

IMPACTO DE UNA INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA, EN UNA COMUNIDAD EDUCATIVA, COMO PREVENCIÓN PRIMARIA DE FACTORES DE RIESGO DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

Jaime Céspedes, Germán Briceño, Camilo Povea, Martha Leal, Zorayda Moreno, Fundación Cardioinfantil y Cardiecol

INTRODUCCIÓN

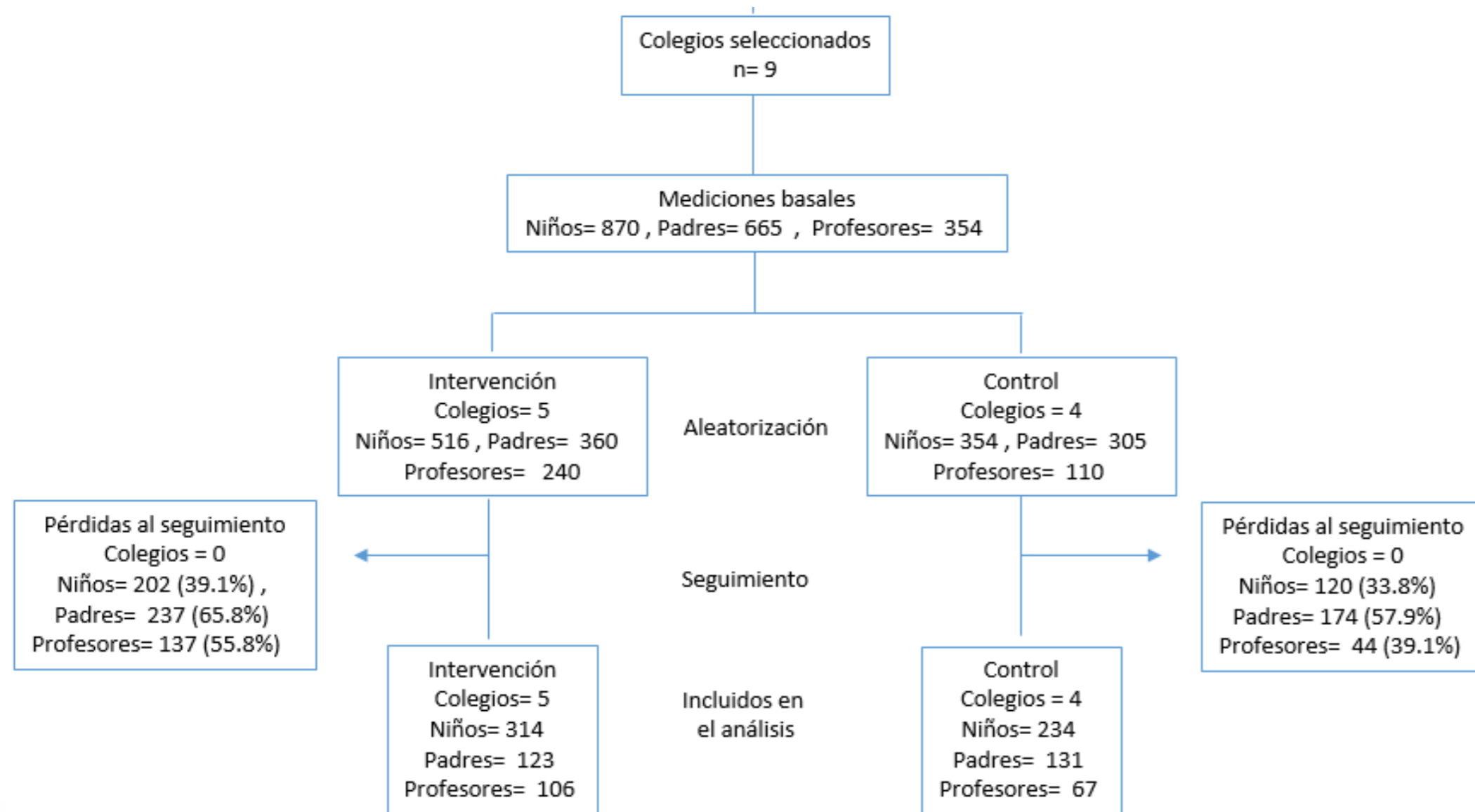


La **prevención primaria** de la Enfermedad Cardiovascular **iniciada en la infancia** es una estrategia que disminuye los factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular.

