



Necesidad de promover la actividad física en escolares: el caso de centros de educación primaria

Edgardo Garcia Rosas¹, Gabriela Patricia Rodriguez Castillo¹, Maria Lourdes Hernández Blanco¹ y Rosa Maria Guadalupe Andrade Cepeda¹

¹ Unidad de Cuidados Integrales e Investigación en Salud, Fac. Enf. UASLP. edgarcia82@hotmail.com

El sobrepeso y la obesidad son problemas de salud 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.