

PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL ENTORNO ESCOLAR EN JÓVENES: UN ESTUDIO PILOTO

Tapia-Serrano, Miguel Ángel

La Actividad Física se define como todo movimiento del cuerpo humano que hace trabajar a los músculos y requiere una elevación energética superior a la de reposo. El incremento desmesurado del sobrepeso y la obesidad, ocasionado por factores como la inactividad física y una mala alimentación ha convertido a la actividad física en una necesidad social, que exige una perspectiva poblacional, multisectorial y multidisciplinaria. Por esta razón, promocionar la salud y educación para la salud en la escuela se ha convertido en uno de los pilares fundamentales para adoptar un estilo de vida saludable.

1. Introducción

En las últimas cuatro décadas ha aumentado 10 veces el número de niños y adolescentes obesos en todo el mundo (OMS, 2014). El aumento de la incidencia de estas enfermedades está directamente relacionado con los cambios en el estilo de vida (Tambalis, Panagiotakos, Psarra y Sidossis, 2019). El estilo de vida se define como un comportamiento multifactorial de la vida característica de un individuo o grupo influido a su vez por la suma de otros comportamientos como la actividad física, el tiempo sedentario, los hábitos alimenticios y el tiempo de sueño (Tambalis *et al.*, 2019). En este sentido, se ha asociado un estilo de vida saludable con tener altos niveles de actividad física, bajos niveles de tiempo de sedentarismo, buenos hábitos alimenticios y un adecuado tiempo de sueño (Añez *et al.*, 2018; Barr-Anderson, Larson, Nelson, Neumark-Sztainer y Story, 2009; Condello *et al.*, 2017).

Multitud de estudios relacionan la falta de actividad física con el sobrepeso y la obesidad, convirtiendo a la actividad física en un pilar fundamental para adoptar un estilo de vida saludable. Según la OMS (2014), las recomendaciones de actividad física en niños y adolescentes son realizar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física, principalmente aeróbica, con una intensidad de moderada a vigorosa. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios aportará un beneficio aún mayor.

En cuanto al tiempo sedentario, se define como aquellos comportamientos que tienen lugar durante el tiempo de vigilia que requieren de poco gasto de energía y que ocurren en una posición sentada o reclinada.

Dentro del tiempo sedentario se engloban varios comportamientos como ver la televisión, conducir, jugar al ordenador, hablar por teléfono, jugar con la consola, leer, etc. Un aumento de estas prácticas puede ocasionar una disminución de la actividad física diaria, lo que a su vez puede provocar un aumento de la obesidad, mala salud cardio-metabólica y mala salud psicosocial (Tremblay *et al.*, 2011).

De igual modo, los hábitos alimenticios saludables se han relacionado de manera positiva con la actividad física. Por tanto, tener unos buenos hábitos alimenticios como consumir con frecuencia verduras, frutas, cereales, arroz, frutos secos, aceite de oliva, cantidades moderadas de productos lácteos y pescado, y consumir bajas cantidades de carnes rojas ayudan a tener un estilo de vida saludable. Cumplir con estas recomendaciones ayuda en la prevención de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, diabetes, obesidad, enfermedades neurodegenerativas y cáncer, que han sido atribuidos a la dieta mediterránea (Donini, Serra-Majem, Bulló, Gil y Salas-Salvadó, 2015).

Respecto al tiempo de sueño, los niños y/o adolescentes que duermen entre 8 – 11 horas/días tienen una mayor disposición a practicar actividad física, lo que a su vez puede disminuir la probabilidad de sufrir sobrepeso y obesidad (Pesonen *et al.*, 2011).

Con estos antecedentes, el principal objetivo de la investigación fue conocer los comportamientos asociados a un estilo de vida saludable en una muestra de jóvenes extremeños.

2. Método

Participaron 121 estudiantes de edades comprendidas entre los 9 – 10 años, pertenecientes al curso de 4º de Educación Primaria. Fueron necesarios dos consentimientos informados, uno firmado por sus padres y otro firmado por los propios participantes. Los comportamientos a valorar se pueden consultar en la Tabla 1.

Tabla 1. Comportamientos a valorar en los estudiantes

Comportamientos	Instrumentos	Objetivos
Actividad física	Physical Activity Questionnaire for Children (Kowalski, Crocker y Donen, 2004)	Medir el nivel de actividad física autoreportada
Tiempo sedentario	Youth Leisure Sedentary Behavior Questionnaire (Cabanas-Sánchez <i>et al.</i> , 2018)	Medir el tiempo sedentario y el tiempo de pantalla
Hábitos alimenticios	KIDMED (Serra-Majem <i>et al.</i> , 2004)	Medir los hábitos nutricionales
Tiempo de sueño	Se reportaron 4 preguntas: <i>¿a qué hora sueles irte a la cama un día de colegio? ¿a qué hora te levantas un día de colegio? ¿a qué hora sueles irte a la cama un día de fin de semana? ¿a qué hora te levantas un día de fin de semana?</i>	Medir el tiempo de sueño

Fuente: Elaboración propia.

