

RECOMENDACIONES PARA EL DISEÑO DE PROGRAMAS DE EDUCACIÓN SANITARIA QUE PROMUEVEN LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES.

Melisa Herrera-Herrera
Lauren Lambraño-Miranda
Martha Moreno-López
Brayan Padilla-Mercado
Fray Púa-Álvarez
Alberys Sánchez-Rodríguez
Luís Vizcaíno-García

Trabajo de Investigación como elemento de con el curso de investigación III

Tutor de investigación
Yisel Pinillos-Patiño

RESUMEN

Antecedentes: La actividad física es un componente que hace referencia a todo movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria, con el objetivo de aumentar el gasto energético. La importancia de realizar actividad física e implementar estilos de vida saludables en los primeros años de vida, reside en aprovechar esta etapa para lograr un aprendizaje temprano y fijación de los conocimientos, gracias al desarrollo cerebral y psicomotor en los primeros años de vida, con el fin de continuar en el tiempo.

Objetivo: Diseñar un programa de educación sanitaria para promover la actividad física en escolares entre 5 y 9 años de edad.

Materiales y método: Se realizó un estudio de tipo descriptivo bajo la metodología cuantitativa, la búsqueda se realizó mediante las bases de datos de la Universidad Simón Bolívar, con los términos DeSC y MeSh reconocidos internacionalmente, la muestra total de los artículos analizados consto 53 artículos de tipo ensayo clínico y revisión sistemática, en una población de niños de 5 a 9 años de edad con una publicación no mayor a 10 años.

Resultados: Los resultados muestran una disminución del perímetro abdominal y la grasa para los escolares que realizan actividad física de manera frecuente siendo este un indicador positivo en contra del sobrepeso y la obesidad. Se presentan diferencias entre sexos, más del 80% de los estudios indicó la relación de los efectos positivos y beneficios del ejercicio físico con el estado de salud de los niños.

Conclusiones: Los niños durante la etapa escolar, realizan muy poco ejercicio, ya que destinan la mayor parte de su tiempo, a tener conductas sedentarias como ver la televisión o a videojuegos, lo que los hace altamente vulnerables a desarrollar obesidad. Es necesario desarrollar planes de acción para promover estilos de vida más saludables y prevenir consecuencias para la salud a futuro.

Palabras Clave: Actividad motora, Desarrollo infantil, Niño, Promoción de la salud, Educación, Ejercicio.

ABSTRACT

Background: Physical activity is a component that refers to all body movement produced by voluntary muscular action, with the aim of increasing energy expenditure. The importance of doing physical activity and implementing healthy lifestyles in the first years of life lies in taking advantage of this stage to achieve early learning and fixation of knowledge, thanks to brain and psychomotor development in the first years of life, with the order to continue in time.

Objective: Design a health education program to promote physical activity in schoolchildren between 5 and 9 years of age.

Materials and method: A descriptive study was carried out under the quantitative methodology, the search was carried out through the databases of the Simón Bolívar University, with the terms DeSC and MeSh recognized internationally, the total sample of the analyzed articles consisted of 53 articles clinical trial and systematic review type, in a population of children 5 to 9 years of age with a publication no older than 10 years.

Results: The results show a decrease in abdominal girth and fat for schoolchildren who perform physical activity frequently, this being a positive indicator against overweight and obesity. There are differences between the sexes, more than 80% of the studies indicated the relationship of the positive effects and benefits of physical exercise with the health status of children.

Conclusions: Children during the school stage, perform very little exercise, since they spend most of their time, to have sedentary behaviors such as watching television or video games, which makes them highly vulnerable to developing obesity. Action plans need to be developed to promote healthier lifestyles and prevent future health consequences.

Keywords: Motor activity, Child development, Children, Health promotion, Education, Exercise.

REFERENCIAS

1) Hidalgo R C, Ramírez L G, Hidalgo M A. Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México. Ciencia y saúde coletiva. Rio de Janeiro. Vol. XVIII, Núm.7, (July 2015). Disponible en:

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013000700009

(2) Erwin H, Sara C, Mariana T, Laura E, María A, Aldair J. Actividad física en preescolares desde atención primaria orientada a la comunidad, en un municipio de Colombia. Rev Cubana Pediatr Vol.XC Núm.2 Ciudad de la Habana abr.-jun. 2018. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312018000200002

