

PRÁCTICAS RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL MUNICIPIO DE CANDELARIA, ATLÁNTICO

Nombres y apellidos

MARCO ANTONIO RIVERA GARCIA
Código estudiantil: 2022122744384

Trabajo de Investigación presentado como requisito para optar el título de:
MAESTRIA EN ACTIVIDAD FISICA Y SALUD

Tutor(es):
YISEL PINILLOSPATIÑO
YANETH HERAZO BELTRÁN

RESUMEN

Introducción: El consumo de alimentos poco saludables y la disminución de actividad física en los niños es un problema de magnitud global.

Objetivo: Determinar las prácticas relacionadas con la alimentación y la práctica de actividad física en niños de 8 a 12 años en una institución educativa del municipio de Candelaria en el departamento del Atlántico.

Metodología: Estudio analítico de corte transversal en 186 escolares entre 8 a 12 años que asisten a una institución educativa del municipio Candelaria, en el departamento del Atlántico, seleccionados mediante muestreo aleatorio. Se realizó tamizaje antropométrico, recopilación de datos sociodemográficos, cumplimiento de recomendaciones para la actividad física y frecuencia de consumo de alimentos.

Resultados: Mayor participación de niñas en el estudio (53,5%) y el promedio de edad con una media de $10,7 \pm 1,1$ años. El 70,3% no cumplen las recomendaciones para la práctica de actividad física. Fue mayor el consumo alimentos no saludables (papas fritas) en las niñas ($2,7 \pm 2,9$ porciones) que en los niños ($1,7 \pm 2,4$ porciones) ($p=0,03$). El consumo de verduras se incrementa en la medida en que la edad aumenta ($p=0,0001$).

Conclusiones: Se identificaron diferencias por sexo y edad en cuanto al estado nutricional y el cumplimiento de la actividad física, lo que resalta la importancia de intervenciones personalizadas según las características demográficas de los escolares.

Palabras clave (DeSC): alimentación saludable, actividad física, conducta sanitaria, estilo de vida saludable.

ABSTRACT

Introduction: The consumption of unhealthy foods and the decrease in physical activity in children is a problem of global magnitude.

Objective: Determine the practices related to nutrition and the practice of physical activity in children from 8 to 12 years old in an educational institution in the municipality of Candelaria in the department of Atlántico.

Methodology: A cross-sectional analytical study was conducted in 186 schoolchildren between 8 and 12 years old who attend an educational institution in the municipality of Candelaria, in the department of Atlántico, selected by random sampling. Anthropometric screening, collection of sociodemographic data, compliance with recommendations for physical activity and frequency of food consumption were carried out.

Results: Girls participated more in the study (53.5%) and the average age was 10.7 ± 1.1 years. 70.3% did not meet the recommendations for physical activity. Unhealthy food consumption (French fries) was higher in girls (2.7 ± 2.9 portions) than in boys (1.7 ± 2.4 portions) ($p=0.03$). Vegetable consumption increased with age ($p=0.0001$).

Conclusions: Differences by sex and age were identified in terms of nutritional status and compliance with physical activity, which highlights the importance of personalized interventions according to the demographic characteristics of the schoolchildren.

Keywords (MeSH): healthy eating, physical activity, health behavior, healthy lifestyles.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Panamericana de Salud. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles. Ginebra; 2019. Url: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>.
2. Organización Panamericana de Salud. Informe temático sobre enfermedades no transmisibles. <https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2011/paho-policy-brief-1-sp-web1.pdf>
3. Ministerio de Salud y Protección. Análisis de Situación de Salud. Colombia, 2022. Bogotá; 2023. Social <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/as-is-colombia-2022.pdf>
4. Bizzozero-Peroni B, Fernández-Gimenez S, Pintos-Toledo E, Corvos CA, Díaz-Goñi V, Brazo-Sayavera J. Physical activity-related indicators in children and adolescents in Uruguay: A scoping review based on the Global Matrix initiative. *Front Public Health*. 2022; 10: 954621. doi: 10.3389/fpubh.2022.954621.
5. GBD 2019 Risk Factors Collaborators. Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet*. 2020;396(10258):1223-1249. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30752-2.
6. Betancourt OD, Jaimes RAL, Tellez VMH, Rubio SHI, González-González A. Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México. *Cuad Psicol Deporte*. 2022;22(1):100–15. doi:10.6018/cpd.429581
7. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). Encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia ENSIN 2015. Bogotá, Colombia; 2018.
8. Herazo-Beltrán Y, Sánchez-Guette L, Vidarte-Claros J, Pinillos-Patiño Y, Siza-Iglesias K, Alba-Gutiérrez M. Influence of daily and weekly activities in the physical activity levels of school children: a cross-sectional study. *Nutr. Hosp*. 2020; 37(1): 14-20. doi.org/10.20960/nh.02567.
9. Pinillos-Patiño Y, Herazo-Beltrán Y, Tocora-Andrade R, Aramendiz-Mejía J, Botello- Montero Y, Vilardy-Armenta J, et al. Transporte activo: distancia entre el hogar y la escuela. *Retos*. ; 44:364-369. doi.org/10.47197/retos.v44i0.90499
10. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Programa Mundial de Alimentos. Organización Panamericana de la Salud. Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional - América Latina y el Caribe 2022; Santiago de Chile; 2023. <http://dx.doi.org/10.4060/cc3859es>
11. Carmos AS, Mendes LL, Cardoso L, Caiaffa W, Santos L. The influence of neighborhood safety and built environment on childhood obesity: isolated and combined effect of contextual factors. *Cad. Saúde Pública* 2023; 39(8):e00104822. doi: 10.1590/0102- 311XEN104822

