

**EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO
EN LA CARTILLA “ESTILOS DE VIDA SALUDABLES PARA
SUPERHEROES” EN ESCOLARES DE 7 A 11 AÑOS**

Diciembre, 2017

Nombre de los estudiantes

Fabio Alexander Montaña Riveros

Trabajo de Investigación o Tesis Doctoral como requisito para optar el título de Magister en
Actividad Física y Salud

RESUMEN

Antecedentes: Un comportamiento saludable relacionado con la nutrición y la actividad física es muy importante para el desarrollo físico y mental del niño. La evidencia de los beneficios de la actividad física en la salud física y calidad de vida está bien documentada, principalmente, los relacionados con un menor riesgo de enfermedad coronaria, hipertensión y diabetes tipo II. A pesar de esta premisa, en las tres últimas décadas, se han incrementado las cifras de obesidad tanto en adultos como en los niños y niñas, y entre los factores clave están la inactividad física, dieta malsana y el comportamiento sedentario medido a través de conductas tales como tiempo empleado viendo TV, usando el computador o jugando con videojuegos. Los hábitos de alimentación inadecuados, el sedentarismo y la violencia escolar afectan la calidad de vida y el bienestar de los escolares, por ello se hace necesario implementar programas basados en la escuela que estimulen estilos de vida saludables.

Objetivo: Determinar los efectos de un programa de intervención basado en la cartilla “Estilos de vida saludables para superheroes” en escolares de 7 a 11 años.

Materiales y Métodos: Estudio cuasi experimental antes y después en 69 niños de la Institución Educativa Manuela Beltrán de Soledad, Atlántico. La intervención abarcó un total de 36 sesiones de 90 minutos, con una frecuencia de 3 sesiones semanales. Antes y después de la intervención se evaluaron los estilos de vida relacionados con la salud, los niveles de actividad física y el consumo de frutas y verduras.

Resultados: Se encontraron diferencias significativas en el nivel de actividad física con una diferencia de media de 0,6 ($p \leq 0,05$) y en los estilos de vida relacionados con la salud en -6,3 puntos ($p \leq 0,05$) en el cuestionario FANTASTICO. Al inicio un 46,7% se ubicó en los niveles muy bajos y al final este porcentaje disminuyó a un 11,4% ($p \leq 0,05$).

Conclusiones: Los hábitos de salud inadecuados en los escolares constituyen un problema de salud que se puede prevenir tempranamente. Los resultados del estudio

indican que las diferentes estrategias planteadas por este programa, pueden contribuir al mejoramiento de los estilos de vida saludable en la población infantil.

Palabras clave: estilo de vida saludable, ejercicio, niños, educación primaria y secundaria

ABSTRACT

Background: Healthy behaviour related to nutrition and physical activity is very important for the child's physical and mental development. Evidence of the benefits of physical activity in physical health and quality of life is well documented, mainly those related to a lower risk of coronary disease, hypertension and type II diabetes. Despite this premise, in the last three decades, the figures of obesity in both adults and boys and girls, and among key factors employed with physical behavior, are increasing through the use of the computer, as a medium and as a medium to play of the behavior. Inadequate eating habits, sedentary lifestyles and school violence affect the quality of life and welfare of schoolchildren, making it necessary to implement school based programmes that stimulate healthy lifestyles.

Objective: Determine the effects of an intervention program based on the booklet "Healthy lifestyles for superheroes" in schoolchildren from 7 to 11 years old.

Materials and Methods: Quasi-experimental study before and after in 69 children of the Educational Institution Manuela Beltrán de Soledad, Atlántico. The intervention covered a total of 36 sessions of 90 minutes, with a frequency of 3 weekly sessions. Before and after the intervention, lifestyles related to health, levels of physical activity and consumption of fruits and vegetables were evaluated.

Results: Significant differences were found in the level of physical activity with a mean difference of 0.6 ($p \leq 0.05$) and in health-related lifestyles in -6.3 points ($p \leq 0.05$) in the FANTASTIC questionnaire. At the beginning 46.7% were located at very low levels and in the end this percentage decreased to 11.4% ($p < 0.05$). Significant differences were found in the level of physical activity with a difference of 0.6 ($p \leq 0.05$) and in lifestyles related to

health at -6.3 points ($p \leq 0.05$) in the FANTASTIC questionnaire. At the beginning, 46.7% was at very low levels and in the end this percentage decreased to 11.4% ($p < 0.05$)

Conclusions: Inadequate health habits in school children constitute a health problem that can be prevented early. The results of the study indicate that the different strategies proposed by this program can contribute to the improvement of healthy lifestyles in children

Keywords: healthy lifestyle, exercise, children, primary and secondary education

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Puia A, Leucuta DC. Children`s lifestyle behaviors in relation to anthropometric indices: a family practice study. Clujul Med. 2017; 90 (4):385-391.
2. Palou P, Vidal J, Ponseti X, Cantallops J, Borràs PA. Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y fitness cardiorrespiratorio en niños. Rev Psicol del Deport. 2012;21(2):393–8.
3. Smith RM, Villasante LP, Mares JR, Estrada AC, Alza SM, Parodi AF, et al. Efectividad de un programa educativo en estilos de vida saludables sobre la reducción de sobrepeso y obesidad en el Colegio Robert M. Smith; Huaraz, Ancash, Perú. Acta Med Per. 2008;25(4):204–9.
4. Prieto-Benavides DH, Correa-Bautista JE, Ramírez-Vélez R. Niveles de actividad física, condición física y tiempo en pantallas en escolares de Bogotá, Colombia: Estudio FUPRECOL. Nutr Hosp. 2015;32(5):2184-2192.
5. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. La actividad física en los adultos. Ginebra; 2013.
6. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional 2015. Bogotá; 2016.

