

RESUMEN

Algunos años atrás se consideraba al sobre peso como un signo de buena salud, pero hoy en día sabemos que no es así. El sobrepeso en los niños es la principal causa de enfermedades o desordenes que se desarrollan en el adulto.

Después de los 6 años de edad el factor pronosticador más importante de obesidad en la edad adulta, es la presencia de sobre peso durante la infancia, parece importante entonces iniciar desde una edad temprana la adecuada prevención de los factores de riesgo para evitar sus consecuencias de morbimortalidad en la edad adulta.

Resulta entonces relevante vincular dentro de este proceso a padres, escuelas, profesionales de la salud en el desarrollo de políticas saludables que promuevan el auto cuidado y estilos de vida apropiados en cuanto a dieta y ejercicio principalmente, para de esta manera hacer posible un crecimiento y desarrollo infantil optimo, que le permita al niño la realización de las distintas actividades que conlleva la vida diaria, es importante aclarar que cuando hablamos de dieta nos referimos al hecho de proporcionar al organismo una alimentación sana, variada, agradable y suficiente de manera equilibrada, puesto que los inadecuados hábitos alimentarios como es el abuso de alimentos ricos en calorías como pasteles, helados, dulces, azúcar, fritos, mantequilla, así como los factores psicológicos pueden causar sobrepeso.

Otra estrategia anteriormente mencionada es el estimular actividades físicas, que deben realizarse con gran precaución especialmente en niños con sobrepeso;

el incremento de la actividad lúdica principalmente hace que se mejore el estado físico de una forma agradable y a la vez recreativa, puesto que el juego a parte de ser una actividad física que requiere de gasto energético, es un medio propicio para disfrutar sanamente el tiempo libre, y compartir en familia, ya que acerca las personas, liberan tensiones y permiten conocer habilidades propias y de otros.

El ejercicio físico individual y colectivo, a través de la gimnasia, el deporte o la danza, no solo cumplen importantes funciones en el aspecto competitivo sino que como anteriormente mencionamos establece vínculos afectivos y sociales que desarrollan la capacidad de acción en equipo.

Tarea que también forma parte de nuestro propósito como grupo de investigación, puesto que como profesionales de la salud nos encontramos directamente comprometidos con la comunidad y con las acciones que directamente contribuyan con su mejoramiento y desarrollo.

En vista de la gran necesidad que representa el vincular a los padres de familia como formadores y educadores de sus hijos y a los niños como directos responsables de su auto cuidado, se quiso desarrollar como parte de este proyecto de grado, una investigación en donde se determine si es efectiva la educación en auto cuidado nutricional y de actividad física en escolares con sobre peso, por medio del fortalecimiento de conocimientos y practicas nutricionales y de actividad física.

Para la realización de este estudio se eligió a la concentración José Celestino Mutis del barrio Mutis de la ciudad de Bucaramanga, la cual cuenta con 1.600 estudiantes distribuidos en dos jornadas, para nuestro propósito elegimos la jornada de la mañana, que cuenta con 800 estudiantes, de los cuales y por conveniencia se escoge un grupo de 20 estudiantes que cuentan con los requerimientos necesarios en cuanto a medidas antropométricas e Índice de masa corporal mayor al 25.0 Kg./mts² para el grupo de intervención. Y para el grupo de comparación entre 24.5 y 24.9 Kg./mts²

Los niños seleccionados se encuentran entre los 7 y los 10 años, partiendo del hecho que en esta edad los niños experimentan un crecimiento lento pero continuo y es esta etapa en donde se es muy sensible a cualquier carencia o desequilibrio en donde se pueda comprometer tanto el crecimiento como el desarrollo del niño.

Para la realización del trabajo contamos con la colaboración de la directora y la Coordinadora de la institución antes mencionada quienes han permitido nuestro ingreso a dicha institución y la selección de la población.

Inicialmente contamos con la información suministrada por los niños por medio de la cual conseguimos datos familiares relevantes para nuestro propósito, puesto que los padres de familia también forman parte de nuestra investigación dentro de su papel como cuidadores responsables de la salud de sus hijos. Después de obtener la colaboración y el permiso correspondiente de los padres, procedimos a realizar la entrevista- encuesta que utilizamos como instrumento recolector de datos, en donde se evalúan conocimientos y prácticas nutricionales y de actividad física, perfil personal; entrevista- encuesta realizada a los 20 padres hijos seleccionados con el mismo formato aplicado, la de los padres enfocada a sus hijos y a sus propios conocimientos y prácticas nutricionales.

Posteriormente se dividió el grupo en dos con igual número de participantes, compuesto de los padres e hijos, en uno de ellos se realizó la intervención programada con anterioridad en nuestro cronograma de actividades y teniendo en cuenta los objetivos trazados y en miras de brindar la mejor educación e información en cuanto a conocimientos nutricionales y de actividad física del grupo. Y el otro grupo sería punto de comparación.

