

VI CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA CIUDAD DE GRANADA

"Impacto Positivo de la Seguridad del Paciente en la Atención Sanitaria al Ciudadano"

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES EN UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Autor principal BEATRIZ GÓMEZ-ESCALONILLA LORENZO

CoAutor 1 MARIA SOLEDAD GÓMEZ-ESCALONILLA LORENZO

CoAutor 2

Área Temática La Seguridad del Paciente en el área de Enfermería Comunitaria

Palabras clave Hábitos alimenticios; Actividad Física; Adolescentes; Promoción de la salud; Prevención

» **RESUMEN. Se recomienda utilizar estructura IMRAD (Introduction, Methods and Materials, Results, and Discussion — introducción, materiales y métodos, resultados y discusión)**

Introducción

La adolescencia es una etapa en la que se instauran múltiples hábitos, que perduran durante mucho tiempo y son difíciles de modificar. El sobrepeso y la obesidad están aumentando significativamente, asociados a cambios en la alimentación y actividad física. Lo que pretendemos es determinar la prevalencia de obesidad y sobrepeso en los adolescentes de 4º E.S.O., así como conocer sus hábitos de alimentación y actividad física.

Método

Estudio observacional descriptivo transversal. Se recogieron variables antropométricas, de hábitos de alimentación y de actividad física mediante el Test rápido Krece-Plus en alumnos/as de 4º E.S.O.

Resultados

La prevalencia de obesidad fue del 13,8%, siendo mayor en niños (30,7%). La prevalencia de sobrepeso fue del 36%, siendo mayor en niños (46,1%).

Los hábitos de alimentación: el 80,5% desayuna. El 65,8% toma una fruta al día. El 53,6% toma verdura una vez al día. El 73,1% toma pescado con regularidad. El 92,6% no toma bebidas alcohólicas. El 41,4% toma golosinas varias veces a la semana.

En la actividad física: el 75,6% tenía un nivel de actividad física regular o malo y un 73% invertía 2 o más horas al día en actividades sedentarias.

El nivel de actividad física es malo o regular en el 80,7% de niñas.

Discusión

Los hábitos de alimentación y de actividad física del grupo estudiado muestran la necesidad de establecer intervenciones educativas que impliquen a sus familias y al entorno educativo para conseguir el cambio de los comportamientos no saludables detectados.

» **ANTECEDENTES / OBJETIVOS. Se identifica los antecedentes del tema, relevancia del mismo, referencias actualizadas, experiencias válidas fundamentadas, que centre el trabajo, justifique su interés, enuncie las hipótesis y/o los objetivos del trabajo.**

Antecedentes

La adolescencia es un período donde se producen múltiples cambios a nivel fisiológico, psicológico y social. Hay múltiples hábitos que se instauran en este período como fumar, beber alcohol, comer fruta, hacer ejercicio, etc., y suelen persistir durante mucho tiempo y son difíciles de modificar.

Por ello, es muy importante desarrollar intervenciones educativas efectivas para conseguir la adquisición de hábitos saludables.

Dentro de estos hábitos, la alimentación y la actividad física son de los más importantes puesto que influyen decisivamente en nuestra salud y en la prevención de diversas enfermedades.

En la actualidad, el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes está aumentando significativamente asociado a cambios en la alimentación y en la actividad física de estos grupos de población.

Por ello, es necesario conocer estos hábitos en la adolescencia para poder intervenir en la modificación de aquellos que están contribuyendo a aumentar la prevalencia de sobrepeso y obesidad.

Objetivos

- Determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de 4º E.S.O.
- Conocer los hábitos de alimentación y actividad física de adolescentes de 4º E.S.O.

» **DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA- MATERIAL Y MÉTODO. Debe estar claro y conciso. Definición necesidades o problemas. Población identificada. Contexto de recogida información. Método de selección. Definición tipo de estudio. Detalle del análisis.**

Material y Método

Estudio observacional descriptivo transversal. Se recogieron variables antropométricas y de hábitos de alimentación y de actividad física mediante la aplicación del Test rápido Krece-Plus a los alumnos/as de 4º E.S.O. (n=41), con edad media en niños de 15,61 y en niñas de 15,03.

La recogida de datos se realizó en diciembre 2014 en un Instituto de Educación Secundaria de Torrijos (Toledo).

En primer lugar, se contactó con el centro educativo para informar sobre la realización de este estudio. Al tratarse de una población menor de edad se requería el consentimiento de los padres/madres por lo que se elaboró un modelo de autorización y una hoja informativa que recogía las valoraciones que se iban a realizar.

En todo momento se garantizó la confidencialidad de los datos de acuerdo a la legislación vigente.

