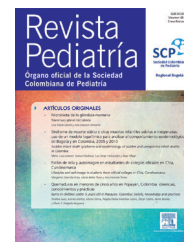




Pediatría

www.elsevier.es/revistapediatria



Original

Estilos de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales en Chía, Cundinamarca



Margarita Díaz-Martínez^a, María Belén Tovar^{b,*} y Ana Marcela Torres^c

^a MD, Pediatra, Facultad de Medicina, Universidad de La Sabana, Chía, Cundinamarca, Colombia

^b MD, Pediatra, Jefa área Pediatría, Facultad de Medicina, Universidad de La Sabana, Chía, Cundinamarca, Colombia

^c MSc, Epidemióloga, Instituto de Investigaciones Clínicas, Universidad Nacional, Bogotá, Colombia

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 24 de febrero de 2015

Aceptado el 30 de marzo de 2015

Palabras clave:

Estilo de vida

Autoimagen

Alimentación

Actividad física

Higiene personal

R E S U M E N

Introducción: El estudio permitió observar los estilos de vida de los estudiantes con respecto a higiene, alimentación, actividad física y uso del tiempo libre y su relación con la autoimagen.

Objetivo: Determinar la frecuencia de los estilos de vida, autoimagen y su relación, en estudiantes de 8 a 12 años residentes en el municipio de Chía, Cundinamarca.

Metodología: Es un estudio de corte transversal y la población de estudio fueron niños de 8 a 12 años, de tercero a quinto grado en 2010, de colegios oficiales del municipio de Chía, Cundinamarca. Los instrumentos fueron: el cuestionario de hábitos de vida saludable, con 32 preguntas en 6 secciones que incluyen identificación institucional, familiar y del estudiante, actividad física y uso del tiempo libre, hábitos alimentarios saludables y no saludables, higiene personal; y la escala de Piers-Harris (Piers-Harris Children's Self-Concept Scale™), con 80 ítems divididos en seis dominios que incluyen comportamiento, estatus intelectual y escolar, apariencia física y atributos, ansiedad, popularidad, felicidad y satisfacción. Se utilizaron estadística descriptiva y análisis bivariado, para establecer la relación entre los puntajes de autoimagen y las variables establecidas de estilos de vida.

Resultados: Se encuestaron 243 estudiantes, 46,5% niñas y 53,5% niños. El 47,7% consume cinco comidas diarias, con mayor frecuencia alimentos considerados saludables; 39,5% practica deporte dos a tres veces por semana y, 44,6%, por más de una hora. Más de 80% lava sus dientes y usa crema dental diariamente. El 59,7% de los encuestados invierte de una a dos horas diarias en el uso de televisor, computador y videojuegos. Los puntajes de autoimagen son moderadamente altos, excepto el dominio "ansiedad", con 63,4% en el puntaje medio. Existe relación entre el puntaje de autoimagen y los hábitos de higiene personal, y entre el nivel medio de ansiedad y nunca tener práctica deportiva ($p = 0,001$).

Conclusiones: Aun cuando los hábitos de alimentación de los niños estudiados son saludables, la frecuencia y la duración de la actividad física se encuentran por debajo de lo recomendado, lo cual, sumado al tiempo de uso de computadores, videojuegos y televisión, los expone al

*Autor para correspondencia.

Correo electrónico: mariatovar@unisabana.edu.co (M.B. Tovar).

riesgo de sedentarismo y sobrepeso. La mayoría de los niños estudiados tienen una autoimagen moderadamente alta y media, lo cual puede favorecer el desarrollo de estilos de vida saludable.

© 2015 Revista Pediatría EU. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0.

Lifestyles and self-image in students from official colleges in Chía, Cundinamarca

A B S T R A C T

Keywords:

Lifestyle

Self-concept

Food

Physical activity

Hygiene

Introduction: This study was conducted in order to observe lifestyles of schoolchildren as regards hygiene, diet, physical activity and use of free time and to determine levels of self-concept and the relationship with lifestyles.

Objective: To determine the frequency of lifestyles and self-concept and their relationship in schoolchildren from 8 to 12 years living in Chía, Cundinamarca.

Methodology: A cross-sectional study was conducted in 2010 on a population of children aged 8-12 years from third to fifth grade, in the municipality of Chía, Cundinamarca. The tools used were Healthy Living Habits Questionnaire with 32 questions, divided into 6 sections: institutional identification, student identification, family identification, physical activity and use of leisure time, healthy and unhealthy eating, personal hygiene; and Piers-Harris Children's Self-Concept Scale, with 80 items divided into six domains: behavioral, intellectual and school status, physical appearance and attributes, anxiety, popularity, happiness and satisfaction. Descriptive statistics were performed, including bivariate analysis to establish the relationship between levels of self-concept and the life styles variables established.

Results: A total of 243 schoolchildren were surveyed, of whom 46.5% were girls. An analysis of the variables showed that 47.7% consume 5 meals a day; 39.5% practice sports 2-3 times per week, and 44.6% practice sport for over an hour. Over 80% washed their teeth once a day and used toothpaste. Self-concept levels are moderately high, except in the "anxiety" domain, which showed a mean of 63.4%. There is a relationship between the level of self-concept and personal hygiene, and among medium level of anxiety and never practicing sports ($P=.001$).

Conclusions: Although overall eating habits of the children studied are healthy, frequency and duration of physical activity is lower than recommended. The added time using computers, videogames and television exposes them to the risk of physical inactivity and overweight. Most of the children studied have a moderately high and medium self-concept, which can promote the development of healthy lifestyles.

© 2015 Revista Pediatría EU. Published by Elsevier España, S.L.U. This is an open access item distributed under the Creative Commons CC License BY-NC-ND 4.0.

Introducción

Los estilos de vida saludables son procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población, que conllevan la satisfacción de las necesidades para alcanzar el bienestar y la vida. Los estilos de vida no saludables se relacionan con comportamientos inadecuados que tienen un efecto nocivo sobre la salud¹.

La evaluación de los estilos de vida y la identificación de factores conducentes a resultados indeseados, se han planteado como estrategia para contrarrestar la alta carga a nivel mundial de morbilidad y mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales están relacionadas con cambios en hábitos alimentarios y modos de vida²⁻⁵.

La autoimagen (*self-concept*) puede satisfacer o no los estilos de vida saludables. En estudios en adolescentes se ha demostrado que la autoestima es un factor relevante en el desarrollo, especialmente, en los aspectos de personalidad, adaptación social y emocional, así como en la salud mental en general⁶. Sin embargo, no se encontraron estudios similares en escolares. La etapa ideal para desarrollar un estilo de vida saludable y una autoimagen adecuada, es la escolar (8 a 11 años), dado que el desarrollo del pensamiento lógico y concreto permite que el niño evalúe sus habilidades y las compare con los otros, y con las expectativas de los padres⁷.

Se planteó un estudio para determinar cuáles eran los estilos de vida en la población de estudiantes de 8 a 12 años en colegios de Chía, determinar la autoimagen e identificar la relación entre los estilos de vida y la autoimagen, con el fin de

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4173442>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4173442>

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