mensajes de estilos de vida saludables? Sí No
¿Porque? _____

30. ¿Pertenece a algún grupo en alguna red social con intereses similares a los suyos?

- Sí ¿Cuál y por qué? _____
- No
- ¿Porque? _____

31. ¿Qué temas le llaman más la atención para unirse a un grupo? (Marque máximo 3)

- Finanzas
- Apoyo emocional
- Economía
- Salud

- Moda
 Educación
 Deporte
 Arte
 Música
 Cultura
 Otro (especifique): _____

32. En el último mes, ¿Ha utilizado los enlaces que aparecen en las redes sociales que redirigen a la página web del sitio que visita? (Página de salud, empresa, marca comercial, restaurantes, etc)

Sí No

Cuales? _____

33. Si existiera una página web o en una red social dirigida hacia la obesidad infantil, ¿cuál sería la mejor manera de transmitir la información? (Página siguiente)

- Vídeos
 Foros
 Chats
 Artículos
 Juegos
 Otros. ¿Cuáles? _____

c) Motivadores del uso de redes

36. ¿Cuáles son las principales motivaciones que lo conducen al uso de las redes sociales? (Marque máximo 3)

- Le permite relacionarse con otras personas
 Le permite pertenecer a grupos con los que comparte intereses
 Le permite opinar sobre diferentes temas con libertad
 Le ayuda a estar informado
 Le permite demostrar afecto hacia otras personas
 Le permite decir cosas que no diría de frente o abiertamente

37. ¿Cuáles son las principales emociones que experimenta al utilizar las redes sociales? (Marque máximo 3)

Se siente en control

- Se siente respetado (a) por sus opiniones
- Se siente aceptado (a) por otros
- Se siente con poder
- Se siente líder
- Se siente amado (a)
- Se siente exitoso (a) y con estatus

38. ¿Considera que el internet es una herramienta útil para la prevención de la obesidad infantil? Sí No

¿Porque? _____

39. ¿Si conociera la existencia de una página web o en una red social dirigida hacia la obesidad infantil, que grado de interés mostraría por esta?

- Mucho interés
- Algún interés
- Ni mucho ni poco interés
- Poco interés
- Nada de interés

2. Cuadro de Operacionalización de variables

Enfoque cuantitativo

Objetivo	Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores
Determinar las características sociodemográficas de padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo residentes en zonas urbanas usuarios de las redes sociales	Características sociodemográficas	Conjunto de características que clasifican a los padres, madres o encargados según un conjunto de variables sociales y demográficas	Edad	# años cumplidos
			Sexo	Mujer/Hombre
			Nivel educativo	Educación primaria incompleta Educación primaria completa Educación secundaria incompleta Educación secundaria completa Universidad incompleta Universidad completa
			Nivel socioeconómico	Rango de ingresos mensuales 50,000-100,000 100,000-200,000 200,000-300,000 300,000-400,000 400,000-500,000 500,000+
			Lugar de residencia	Provincia Cantón Distrito

			Tamaño núcleo familiar	# de miembros que forman núcleo familiar Número de niños Edades de los menores de edad
Analizar las características del uso de las redes sociales por padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo residentes en zonas urbanas	Usos de redes sociales	Conjunto de actividades que se llevan a cabo al ingresar a la plataforma de las diversas redes sociales existentes	Disponibilidad de computadoras propias	# de computadoras propias
			Uso de la computadora	Videos Música Juegos Tareas Revisar el internet
			Disponibilidad de celulares	Si No
			Accesibilidad al internet	# de computadoras con acceso a internet # de celulares con acceso a internet # de medios distintos a la computadora y el celular para acceder a internet
			Uso del internet	Chatear Visitar redes sociales Búsqueda de información Leer noticias Revisar correo electrónico Jugar en línea Bajar música Ver videos Otros

			Uso del internet para temas de salud	Nutrición Estética y Belleza Medicina General Odontología Ejercicio y Deporte Psicología y apoyo Otros
			Tiempo dedicado al uso del internet	# de minutos utilizando el internet
			Usuarios de la computadora	Papa Mama Menores (6-12 años) Adolescentes (13-19 años) Adultos jóvenes (19+)
			Uso de redes sociales	Si No
			Razones para no usar las redes sociales	Crear un usuario Publicidad Falta de tiempo No le gusta compartir su información con otros No le interesa
			Red social que más utilizan	Facebook Hi5 MySpace Tweeter Instagram Pinterest Google+ LinkedIn YouTube

