



ORIGINAL

## ¿Influye la promoción de la salud escolar en los hábitos de los alumnos?



D. Arriscado Alsina<sup>a,\*</sup>, J.J. Muros Molina<sup>b</sup>, M. Zabala Díaz<sup>c</sup> y J.M. Dalmau Torres<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Departamento Ciencias de la Educación, Universidad de La Rioja, Logroño, La Rioja, España

<sup>b</sup> Departamento Nutrición y Bromatología, Universidad de Granada, Granada, España

<sup>c</sup> Departamento Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada, Granada, España

Recibido el 11 de mayo de 2014; aceptado el 13 de julio de 2014

Disponible en Internet el 23 de octubre de 2014

### PALABRAS CLAVE

Promoción de la salud;  
Salud escolar;  
Medio ambiente;  
Actividad física;  
Hábitos alimentarios;  
Composición corporal

### Resumen

**Introducción:** En las últimas décadas, han cobrado importancia las teorías globales que tratan de prevenir la obesidad mediante ambientes favorecedores de opciones saludables. El objetivo de este estudio fue analizar la influencia de los entornos promotores de la salud de las escuelas de Logroño (La Rioja, España) sobre los hábitos de sus escolares.

**Métodos:** La promoción de la salud de las 31 escuelas de la ciudad fue valorada mediante un cuestionario que completaron los directivos de cada centro. Por otro lado, se valoraron variables individuales de una muestra representativa de 329 escolares de sexto curso de Educación Primaria (11-12 años) de las citadas escuelas: medidas antropométricas, adhesión a la dieta mediterránea y hábitos sedentarios y de práctica física.

**Resultados:** La mayoría de los centros desarrollaba programas de nutrición y/o actividad física (el 77,4 y el 61,3%, respectivamente), aunque, en general, su profesorado no recibía formación al respecto. Las directrices para favorecer hábitos saludables no solían recogerse en el Proyecto Educativo de Centro y la actividad física, cuyo nivel fue mayor en los chicos ( $p < 0,001$ ), era promovida principalmente tras el horario escolar. A pesar de ello, la formación del profesorado, la concreción de directrices y el acceso a las pistas polideportivas influyeron positivamente sobre los hábitos de práctica física y alimentación de los escolares ( $p < 0,05$ ).

**Conclusiones:** Aunque más investigación es necesaria, nuestro estudio demostró que aspectos como la formación y la coordinación de los maestros o la presencia de pistas deportivas podrían conllevar beneficios sobre los hábitos de los alumnos en una etapa fundamental para la consolidación de los mismos.

© 2014 Asociación Española de Pediatría. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [danielarriscado@hotmail.com](mailto:danielarriscado@hotmail.com)  
(D. Arriscado Alsina).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.anpedi.2014.07.013>

1695-4033/© 2014 Asociación Española de Pediatría. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

**KEYWORDS**

Health promotion;  
School health;  
Environment;  
Physical activity;  
Food habits;  
Body composition

**Influence of school health promotion on the life habits of schoolchildren****Abstract**

*Introduction:* In recent decades, attention has been directed at global theories that attempt to prevent childhood obesity by exposing them to healthy environments. The aim of this study was to analyze the influence of health-promoting environments in primary schools in Logroño (La Rioja, Spain) on the habits of school children.

*Methods:* The directors of the 31 primary schools in the city completed a questionnaire which examined the health promotion activities of their schools. In addition, anthropometric measurements, adherence to the Mediterranean diet, and sedentary and physical activity habits were recorded from a representative sample of 329 schoolchildren in the sixth year of primary education (11-12 year-olds).

*Results:* The majority of schools had developed nutritional and/or physical activity programs (77.4% and 61.3%, respectively); however, teachers had generally not received specific training in that area. Guidelines regarding healthy habits were not formally included in the School Educational Project. Physical activity, which was greater amongst boys ( $P<.001$ ), was mostly promoted after school hours. The major influences on school children's physical activity and dietary habits of the children were training of teachers, existence of guidelines, and access to sports grounds ( $P<.05$ ).

*Conclusions:* Although further research is required, this study shows that certain modifiable aspects in the organizational or school environment can influence the habits of school children at a fundamental stage of their development.

© 2014 Asociación Española de Pediatría. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

**Introducción**

La Organización Mundial de la Salud estima que 35 millones de niños en los países en desarrollo y 8 millones en los desarrollados presentan sobrepeso u obesidad, aunque, en términos relativos, los porcentajes son mayores en los países desarrollados<sup>1</sup>. La obesidad infantil requiere de un tratamiento interdisciplinar que intervenga sobre los actuales hábitos de alimentación y práctica física de nuestros jóvenes.

En niños y adolescentes, la actividad física ha demostrado reducir el colesterol y los lípidos en sangre, la hipertensión, el riesgo de síndrome metabólico, el sobrepeso y la obesidad, las lesiones y los síntomas depresivos<sup>2</sup>, así como mejorar diferentes aspectos de la salud mental y social<sup>3</sup>. Desafortunadamente, el nivel de práctica física de niños y adolescentes ha descendido en los últimos años<sup>4</sup>. Por su parte, una alimentación saludable se ha asociado con más opciones de ser activo y menos de ser sedentario y obeso<sup>5</sup>.

Aunque muchos han sido los intentos por mejorar los hábitos alimentarios e incrementar los niveles de práctica física de los más jóvenes, la incidencia sobre su composición corporal ha sido dudosa<sup>6</sup>. Como resultado, en los últimos años han surgido nuevos modelos de intervención con el objetivo de proporcionar entornos saludables<sup>7</sup>. En el caso de los niños y adolescentes, por su contacto continuo e intensivo, la escuela desempeña un papel fundamental como parte del contexto en que se desenvuelven, motivo por el que debería fomentar hábitos saludables<sup>8</sup>. La Organización Mundial de la Salud reconoce este hecho y define una serie de recomendaciones entre las que destacan: planes de estudio que promuevan la práctica física y una dieta saludable, control

de los entornos alimenticios, mejora de accesos e instalaciones que promuevan dicha práctica y talleres formativos para el personal de las escuelas<sup>9</sup>. En España, el informe SESPAS<sup>10</sup>, destinado a la prevención de la obesidad, también recalca la importancia de actuar sobre el entorno escolar.

La investigación en estos nuevos modelos de intervención basados en entornos saludables ha aumentado significativamente, sobre todo en los últimos años<sup>11</sup>; sin embargo, los estudios se han centrado en los ambientes vecinales más que en los centros educativos. De este modo, el objetivo de nuestro estudio fue analizar la influencia de los entornos promotores de la salud de las escuelas de Logroño (La Rioja) sobre los hábitos de alimentación y práctica física de sus escolares. De manera secundaria, también se analizaron los niveles de actividad física de los alumnos en función de su género.

**Métodos****Sujetos**

Se diseñó un estudio transversal que contempló, por un lado, las variables individuales de los estudiantes y, por el otro, el contexto escolar en el que se desenvolvían. De este modo, la investigación contó con 2 poblaciones de estudio:

En cuanto a los escolares, se estableció una muestra representativa de los alumnos escolarizados en sexto curso de Educación Primaria ( $11,7 \pm 0,4$  años) de la ciudad de Logroño. Fueron seleccionados 372 alumnos aleatoriamente de entre los 31 centros de la ciudad, de los que 329 aceptaron tomar parte en el estudio (88,4%). Se excluyó del análisis a 11 alumnos que no completaron los cuestiona-

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4141005>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4141005>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)