3. Resultados

A continuación, se muestran los resultados obtenidos en cada uno de los comportamientos evaluados, en forma de gráfica.

El Gráfico 1 muestra el porcentaje de participantes clasificados en función de su nivel de actividad física. Tal y como se puede observar, el porcentaje de alumnos clasificados como “Poco activos” fue mucho mayor.

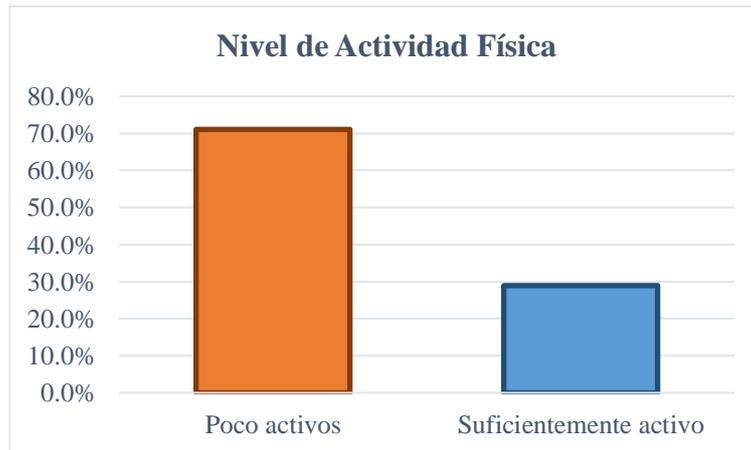


Gráfico 1. Nivel de Actividad Física. Fuente: Elaboración propia.

Sin embargo, los resultados obtenidos en el tiempo de pantalla son más esperanzadores. Tal y como se puede observar en el Gráfico 2, son más los niños que no superan los límites establecidos como óptimos de tiempo de pantalla (< 2h/día).

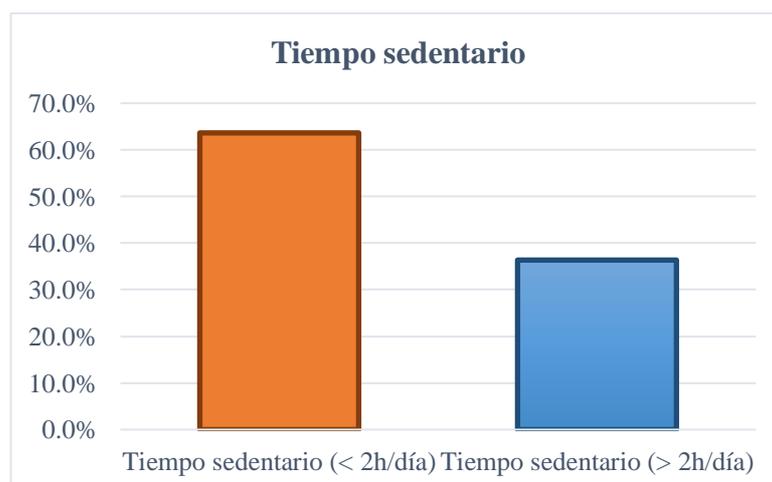


Gráfico 2. Tiempo sedentario. Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a los resultados mostrados en el Gráfico 3, se puede ver cómo los hábitos nutricionales de los niños necesitan mejorar. Son pocos los niños que mostraron tener unos buenos hábitos nutricionales, por lo que también hay margen de mejora de este comportamiento.

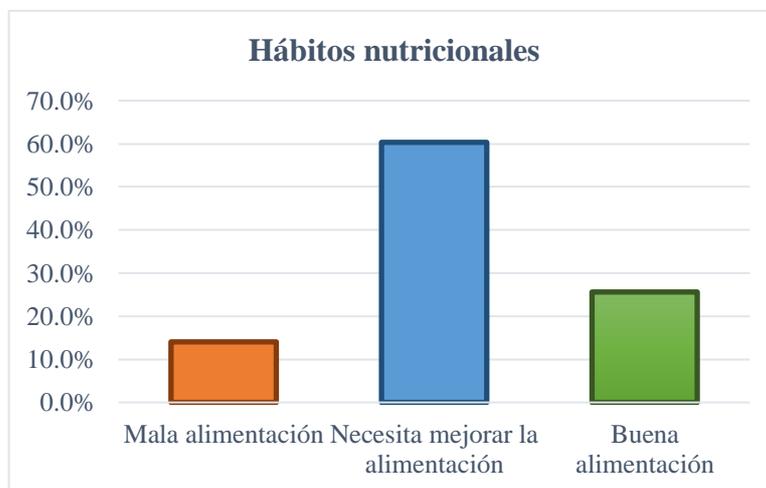


Gráfico 3. Hábitos nutricionales. Fuente: Elaboración propia.