			Tiempo dedicado al uso de redes sociales	# de minutos utilizando las redes sociales
			Frecuencia de uso de redes sociales	# de veces que ingresa a las redes sociales
			Horario de uso de redes sociales	Mañana Tarde Noche Todo el día lo mantiene abierto Durante el almuerzo
			Usos frecuentes de las redes sociales	Tener conversaciones utilizando aplicaciones en internet (chatear) Compartir imágenes en internet (subir fotos) Visitar el perfil de amigos para conocer acerca de su vida actual (Seguir amigos) Visitar sitios web de empresas que ofrezcan diversos productos o servicios (Búsqueda de empresas)
			Búsqueda de servicios profesionales o temas en salud	Tipo de servicio profesional o tema que busca: estéticas, consultorios médicos, clínicas dentales, centros de nutrición, terapia física, otros.

			Uso de redes sociales para promover estilos de vida saludables	Si No
			Pertenencia a algún grupo en alguna red social	Si No
			Motivadores para unirse a grupos con intereses similares	Intereses relacionados a: salud, moda, deporte, arte, música, cultura, economía y finanzas, apoyo emocional, otros
			Seguir páginas publicitarias (visitar páginas de publicidad de productos o servicios) a través de enlaces publicitarios	Si No
			Elementos llamativos para informar acerca de salud a través de una página web o red social	# de elementos escogidos

Enfoque cualitativo

Objetivo	Atributo	Posibles categorías
Identificar motivadores del uso de redes sociales por padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo residentes en zonas urbanas usuarios de las redes sociales	Motivadores del uso de redes sociales	Le permite relacionarse con otras personas, permite pertenecer a grupos con los que comparte intereses, permite opinar sobre diferentes temas con libertad, le ayuda a estar informado, permite demostrar afecto hacia otras personas, permite decir cosas que no diría de frente o abiertamente
	Emociones alcanzadas en el uso de redes sociales	Se siente en control, se siente respetado por sus opiniones, se siente aceptado por otros, se siente con poder, se siente líder, se siente amado, se siente exitoso y con estatus
	Internet como herramienta para prevenir la obesidad infantil	Si es útil No es útil
	Grado de interés en emplear el internet y redes para prevenir la obesidad infantil	Mucho interés Algún interés Ni mucho ni poco interés Poco interés Nada de interés
Identificar los componentes para el diseño de una propuesta educativa dirigida a padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo residentes en zonas urbanas usuarios de las redes sociales, para la prevención de la obesidad infantil	Elementos para el diseño de una propuesta educativa	Emplear una red social o creación de una página web Programa cognitivo e información nutricional Únicamente información nutricional Uso de foros

<p>Analizar las percepciones y actitudes acerca del exceso de peso infantil por parte de padres, madres o encargados de preescolares y escolares de primer ciclo residentes en zonas urbanas usuarios de las redes sociales.</p>	<p>Percepciones y actitudes acerca del exceso de peso infantil</p>	<p>Que es el exceso de peso infantil Es el exceso de peso una enfermedad o no Factores de riesgo que exponen al exceso de peso infantil Soluciones al exceso de peso infantil</p>
--	--	---

3. Plan de tabulación de datos

Enfoque cuantitativo

Objetivo	Variables	Dimensiones	Tipo de análisis	Forma de presentación
Determinar las características sociodemográficas de los usuarios adultos de las redes sociales	Características sociodemográficas	Edad	Frecuencia por rango de edad	Gráfica de barras verticales
		Sexo	Frecuencia por sexo	Pastel
		Nivel educativo	Frecuencia por nivel de escolaridad	Gráfica de barras horizontales
		Nivel socioeconómico	Frecuencia por rango de ingresos mensuales	Gráfica de barras verticales
		Lugar de residencia	Frecuencia por lugar de residencia	Gráfica de barras horizontales
		Tamaño núcleo familiar	Promedio y DE	Texto (Promedio y DE)
Analizar las características del uso de las redes sociales por los adultos en familias urbanas	Usos de redes sociales	Disponibilidad de computadoras propias	Promedio	Texto (Promedio)
		Uso de la computadora	Frecuencia por usos de la computadora	Gráfica de barras horizontales
		Disponibilidad de celulares	Frecuencia por disponibilidad de celulares	Gráfica de pastel
		Accesibilidad al internet	Promedio y DE	Texto (Promedio y DE)
		Uso del internet	Frecuencia por usos del internet	Gráfica de barras horizontales
		Uso del internet para temas de salud	Frecuencia por red social más utilizada	Gráfica de barras horizontales
		Tiempo dedicado al	Promedio y DE	Texto (Promedio y DE)