ECV : Enfermedad cardiovascular

METODOLOGÍA

Experimento aleatorizado por conglomerados. Niños de 6.52 (DE:0.96) años de edad.



RESULTADOS

NIÑOS

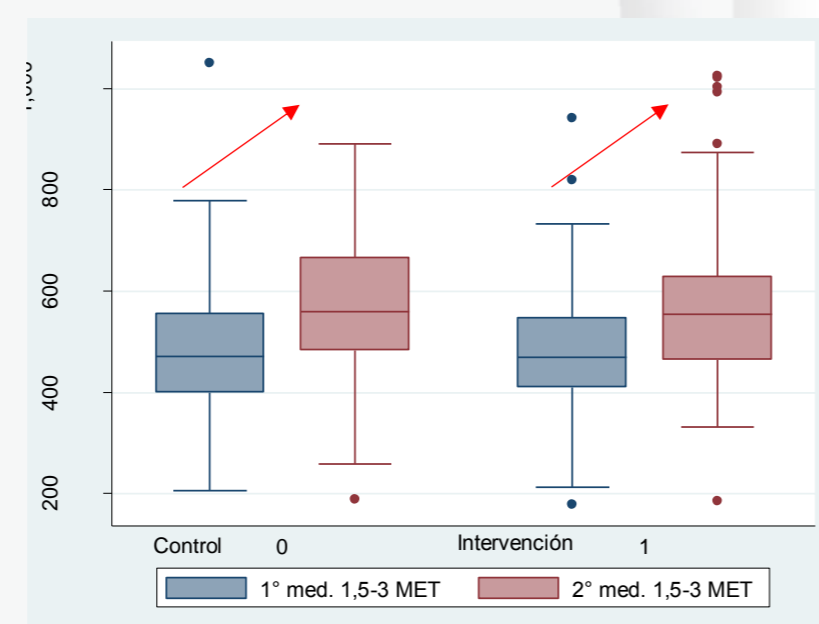
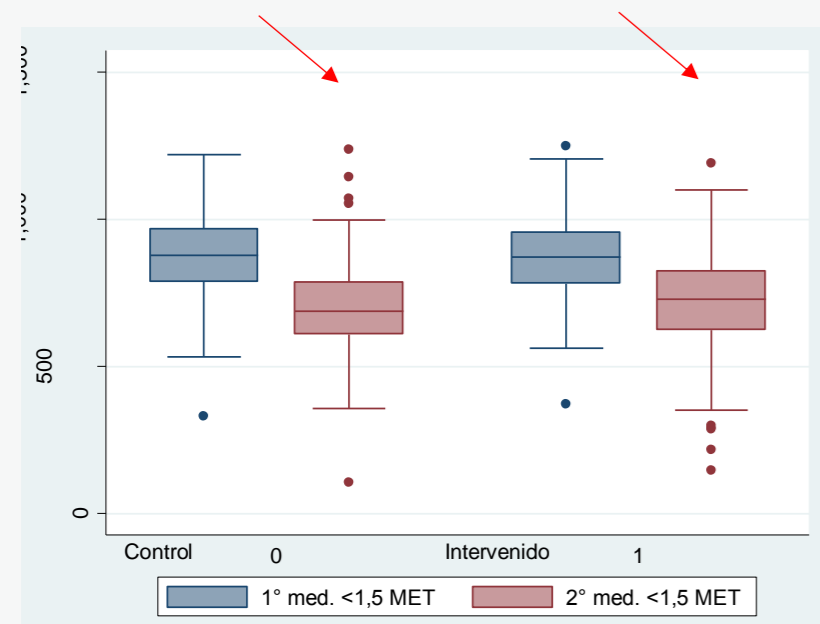
Actividad física

