

OBESITY, FOOD HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY IN SCHOOL

Sussely V. Miguel¹; Dr. Edvin D. Mazariegos^{*2y3}; Dr. Carlos I. Arriola⁴; Lic. Astrid E.

Aldana⁵; Dr. Luis D. Barrios⁵

Universidad de San Carlos de Guatemala, Centro Universitario de Oriente (CUNORI), Finca El Zapotillo Zona 5 Chiquimula. Tel. 78730300 ext. 1027

SUMMARY:

INTRODUCTION: Obesity is defined as an increase in body weight at the expense of adipose tissue. **MATERIALS AND METHODS:** A sample of 352 children between 7 and 12 years old was taken, in public primary schools in the urban area of Chiquimula. The nutritional status was obtained through the body mass index (BMI), using the WHO AntroPlus program. Obese children answered a test frequency of food intake and physical activity test "Krece Plus", and their parents participated in workshops where the study results were and lectures on obesity and healthy eating was given; they were subsequently evaluated on these topics. **RESULTS AND DISCUSSION:** The prevalence of obesity was 22%, poor eating habits found in 27% of Fisher p (pF) of 0.00017; the level of physical activity was bad in 32% value p (F) of 0.00012; which shows a strong association in both. The intervention through workshops was satisfactory, approving the assessment 95% of parents. **CONCLUSION:** The prevalence of obesity was 22% and there is a strong association between poor eating habits and poor physical activity.

Keywords: obesity, eating habits, physical, school activities, parents.

¹ Investigador, ^{* 2 y 3} Coordinador de la carrera de Médico y Cirujano, CUNORI, y revisor de tesis, dr_mazariegos@yahoo.es, ⁴ Revisor de Tesis, ⁵ Asesores de Tesis.

OBESIDAD, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES

RESÚMEN

INTRODUCCIÓN: La obesidad se define como un incremento del peso corporal a expensas de tejido adiposo. **MATERIALES Y MÉTODOS:** Se tomó una muestra de 352 niños entre 7 y 12 años de edad, en escuelas públicas del nivel primario del área urbana de Chiquimula. El estado nutricional se obtuvo a través del índice de masa corporal (IMC), utilizando el programa WHO AnthroPlus. Los niños obesos respondieron un test de frecuencia de consumo de alimentos y test de actividad física “Krece Plus” y sus padres participaron en talleres en los cuales se mostraron los resultados del estudio y se impartió charlas sobre obesidad y alimentación saludable; posteriormente fueron evaluados sobre dichos temas. **RESULTADOS Y DISCUSIÓN:** La frecuencia de obesidad fue del 22%, encontrando malos hábitos alimentarios en el 27% con valor p de Fisher (pF) de 0.00017; el nivel de actividad física fue malo en el 32% con valor p (F) de 0.00012; lo cual demuestra una fuerte asociación en ambos. La intervención a través de talleres fue satisfactoria, aprobando la evaluación el 95% de los padres de familia. **CONCLUSIÓN:** La frecuencia de obesidad fue del 22% existiendo una fuerte asociación entre los malos hábitos alimentarios y mala actividad física, estadísticamente significativa.

Palabras Clave: obesidad, hábitos alimentarios, actividad física, escolares, padres de familia.

INTRODUCCIÓN:

La obesidad es el incremento de peso corporal a expensas de tejido adiposo; en la cual existe una desproporción entre la ingesta calórica y el requerimiento energético; en pediatría, ha pasado de ser una enfermedad rara, a tratarse de una epidemia emergente, con el interés añadido del riesgo que supone en etapas posteriores de la vida (1) y (3).

Algunas prácticas de alimentación, tales como, suprimir tempranamente la lactancia, uso de fórmulas lácteas con elevada densidad calórica y el uso indiscriminado de comestibles industrializados de alto contenido energético, son factores que contribuyen a padecer obesidad a edades tempranas; además, no se realiza la actividad física necesaria, debido a múltiples opciones de medios de transporte o entretenimiento.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en todo el mundo, el número de lactantes y niños pequeños que padecen sobrepeso u obesidad aumentó de 32 millones en 1990 a 42 millones en 2013. Si se mantienen las tendencias actuales, el número aumentará a 70 millones para 2025 (5).

Por su buena correlación con otros métodos indirectos de valoración del tejido adiposo y su factibilidad, el Índice de Masa Corporal (IMC), es la medida más aceptada para el cribado de obesidad y la comparación entre poblaciones (2). Según la OMS se define obesidad, en niños y adolescentes de 5 a 19 años, cuando el IMC para la edad y sexo, se encuentra > a 2 desviaciones estándar (4).

MATERIALES Y MÉTODOS:

De un universo de 4,108 escolares del nivel primario, inscritos en 17 establecimientos educativos públicos del área urbana de Chiquimula, se obtuvo una muestra de 352 niños según la fórmula de cálculo de la muestra para variables dicotómicas, y luego, la muestra fue tomada por proporciones de acuerdo a la población por escuela, a través de la fórmula de conglomerados. El estudio se realizó durante los meses de febrero a julio del año 2016.