7. Cigarroa I, Sarqui C, Zapata Lamana R. Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana. *Univ y Salud*. 2016; 18 (1):156-169.
8. Maceira C, Scotto MG, Leal M, Lavanda I, Carrazana C, Herrera J, et al. Evaluación del Estado Nutricional de los niños que participaron en el Programa “Activarse” durante el 2011. *Actualización en Nutrición*. 2013; 14 (1): 43-53.
9. Monteagudo C, Téllez F, Heras-González L, Ibañez-Peinado D, Mariscal-Arcas M, Olea Serrano F. School Dietary Habits and Incidence of Dental Caries. *Nutr Hosp*. 2015;32(1):383-388.
10. Aguilà Q, Ramón MÀ, Matesanz S, Vilatimó R, del Moral I, Brotons C, et al. Assessment study of the nutritional status, eating habits and physical activity of the schooled population of Centelles, Hostalets de Balenyà and Sant Martí de Centelles (ALIN 2014 Study). *Endocrinol Diabetes y Nutr*. 2017; 64(3):138-145.
11. Galván M, Ríos-Pérez F, López-Rodríguez G, Guzmán-Saldaña R, Fernández-Cortés TL, Camacho-Bernal G, et al. Design and evaluation of a campaign to promote the consumption of vegetables and fruits in Mexican school-age children. *Nutr Hosp*. 2016; 33 (5):1164-1171.
12. Parra BE, Manjarrés LM, Velásquez CM, Agudelo GM, Estrada A, Uscátegui RM et al. Perfil lipídico y consumo de frutas y verduras en un grupo de jóvenes de 10 a 19 años, según el índice de masa corporal. *Rev Colomb Cardiol*. 2015; 22(2):72-80.
13. Carrasco C, Trianes MM. Clima social, prosocialidad y violencia como predictores de inadaptación escolar en primaria. *Eur J Educ Psychol*. 2010; 3(2):229-242.
14. Lee SM, Wechsler H, Balling A, Dietz WH. The role of schools in preventing childhood obesity (summary). *J Phys Act Health*. 2006;3(December):439.
15. Leme AC, Lubans DR, Guerra PH, Dewar D, Toassa EC, Philippi ST. Preventing obesity among Brazilian adolescent girls: Six-month outcomes of the Healthy Habits, Healthy Girls-Brazil school-based randomized controlled trial. *Prev Med*. 2016;86:77-83.

16. Torres LG, Carpio RE, Lara SA, Zagalaz SM. Niveles de condición física de escolares de educación primaria en relación a su nivel de actividad física y al género. *Retos*. 2014; 25 (1):17-22.
17. Ramírez-Vélez R, Agredo R. Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Rev. salud pública*. 2012; 14 (2): 226-237.
18. Herazo-Beltrán Y, Domínguez-Anaya R. Confiabilidad del cuestionario de actividad física en niños colombianos. *Rev. salud pública*. 2012; 14(5): 802-809.
19. Campo TL, Herazo-Beltrán Y, García-Puello F, Suarez M. Estilos de vida saludables para superheroes. Barranquilla: Ediciones Simón Bolívar. 2016.
20. Medina-Blanco RI, Jiménez-Cruz A, Pérez-Morales ME, Armendáriz-Anguiano AL, Bacardí-Gascón M. Programas de intervención para la promoción de actividad física en niños escolares: Revisión sistemática. *Nutr Hosp*. 2011;26(2):265-270.
21. Vio F, Salinas J, Montenegro E, González CG, Lera L. Efecto de una intervención educativa en alimentación saludable en profesores y niños preescolares y escolares de la región de Valparaíso, Chile. *Nutr Hosp*. 2014;29(6):1298-1304.
22. Fernández LL, Dinamarca BL, Bercovich JK, del Río FV. Evaluación de una intervención educativa para la prevención de la obesidad infantil en escuelas básicas de Chile. *Nutr Hosp*. 2013;28(4):1156-1164.
23. Oliva RR, Tous RM, Gil BB, Longo AG, Pereira CJ, García LP. Impacto de una intervención educativa breve a escolares sobre nutrición y hábitos saludables impartida por un profesional sanitario. *Nutr Hosp*. 2013;28(5):1567-1573.
24. Pizarro HC. Los niños rompen el silencio. Estudio exploratorio de conductas agresivas en la escuela costarricense. *Rev Educ*. 2016;35 (1):139-151.
25. Wang Y, Wu Y, Wilson RF, Bleich S, Cheskin L, Weston C, et al. Childhood Obesity Prevention Programs: Comparative Effectiveness Review and Meta-Analysis. Comparative Effectiveness Review No. 115. (Prepared by the Johns Hopkins University Evidence-based Practice Center under Contract No. 290-2007-10061-I.) AHRQ

Publication No. 13-EHC081-EF. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and
Quality; June 2013.