

ARTÍCULO ORIGINAL / ORIGINAL ARTICLE

El Deber de Tener un Buen Estilo de Vida Saludable en los Niños, Niñas y Adolescentes de la Provincia de Veraguas

The Duty to Have a Good Healthy Lifestyle for Boys, Girls and Adolescents in the Province of Veraguas

Lizeika Iryna Valderrama Gonzalez*

Fundación Social Educativa y Cultural del Claustro Gómez, Panamá.

Article history:

Received March 4, 2024

Received in revised from
March 15, 2024

Accepted March 27, 2024

Available online

May 14, 2024

* Corresponding author:

Lizeika Iryna Valderrama Gonzalez

Electronic mail address:

academica@claustrogomez.org

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-1490-4073>

Author history:

La autora es profesional de Ciencias de la Salud quien estudió el Diplomado en Atención Primaria en Salud en el Instituto de Altos Estudios de Ciencias de la Salud de la Fundación del Claustro Gómez. Chiriquí, Panamá.

RESUMEN

El objetivo del presente estudio es describir los diferentes estilos de vida saludable que deben tener los niños, niñas y adolescentes de la provincia de Veraguas. Estudio descriptivo de tipo mixto, en el cual se han encuestado a 30 personas, entre, niños, niñas y adolescentes. Se evaluó la actividad física mediante los cuestionarios para etapa educativa básica escolares; se aplicó una encuesta que midió los conocimientos y prácticas de los escolares sobre salud bucal, lavado de manos, consumo de frutas y verduras y cuidado postural, entre otros, de los cuales se demostró mucho más allá de lo que uno piensa, ya que la tecnología demuestra que se ha apoderado de ellos a un 40%. El 25% de los estudiantes reconoce que el peso máximo del bolso es el 10 % de su peso corporal; el 15% cambia el cepillo de dientes cada 3 meses, como lo recomiendan los expertos, y 20% se cepilla los dientes entre 2 y 3 veces al día. El 16% consumen alimentos sanos, 4% respondieron que hacen ejercicios, 10% consumen alimentos chatarras y 10% respondieron que consumen agua potable para su salud. Con base en los resultados obtenidos se puede decir que el estilo de vida de los niños, niñas y jóvenes de este grupo de educación primaria general se puede considerar aceptable, ya que el 91,09% de la clasificación del estado nutricional se encuentra en estado normal. Sin embargo, algunas variables del estilo de vida saludable destacan como factores protectores en los jóvenes, como el consumo de frutas, verduras y lácteos, la reducción del consumo de productos grasos y la buena salud bucal y personal.

Palabras clave: Estilo de vida, Personas saludables, Niños, Adolescentes, Nutrición

ABSTRACT

The objective of this study is to describe the different healthy lifestyles that children and adolescents in the province of Veraguas should have. Mixed descriptive study, in which 30 respondents, including boys, girls and adolescents. Physical activity was evaluated using questionnaires for the basic educational stage of schoolchildren; A survey was applied that measured the knowledge and practices of schoolchildren on oral health, hand washing, consumption of fruits and vegetables and postural care, among others, of which it was demonstrated much beyond what one thinks, since the technology shows that it has taken over 40% of them. 25% of students recognize that the maximum weight of the bag is 10% of their body weight; 15% change their toothbrush every 3 months, as recommended by experts, and 20% brush their teeth between 2 and 3 times a day. 16% consume healthy foods, 4% responded that they exercise, 10% consume junk foods and 10% responded that they consume drinking water for their health. Based on the results obtained, it can be said that the lifestyle of the boys, girls and young people of this general primary education group can be considered acceptable, since 91.09% of the nutritional status classification is found in normal state. However, some healthy lifestyle variables stand out as protective factors in young people, such as the consumption of fruits, vegetables and dairy products, reducing the consumption of fatty products and good oral and personal health.

Keywords: Lifestyle, healthy people, children, adolescents, nutrition

RESUMO

Objetivo: Descrever os diferentes estilos de vida saudável que as crianças e adolescentes da província de Veraguas devem ter. Estudo descritivo de tipo misto, no qual 30 entrevistados, entre crianças e adolescentes, foram incluídos. A atividade física foi avaliada por meio de questionários para estudantes do ensino básico; foi aplicada uma pesquisa que mediu os conhecimentos e práticas dos estudantes sobre saúde bucal, lavagem das mãos, consumo de frutas e verduras e postura corporal, entre outros, dos quais se demonstrou muito além do que se pensava, já que a tecnologia mostrou ter influenciado 40% deles. 25% dos estudantes reconhecem que o peso máximo da mochila é 10% do seu peso corporal; 15% trocam a escova de dentes a cada 3 meses, como recomendado pelos especialistas, e 20% escovam os dentes entre 2 e 3 vezes ao dia. 16% consomem alimentos saudáveis, 4% afirmaram fazer exercícios, 10% consomem alimentos não saudáveis e 10% relataram consumir água potável para sua saúde. Com base nos resultados obtidos, pode-se dizer que o estilo de vida das crianças e jovens deste grupo de ensino fundamental geral pode ser considerado aceitável, uma vez que 91,09% da classificação do estado nutricional está dentro da faixa normal. No entanto, algumas variáveis do estilo de vida saudável se destacam como fatores protetores nos jovens, como o consumo de frutas, verduras e laticínios, a redução do consumo de produtos gordurosos e a boa saúde bucal e pessoal.

