



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN EN CURSO

Nombre de la institución y del Semillero (si aplica): Universidad de Caldas – Semillero de Actividad física y deporte			
Título de la Ponencia: Programa integral de reducción de peso en escolares			
Nombre de los Investigadores	Identificación	Correo electrónico	Residencia
Santiago Ramos Bermúdez José Enver Ayala Zuluàga Diego Alonso Alzate	19.239.273	sanramos@yahoo.com joenayzu@hotmail.com	Cra. 22ª 75-20 Ap. 601
Luz Adriana Jurado Callejas Oscar David Escobar Mejía Juliana Emilia Valencia Giraldo	30.239.246 16.071.261 24.335.207	luzajc@hotmail.com davidx99@hotmail.com bellota241_1@hotmail.com	Cll 42 # 26B-07 Cr. 30ª # 66-46 Cr.18 # 32-55
Leisy Johana Quintero Gonzales		lunitajq@hotmail.com	
<p>Línea temática:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Educación física y escuela () ➤ Recreación, ocio y tiempo libre () ➤ Entrenamiento y gestión deportiva () ➤ Educación física y salud (X) ➤ Educación física y sociedad () 			
<p>Resumen del trabajo: (Máximo 200 palabras)</p> <p>La investigación surge de la necesidad de proponer medidas adecuadas de intervención ante un problema de amplias dimensiones, como es el exceso de peso, desde la educación física, y apoyados en disciplinas de la salud (nutrición, antropometría, medicina y psicología). Tiene como propósito diseñar y aplicar un programa multidisciplinario para el tratamiento del sobrepeso y obesidad en escolares.</p> <p>Se pretende una reducción de peso a través del incremento de la actividad física regular y una alimentación balanceada, así como también de apoyo psicológico no solo para el escolar sino para quienes lo rodean (Familia, institución).</p> <p>Durante el experimento se realizarán sesiones para el desarrollo de la autoestima, educación alimentaria (para escolares, parientes y empleados encargados de la compra y preparación de los alimentos) y educación física orientadas a la adquisición de conocimientos, habilidades y hábitos sanos.</p> <p>Los resultados se divulgarán por medio de la creación de un artículo para publicar en un medio de comunicación social; dos conferencias a los padres de familia y profesores de las instituciones educativas involucradas en el estudio, más un resumen de éste y un artículo científico presentado a una revista especializada en el sector de la educación, educación física o salud.</p>			

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co

<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

Introducción (Planteamiento del problema de investigación, justificación, objetivos):

Descripción del problema:

La relación entre el exceso de peso corporal (sobrepeso y obesidad) y la morbi-mortalidad actual, ocupa un lugar prioritario en la escala de las preocupaciones de las autoridades de la salud en casi todo el mundo y no solamente en los países desarrollados. Las muertes por enfermedades cardiovasculares, respiratorias, metabólicas y de otras complicaciones, que se pueden relacionar con el exceso de peso, han llegado a convertirse en la primera causa de muerte no violenta a nivel mundial.

El exceso de peso suele presentarse desde edades tempranas, y es en ellas especialmente cuando todavía se pueden inculcar hábitos sanos de alimentación y actividad física para el resto de vida, por ello es importante diseñar programas tendientes a la corrección de este problema. Las probabilidades que un niño sufra de exceso de peso aumentan marcadamente cuando un padre padece el mismo problema, hasta un 50%, y cuando lo sufren ambos padres hasta un 80%. De ahí que sea necesario atacar el problema también en el ámbito familiar.

En Colombia actualmente hay un 32.3% de personas entre 18 y 64 años de edad con sobrepeso y 13.8% con obesidad, es decir, cerca de la mitad de la población adulta se encuentra con exceso de peso. Asociado con ello, solamente el 26% de jóvenes entre 13 y 17 años realizan la cantidad de actividad física recomendable para sexo y edad (ICBF, 2005).

Hipótesis:

Un programa multidisciplinario que complemente las actividades físicas de escolares con exceso de peso, produce una reducción significativa de dicho problema.

Pregunta de investigación:

¿Cómo debe ser un programa multidisciplinario para que produzca resultados significativos en la reducción de peso corporal en escolares?

JUSTIFICACIÓN

La **pertinencia del estudio** está dada por la extensión creciente que tiene el problema de exceso de peso en toda la población mundial, al punto que la OMS la considera una pandemia a nivel mundial, y su comprobada asociación con enfermedades altamente relacionadas con morbilidad y mortalidad, tales como enfermedades del corazón, respiratorias, diabetes, dislipidemias.

El problema afecta alrededor del 10% de la población, en una edad en la cual es aun posible educar hábitos de vida sana, como alimentación adecuada y ejercicio físico sistemático y adecuado como actividad extracurricular.

El impacto esperado del estudio es la creación de un programa con enfoque multidisciplinario, capaz de reducir de manera significativa el peso corporal de los escolares afectados del exceso de peso corporal.

Los **usuarios potenciales directos** de los resultados son los escolares con exceso de peso; los usuarios **indirectos** son los profesionales de la educación física, la nutrición y dietética, los psicólogos, las familias de los escolares afectados, los profesores, las instituciones educativas.

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co

<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

El **resultado esperado** es un programa capaz de producir cambios significativos en el peso corporal de los escolares afectados de exceso de peso, que pueda ser orientado por un profesor de educación física en el ámbito escolar y extraescolar, que vincule a la familia y a la institución educativa, y que incluya medidas educativas en los hábitos de actividad física y nutrición y soporte psicológico.

