



NECESIDAD DE PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES: EL CASO DE CENTROS DE EDUCACION PRIMARIA

García-Rosas E.^a, Rodríguez Castillo GP^a, Hernández Blanco ML^a, Andrade Cepeda RMG^a,

^aUnidad de Cuidados Integrales e Investigación en Salud, Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de San Luis Potosí. San Luis Potosí S.L.P. enfermeria_uciis@hotmail.com.

RESÚMEN.

El sobrepeso y la obesidad son problemas de salud que se consideran graves. Favorecen al desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, dislipidemias. Estas, en el futuro, favorecerán al deterioro de la calidad de vida de las personas, además de que incrementarán los gastos para el sistema sanitario. Por ello es importante, favorecer el autocuidado en los escolares.

Objetivo

Identificar la necesidad de promover la actividad física en escolares en el oriente de la ciudad de San Luis Potosí.

Metodología:

Se trata de un estudio transversal descriptivo con dos componentes básicos: cuantitativo y cualitativo. El primero consistió en realizar mediciones antropométricas de escolares inscritos en dos centros de educación primaria, como el peso, talla y el índice de masa corporal. El segundo comprende la observación no participante del macro y el microambiente.

Resultados:

Se evaluaron un par de centros de educación primaria, el total de escolares valorados fue de 458, donde 51% eran del sexo masculino. Se identificó que 21% tuvo obesidad, 17% tuvo algún riesgo de sobrepeso y 19% tuvo bajo peso. El problema del sobrepeso y la obesidad prácticamente se inicia a las 10 años de edad. 39% del total, destinan una hora a los videojuegos, 15% destinan más de 3hrs diarias a esta actividad. Las escuelas cuentan con espacios para educación física. Los espacios en la comunidad destinados a la actividad física son escasos, los que existen son centros de delincuencia, las zonas cercanas carecen de seguridad. El receso escolar es un espacio que se destina al consumo de alimentos ricos en carbohidratos y carentes de actividad física.

Conclusiones. El presente estudio evidencia la necesidad urgente de planificar intervenciones dirigidas a contrarrestar los factores de riesgo presentes en esta población.

Palabras clave: Sobrepeso y obesidad en niños, Salud del niño, escuelas primarias.

INTRODUCCIÓN

La unidad de cuidados integrales e investigación en salud es un espacio que brinda servicios de atención primaria a la salud a través de nuevos paradigmas de aprendizaje, centrados en una realidad concreta con beneficio directo a la población que requiera su atención, con una organización estratégica y gerencial que favorezca una nueva cultura en salud.

La administración, la investigación, la docencia y la asistencia conforman las funciones de enfermería, estas permiten brindar una atención primaria de calidad a través métodos y tecnologías prácticos científicamente fundamentados y socialmente aceptables, puesta al alcance



de todos los individuos y las familias de la comunidad mediante de su plena participación. Esta a su vez representa el primer nivel de contacto de los individuos, la familia y la comunidad con el sistema de salud, llevando lo más cerca posible la atención al lugar donde residen y trabajan las personas, constituyendo el primer elemento de un proceso permanente de asistencia sanitaria, la cual concede la identificación de problemas de salud en la población mediante la elaboración de diagnósticos de salud.

Los diagnósticos en salud tienen por objetivo conocer la situación del proceso salud enfermedad como fenómeno de grupo de una población en relación a daños a la salud, servicios de salud y factores condicionantes y de riesgo.

La población de México se encuentra constituida en su mayoría por población menor de 15 años, más de 20 millones de niños se ubican en el nivel de educación básica, donde uno de los problemas de salud pública más graves dentro de este grupo poblacional es la obesidad infantil, en la cual México ocupa el primer lugar mundial. Para los escolares la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad ascendió un promedio de 26% para ambos sexos lo cual representa que más de 4.1 millones de escolares conviven con este problema, donde la principal causa a la que se apunta son los malos hábitos en la alimentación.

