

Consideraciones en los hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes de segundo ciclo básico de Chile

Considerations in the habits of feeding and physical activity in students of the second basic cycle of Chile

Erika Brandt¹, Pacheco Jaime², Ibañez Karoll³

¹Académica escuela de Educación Física Universidad San Sebastián, sede Concepción, Chile

²Académico Universidad del Bío-Bío, Sede Chillán, Chile.

³Académica escuela de Educación Física Universidad San Sebastián, sede Puerto Montt, Chile.

RESUMEN

Objetivo: Describir el proceso educativo que existe en Chile, y como este sistema podría contribuir en la adquisición de hábitos de alimentación y la práctica de actividad física.

Metodología: Se ha llevado a cabo consulta bibliográfica respecto al sistema escolar y los hábitos de alimentación y actividad física en niños. Se utilizó la técnica documental para desarrollar el ensayo.

Conclusión: La información proporcionada puede ser analizada desde el punto de vista de la alimentación y los niveles de actividad física que suelen desarrollar en los colegios del sistema escolar chileno. Se sugiere valorar cuantitativamente y cualitativamente tales variables y comparar entre los tres tipos de colegios de acuerdo con el tipo de subvención existente en Chile. Esta información sería útil para modificar los planes curriculares.

Palabras claves: Curriculum; hábitos de alimentación; actividad física; niños.

ABSTRACT

Objective: To describe the educational process that exists in Chile, and how this system could contribute to the acquisition of eating habits and the practice of physical activity.

Methodology: Bibliographical consultation has been carried out regarding the school system and the habits of feeding and physical activity in children. The documentary technique was used to develop the trial.

Conclusion: The information provided can be analyzed from the point of view of food and physical activity levels that tend to develop in the schools of the Chilean school system. It is suggested to quantitatively and qualitatively evaluate such variables and compare among the three types of schools. This information would be useful to modify the curricular plans.

Key words: Curriculum; eating habits; physical activity; children.

Recibido: 10-10-2017

Aceptado: 30-10-2017

Correspondencia:

Jaime Pacheco

E-mail:

jpacheco@ubiobio.cl

Introducción

Los hábitos de alimentación determinan en gran medida el estado de salud de la población y conllevan importantes implicancias económicas y políticas; especialmente si se considera la situación epidemiológica observada en el país en los últimos 20 años, que muestra una prevalencia creciente de obesidad infantil.

Los estilos de vida relacionados con una alimentación inapropiada y la falta de actividad física constituyen factores de riesgo posibles de prevenir y controlar ya que los hábitos alimentarios inadecuados (por exceso, por defecto o ambos).

En efecto, se relacionan con enfermedades cardiovasculares, tipos de cáncer, obesidad, osteoporosis, anemia, caries dentales, cataratas y ciertos trastornos inmunitarios.

La dieta es uno de los componentes de los estilos de vida que ejerce una mayor influencia sobre la salud, determinando de forma decisiva el desarrollo físico y el crecimiento, la reproducción y el rendimiento físico e intelectual.

Esto se manifiesta a través de un excesivo consumo de alimentos como los dulces, golosinas y los embutidos, mientras que otros alimentos esenciales para conseguir una dieta equilibrada, como las verduras o las legumbres, son consumidos en cantidades menores a las recomendadas.

Cabe suponer que estos cambios en las conductas alimentarias se deben de estar produciendo de manera todavía más rápidamente en la población infantil, debido a que constituye un grupo vulnerable a la agresiva publicidad que les rodea, lo que, junto a la actitud permisiva de los padres, puede conducir a que se arraiguen definitivamente en la edad adulta¹.

La importancia de la actividad física en el mantenimiento de la salud corporal, en tanto que la disminución como la ausencia de su práctica son determinantes de sobrepeso y obesidad. Se sabe que la escasa actividad física y los hábitos sedentarios en la adolescencia, tienden a perpetuarse en la edad adulta y los convierte en un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo II, así como alteraciones osteomusculares y otras enfermedades crónicas no transmisibles.