Palavras chave: Estilo de vida, pessoas saudáveis, crianças, adolescentes, nutrição

INTRODUCCIÓN

Un estilo de vida saludable es la base de una adecuada calidad de vida y salud. El desarrollo de una vida saludable permite que los niños crezcan y se desarrollen adecuadamente, obtengan mejores resultados en la escuela y prevengan enfermedades nutricionales crónicas. Para que una persona reciba alimentos para ser considerados "saludables", estos deben ser suficientes, completos, adecuados, seguros y equilibrados para satisfacer las necesidades nutricionales de la persona.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que una dieta saludable es uno de los factores clave para promover y mantener una buena salud durante todo el ciclo vital. Un grupo de edad importante en la construcción de un estilo de vida saludable son los jóvenes que están construyendo una vida académica. Estos últimos suelen formar una identidad personal en esta etapa, cuando aparece una actitud de riesgo, donde la calidad insuficiente de los alimentos es especialmente pronunciada. Si bien las instituciones educativas están enfocadas en políticas encaminadas a mejorar la calidad de vida de sus estudiantes, estos esfuerzos no han dado los resultados deseados y en los últimos años han aumentado el riesgo de enfermedades nutricionales crónicas en la población del país.

La primera etapa de la vida de una persona se considera crucial para aprender y fortalecer un estilo de vida saludable. La infancia es el periodo

escolar más adecuado para formar hábitos saludables que puedan mantenerse a largo plazo; la adolescencia es considerada un período de consolidación de los comportamientos infantiles, y también es un momento de la vida en el que los nuevos hábitos y estilos de vida adquiridos durante este período se integran a diversas formas de socialización, la importancia de la alimentación para los jóvenes que estudian en la educación superior es la base de este estudio, que tiene como objetivo explicar la percepción de los estudiantes universitarios sobre la importancia de la alimentación.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se desarrolló un estudio descriptivo de tipo mixto, en una muestra de 30 niños, niñas y adolescentes con edades entre 7 y 17 años, provenientes de escuelas de la provincia de Veraguas. La selección muestral se realizó utilizando un muestreo proporcional a los grados y edades de los estudiantes, como ya mencionado, van de 7 a 17 años.

Los resultados obtenidos forman parte de la fase de caracterización diagnóstica del artículo científico de Promoción de los diversos Estilos de Vida Saludables en niños mayores de 6 años y adolescentes de la provincia de Veraguas.

Previo a la recolección de la información se obtuvo el consentimiento informado de padres de familia

y el asentimiento por parte de los participantes, luego se preparó con los docentes de los estudiantes seleccionados, donde se le explico que es y para qué es la siguiente encuesta, que es de uso educativo y que no será de carácter público. El instrumento de recolección de datos que se utilizo fue el de un cuestionario, donde se les pregunto siete preguntas relacionadas con los buenos estilos de vida saludable, como son:

1. ¿Sabes cuál es el peso adecuado de una bolsa de escuela?
2. ¿Sabes cada que tiempo debes cambiar los cepillos de dientes?
3. ¿Sabes cuantas veces se debe cepillar uno los dientes?
4. ¿Sabes que verduras y frutas se deben consumir para tener un estilo de vida saludable?
5. ¿Haces o no ejercicios fisicos? Y si haces ¿Qué tiempo haces ejercicios?
6. ¿Consumes alimentos chatarras? Y ¿Por qué consumes alimentos chatarras?
7. ¿Consume agua en niveles adecuado a tu peso y talla?

Donde el cuestionario son un método de investigación y recopilación de datos utilizados para obtener información de personas sobre diversos temas. El cuestionario tiene una variedad

de propósitos y se pueden llevar a cabo de muchas maneras dependiendo de la metodología elegida y los objetivos que se deseen alcanzar.

Este cuestionario contiene presentación, instrucciones, datos generales y datos específicos, con un total de 11 preguntas de opción única. Para la aplicación del instrumento se solicitó la autorización de los docentes de cada grado, la toma de datos se realizó en el turno correspondiente.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presenta un resumen de los resultados clave obtenidos de las preguntas.

