

# PROYECTO DE INVESTIGACION: LA EDUCACION SANITARIA ES ESENCIAL PARA DISMINUIR LOS HABITOS SEDENTARIOS MULTIMEDIA

**Autores:** Silvia Caballero Sánchez, Amaia Irazusta Astiazaran, Itziar Hoyos Cillero Dpto. de Enfermería. Universidad del País Vasco UPV/EHU (España).

## INTRODUCCION

La prevalencia de obesidad infantil ha experimentado un incremento a nivel mundial<sup>1</sup>. Debido a la relación existente entre el consumo de ocio multimedia y el aumento de adiposidad, y ante el elevado número de escolares españoles que exceden las recomendaciones de la AAP<sup>2</sup> (1-2 horas/día), es vital diseñar estrategias de educación sanitaria específicas que disminuyan el riesgo de obesidad infantil.

## OBJETIVO

Poner de manifiesto la necesidad de diseñar un programa de educación sanitaria eficaz que disminuya el ocio pasivo multimedia infantil.

## MATERIAL Y METODOS

A lo largo del año 2011 se obtuvo una muestra de 208 escolares en 13 centros de primaria de Vizcaya con características socioeconómicas diferentes<sup>3</sup>. Se analizaron las actividades sedentarias multimedia que realizaban según el día de la semana y sus factores socio-demográficos, ambientales y culturales. Se les pesó y talló y se calculó su IMC, siendo clasificados en niveles según la IOTF<sup>4</sup>. También, se calculó el IMC de sus progenitores.

**Análisis estadístico:** la clasificación de los escolares se realizó en función de si cumplían o no las recomendaciones de la AAP (<2h y ≥2h), del género y del día de consumo multimedia. En el análisis estadístico se emplearon las pruebas T- Student y el Chi-cuadrado. La significación de los datos se tuvo en cuenta cuando el resultado era menor de 0,05 (p<0,05).

## CONCLUSIONES

Existen diferencias significativas de consumo de ocio multimedia según el género y el día de la semana. La presencia de ordenador y videoconsola en la habitación parecen ser factores relacionados con el aumento de actividades sedentarias multimedia.

En consecuencia, es de vital importancia crear estrategias de educación sanitaria diseñadas específicamente para los escolares (en función del género y características socio-demográficas, ambientales y culturales del escolar). A su vez, los progenitores deben participar activamente en las mismas, con el fin de ayudar a sus hijos a disminuir el sedentarismo y consecuentemente disminuir el riesgo de obesidad infantil.

## RESULTADOS

Los chicos ven más la TV entre semana (26,1%) que las chicas (10,8%) (p<0,00), y durante el fin de semana todos aumentan el consumo en general. Hay más chicos que disponen de aparatos multimedia en su habitación que chicas (TV p<0,03; videoconsola p<0,00). El número de padres que realiza un consumo televisivo ≥2 h. al día es mayor en el caso de los chicos (97,7%) que en el de las chicas (91,3%) (p=0,05). A su vez, los chicos disponen de más normas establecidas por sus progenitores en relación con el control del tiempo televisivo (100%) (p<0,05) y de la videoconsola (100%) (p<0,05), en comparación con las chicas.

### Tiempo empleado por los escolares en actividades de ocio multimedia según el género y el día de la semana.

TIEMPO DEDICADO A ACTIVIDADES DE OCIO MULTIMEDIA DURANTE LA SEMANA		CHICAS	CHICOS	P
Tiempo dedicado a ver la TV	<2 horas	107 (89,1%)	65 (73,8%)	0,004
	≥2 horas	13 (10,8%)	23 (26,1%)	
Tiempo dedicado al ordenador	<2 horas	115 (95,8%)	80 (91,9%)	0,23
	≥2 horas	5 (4,1%)	7 (8,0%)	
Tiempo dedicado a la consola	<2 horas	115 (95,8%)	76 (87,3%)	0,02
	≥2 horas	5 (4,16%)	11 (12,6%)	
TIEMPO DEDICADO A ACTIVIDADES DE OCIO MULTIMEDIA DURANTE EL FIN DE SEMANA		CHICAS	CHICOS	P
Tiempo dedicado a ver la TV	<2 horas	63 (52,5%)	40 (45,4%)	0,31
	≥2 horas	57 (47,5%)	48 (54,5%)	
Tiempo dedicado al ordenador	<2 horas	102 (85%)	69 (79,3%)	0,28
	≥2 horas	18 (15%)	18 (20,6%)	
Tiempo dedicado a la consola	<2 horas	112 (93,3%)	55 (62,5%)	0,00
	≥2 horas	8 (6,6%)	33 (37,5%)	

### Presencia de dispositivos multimedia en la habitación del escolar.

DISPOSITIVOS MULTIMEDIA EN LA HABITACION DEL ESCOLAR		CHICAS	CHICOS	P
TV	Si	27 (22,5%)	37 (42,0%)	0,03
	No	93 (77,5%)	51 (58,0%)	
Consola	Si	33 (27,5%)	42 (48,3%)	0,00
	No	87 (72,5%)	45 (51,7%)	
Ordenador	Si	45 (37,5%)	43 (48,9%)	0,10
	No	75 (62,5%)	45 (51,1%)	

#### Bibliografía:

<sup>1</sup> World Health Organization. (2000).

<sup>2</sup> American Academy of Pediatrics. (2001). Pediatrics. 107(2):423-426.

<sup>3</sup> Ayuntamiento de Bilbao. Lan Ekintza. Observatorio socioeconómico. URL: <http://www.bilbao.net/lanekintza/observatorio>. Accessed 2009.

<sup>4</sup> Cole TJ et al. (2000). BMJ, 320(7244), 1240-1243.