Los profesores informaron a los alumnos/as sobre la participación en el estudio, proporcionando las autorizaciones y la hoja informativa a los alumnos/as para que fuesen aprobadas por sus padres/madres o tutores.

Las variables estudiadas fueron:

- 1) Medidas antropométricas: talla y peso. Para calcular sobrepeso y obesidad se utilizó el índice de masa corporal (IMC). Se ha considerado obesidad el IMC mayor 2 desviaciones estandar (DE) según edad y sexo o por encima del percentil 97; sobrepeso cuando es superior al 85 (+1 y +2 DE).
- 2) Los hábitos alimentarios se midieron con el test rápido Krece-Plus. Según la puntuación del test, el nivel nutricional del niño queda clasificado como muy bajo, medio o algo.
- 3) El nivel de actividad física fue valorado mediante el test corto de actividad física Krece-plus. Este test califica el estilo de vida basándose en la media de horas que ven la televisión o juegan con videojuegos y las horas de deporte extraescolar que realizan por semana. Según la puntuación obtenida en el test, el nivel de actividad física se clasifica en malo, regular y bueno.

Análisis de los datos:

Desde el punto de vista estadístico, se efectuó una descripción de las variables nominales y numéricas mediante porcentajes, realizando una posterior comparación de los resultados obtenidos en niños y niñas.

» **RESULTADOS Y DISCUSIÓN. Descripción resultados en función objetivos. Análisis coherente. Debe contrastar los objetivos iniciales del estudio con los datos obtenidos, establece las limitaciones, las conclusiones emergen de la discusión y dan respuesta a los objetivos del estudio.**

Resultados

La prevalencia de obesidad fue del 13,8%, siendo mayor en niños (30,7%). La prevalencia de sobrepeso fue del 36%, siendo mayor en niños (46,1%). El 44,4% de los participantes en el estudio están en el peso adecuado. Destaca que el 60,8% de las niñas están en el peso adecuado, mientras que sólo el 15,3% de los niños tienen el peso adecuado.

Respecto a los hábitos de alimentación: el 80,5% desayuna. El 65,8% toma una fruta al día, pero el 68,2% no toma una segunda fruta. El 53,6% toma verdura una vez al día, pero el 85,3% no toma verdura más de una vez al día. El 73,1% toma pescado con regularidad. El 92,6% no toma bebidas alcohólicas. El 41,4% toma dulces o golosinas varias veces a la semana.

Si comparamos los resultados obtenidos en niños y niñas, destaca que en los niños hay porcentajes más altos en el consumo de cereal o derivado en el desayuno (73,3% en niños frente al 46% de las niñas) y en el consumo de bollería industrial en el desayuno (40% en niños frente al 11,5% de las niñas). También hay mayores porcentajes de consumo de frutas en niños que en niñas (80% en niños y 57,7% en niñas en la toma de una fruta al día; 40% en niños y 27% en niñas en la toma de una segunda fruta al día).

Además se registran mayores porcentajes de consumo de legumbres en niños que en niñas.

En el resto de los ítems del cuestionario no hay diferencias significativas.

Con estos datos aparece que el 86,6% de los niños y el 77% de las niñas tienen un nivel nutricional medio. El nivel nutricional muy bajo aparece en el 15,3% de las niñas, no habiendo niños con este nivel nutricional. El 13,3% de los niños y el 7,7% de las niñas tienen un nivel nutricional alto.

En la actividad física: El 75,6% tenía un nivel de actividad física regular o malo y un 73% invertía 2 o más horas al día en actividades sedentarias.

El nivel de actividad física es malo o regular en el 80,7% de las niñas, frente al 66,6% de los niños.

El 86,4% de los niños dedican 2 o más horas al día en actividades sedentarias, mientras que en niñas el porcentaje alcanza 65,2%. Por otro lado, los niños también dedican más tiempo a actividades deportivas extraescolares (4 horas o más el 40% de los niños y el 15,3% de las niñas).

Discusión

Los datos obtenidos muestran una importante prevalencia de sobrepeso y obesidad. Incluso superior a los datos que presenta la OMS sobre la prevalencia de exceso de peso de los niños y adolescentes españoles de ambos sexos entre 8 y 17 años, estimada en 38,6%.

Si lo comparamos con algunos estudios realizados en España en el mismo grupo de edad, el exceso de peso se cuantifica en el 25,5%, mientras que en nuestro grupo de estudio es del 49,8%, siendo mayor en niños.