Los niños reemplazan, cada vez más, la actividad física por otras actividades, como mirar televisión, videojuegos y el uso de computadoras. Estudios realizados coinciden en caracterizar a la adolescencia como el período en que se establece un estilo de vida sedentario y poco saludable².

En esencia, ante la inquietud por investigar acerca de las diferencias en los hábitos de alimentación, actividad física y autocuidado de los alumnos de segundo ciclo básico que asisten a establecimientos educacionales de diversa dependencia administrativa y que no están

adscritos al plan de escuelas promotoras de la salud. (municipales, particulares y particulares subvencionados), es que se fundamenta el presente trabajo.

A partir de lo mencionado, este ensayo pretende describir el proceso educativo que existe en Chile, y como este sistema podría contribuir en la adquisición de hábitos de alimentación y la práctica de actividad física.

Descripción del ensayo

Los establecimientos municipales se financian completamente por el estado, otorgando en general gratuidad, los establecimientos particulares subvencionados se financian de acuerdo al número de estudiantes matriculados y su asistencia durante el período escolar. Los particulares subvencionados se financian con el cobro total de la matrícula.

La finalidad de este mecanismo es generar competencia por estudiantes matriculados entre las escuelas bajo financiamientos fiscales; tanto públicos como privados a modo de que cada institución cree estrategias para mejorar la eficacia de la enseñanza y mantener un porcentaje de asistencia de los educandos.

Estas políticas de subvención promovieron un desplazamiento social escolar en el país hacia el sector subvencionado y municipal con un 91.5% de matrícula escolar, y en el sector privado un 6.9%³.

El plan de estudio de 5^o a 8^o básico contempla la realización de 2 horas semanales de Educación Física, desarrollando los contenidos de los planes y programas planteados por el Ministerio de Educación.

El gobierno de Chile y el Ministerio de Salud a través de las Políticas públicas saludables y Promoción, han elaborado Guías Educativas con mensajes comunicacionales actualizados y validados a nuestra realidad país, a través de la Promoción de la Salud VIDA CHILE (2010) relacionados con la reducción de las tasas de obesidad, sedentarismo y tabaquismo de la población chilena.

La guía para una vida saludable está destinada para las autoridades sanitarias, a los educadores y equipos intersectoriales y los mensajes educativos se basan en alimentación, actividad física y tabaco.

Respecto de la alimentación y la Actividad Física, el Instituto de Nutrición y Tecnología de los alimentos de la Universidad de Chile por su parte ha publicado Guías de alimentación, entre ellas una denominada "Alimentación del adolescente 11 y 18 años, en la que considera recomendaciones para Actividad Física y Alimentación.

Sin duda, la educación es un pilar fundamental para el desarrollo de un país, ésta entrega a los sujetos competencias para que sean capaces de posicionarse e integrarse armónicamente a la sociedad. Esto aporta reflexiva y críticamente a su propia construcción y desarrollo integral como individuos, desde experiencias

adquiridas dentro de las instituciones educativas y, posteriormente trasladadas en conocimiento a su entorno social.

Una de las vivencias más cotidianas del estudiante en el ámbito escolar está centrada en el horario de recreo y de colaciones, espacios que al no ser concientizados con anterioridad bajo la premisa de una alimentación de calidad; son mal usados y, por el contrario, el estudiante sacia su apetencia con alimentos que satisfacen el placer fisiológico del momento y no como un proceso alimenticio a largo plazo.

Por tanto, el sistema educativo debe velar porque estos sujetos adquieran conciencia de la calidad y beneficios de una sana alimentación en el medio en que se desenvuelven, reduciendo así los niveles de obesidad y posteriores dificultades en el proceso de aprendizaje abriendo una brecha hacia el aporte educativo, social y familiar.

