

Autopercepción del cuerpo y estado nutricional en población escolar de la ciudad de La Plata

Mele, Ayelén Magalí

CEREN/CIC-PBA

La Plata

ayelenmele@gmail.com

Resumen

El objetivo es indagar la relación entre el estado nutricional (EN) y su percepción por parte de niños de 2° ciclo de nivel primario en función de la edad. Asimismo, a fin de identificar su incidencia, se observó el desenvolvimiento de los mismos en las clases de Educación Física (EF).

Población y Métodos: 160 escolares de 9 a 13 años de una escuela privada de La Plata. Estudio transversal, descriptivo y analítico. Los datos se obtuvieron a través de una encuesta ad hoc, anónima, autoadministrada con acompañamiento y a través de observaciones de las clases de EF. Se evaluó el EN calculando el Índice de Masa Corporal. Los datos fueron procesados con el SPSS.

Resultados: El 47% de los niños tiene normopeso (N), el 25% sobrepeso (S) y el 28% obesidad (O).

El 72,5% y 73% de los niños con S y O respectivamente desearían ser más delgados. Lo mismo opina el 43% con N. En 5° y 6° año la proporción de niños disconformes con su peso es significativamente mayor que el grupo de menor edad. Dicha proporción supera el porcentaje de los que tienen exceso de peso. Las observaciones corroboran que los niños más grandes se preocupan más por la apariencia y tienen más inhibiciones.

Conclusión: La incidencia de S y O en la población escolar estudiada es muy alta. La mayoría de los niños con exceso de peso y casi la mitad con N desearían ser más delgados. Los niños de 4° son los que tienen mayor S y O, pero son los de 5° y 6° los que en mayor proporción expresan disconformidad con su peso.

Palabras clave: Cuerpo – Obesidad infantil – Autopercepción – Educación Física

Introducción

Este trabajo forma parte de un estudio más amplio que indaga los hábitos de actividad física y alimentarios y el estado nutricional de escolares de la ciudad de La Plata.

La prevalencia de obesidad infantil ha ido aumentando a lo largo de los años a nivel mundial, tanto en países desarrollados como en aquellos que se encuentran en vías de desarrollo. Dicha enfermedad está asociada a una mayor probabilidad de muerte y discapacidad prematuras en la edad adulta y riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión, dislipidemias, hiperinsulismo, insulinoresistencia, insulina tolerancia a la glucosa, diabetes tipo 2, ovario poliquístico, asma, apneas obstructivas del sueño, síndrome de Pickwick, problemas ortopédicos, Esteatohepatitis no alcohólica, entre otros (Edmunds et al., 2001; Floriani & Kennedy, 2008).

Asimismo, no hay que olvidar que la obesidad infantil también acarrea consecuencias de índole psicológicas. Estudios demuestran que existen repercusiones en los estados emocionales tales como baja autoestima, depresión, desórdenes alimenticios, ansiedad, stress psicológico y estigmatización social, entre otros (Dei-Cas et al., 2002; Orden et al., 2005; Summerfield, 2008).

Teniendo en cuenta lo mencionado, y reconociendo que son importantes las repercusiones emocionales que la obesidad puede desencadenar en los niños, creemos importante indagar sobre la autopercepción que ellos tienen de su propio cuerpo y observar si ello se refleja en su desenvolvimiento durante las clases de Educación Física.

Objetivo

Indagar sobre la autopercepción de los niños de 2º ciclo de Educación Primaria Básica (EPB) y observar su desenvolvimiento en las clases de Educación Física, y relacionar estas variables con el estado nutricional y el año que cursan.

Población Material y Métodos

Durante el 2011 se estudió una población compuesta por 160 niños de entre 9 y 13 años que asisten a segundo ciclo de Educación Primaria Básica de una escuela privada¹ de la ciudad de La Plata. De los 160 escolares evaluados, 59 se encontraban cursando 4to grado, 60 estaban en 5to y 41 en 6to.

Es un estudio transversal, descriptivo y analítico. Los datos se obtuvieron a través de una encuesta ad hoc, anónima, autoadministrada con acompañamiento. Los mismos fueron procesados a partir del programa SPSS para Windows versión 15.0.

Para evaluar el estado nutricional se tuvieron en cuenta las siguientes variables²:

- *Peso*: el peso se registró utilizando una balanza de palanca “CAM” con precisión de 100 mg.
- *Talla*: Se utilizó un pediómetro de pie. Los alumnos se midieron respetando el plano de Frankfür, se realizó una medición en apnea inspiratoria profunda y se registró la talla en cm.