Como objetivo general se planteó desarrollar un estudio de investigación-acción sobre obesidad y su relación con hábitos alimentarios y actividad física; los objetivos específicos fueron: determinar el estado nutricional de los escolares y diagnosticar obesidad infantil; identificar los hábitos alimentarios y su relación con obesidad; establecer el nivel de actividad física y su relación con obesidad; informar a los padres de familia de los niños obesos, el problema de sus hijos, a través de un taller que incluya temas sobre obesidad, sus riesgos y hábitos alimentarios saludables, y por último, evaluarlos sobre los temas impartidos en el taller posterior a su finalización.

Se realizó recolección de datos y medición antropométrica de peso y talla a los escolares, se obtuvo su IMC y se comparó con curvas de referencia de la OMS, utilizando el programa WHO AnthroPlus. Los niños diagnosticados con obesidad, respondieron un test de frecuencia de consumo de alimentos el cual fue realizado acorde a las recomendaciones de las Guías de alimentación saludable para Guatemala (6) y validado para este estudio a través del Test Retest, con un coeficiente de

correlación de Pearson de 0.82. Los niños obesos contestaron el test de actividad física de Krece Plus, el cual clasifica la actividad física como buena, regular o mala según la media de horas que ven televisión o juegan videojuegos diariamente y las horas promedio de actividad física extraescolar semanales.

Con los resultados obtenidos, se informó a los padres de familia de niños obesos sobre el problema de sus hijos a través de talleres que incluían charlas de obesidad, sus riesgos y hábitos alimentarios saludables. Al concluir cada taller, se evaluó a los padres de familia sobre los temas impartidos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN:

Se determinó, que el 61% (214) de los escolares en estudio se encuentra con un estado nutricional normal, el 22% (78) presenta obesidad, el 16.7% (57) sobrepeso y el 0.03% (1) desnutrición moderada.

Se identificaron los hábitos alimentarios de los escolares obesos, y fueron calificados como buenos, regulares o malos. Se identificó que únicamente el 13% tiene buenos hábitos de alimentación, en contraste con el 27% que presenta malos hábitos. Se determinó que el 85% consume un desayuno adecuado, mientras que el 15% no desayuna en casa o únicamente ingieren café con pan u otro comestible no nutritivo, lo que suele compensarse con un aumento de ingesta de alimentos entre horas o un mayor porcentaje de aporte energético en el resto de comidas.

La mayoría de niños obesos consumen comida rápida, el 32% refirió ingerirla de 2 a 3 veces por semana y el 28% de 4 o más veces por semana, así mismo, el 23% refirió consumir bebidas gaseosas 4 o más veces por semana.

Se determinó, que de los escolares obesos, únicamente el 15% realiza actividad física considerada en un buen nivel; ya que, en promedio, realizan 3 horas de actividad física extraescolar semanales, cuando lo recomendado a esa edad, es de un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. Además, se determinó que en promedio, ven televisión o juegan videojuegos aproximadamente 2.5 horas diarias, siendo lo recomendado por la Asociación Americana de Pediatría, idealmente menos de 1 hora al día.

El valor p (F) calculado fue de 0.00017 para hábitos alimentarios y de 0.00012 para actividad física, por lo cual, en este estudio se demuestra que existe una fuerte asociación en ambos.

La intervención a través de los talleres informativos fue satisfactoria, participaron 75 padres de familia, de los cuales el 95% aprobó la evaluación sobre los temas impartidos.

AGRADECIMIENTOS: La asesoría de Lic. Astrid Aldana y Dr. Luis Daniel Barrios. La colaboración de Supervisora, Directores y docentes de establecimientos educativos públicos del nivel primario del área urbana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Aragonés Gallego, A; Blasco González, L; Cambrinety Pérez, N. 2004. Obesidad (en línea). *In* Protocolos de Endocrinología pediátrica 2004 (en línea). España, Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica. p. 6, 11, 12. Consultado 17 feb. 2016. Disponible en <http://www.seep.es/privado/documentos/consenso/cap07.pdf>
2. Colomer Revuelta, J. 2004. Prevención de la obesidad infantil (en línea). España, PrevInfad (AEpap) / PAPPS infancia y adolescencia. p. 1. Consultado 5 mar. 2016. Disponible en: http://www.aepap.org/previnfad/pdfs/previnfad_obesidad.pdf
3. Gil Hernández, A. 2010. Tratado de nutrición: nutrición clínica. 2 ed. Madrid, España, Editorial Médica Panamericana, S.A. v. 4, p. 389.
4. OMS (Organización Mundial de la Salud, Suiza). 2007. Growth reference 5-19 years: BMI-for-age (5-19 years) (en línea). Suiza. Consultado 26 abr. 2016. Disponible en: http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/
5. OMS (Organización Mundial de la Salud, Suiza). 2014. Comisión para acabar con la obesidad infantil: datos y cifras sobre la obesidad infantil (en línea). Suiza. Consultado 5 mar. 2016. Disponible en: <http://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>
6. PNECNTyC (Programa Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles y Cáncer, Guatemala). 2012. Guías alimentarias para Guatemala: recomendaciones para una alimentación saludable (en línea). Guatemala. p. 1 – 55. Consultado 5 mar. 2016. Disponible en: <http://www1.paho.org/gut/dmdocuments/Guias-alimentarias-corregida.pdf>