Los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más posibilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades conexas son en gran medida prevenibles. Por ello hay que darle una importancia a la prevención de la obesidad infantil.

La edad escolar es una de las más importantes en la evolución del hombre. En ella se alcanza la maduración de muchas funciones y se inicia el proceso que le permite integrarse a la sociedad; por lo mismo, proteger la salud además de una adecuada alimentación y crecimiento del escolar es fundamental.

El entorno escolar debe caracterizarse por ser saludable que permita al escolar obtener referencias para el desarrollo adecuado de hábitos y conductas para tener una balanceada alimentación. La escuela aporta experiencias saludables cuando en sí misma se define en un contexto sano. Esto abarca desde el medio físico; el edificio, su orientación, condiciones acústicas y de iluminación, condiciones higiénicas; los servicios que presta influyen bastante en su alimentación y a su vez esto se complementa como la cooperativa, vigilancia; y la prevención de accidentes, patologías o detección de anomalías. Todos estos determinantes influirán en el desarrollo físico y psicosocial del escolar.

Aun cuando no hay datos precisos sobre el impacto de diferentes afecciones en el escolar, ciertos problemas de salud son causa de ausentismo y deserción; otros como una mala alimentación y falta de crecimiento, aunque no obstaculizan la asistencia a clases, disminuyen su rendimiento, afectan su aprendizaje y constituyen un problema para alumnos, maestros, padres de familia y para el país en general.

OBJETIVO

Identificar la necesidad de promover la actividad física en escolares en el oriente de la ciudad de San Luis Potosí.



METODOLOGIA

Se trata de un estudio transversal descriptivo que tiene dos componentes básicos: uno cuantitativo y otro cualitativo, que se llevó a cabo en dos centros de educación primaria al oriente de la ciudad de San Luis Potosí. El primero consistió en realizar mediciones antropométricas a los escolares, peso y talla, se obtuvo el índice de masa corporal y se comparó con estándares marcados por la Organización Mundial de la Salud para el 2013; también se determinó el tiempo que pasaban los estudiantes frente al televisor y las horas destinadas a la actividad física. Los datos se capturaron y se procesaron con ayuda del programa SPSS Versión 19.0

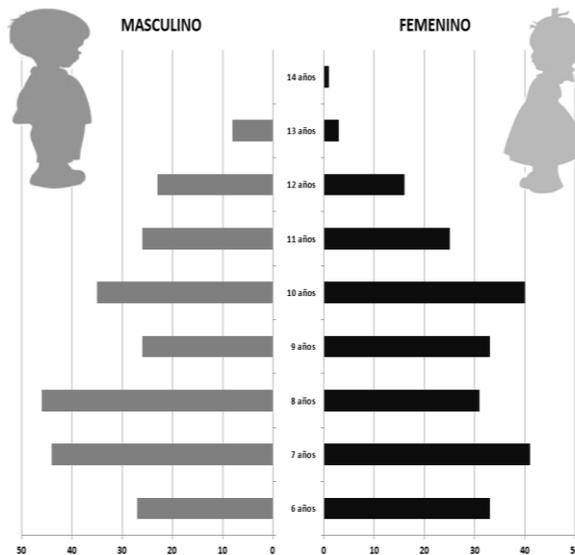
El Segundo componente estuvo destinado a la observación del macro y del micro ambiente. Para ello se realizó una matriz de observación donde se analizaron los datos.

RESULTADOS

Componente cuantitativo.

Se valoraron un total de 458 escolares, donde 49% corresponden al sexo femenino, la edad promedio es de 8.82 años (6-14) DE 1,96. La distribución de la población se presenta en el Gráfico No. 1.

Gráfico 2. Pirámide poblacional de los centros de educación primaria donde se realizaron las mediciones .