En niños ≥ 8 años en el grupo de intervención se dieron tres cambios positivos hacia un estilo de vida activo:

- El **gasto energético** fue mayor, siendo la diferencia entre el grupo intervenido y control de 82.47 kcal/día, y 577.29 kcal/ semana, que representa un aumento clínicamente deseable y significativo
- El cambio en el tiempo diario (minutos) dedicados a una **actividad física moderada** (3-6 MET) fue mayor (29 minutos), $p=0.06$
- El cambio en la disminución de tiempo diario (minutos) en **actividades sedentarias** (< 1.5 MET) fue mayor (21 minutos), $p=0.620$

Actividad física de **reposo** (< 1.5 MET)

Actividad física **moderada** (3 a 6 MET)



REFERENCIAS

Expert Panel on Integrated Guidelines for Cardiovascular Health and Risk Reduction in Children and Adolescents: Summary Report. Pediatrics 2011; 128 Suppl 5: S213-56

OBJETIVOS

1. Evaluar el impacto de una intervención pedagógica en el consumo de alimentos saludables en **estudiantes de grados 0° a 2°**.
2. Evaluar el cambio de **gasto energético** (kilocalorías/semana) generado por la actividad física en escolares de grado 0° a 2° de educación básica a partir de una intervención pedagógica.
3. Evaluar el cambio a partir de una intervención pedagógica en el **Índice de Masa Corporal, IMC, presión arterial y el perímetro de la cintura, colesterol, triglicéridos, glicemia en ayunas** en niños de grado 0° a 2° de educación básica.
4. Evaluar el impacto de una intervención pedagógica en el consumo de alimentos saludables de los **profesores** de estudiantes de grados 0° a 2°.
5. Evaluar el impacto de una intervención pedagógica en el consumo de alimentos saludables de los **padres** de estudiantes de grados 0° a 2°.

La Intervención Pedagógica \rightarrow **3 años**

Se basó en modelos de promoción de la salud

Teoría cognitiva social (adopción de modelos de roles de padres y docentes)

Articularse con el Proyecto Educativo Institucional

Tres áreas:

Actividad física, Alimentación saludable, Conocimiento del cuerpo y el corazón

La intervención fue dirigida a niños, sus padres y maestros.

En los niños

Evaluación y socialización de factores de riesgo cardiovascular al inicio y al final del seguimiento

Actividades de promoción de estilos de vida saludable (mínimo 2 / semana)

Actividad física de alto impacto (1 / semestre) dirigida por especialistas en actividad física

Celebración de feria saludable (1 / año).

En los padres

3 talleres / año (2 horas cada uno) sobre estilos de vida saludable

Notas saludables (1 / mes)

En los maestros

3 talleres / año (2 horas cada uno) sobre estilos de vida saludable

Planificación y realización de actividades pedagógicas para desarrollar con los estudiantes

Visitas de seguimiento a la escuela (1 / mes) por el equipo de investigación

Celebración de feria saludable (1 / año).

Nutrición saludable

Consumo de pescado ideal (≥ 2 porciones/semana)

Control: 34.8% \rightarrow 31.6% (\downarrow), Intervención: 24.7% \rightarrow 30.9% (\uparrow), diferencia de 9.34%, $p=0.03$

Colesterol total, triglicéridos, glicemia, IMC

PADRES Y PROFESORES

No cambios estadística o clínicamente significativos

No cambios estadística o clínicamente significativos en cuanto a la nutrición saludable

CONCLUSIONES

La Intervención Pedagógica (IP), fue eficaz al aumentar la proporción de niños que consumen pescado de forma ideal

En niños mayores de 8 años la IP parece ser eficaz reduciendo el sedentarismo y aumentando las actividades físicas de intensidad moderada.

En la población de padres, profesores la intervención pedagógica (IP) no es eficaz para aumentar la nutrición saludable.