- (3) Esperanza FB, Luis Alberto Ángel Arango. Prevalencia de sobrepeso y obesidad, consumo de alimentos y patrón de actividad física en una población de niños escolares de la ciudad de Bogotá. *Revista Med* 2012;20(1):101-116. Disponible en: <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2114/docview/1824716097/A63663918B3640E1PQ/2?accountid=45648>
- (4) Washington Fabricio G, Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento, Universidad de Guayaquil, 2019, Vol. num3. Disponible en: <http://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449>
- (5) Garcinuño C A, García P I, Alonso C I, Lopez A S. Determinantes del nivel de actividad física en escolares y adolescentes: estudio OPACA. ScienceDirect
Determinantes del nivel de actividad física en escolares y adolescentes: estudio OPACA,
Anales de Pediatría. 2011;74(1):15-24.
Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403310003711>
- (6) Franco, Evelia, Coterón, Javier, Gómez, Valeria, Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima. PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica [Internet]. 2017;9(2):1-15. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333152922004>
- (7) Mora DJ, García F, Latorre PA, Condición física y salud en niños preescolares. Estudio de revisión narrativa. *EMASF Revista digital de educación física* 2017; 8 (45): 123-19. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312018000200002
- (8) Larouche R, Garriguet D, Tremblay MS. Outdoor time, physical activity and sedentary time among young children: The2012-2013 Canadian Health Measures Survey. Can J Public Health. 2017; 107(6): e500-e506. Disponible en:
https://spaoyex.es/sites/default/files/actividad_fisica_y_deporte_en_la_infancia_y_adolescencia.recomentaciones_e_investigacion_en_nuestro_medio_modificado.pdf
- (9) Harridge SD, Lazarus N. Physical activity, Aging, and Physiological Function. Physiology. 2017; 32 (2): 152-61. Disponible en:
[file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-ActividadFisicaCondicionFisicaYSaludEnNinosPreesco-5877797%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-ActividadFisicaCondicionFisicaYSaludEnNinosPreesco-5877797%20(2).pdf)
- (10) Larouche R, Garriguet D, Tremblay MS. Outdoor time, physical activity and sedentary time among young children: The2012-2013 Canadian Health Measures Survey. Can J Public Health. 2017; 107(6): e500-e506. Disponible en:
https://spaoyex.es/sites/default/files/actividad_fisica_y_deporte_en_la_infancia_y_adolescencia.recomentaciones_e_investigacion_en_nuestro_medio_modificado.pdf
- (11) Díaz M X, Mena BC, Efecto de un programa de actividad física y alimentación saludable aplicado a hijos y padres para la prevención de la obesidad infantil, *scielo nutrición hospitalaria*, 2015, Vol 32, Num 1, Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000700017

- (23) Cordero M J, Piñero A O, Villar N M, García J C, García J J, García G I. Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática. Nutrición Hospitalaria. vol. XXX Núm.4 Madrid oct. 2014, Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112014001100002&script=sci_arttext&lng=en
- (24) Ireba L. Sobrepeso y obesidad infantil: El ejercicio físico como herramienta principal en la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil. Memoria Académica UNLP-FaHCE. Universidad Nacional de La Plata. Gestionado por Bibhuma, biblioteca de la FaHCE. 2014. Disponible en: https://scholar.google.com.co/scholar?q=memoria+academica+sobrepeso+y+obesidad+infantil&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar#d=gs_qabs&u=%23p%3Dq2X8VZwKeD4J
- (25) Díaz M X, Mena BC, Efecto de un programa de actividad física y alimentación saludable aplicado a hijos y padres para la prevención de la obesidad infantil, scielo nutrición hospitalaria, 2015, Vol 32, Num 1, Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000700017
- (26) SANABRIA-FERRAND PABLO-ALFONSO, GONZÁLEZ Q. LUIS A., URREGO M. DIANA Z.. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN PROFESIONALES DE LA SALUD COLOMBIANOS: ESTUDIO EXPLORATORIO. rev.fac.med [Internet]. 2007; 15(2): 207-217. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-52562007000200008&lng=en
- (27) (13) Ramírez Hoffmann H, Acondicionamiento Físico y Estilo de vida Saludable: Colombia Medica. 2002; Vol. (33) pág. 3-5. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/283/28333101.pdf>
- (28) Lema Soto L, Salazar Torres I, Varela Arévalo M, Tamayo Cardona J, Sarria A, Polanco A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Pensam. psicol. 2010;5(12). Available from: <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/106>
- (29) Alexandra GO, María Yadira TR, Adriana ML. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables: Hacia la promoción de la salud. 2010; 15(1): 128-143. Disponible en: <https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1976/1892>
- (30) Dayan GL, Ginna GS, Yeinny TP. Determinantes de los estilos vidas y su implicación en la salud de jóvenes universitarios: Hacia la promoción de la salud. 2012; 17(2): 169-185. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>
- (31) Zurita-Ortega F, Castro-Sánchez M, Rodríguez-Fernández S, Cofré-Boladós C, Chacón-Cuberos R, Martínez-Martínez A, Muros-Molina JJ. Physical activity, obesity and self-esteem in Chilean schoolchildren: Analysis using structural equations [Physical activity, obesity and self-esteem in Chilean schoolchildren]. Rev Med Chil. March 2017; 145 (3): 299-308. Spanish. doi: 10.4067 / S0034-