De acuerdo a los resultados en la Tabla 1, de los 30 estudiantes encuestados se observó que el 25% de los estudiantes respondieron que si saben cuál debe ser el peso de sus bolsos escolares, mientras que un 5% no sabe cuál es el peso.

De acuerdo a los resultados datos obtenidos en la Tabla 2, de los 30 estudiantes encuestados se observó que el 10% de los estudiantes respondieron que si saben cuándo se deben cambiar los cepillos de dientes, mientras que un 19% no sabe qué tiempo se debe cambiar, mientras que 1% no respondió.

Tabla 1. Opinión de los niños, niñas y adolescentes de los centros educativos de la provincia de Veraguas sobre la pregunta: ¿Sabes cuál es el peso adecuado de una bolsa de escuela?

Table 1. Opinion of children and adolescents from educational centers in the province of Veraguas on the question: Do you know what the appropriate weight of a school bag is?

| Población Estudiada | Respuesta | | | Total |
|-----------------------------|-----------|----|--------------|-------|
| | Si | No | No Respondió | |
| Niños, Niñas y Adolescentes | 25% | 5% | 0% | 30% |

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2. Opinión de los niños, niñas y adolescentes de los centros educativos de la provincia de Veraguas sobre la pregunta: ¿Sabes cada que tiempo debes cambiar los cepillos de dientes?

Table 2. Opinion of children and adolescents from educational centers in the province of Veraguas on the question: Do you know how often you should change your toothbrushes?

| Población Estudiada | Respuesta | | | Total |
|-----------------------------|-----------|-----|--------------|-------|
| | Si | No | No Respondió | |
| Niños, Niñas y Adolescentes | 10% | 19% | 1% | 30% |

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a los resultados datos obtenidos en la Tabla 3, de los 30 estudiantes encuestados se observó que el 16% de los estudiantes respondieron que, si comen alguna fruta o verduras, mientras que un 14% no consume ninguna.

De acuerdo a los resultados datos obtenidos en la Tabla 4, de los 30 estudiantes encuestados se observó que el 10% de los estudiantes respondieron que, si comen algún alimento chatarra, mientras que un 20% respondió que no comen algún alimento chatarra.

De acuerdo a los resultados datos obtenidos en la Tabla 5, de los 30 estudiantes encuestados se observó que el 10% de los estudiantes respondieron que, si consumen agua, mientras que un 20% respondieron que no consumen agua.

De acuerdo a los resultados datos obtenidos en la Tabla 6, de los 30 estudiantes encuestados se observó que el 4% de los estudiantes respondieron que, si hacen ejercicios, mientras que un 26% no hacen ejercicios físicos para su salud.

Tabla 3. Opinión de los niños, niñas y adolescentes de los centros educativos de la provincia de Veraguas sobre la pregunta: ¿Comes alguna fruta o verdura?

Table 3. Opinion of children and adolescents from educational centers in the province of Veraguas on the question: Do you eat any fruit or vegetables?

| Población Estudiada | Respuesta | | | Total |
|-----------------------------|-----------|-----|--------------|-------|
| | Si | No | No Respondió | |
| Niños, Niñas y Adolescentes | 16% | 14% | 0% | 30% |

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4. Opinión de los niños, niñas y adolescentes de los centros educativos de la provincia de Veraguas sobre la pregunta: ¿Comes alguna fruta o verdura?

Table 4. Opinion of children and adolescents from educational centers in the province of Veraguas on the question: Do you eat any sweets, snacks or other fried foods?

| Población Estudiada | Respuesta | | | Total |
|-----------------------------|-----------|-----|--------------|-------|
| | Si | No | No Respondió | |
| Niños, Niñas y Adolescentes | 10% | 20% | 0% | 30% |

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5. Opinión de los niños, niñas y adolescentes de los centros educativos de la provincia de Veraguas sobre la pregunta: ¿Consumes agua adecuadas a tu peso y talla?

Table 5. Opinion of children and adolescents from educational centers in the province of Veraguas on the question: Do you consume water appropriate to your weight and size?

| Población Estudiada | Respuesta | | | Total |
|-----------------------------|-----------|-----|--------------|-------|
| | Si | No | No Respondió | |
| Niños, Niñas y Adolescentes | 10% | 20% | 0% | 30% |

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6. Opinión de los niños, niñas y adolescentes de los centros educativos de la provincia de Veraguas sobre la pregunta: ¿Haces o no ejercicios físicos? Y si haces ¿Qué tiempo haces ejercicios?