Con la información recolectada se calculó el Índice de Masa Corporal (IMC) a través de la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso} / \text{talla}^2$$

Dicho índice es considerado un método práctico para evaluar el riesgo asociado con la obesidad, a pesar de que no sea posible diferenciar los componentes grasos de la masa magra. Los aspectos positivos de este método además de su fácil aplicabilidad son el que haya un uso extendido del mismo en la edad adulta y el menor efecto que la talla implica en la estimación (Subcomisión de Epidemiología y Comité de Nutrición, 2005).

¹ La escuela recibe un subsidio importante del estado provincial, siendo su arancel uno de los de más bajo costo dentro del conjunto de escuelas privadas, por lo que el perfil socioeconómico de la población es medio, medio-bajo.

² Las mediciones fueron llevadas a cabo por la pediatra Adriana Sanjurjo, Personal de Apoyo del CEREN/CIC-PBA.

Observaciones

Como forma de complementar los datos obtenidos en la encuesta, se elaboró una guía de observaciones para las clases de Educación Física de la escuela. Se llevaron a cabo cuatro observaciones por curso estudiado.

Resultados

El 47% de los niños tiene normopeso (NP), el 25% se encuentra en Sobrepeso (S) y el 28% es obeso (O) (Tabla I).

El 41% de los N consideró que su peso era adecuado, al 16% le gustaría ser más gordo y al 43% le gustaría ser más flaco. En los niños con sobrepeso el 25% está conforme con su peso, al 2,5% le gustaría ser más gordo y al 72,5% más flaco. Finalmente, en los niños con obesidad se obtuvo que el 20% está conforme, al 7% le gustaría ser más gordo y al 73% le gustaría ser más flaco ($p=0,002$) (Tabla II).

Cuando se relaciona el año al que asisten los niños con el estado nutricional se obtiene como resultado que el 41% de los niños de 4º año son N, el 24% están en S y el 35% tienen O. En 5º, el 53% tiene peso normal, el 20% sobrepeso y el 27% obesidad. Finalmente, los de 6º, el 46% tiene NP, el 34% tiene sobrepeso y el 20% está obeso. Esta relación no es estadísticamente significativa ($p=0,255$) (Tabla III)

La conformidad con el peso se observó en el 47,5% de los escolares de 4to grado, en el 25% de los que asisten a 5to y en el 17% de los que están en 6to. Por otra parte, les gustaría ser más flaco al 47,5% de los niños que asisten a 4to, al 62% de los que cursan 5to y al 71% de los que van a 6to. Esta relación es estadísticamente significativa ($p=0,011$) (Tabla IV)

Observaciones

Las clases de Educación Física, de una duración de 50 minutos, se llevaban a cabo dos veces por semana en el gimnasio de la escuela y en un patio de cemento que está al descubierto -en función del clima y la disponibilidad de los espacios-. Como por lo general se requería entre 5-7 minutos agrupar a los

alumnos luego del recreo, llegar al gimnasio y comenzar la actividad, el tiempo dedicado a la actividad física nunca superó los 45 minutos.

Se pudo observar que, en la mayoría de clases de Educación Física, la participación del alumnado era generalizada y con elevado grado de motivación. A los alumnos se los veía muy entusiasmados y concentrados en la actividad, siendo comparativamente mayor en los alumnos de 4º respecto de los de 5º y 6º. En estos últimos, algunos grupos y en varias ocasiones intentaban eludir su participación en la actividad o lo hacían con mínimo compromiso e involucramiento.

Los niños que no participaban tenían mayoritariamente restricción médica. Otros, en ocasiones, se quedaban sin participar momentáneamente porque se lastimaban, no se sentían bien o eran separados de la clase por la profesora debido a mal comportamiento.

La relación entre compañeros mostraba ser muy buena, siendo pocas las ocasiones en las que se observaron agresiones verbales (insultos o burlas), e inexistentes las vinculadas a agresiones físicas.

La relación con la profesora en la mayoría de los cursos era muy buena. En un solo 6º se observó resistencia en los alumnos a la hora de cumplir con las indicaciones que brindaba la profesora. En charlas mantenidas con ella y con la profesora del curso, ambas sostuvieron que el grupo era conflictivo³. También se pudo observar que entre los alumnos de 5º y 6º había una mayor diferenciación de roles según el género, dependiendo de la actividad o juego que se trabajaba. Cuando se jugó al Matasapo⁴ los varones cumplían un rol mucho más activo que las mujeres, lanzaban y atrapaban la pelota con mayor frecuencia que ellas. Por el otro lado, las mujeres, tenían un rol más pasivo y su participación se limitaba a esquivar la pelota intentando no ser tocadas.

³ Fue en este grupo en el que se obtuvo la menor cantidad de autorizaciones para llevar a cabo la medición antropométrica.