98872017000300006. PMID: 28548189. Disponible en:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28548189/>

(32) Ha AS, Ng JYY, Lonsdale C, Lubans DR, Ng FF. Promotion of physical activity in children through family intervention: protocol of the "Active 1 + FUN" randomized controlled trial. BMC Public Health. February 20, 2019; 19 (1): 218. doi: 10.1186 / s12889-019-6537-3. PMID: 30786902; PMCID: PMC6383281. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30786902/>

(33) Resaland GK, Aadland E, Moe VF, Aadland KN, Skrede T, Stavnsbo M, Suominen L, Steene-Johannessen J, Glosvik Ø, Andersen JR, Kvalheim OM, Engelsrud G, Andersen LB, Holme IM, Ommundsen Y, Kriemler S, van Mechelen W, McKay HA, Ekelund U, Anderssen SA. Effects of physical activity on the academic performance of schoolchildren: Active Smarter Kids (ASK) cluster randomized controlled trial. Prev Med. 2016 Oct; 91: 322-328. doi: 10.1016 / j. ypm.2016.09.005. Epub September 7, 2016 PMID: 27612574. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27612574/>

(34) Barbosa SC, Coledam DH, Stabelini Neto A, Elias RG, Oliveira AR. School environment, sedentary behavior and physical activity in preschool children. Rev Paul Pediatr. September 2016; 34 (3): 301-8. doi: 10.1016 / j. rpped.2016.01.001. Electronic publication of February 21, 2016. PMID: 26975560; PMCID: PMC5178115. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26975560/>

(35) Sánchez-López M, Cavero-Redondo I, Álvarez-Bueno C, Ruiz-Hermosa A, Pozuelo-Carrascosa DP, Díez-Fernández A, Gutierrez-Díaz Del Campo D, Pardo-Guijarro MJ, Martínez-Vizcaíno V. Impact of a Multicomponent physical activity intervention on cognitive performance: the MOVI-KIDS study. Scand J Med Sci Sports. May 2019; 29 (5): 766-775. doi: 10.1111 / sms.13383. Electronic publication January 31, 2019. PMID: 30632640. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30632640/>

(36) Margarita p, Ricoy M C, Portela J. Diseño, implementación y evaluación de un programa de educación para la salud con personas mayores. Ciência & Saúde Coletiva, Vol. XV, Núm. 6, 2010, pp. 2965-2972. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=63017464035>

(37) Roja A V. Diseño de programas de orientación. Estrategias de diseño de programas. Disponible en: https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/9685/CC_36_art_7.pdf

(38) LEY ESTATUTARIA 1751 DE 2015: Diario Oficial 51456. 2020; 49 (427): 1-26 Disponible en: http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1751_2015.html

(39) Tovar E.M, Pacheco G.E, Sistema Único de Información Normativa: Juriscol. 2019; Volumen (51.011): pag 7. Disponible en: <http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/30036633>

(40) 40. Zamora JD, Laclé MA. Evaluación del gasto energético y actividad física en escolares eutróficos, con sobrepeso u obesidad. Rev. chil. pediatr. [Internet]. 2012 Abr [citado 2021 Mayo 31] ; 83(2): 134-145. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062012000200004&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062012000200004>.

- (41) (Kain B Juliana, Vio D Fernando, Leyton D Bárbara, Cerda R Ricardo, Olivares C Sonia, Uauy D Ricardo et al . ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN BÁSICA MUNICIPALIZADA DE LA COMUNA DE CASABLANCA, CHILE. Rev. Chilena de nutrición) [Internet]. 2005 Ago [citado 2021] ; 32(2): 126-132. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182005000200007&lng=es.<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182005000200007>.
- (42) Zamora S Juan Diego, Laclé M Adriana. Evaluación del gasto energético y actividad física en escolares eutróficos, con sobrepeso u obesidad. Rev. chil. pediatr. [Internet]. 2012 Abr [citado 2021 Mayo 31] ; 83(2): 134-145. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062012000200004&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062012000200004>.
- (43) Perla María T, Susana Jasso C, Fabiana Esther M, Lilia Guadalupe L. Relación entre actividad física y obesidad en escolares, Rev Cubana Med Gen Integr , 2012 vol.28 no.1 Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252012000100005
- (44) Mavel Magaly R, Veronika Liliana S, Jorge Richard C, Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños escolares. Rev Soc Peru Med Interna 2011; vol 24 (4): 163-169. Disponible en: <http://revistamedicinainterna.net/index.php/spmi/article/view/465/516>