Por último, el tiempo de sueño es también esperanzador. Como se puede ver en el Gráfico 4, la mayoría de los niños evaluados, cumplen las recomendaciones saludables de tiempo de sueño diario.

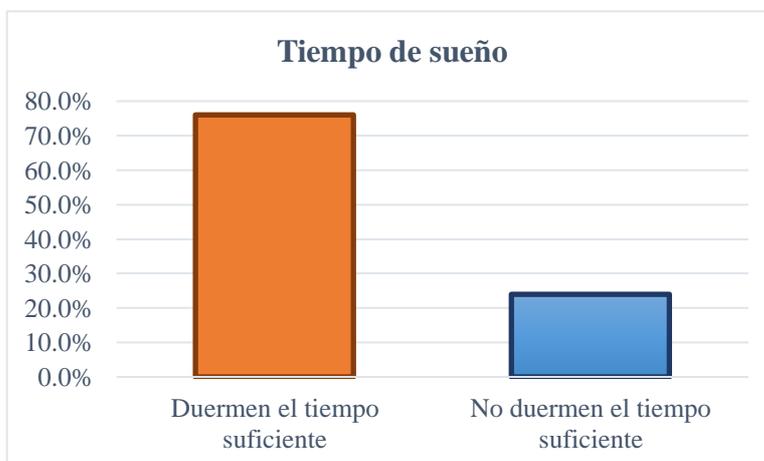


Gráfico 4. Tiempo de sueño. Fuente: Elaboración propia.

4. Conclusión

Los resultados de la presente investigación muestran un importante margen de mejora en algunos comportamientos relacionados con la salud. Estudios previos han demostrado que los programas de intervención son eficaces para mejorar los comportamientos relacionados con la salud de los jóvenes. Por tanto, teniendo en cuenta la literatura previa en contraste con los resultados obtenidos, las intervenciones

escolares llevadas a cabo en la comunidad escolar parecen tener un papel decisivo para mejorar los comportamientos relacionados con la salud. Por ello, el presente documento crea un marco teórico, acerca del comportamiento de un pequeño grupo poblacional de Extremadura, con la visión de desarrollar un programa de intervención que mejore dichos comportamientos.

REFERENCIAS

- Añez, E., Fornieles-Deu, A., Fauquet-Ars, J., López-Guimerà, G., Puntí-Vidal, J. y Sánchez-Carracedo, D. (2018). Body image dissatisfaction, physical activity and screen-time in Spanish adolescents. *Journal of Health Psychology, 23*(1), 36–47.
- Barr-Anderson, D. J., Larson, N. I., Nelson, M. C., Neumark-Sztainer, D. y Story, M. (2009). Does television viewing predict dietary intake five years later in high school students and young adults? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 6*(1), 7.
- Cabanas-Sánchez, V., Martínez-Gómez, D., Esteban-Cornejo, I., Castro-Piñero, J., Conde-Caveda, J. y Veiga, Ó. L. (2018). Reliability and validity of the Youth Leisure-time Sedentary Behavior Questionnaire (YLSBQ). *Journal of Science and Medicine in Sport, 21*(1), 69–74.
- Condello, G., Puggina, A., Aleksovska, K., Buck, C., Burns, C., Cardon, G., ... Boccia, S. (2017). Behavioral determinants of physical activity across the life course: a “DEterminants of DIet and Physical ACTivity” (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14*(1), 58
- Donini, L. M., Serra-Majem, L., Bulló, M., Gil, Á. y Salas-Salvadó, J. (2015). The Mediterranean diet: Culture, health and science. *British Journal of Nutrition, 113*(S2), S1–S3.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. y Donen, R. M. (2004). The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. *College of Kinesiology, University of Saskatchewan, 87*(1), 1–38.
- Organización Mundial de la Salud (2014). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles.
- Pesonen, A.-K., Sjösten, N. M., Matthews, K. A., Heinonen, K., Martikainen, S., Kajantie, E., ... Räikkönen, K. (2011). Temporal Associations between Daytime Physical Activity and Sleep in Children. *PLoS ONE, 6*(8), e22958.
- Serra-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R. M., García, A., Pérez-Rodrigo, C. y Aranceta, J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutrition, 7*(07), 931–935.
- Tambalis, K., Panagiotakos, D., Psarra, G. y Sidossis, L. (2019). Concomitant Associations between Lifestyle Characteristics and Physical Activity Status in Children and Adolescents. *Journal of Research in Health Sciences, 19*(1), 1–7.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., ... Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 8*(1), 98.

APUNTES BIOGRÁFICOS

Miguel Angel Tapia Serrano (Navalvillar de Pela, 10 de octubre de 1993) es Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Extremadura, además de tener el Máster Universitario en Promoción de la Salud mediante la Actividad Física y Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria. Actualmente reside en Cáceres y es Becario de Formación del Profesorado Investigador (FPI) en el Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal en la Facultad de Formación del Profesorado de la Universidad de Extremadura.

Contacto: **matapiase@unex.es**