Otro de los aspectos que se valoraron fue la medición antropométrica se obtuvo el índice de masa corporal (IMC) el cual determina el peso más saludable que puede tener una persona, donde se encontró que el 19% de los alumnos se encuentran en un bajo peso mientras que menos de la mitad con solo el 43% se ubican en

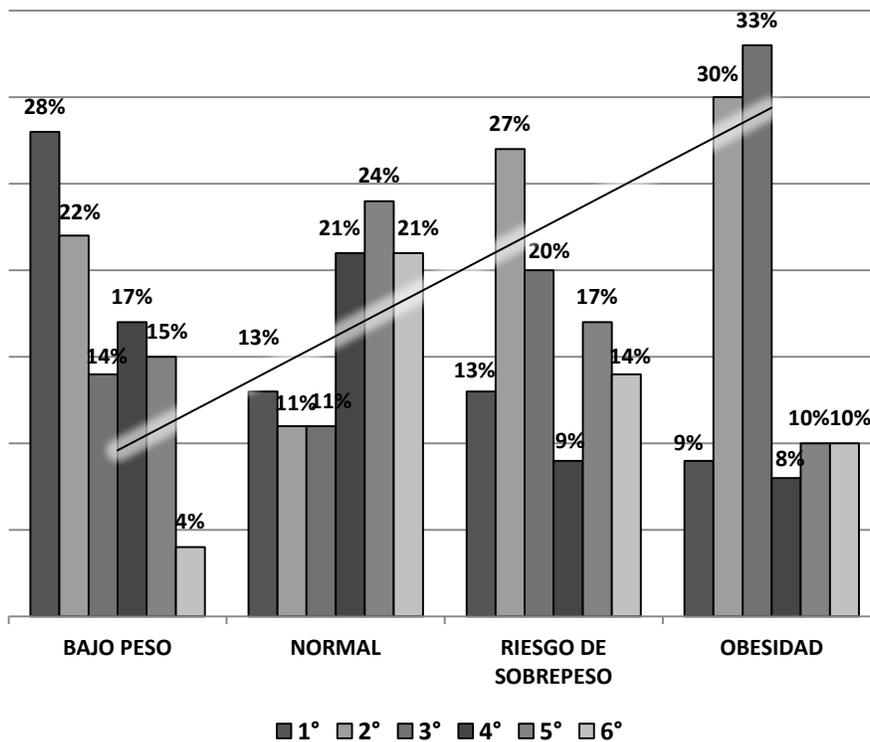


un peso normal, y con 17% están en riesgo de sobrepeso y con un alto porcentaje de alumnos se encuentran en obesidad con el 21%.

En cuanto al sexo se observa que hay mayor prevalencia en el sexo femenino en cuanto a bajo peso con 56% y en lo normal con 52% y en el sexo masculino se puede observar que se ubica mayor porcentaje en riesgo de sobrepeso con 60% y en obesidad con un 57%. Esto nos muestra que el sexo masculino tiene mayor descontrol en cuanto a sobrepeso y obesidad de IMC.

Comparando los grados valorados con el IMC nos muestra que en bajo peso predomina en 1° con el 28%, siguiendo el 2° año con 22% y 3° con un porcentaje de 14%; en normal hay un 24% en 5° año, 21% en 4° y 21% en 6°; en riesgo de sobrepeso hay un mayor índice en 2° año con el 27% , siguiendo el 3° con 20% y 5° con el 17%; y en obesidad con el 33% 3° año siguiendo 2° con 30%; 5° y 6° con el 10%; lo cual nos demuestra que al ingreso a la escuela primaria los niños se encuentran más vulnerables al bajo peso son al ingreso luego al egreso se ubican en riesgo de sobrepeso y ligeramente en obesidad.

Gráfico 5. Año en curso e IMC de los escolares valorados en los centros de educación primaria.



En cuanto a la información se identificó que solo el 35% de los escolares realizan algún tipo de desgaste energético realizando actividades físicas durante su tiempo libre y el 65% restante dedican su tiempo libre a ver la televisión y/o jugar videojuegos. Según los hallazgos se muestra que el 21% dedican únicamente 30 min diarios a esta actividad mientras que el 39% le dedican igual o más de una



hora como se muestra en el gráfico 7. Esto se puede interpretar como un factor de riesgo para la salud, pues la obesidad es una enfermedad se ve directamente relaciona con el sedentarismo.