⁴ También llamado "El quemado", "Vivos y Muertos", entre otros. El juego se desarrolla en una cancha rectangular dividida en dos por una línea. El objetivo es lograr tocar a todos los jugadores del equipo contrario lanzando una pelota desde el propio campo. No se puede salir del propio campo, sólo lo harán aquellos jugadores que han sido tocados y deben ir a la zona de eliminados ubicada alrededor de la cancha del equipo contrario.

Llamó la atención que durante unos días con altas temperaturas, algunos alumnos no quisieran sacarse el buzo. La profesora los notó muy colorados y acalorados por lo que les recomendó desabrigarse argumentando el exceso de calor y lo perjudicial para la salud; aún así uno de ellos no se lo quitó. Respecto a este incidente, la profesora comentó su interpretación: cree que algunos alumnos tienen vergüenza porque están excedidos de peso y por eso intentan esconder su cuerpo con el buzo y que tales inhibiciones comienzan a aparecer en 5° o 6° grado.

Lo mismo planteó la docente del curso durante una clase de Educación Física mientras corregía carpetas en el gimnasio. En dicha oportunidad contó que una de las alumnas, que a simple vista evidenciaba exceso de peso, le manifestó sentir mucha vergüenza de sacarse el buzo o la campera porque no quería que se vieran sus “rollos”. La profesora le explicó que no tenía que tener vergüenza de mostrarse tal como ella era, que debía respetarse a sí misma si quería que los demás la respeten. La profesora relató que luego de este suceso, en un acto escolar en el que todas las profesoras van bien vestidas, ella se puso botas para verse bien (algo que nunca hace debido a que tiene problemas en la columna). Cuando finalizó el acto había quedado con mucho dolor en la espalda, y las alumnas (incluida la que se mencionó anteriormente) le preguntaron las causas de tanto dolor. Al explicarles las razones (el vestir botas para estar linda en el acto), la alumna con la que había hablado sobre la apariencia, recordando su consejo, le dijo que no debía preocuparse por verse linda por los demás sino que tenía que estar cómoda y sentirse bien con ella misma. Asimismo, la profesora agregó que tuvo que trabajar con todo el curso para que no tengan vergüenza y que se saquen los buzos.

Discusión

A partir de los datos obtenidos en nuestro trabajo y comparando con otros estudios se puede constatar una elevada prevalencia de exceso de peso en la población estudiada, superando a la informada por otros estudios realizados con población de edades similares (De Onis & Blössner, 2000; . El 25% de los escolares evaluados tiene sobrepeso, mientras que en algunos de dichos estudios el porcentaje se mantiene entre el 10 y el 20%. Por otra parte, el porcentaje de obesidad que arrojó nuestro estudio es del 28%, un índice muy alto si lo comparamos con algunos de los referidos donde este porcentaje no supera el 10%. Los valores encontrados resultan alarmantes, sobre todo en la población de 4º año en donde la obesidad alcanza el 36%. Asimismo, cabe aclarar que la mayor proporción con exceso de peso registrada en este grupo de menor edad, contrasta con la encontrada en algunos estudios en los cuales el exceso de peso aumenta con la edad (Bur, 2007).

Es importante destacar que sólo el 31% se encuentra conforme con su peso y un 59% le gustaría ser más flaco. Teniendo en cuenta el estado nutricional, los niños con sobrepeso y obesidad declaran que les gustaría ser más flacos, siendo esta relación estadísticamente significativa. Esto se sostiene en las observaciones, ya que, a pesar de que sólo en un curso se registraron problemáticas ligadas a la apariencia, la misma -según lo expuesto tanto por la profesora de Educación Física como por la del curso- es una situación que están viviendo cotidianamente. Con relación a la prevalencia de exceso de peso según el año que cursaban, en los cursos inferiores mostró ser mayor que en los cursos superiores. No obstante, son los que mayor conformidad tienen con su peso siendo esta relación muy significativa estadísticamente.

Es importante resaltar que en 5º y 6º año, el porcentaje de quienes desearían estar más delgados incluye no sólo a las tres cuartas partes de los que presentan exceso de peso sino también a un 16% de los que estaban en NP.

Esto se sostiene en la observación y en las apreciaciones de las profesoras. La Profesora de Educación Física destacó que la preocupación por la apariencia y las inhibiciones para mostrar el cuerpo se hacen evidentes a partir de 5º y 6º grado.

Reflexiones finales

En el trabajo se pudo observar como la preocupación por la imagen del cuerpo influye en la manera de actuar y desenvolverse en niños de 5° y 6° año. Siendo preocupante el hecho de que un porcentaje importante de niños con normopeso deseen estar más delgados. Creemos necesario seguir indagando sobre esta línea, profundizando en aspectos relacionados a las representaciones sociales del cuerpo obeso y los estigmas que los niños padecerían por ello.