Por ello es imprescindible que la educación juegue un rol estratégico en el avance del país, instancias que dan pie a la sociedad chilena a repensar y replantearse el modo de alimentarse y los beneficios que ello trae en vías de un mejoramiento permanente para la calidad de vida.

Desde estos lineamientos, el Ministerio de Educación en Chile, inició el proceso de descentralización en los años 80, en busca de una adecuada gestión educativa y una eficiente dupla entre enseñanza y aprendizaje de calidad en todos los niveles.

Parte de las gestiones administrativas educacionales de antes de la década de los 80 fueron asumidas después en el período de la reforma educativa, manteniendo con ello un sistema mixto con participación de los sectores público y privado en la producción y el financiamiento de la actividad. Emanando así tres sectores educativos: los municipales, los privados o particulares subvencionados y los privados o particulares pagados.

En esencia, la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo⁴. Esto debe ser transmitido a los niños desde el inicio de la etapa escolar, cuyo propósito es sensibilizar no sólo a ellos, sino también a los padres, puesto que la presencia de factores como: el desarrollo económico, avances tecnológicos, la incorporación de la mujer al ámbito laboral, la gran influencia de la publicidad y la televisión, la incorporación más temprana de los niños a la escuela y la mayor posibilidad por parte de los niños de elegir alimentos con elevado aporte calórico y baja calidad nutricional⁵, pueden ser diferentes en los niños que estudian en los tres tipos de establecimientos educacionales en Chile.

Esto supone que la evidencia empírica que se experimenta como profesionales de educación física se pueda observar lo siguiente:

Los estudiantes de colegios particulares presentan una mejor formación en hábitos de alimentación, en cuanto a la cantidad de comidas que consumen diariamente, como su valor nutricional. A diferencia de ello, los alumnos de establecimientos municipalizados y los colegios subvencionados expresan menor nivel respecto al control de calidad de los alimentos.

En cuanto a los hábitos de actividad física, si bien los estudiantes de los distintos tipos de establecimientos concuerdan en una valoración positiva de la actividad física como tal, hay marcadas diferencias en torno a la cantidad de tiempo destinada a la práctica de deportes. Esto refleja que por lo general los estudiantes de establecimientos particulares destinan una mayor parte de su tiempo al desarrollo de actividades libres, respecto a los otros establecimientos.

En conclusión, a partir de lo descrito en este ensayo, esto implica estudiar en profundidad, no sólo el currículum escolar, sino también, las actitudes, comportamientos, y los perfiles antropométricos de los niños. Todo esto puede ser focalizado, desde el punto de vista de la alimentación y los niveles de actividad física que suelen desarrollar en los establecimientos escolares de Chile. Se sugiere valorar cuantitativamente y cualitativamente tales variables y comparar entre los tres tipos de colegios.

Conflicto de intereses:

No hay

Agradecimientos:

No hay.

Referencias

1. Pérula de Torres, Luis Angel; Herrera Morcillo, Evaristo; De Miguel Vásquez, María Dolores; Lora Cerezo, Nieves. "Hábitos alimentarios de los escolares de una zona básica de salud de Córdoba". *Revista Española Salud Pública*, 1998, 72 (2), 147-150
2. Poletti, O.H., & Barrios, L. (2007). Sobrepeso, obesidad, hábitos alimentarios, actividad física y uso del tiempo libre en escolares de Corrientes (Argentina). *Revista Cubana de Pediatría*, 79(1), 0-0.
3. Ministerio de Educación. MINEDUC. Estadísticas educacionales procesadas de la base de datos del Ministerio de Educación. Santiago de Chile, 2011.
4. Macías A, Gordillo L, Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Rev Chil Nutr.* 2012, 39 (3), 40-43.
5. Hidalgo M. I. Nutrición en la edad preescolar, escolar y adolescente. *Pediatría Integral* 2003; 7: 340-54.