		uso del internet		
		Usuarios de la computadora	Frecuencia por usuarios de la computadora	Gráfica de barras horizontales
		Uso de redes sociales	Promedio y DE	Texto (Promedio y DE)
		Razones para no usar las redes sociales	% por categoría de razón	Texto (%)
		Red social que más utilizan	Frecuencia por red social más utilizada	Gráfica de barras horizontales
		Tiempo dedicado al uso de redes sociales	Promedio y DE	Texto (Promedio y DE)
		Frecuencia de uso de redes sociales	Promedio y DE	Texto (Promedio y DE)
		Horario de uso de redes sociales	Frecuencia por horario de uso de redes sociales	Gráfica de barras horizontales
		Usos frecuentes de las redes sociales	Frecuencia por usos frecuentes de las redes sociales	Gráfica de barras horizontales
		Búsqueda de servicios profesionales o temas en salud	Frecuencia por servicios profesionales o temas en salud	Gráfica de barras horizontales
		Uso de redes sociales para promover estilos de vida saludables	Promedio y DE	Texto (Promedio y DE)
		Pertenencia a algún grupo en alguna red	Promedio y DE	Texto (Promedio y DE)

	social		
	Motivadores para unirse a grupos con intereses similares	Frecuencia por intereses	Gráfica de barras horizontales
	Seguir páginas publicitarias (visitar páginas de publicidad de productos o servicios) a través de enlaces publicitarios	Promedio y DE	Texto (Promedio y DE)
	Elementos llamativos para informar acerca de salud a través de una página web o red social	Frecuencia por elementos llamativos escogidos	Gráfica de barras horizontales

Enfoque cualitativo

Objetivo	Atributo	Tipo de análisis	Forma de presentación
Identificar motivadores del uso de redes sociales en familias urbanas	Motivadores del uso de redes sociales	Entrevista a profundidad Texto (Análisis de discurso usando Atlas TI y por categoría de análisis emergente)	
	Emociones alcanzadas en el uso de redes sociales		
	Internet como herramienta para prevenir la obesidad infantil		
	Grado de interés en emplear el internet y redes para prevenir la obesidad infantil		
	Percepción sobre el exceso de peso en niños y niñas escolares		
Identificar los componentes necesarios para el diseño de una propuesta educativa para la prevención de la obesidad infantil en una población urbana utilizando redes sociales	Elementos para el diseño de una propuesta educativa		
Analizar las percepciones y actitudes acerca del exceso de peso infantil	Percepciones y actitudes acerca del exceso de peso infantil		

4. Guía de entrevista a profundidad

Buenas tardes, mi nombre es Julianna y soy estudiante de nutrición de la UCR. Como parte de mi proyecto de graduación titulado "Identificación de los componentes para el desarrollo de una propuesta educativa, dirigida a padres, madres y encargados de niños de preescolar y primer ciclo, utilizando las redes sociales para la prevención del exceso de peso infantil" hoy vamos a realizar una actividad que se llama un grupo focal. Este consiste en generar un espacio de discusión para compartir nuestras ideas acerca del tema en cuestión, pueden hablar libremente siempre y cuando levanten la mano para que se les ceda la palabra y puedan participar todas. La información recolectada será utilizada con fines educativos y se garantiza completa confidencialidad.

1. ¿Qué es el exceso de peso?
2. ¿Qué factores de riesgo exponen a un niño o niña a sufrir de exceso de peso?
3. ¿Considera usted que el exceso de peso es una enfermedad?
4. ¿Existe alguna solución para prevenir el exceso de peso? ¿Cual/Cuales?
5. ¿Qué papel juegan las redes sociales hoy en día?
6. ¿Consideran que pueden utilizarse para transmitir mensajes acerca de salud?
7. ¿Lo han utilizado para buscar información acerca de la salud de sus hijos?
8. ¿Han compartido el uso de alguna red social con sus hijos?
9. ¿Cuáles podrían ser algunas debilidades de las estrategias que se están utilizando actualmente para la prevención de la OB infantil a través de los medios digitales?
10. ¿Qué aspectos consideran que son importantes a la hora de escoger una página para buscar referencia acerca de un tema de salud de sus hijos?
11. ¿Cuáles consideran que son las mejores formas de transmitir estos mensajes en una red social o web? ¿Videos, blogs, imágenes, artículos, foros?
12. ¿Sería importante elaborar una propuesta que incluya la interacción de padres e hijos con la red social o únicamente los padres?
13. ¿Es mejor utilizar únicamente una red social o crear una página web anexa a una red social?
14. ¿Cuál es el beneficio de utilizar una red social o página web en comparación a charlas educativas, sesiones en el EBAIS, sesiones en el centro educativo?