Tablas y Gráficos

Tabla I. Estado Nutricional de escolares

	Frecuencia	Porcentaje
Normal	75	46,9
Sobrepeso	40	25,0
Obesidad	45	28,1
Total	160	100,0

Fuente: Encuesta sobre hábitos alimentarios y Educación Física. Segundo ciclo EPB del Instituto San Pío X (La Plata), 2011-2012.

Tabla II. Conformidad con el peso según el estado nutricional

			Conformidad con el propio peso			Total
			Estoy conforme con mi peso	Me gustaría ser más gordo	Me gustaría ser mas flaco	
Estado Nutricional	Normal	N	31	12	32	75
		%	41,3%	16,0%	42,7%	100,0%
	Sobrepeso	N	10	1	29	40
		%	25,0%	2,5%	72,5%	100,0%
	Obesidad	N	9	3	33	45
		%	20,0%	6,7%	73,3%	100,0%
Total		N	50	16	94	160
		%	31,3%	10,0%	58,8%	100,0%

Fuente: Ídem Tabla I.

Tabla III. Estado nutricional según año cursado

				Estado nutricional			Total
				Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Año	4°	Recuento		24	14	21	59

5°	% de Año de Curso	40,7%	23,7%	35,6%	100,0%
	Recuento	32	12	16	60
6°	% de Año de Curso	53,3%	20,0%	26,7%	100,0%
	Recuento	19	14	8	41
Total	% de Año de Curso	46,3%	34,1%	19,5%	100,0%
	Recuento	75	40	45	160
	% de Año de Curso	46,9%	25,0%	28,1%	100,0%

Fuente: Ídem Tabla I.

Tabla IV. Conformidad con el peso según año del nivel escolar

			Conformidad con el peso			Total
			Estoy conforme con mi peso	Me gustaría ser más gordo	Me gustaría ser mas flaco	
Año de Curso	4	Recuento	28	3	28	59
		% de Año de Curso	47,5%	5,1%	47,5%	100,0%
	5	Recuento	15	8	37	60
		% de Año de Curso	25,0%	13,3%	61,7%	100,0%
	6	Recuento	7	5	29	41
		% de Año de Curso	17,1%	12,2%	70,7%	100,0%
Total		Recuento	50	16	94	160
		% de Año de Curso	31,3%	10,0%	58,8%	100,0%

Fuente: Ídem Tabla I.

Bibliografía

- Bejarano, I., Dipierri, J., Alfaro, E., Quispe, Y., & Cabrera, G. (2005). Evolución de la prevalencia de sobrepeso, obesidad y desnutrición en escolares de San Salvador de Jujuy. *Archivos argentinos de pediatría*, 103(2), 101-109.
- Bonzi, N., & Bravo Luna, M. (2008). Patrones de alimentación en escolares: calidad versus cantidad. *Revista Médica de Rosario*, 74, 48-57.
- Dahinten, S., Peralta, L., & Zabatti, J. (2003). Crecimiento en escolares de la EGB de Puerto Madryn, Chubut. Su relación con el nivel socioeconómico. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 55(4), 260-65.
- De Onis, M., & Blössner, M. (2000). Prevalence and trends of overweight among preschool children in developing countries. *The American journal of clinical nutrition*, 72(4), 1032-1039.
- Dei-Cas, P. G., Dei-Cas, S. A., & Dei-Cas, I. J. (2002). Sobrepeso y obesidad en la niñez. Relación con factores. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 100(5), 368-73.
- Edmunds, L., Waters, E., & Elliott, E. (2001). Manejo de la obesidad infantil basado en la evidencia. *British Medical Journal*, (323), 916-19.
- Floriani, V., & Kennedy, C. (2008). Promotion of physical activity in children. *Current Opinion in Pediatrics*, 20(1), 90-95.
doi:10.1097/MOP.0b013e3282f3d9f9
- Orden, A. B., Torres, M. F., Luis, M. A., Cesani, M. F., Quintero, F. A., & Oyhenart, E. E. (2005). Evaluación del estado nutricional en escolares de bajos recursos socioeconómicos en el contexto de la transición nutricional. *Archivos argentinos de pediatría*, 103(3), 205-211.
- Poletti C., O. H., & Lilian Barrios, M. (2003). Sobrepeso y obesidad como componentes de la malnutrición, en escolares de la ciudad de Corrientes:

Argentina. *Revista chilena de pediatría*, 74(5), 499-503. doi:10.4067/S0370-41062003000500006

- Subcomisión de Epidemiología y Comité de Nutrición. (2005). Consenso sobre factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en pediatría. Obesidad. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 103(3), 262-81.
- Summerfield, L. M. (2008). Promoting Physical Activity and Exercise among Children. *Docstoc.com*. Recuperado 10 de octubre de 2013, a partir de <http://www.docstoc.com/docs/23788909/Promoting-Physical-Activity-and-Exercise-among-Children>