12. Talip T, Serudin R, Noor S, Tuah N. Qualitative study of eating habits in Bruneian primary school children. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2017;26(6):1113-1118. doi: 10.6133/apjcn.022017.02.
13. Maganto C, Garaigordobil M, Kortabarria L. Variables antropométricas, hábitos y dietas alimentarias en adolescentes y jóvenes: diferencias en función del sexo. *Acción psicol.* 2016;13(2):89-100. doi:10.5944/ap.13.2.17817.
14. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 1985 Mar-Apr;100(2):126-131. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3920711/>
15. Organización Mundial de la Salud. Guía Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. Ginebra; 2020. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
16. Maenhout L, Peuters C, Cardon G, Compernelle S, Crombez G, DeSmet A. The association of healthy lifestyle behaviors with mental health indicators among adolescents of different family affluence in Belgium. *BMC Public Health.* 2020 Jun 18;20(1):958. doi: 10.1186/s12889-020-09102-9.
17. Wood W, Neal DT. Healthy through habit: Interventions for initiating & maintaining health behavior change. *Behav Sci Policy.* 2016;2(1):71-83. doi:10.1353/bsp.2016.0008
18. Michie S, Richardson M, Johnston M, Abraham C, Francis J, Hardeman W, et al. The behavior change technique taxonomy (v1) of 93 hierarchically clustered techniques: building an international consensus for the reporting of behavior change interventions. *Ann Behav Med.* 2013 Aug;46(1):81-95. doi: 10.1007/s12160-013-9486-6.
19. Torres J, Contreras S, Lippi L, Huaiquimilla M, Leal R. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad Educ.* 2019; 50: 357-392. doi:10.31619/caledu.n50.728.
20. Kaminsky LA, German C, Imboden M, Ozemek C, Peterman JE, Brubaker PH. The importance of healthy lifestyle behaviors in the prevention of cardiovascular disease. *Prog Cardiovasc Dis.* 2022 Jan-Feb;70:8-15. doi: 10.1016/j.pcad.2021.12.001.
21. Marques A, Loureiro N, Avelar-Rosa B, Naia A, Matos MG. Adolescents' healthy lifestyle. *J Pediatr (Rio J).* 2020 Mar-Apr;96(2):217-224. doi: 10.1016/j.jped.2018.09.002.
22. Organización Mundial de la Salud. ACTIVE: paquete de intervenciones técnicas para acrecentar la actividad física Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2019. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/330363/9789243514802-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
23. Janssen I, Leblanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2010;7:40. doi:10.1186/1479-5868-7-40.

24.Hancox RJ, Rasmussen F. Does physical fitness enhance lung function in children and young adults? *Eur Respiro J.* 2018; 51:1701374. doi: 10.1183/13993003.01374

25.Kamanga P, Zhang B, Kaphera S, Mwale S, Koroma MM. Association between ultra- processed food consumption, sociodemographic characteristics, malnutrition and obesity among urban school-aged children in Lilongwe, Malawi: a cross-sectional study. *BMJ Open.* 2024 Jul 5;14(7):e084120. doi: 10.1136/bmjopen-2024-084120.

26.Santacruz E, Duarte ZD, Benítez G, Sequera VG, Cañete F. Patrones de actividad física y comportamiento sedentario en adolescentes de 13 a 15 años en Paraguay. *An. Fac. Cienc. Méd.* 2021; 54(3): 17-24. doi:10.18004/anales/2021.054.03.17.

27.Galindo PF, Valencia PA, Devís DJ. ¿Cuáles son los niveles de actividad física de los adolescentes colombianos?: El género y la edad como factores clave. *Rev Inter Cienc Dep.* 2022;18(68):99-112.

<https://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/article/view/2410>

Doi:10.5232/Ricyde,

28.Hu D, Zhou S, Crowley-McHattan ZJ, Liu Z. Factors That Influence Participation in Physical Activity in School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review from

the Social Ecological Model Perspective. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Mar 18;18(6):3147. doi: 10.3390/ijerph18063147.