La estrategia para la **transferencia de los resultados** a los usuarios potenciales incluye la publicación de un artículo de divulgación en un medio de comunicación social, dos conferencias a los padres de familia y profesores de las instituciones educativas involucradas en el estudio, más un resumen de éste y un artículo científico presentado a una revista especializada en el sector de la educación, educación física o salud.

El estudio es **innovativo** puesto que no se encuentran programas con el enfoque multidisciplinario propuesto, que involucren a la familia y la institución educativa, que puedan ser dirigidos desde ésta.

El estudio es **viable** por cuanto existe acceso a algunas comunidades educativas, se cuenta con profesionales y estudiantes con disponibilidad de tiempo para realizar la investigación, se cuenta con los instrumentos de evaluación de la composición corporal.

La **seriedad o severidad del problema** estriba en el efecto que tiene el exceso de peso sobre la vida futura de los escolares en esta situación, ya que de no tomarse medidas oportunas se permite que esta condición derive en las enfermedades arriba citadas, con su alto impacto sobre la calidad de vida individual y familiar y como costo social en salud y productividad.

La **ausencia de duplicación** está dada por cuanto si bien existen programas de reducción del exceso de peso en escolares, estos no parten de los hábitos culturales de actividad física de las comunidades caldense, y han sido realizados en poblaciones con otras posibilidades de acceso a los alimentos, con otros usos del tiempo libre, diferentes arraigos en materia deportiva, diferente situación económica, topografía y altitud distintas a las que prevalecen en Manizales.

El **asentimiento político** está dado por cuanto los problemas asociados con la creación de estilos de vida saludable para la prevención de enfermedades no transmisibles hacen parte de las políticas del sector.

La **posibilidad de aplicación** es clara en la medida que se logre desarrollar un programa que sea fácilmente aplicable en los colegios, vinculando a los grupos familiares y que cuente con un apoyo multidisciplinario. El programa debe incluir componentes de educación nutricional, educación física (como hábitos y conocimientos), manejo psicológico (autoestima), educación para el apoyo familiar y todo ello en un programa que esté dentro de las posibilidades reales de los colegios para que exista continuidad en su aplicación hasta lograr resultados tangibles.

La **urgencia** se debe a que si no se realiza una intervención inmediata, mientras los escolares están en edades en las cuales todavía es posible modificar hábitos y conductas de vida, ya después la solución será mucho más difícil, si no imposible.

El **asentimiento moral** de los niños y niñas en situación de exceso de peso, así como de sus padres o acudientes y de las autoridades escolares es indispensable, y se trabajará mediante un oficio de aceptación para participar en el estudio, el cual será firmado por los citados. En tanto es indispensable lograr el apoyo de comunidad educativa y familiares, ellos deben comprometerse a participar en algunas actividades, tales como conferencias, control de los alimentos, colaboración para la participación en las actividades físicas, apoyo moral permanente y en la adaptación al inicio de este proceso.

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co

<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

OBJETIVO GENERAL

Determinar el efecto de un programa integral de intervención sobre la reducción del exceso de peso corporal en escolares.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diseñar un programa integral de intervención sobre el exceso de peso corporal que incluya actividad física, educación nutricional, apoyo psicológico y apoyo familiar, social y escolar.
- Medir estatura y peso corporal de los escolares de los colegios seleccionados y calcular el IMC para sexo y edad.
- Establecer los niños y niñas en riesgo de sobrepeso y obesidad a partir de los percentiles 85 y 95 del IMC para sexo y edad.
- Evaluar los cambios en la composición corporal de los escolares con exceso de peso sometidos al programa de intervención integral según sexo, edad y nivel socioeconómico.

MATERIALES Y/O MÉTODOS EMPLEADOS:

Tipo De Estudio: Estudio cuantitativo, de tipo experimental, diseño pretest - postest con grupo control.

Muestra

40 estudiantes con exceso de peso del instituto tecnológico de Manizales, seleccionados intencionalmente luego del calcular del IMC de los grados 2° y 3°. Este grupo será dividido en dos, uno experimental y otro control, de 20 escolares cada uno. Los grupos serán homogenizados a partir del IMC, sexo y edad.

Técnicas

Serán utilizadas las técnicas cineantropométricas para las dimensiones y composición corporales. Para el cálculo del IMC se medirán la estatura y peso corporal con la técnica propuesta por Tanner (1979). Los pliegues de grasa serán realizados siguiendo las técnicas estandarizadas por el ISAK. Se tomarán seis pliegues de grasa: tríceps, subescapular, suprailíaco, abdominal, muslo y pierna media.

Para la valoración nutricional se utilizará el balance calórico además de la antropometría.

El aspecto psicológico incluye técnicas de motivación y manejo de autoimagen y autoestima orientadas hacia la aceptación, respeto y autocuidado del cuerpo. Un médico internista pediatra que realizará una evaluación de los escolares encontrados con exceso de peso.

Instrumentos

La estatura se medirá con un antropómetro marca GPM tipo Martin. El peso con una báscula electrónica marca SECA con sensibilidad de 50 gr. Los pliegues de grasa con un calibrador de pliegues HARPENDEEN.

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co

<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

Resultados parciales:

Calculo del IMC en los escolares, hábitos sanos en actividad física y alimentación. Participación activa de la comunidad educativa.

Discusión:

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co

<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>