Con respecto a los hábitos alimentarios cabe destacar que la mayoría de los niños y niñas tienen un nivel nutricional medio. Esto nos muestra que hay varios aspectos a mejorar como son:

- El aumento del consumo de frutas y verduras.
- La reducción del consumo de dulces y golosinas.
- La reducción del consumo de bollería industrial en el desayuno, principalmente en niños.

Hay que tener en cuenta el porcentaje de niñas con un nivel nutricional muy bajo, llegando al 15,3%, mientras que no hay niños en este nivel nutricional. Por tanto, es necesario estar atentos para detectar posibles casos de trastornos de comportamiento alimentario, más frecuentes en niñas.

Además, cabe destacar otros hábitos alimentarios saludables como son:

- La mayoría desayunan, siendo el consumo de leche y derivados el principal componente del desayuno.
- Hay un porcentaje importante de niños y niñas que consumen pescado con regularidad.
- Más de la mitad consume una fruta al día.

En cuanto al nivel de actividad física, la mayoría presentan un nivel malo o regular. Destaca el porcentaje importante que llevan una vida sedentaria, vinculada al incremento del número de horas dedicadas a ver la televisión y a usar el ordenador.

Este estudio pone de manifiesto la importancia de promover un estilo de vida más activo, no sólo para aumentar el metabolismo energético, sino también por su efectos promotores de la salud y atenuantes del riesgo de padecer diversas patologías, muchas de ellas asociadas a la obesidad, y que están hoy en día entre las más prevalentes en la población.

Todos estos resultados muestran la necesidad de establecer intervenciones educativas dirigidas a estos grupos de población, incluyendo a sus familias y al centro educativo.

Es muy importante conocer previamente a una intervención educativa, las características de los hábitos de las personas a las que nos vamos a dirigir. Así podremos incidir de forma más realista sobre aquellos hábitos que sería conveniente que modificasen para mejorar su estado de salud y prevenir posibles riesgos.

» **APORTACIÓN DEL TRABAJO A LA SEGURIDAD DEL PACIENTE.**

Consideramos muy necesario conocer la situación y los hábitos de los grupos de población a los que nos queremos dirigir en una intervención educativa.

Esto nos permitirá planificar una intervención educativa más realista e individualizada, pudiendo actuar sobre los hábitos de alimentación y de actividad física que sería conveniente que estos adolescentes modificasen.

En este caso, la seguridad de estos usuarios está relacionada con un conocimiento lo más preciso posible de sus hábitos con respecto a la alimentación y la actividad física. De esta manera, la intervención educativa no estará basada en estudios realizados en otros lugares, sino directamente basada en el conocimiento de este grupo de población.

En todo momento se ha guardado la confidencialidad de los participantes. Las mediciones de peso y talla fueron realizadas por las enfermeras que han realizado el estudio de forma individual. Siendo previamente autorizadas por padres/madres o tutores y con la colaboración del centro educativo.

» PROPUESTAS DE LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.

La mayoría de los estudios sobre prevalencia de obesidad y hábitos de alimentación y actividad física se han realizado en niños de Educación Primaria. Sería necesario realizar más estudios para conocer estos datos en adolescentes, puesto que es una etapa de la vida donde se producen muchos cambios y es necesario trabajar con ellos en la adquisición de hábitos saludables.

Otra línea de investigación sería realizar una nueva valoración de sus hábitos tras realizar la intervención educativa, para así evaluar cómo ha influido en la modificación de conductas no saludables en estos grupos de población.

» BIBLIOGRAFÍA.

1. Estrategia NAOS. Ministerio de Sanidad y Consumo. 2014. (acceso 2 diciembre 2014). Disponible en http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/naos/estrategia/que_es/
2. Martínez JR, Villarino A, García RM, Calle ME, Marrodan MD. Obesidad infantil en España: hasta que punto es un problema de Salud Pública o sobre la fiabilidad de las encuestas. *Nutri. Clin. Diet. Hosp.* 2013; 33(2): 80-88.
3. Planas T, Moreo I, Vidal C, Perello M, Miralles J, Pérez DM, Ripoll J. Hábitos de alimentación y actividad física en un instituto de Educación Secundaria de Baleares. *Enfermería Clínica* 2012; 22(3):144-147.
4. Correa M, Gutiérrez JA, Martínez JM. Hábitos alimentarios y de actividad física en escolares de la provincia de Granada. *NURE Inv. Nov-Dic* 2013; 10(67): 8 p. Disponible en: http://www.fuden.es/FICHEROS_ADMINISTRADOR/ORIGINAL/NURE67_original_habitos.pdf.
5. Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ. Actividad física, condición física y sobrepeso en niños y adolescentes: evidencia procedente de estudios epidemiológicos. *Endocrinología y Nutrición.* 2013;60(8):458-469.