29.Boraita RJ, Ibort EG, Torres JMD, Alsina DA. Factors associated with a low level of physical activity in adolescents from La Rioja (Spain). *An Pediatr (Engl Ed).* 2022 Apr;96(4):326-333. doi: 10.1016/j.anpede.2021.02.014.

30.González SA, Triana CA, Abaunza C, Aldana L, Arias-Gómez LF, Bermúdez J, et al. Results from Colombia's 2018 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *J Phys Act Health.* 2018;15(S2):S335-S337. doi: 10.1123/jpah.2018-0507.

31.Vásquez M, , Ocampo BD, Reyes A, Sosa H, González A. Motivos de la inactividad física infantil: Una visión de niños, padres y entrenadores. *MHSalud.* 2021; 18(2): 29-

46. doi:15359/mhs.18-2.3

32.Tapia-Serrano MA, Vaquero-Solís M, López-Gajardo MA, Sánchez-Miguel P. Adherencia a la dieta mediterránea e importancia de la actividad física y el tiempo de pantalla en los adolescentes extremeños de enseñanza secundaria. *Nutr. Hosp.* 2021; 38(2): 236-244. doi.org/10.20960/nh.03372

33.Cooper AR, Wedderkopp N, Wang H, Andersen LB, Froberg K, Page AS. Active travel to school and cardiovascular fitness in Danish children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc.* 2006;38(10):1724-31. doi: 10.1249/01.mss.0000229570.02037.1d.

34.Zhang N, Campo S, Yang J, Janz K, Snetselaar L, Eckler P. Effects of social support about physical activity on social networking sites: applying the Theory of Planned Behavior. *HealthCommun.* 2015; 30(12): 1277–1285. doi:10.1080/10410236.2014.940669.

35. Alcaldía Municipal de Candelaria, Atlántico. Plan de Desarrollo Territorial 2020-2023. Candelaria en Buenas Manos. 2020.

https://candelariaatlantico.micolombiadigital.gov.co/sites/candelariaatlantico/content/files/000123/6124_plan-de-desarrollo-territorial-20202023.pdf

36. Katzmarzyk PT, Barreira TV, Broyles ST, Champagne CM, Chaput JP, Fogelholm M, et al. The International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment (ISCOLE): design and methods. *BMC Public Health*. 2013 Sep 30;13:900. doi: 10.1186/1471-2458-13-900.

37. Herazo-Beltrán Y, Domínguez-Anaya R. Confiabilidad del cuestionario de actividad física en niños colombianos. *Rev. salud pública*. 2012, 14 (5): 802-809.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642012000500007

38. Keller KL, Kling SMR, Fuchs B, Pearce AL, Reigh NA, Masterson T, Hickok K. A Biopsychosocial Model of Sex Differences in Children's Eating Behaviors. *Nutrients*. 2019 Mar 22;11(3):682. doi: 10.3390/nu11030682.

39. de Oliveira Figueiredo RA, Viljakainen J, Viljakainen H, Roos E, Rounge TB, Weiderpass

E. Identifying eating habits in Finnish children: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2019 Mar 15;19(1):312. doi: 10.1186/s12889-019-6603-x.

40. Wennberg M, Gustafsson PE, Wennberg P, Hammarström A. Irregular eating of meals in adolescence and the metabolic syndrome in adulthood: results from a 27-year prospective cohort. *Public Health Nutr*. 2016 Mar;19(4):667-73. doi: 10.1017/S1368980015001445.

41. Romo A, Martínez M, Contreras M, Marco C. Implicaciones del consumo de bebidas azucaradas en la salud de los adolescentes. *Revista Española Nutrición, Artículo de revisión*. 2024;

42. Varela AMT, Ochoa MAF, Tovar CJR. Medición de hábitos saludables y no saludables en niños: Síntesis de la información utilizando indicadores y conglomerados. *Rev. Mex. de trastor. aliment*. 2018; 9(2): doi:10.22201/fesi.20071523e.2018.2.487.

43. Iriando AA, Cañabate VM, Jaime ET. Asociación entre vulnerabilidad socioeconómica y obesidad en adolescentes: revisión bibliográfica sistemática. *RSI*. 2023; 4(1) <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/asociacion-entre-vulnerabilidad-socioeconomica-y-obesidad-en-adolescentes-revision-bibliografica-sistemica/>

44. Telford RM, Telford RD, Olive LS, Cochrane T, Davey R. Why Are Girls Less Physically Active than Boys? Findings from the LOOK Longitudinal Study. *PLoS One*. 2016 Mar 9;11(3):e0150041. doi: 10.1371/journal.pone.0150041.