Los talleres se realizaron los días 30 de octubre y 12 de diciembre del presente año; los 3 primeros se desarrollaron en el salón de reuniones del Parque Recrear del barrio Mutis, el horario establecido de común acuerdo con los padres fue de 2:30 a 5:00 pm.

En estos talleres contamos con la valiosa asistencia de nuestras asesoras científicas Rosmira Soto y Patricia Gómez.

Dirigido en su totalidad por las seis integrantes del grupo de investigación, quienes con anterioridad contamos con la asesoría de una nutricionista y la revisión bibliográfica pertinente al tema.

Los talleres se iniciaron con la presencia del 90% de la población seleccionada, se inicio con la presentación del proyecto y nuestro objetivo con ellos, se continuo con una dinámica de integración, se dio inicio entonces con la exposición teórica del tema.

El primer taller se desarrollo tanto con los niños como con los padres de familia, tratando conceptos generales sobre nutrición. La duración de dicha exposición fue de aproximadamente 45 Minutos, realizándose al final como medio de evaluación una sopa de letra y un crucigrama con preguntas que respondieron madres e hijos satisfactoriamente en la mayoría de los casos.

El segundo taller se desarrollo solo para las madres de los niños, donde se les instruyo en la preparación de formulas alimenticias con recetas nuevas y sencillas que se pueden incluir dentro del menú de los niños y que por su contenido les va a proporcionar nutrientes y les va a agradar a su paladar. Entre las recetas preparadas encontramos:

- * Croquetas de pollo
- * Kumis con salsa me mora
- * Verduras al vapor con

el tercer desarrollado, su tema correspondió a actividad física y este fue exclusivo para los niños, donde aprendieron que actividades lúdicas como el baile, el juego, estimulan nuestro cuerpo, también participaron de una rutina de ejercicios y de una sección de relajación.

Para concluir con esta actividad, se realizo una lluvia de ideas donde las madres manifestaron sus inquietudes, y deseo por que actividades como estas se siguieran realizando, puesto que son un gran aporte para el mantenimiento de la salud de sus familias.

El taller se dio por terminado a las 5:30 pm, media hora después de lo planteado, por petición de los padres, por el interés que ellos tenían de adquirir mas conocimientos.

Estas actividades fueron planteadas como las intervenciones en donde se daba respuesta a los objetivos principales de dicha investigación.

Realizada esta intervención se dio un espacio de 15 días, después del cual se realizó nuevamente la entrevista- encuesta en donde se valoraron las variables de conocimientos nutricionales y prácticas, al igual que la realización de la actividad física, en ambos grupos, intervenidos y no intervenidos. Cabe anotar que la entrevista- encuesta realizada, después de la intervención sigue los mismos parámetros utilizados anteriormente, realizando posteriormente el proceso de tabulación y análisis de datos.

Con el objetivo de corroborar si la información obtenida en la entrevista-encuesta, se realizaron fichas de control y seguimiento a los escolares y padres del grupo intervenido, trabajando con el 70% de la población, siendo un limitante el cierre académico de la concentración escolar.

Como actividad final, se programó un taller adicional y de manera individual sobre el concepto de autocuidado y su importancia en el Niño; y se entregó a cada niño del grupo intervenido una guía de manejo titulada "Guía de manejo del niño con problemas de obesidad y sobrepeso" en donde se encontraron todos los temas tratados en los diferentes talleres y algunos Menús de ejemplo para la alimentación diaria.

Es así como concluimos que fue efectiva nuestra intervención puesto que el grupo seleccionado para la misma respondió de manera apropiada a nuestro llamado mostrando gran interés y receptividad frente a la actividad, al igual que se pudo determinar que los conocimientos mejoraron notablemente tanto en padres como en niños ya que los resultados de nuestra segunda entrevista y los datos obtenidos en las fichas de control y seguimiento fueron muy satisfactorios; a la vez que se estableció un compromiso por parte de los asistentes a mejorar su calidad de vida fomentando hábitos saludables tanto de alimentación como de actividad física en sus familias. En cuanto al grupo de los no intervenidos se pudo establecer que sus conocimientos son bastante deficientes y que aún continúan siéndolo, por esta razón se podría considerar tentativamente como un grupo apto para una posterior intervención.

Para finalizar y en busca de contribuir con el mejoramiento del estado de salud de esta población, y viendo la gran acogida del grupo seleccionado consideramos que esta es una línea de investigación que debe ser continuada. E incluso presentada con el fin de enriquecerla en las diferentes asignaturas del currículo de enfermería en donde su tema sea relevante donde los docentes y estudiantes puedan fortalecer el contenido de dicho proyecto con sus conceptos y sugerencias.