Se indago en los escolares valorados, el número de horas de su tiempo otorgado a ver televisión y como se muestra en el gráfico 8, destaca que el 7% dedican 30 min a esta actividad mientras que el 25% dedican una hora y el resto que se representa por el 68% de alumnos pasa alrededor de dos horas o más en esta actividad.

Componente cualitativo.

Se observó que a la hora del receso una parte de los alumnos consumen alimentos ricos en carbohidratos y grasas (nachos, burritos, papas fritas, refrescos y dulces) y estos son preparados por la cooperativa por otro lado hay alumnos que ya traen su lonche (sándwiches, tortas gorditas y jugos comerciales) pero de igual manera son dañinos para su salud. Esto favorece el desarrollo de obesidad y esto con el tiempo puede provocar la aparición de enfermedad crónica degenerativa a temprana edad como lo son la diabetes e hipertension.

Las escuelas cuentan con algunos días de educación física a la semana aunque a veces estas actividades que se realizan son dispersas ya que no están enfocadas en su totalidad a hacer un deporte que mantenga la constancia de los alumnos.

A los alrededores de los centros escolares se observa la carencia de espacios físicos destinados a la realizacion de actividad física; a ello se suma la inseguridad que se ve reflejada en las pintas de las viviendas que están cerca de los centros educativos.

CONCLUSIONES

Este estudio proporciona evidencias sobre la prevalencia de sobrepeso y obesidad y su relación con la actividad física en escolares de seis a catorce años de edad. Los resultados demuestran que aproximadamente uno de cada tres niños en edad escolar tiene sobrepeso u obesidad.

El riesgo para el sobrepeso y la obesidad está en aumento en el sexo masculino. Dicha tendencia también ha sido observada en otros estudios. La presencia de niños con sobrepeso y obesidad en número importante parece estar relacionada con los cambios en los estilos de vida. Hay mayor consumo de alimentos muy energéticos con alto contenido de grasa (saturadas), y bajos en carbohidratos.

Todo ello, además, se combina con la disminución del gasto energético como consecuencia de un modo de vida sedentario, lo que se relaciona fundamentalmente al transporte motorizado y dedicación del tiempo de ocio a pasatiempos que no exigen esfuerzo físico.

Es necesario destacar que el mayor riesgo de la obesidad en la niñez, a largo plazo, es su persistencia en la adolescencia y en la adultez. Ser adulto obeso conllevará a estar expuesto a un alto riesgo de padecer enfermedades crónicas, lo que sugiere la urgencia de tomar medidas para evitar problemas de salud en el futuro.

Al considerar la prevalencia de sobrepeso y obesidad, cerca de la mitad de la población valorada en las dos instituciones se reafirma la gravedad de este problema de salud pública.

La población estudiada se caracterizó por un alto nivel de sedentarismo, con un número importante de horas destinadas a juegos electrónicos y/o al televisor y con escaso número de horas dedicadas al deporte o juegos activos, otro de los reconocidos factores etiológicos de la obesidad.



De lo anterior se desprende la urgente necesidad de planificar intervenciones dirigidas a contrarrestar los factores de riesgo presentes en este grupo.

Es posible intervenir con acciones concretas tales como control de salud escolar regular, desarrollo de programas integrales que combinen la actividad física y la nutrición, ya que si los escolares aprenden a combinar sus alimentos y a determinar sus porciones de esta manera se empezarían a ser cambios productivos en los hábitos control de salud escolar regular.

Los padres juegan un papel crucial en la educación de los niños por lo que es necesario regular las horas de televisión y de videojuegos e implicarlos en otras actividades más productivas no sólo de actividad física también actividades culturales y recreativas.