Table 6. Opinion of children and adolescents from educational centers in the province of Veraguas on the question: Do you consume water appropriate to your weight and size?

| Población Estudiada | Respuesta | | | Total |
|-----------------------------|-----------|-----|--------------|-------|
| | Si | No | No Respondió | |
| Niños, Niñas y Adolescentes | 4% | 26% | 0% | 30% |

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a los resultados datos obtenidos en la Tabla 7, de los 30 estudiantes encuestados se observó que el 20% de los estudiantes respondieron que si saben cuántas veces se deben cepillar los dientes, mientras que un 9% no saben

cuántas veces se deben cepillar, ya que solo se cepillan una vez al día.

La Figura 1 resume los resultados de todas las preguntas.

Tabla 7. Opinión de los niños, niñas y adolescentes de los centros educativos de la provincia de Veraguas sobre la pregunta: ¿Sabes cuantas veces se debe cepillar uno los dientes?

Table 7. Opinion of children and adolescents from educational centers in the province of Veraguas on the question: Do you know how many times you should brush your teeth?

| Población Estudiada | Respuesta | | | Total |
|-----------------------------|-----------|----|--------------|-------|
| | Si | No | No Respondió | |
| Niños, Niñas y Adolescentes | 20% | 9% | 1% | 30% |

Fuente: Elaboración propia

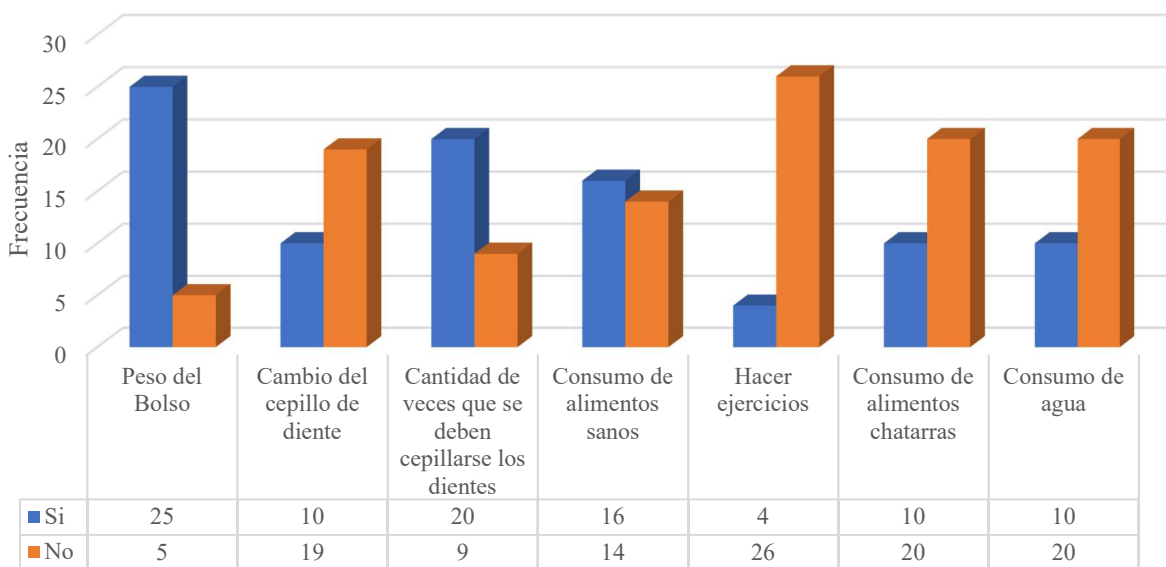


Figura 1. Resultados de las preguntas dadas a los estudiantes de los centro educativos en la Provincia de Veraguas sobre el buen estilo de vida saludable

Figure 1. Results of the questions given to students from educational centers in the Province of Veraguas about a good healthy lifestyle

Fuente: Elaboración propia

La clave es comprender y explicar mejor cómo se expresa y articula los buenos estilos de vida saludable como discurso y práctica en las comunidades educativas, ya que las escuelas como espacios de opinión y experiencia en la enseñanza y el aprendizaje tienen el potencial de transformar la sociedad.

En general, los resultados de este estudio muestran que la importancia de los Buenos estilos de vida saludables corresponde a la vida diaria de los estudiantes en términos de nutrición, ejercicio, cuidado de la salud y salud mental. Las escuelas que obtienen buenas calificaciones en los indicadores, refuerzan la idea de que se debe crear un entorno seguro y enriquecedor para el

desarrollo de los jóvenes. Mientras tanto, las escuelas de menor rango están tratando de excusarse del trabajo en esta área, argumentando que se necesitan mayores oportunidades a nivel nacional y social para que cualquier esfuerzo sea efectivo. Se describen hallazgos relacionados con la realidad de los estudiantes como la falta de recursos, entre otros, así como la situación socioeconómica de los estudiantes y sus familias. En esta historia, la desnutrición es una parte común de un ambiente hostil debido a la disponibilidad de comida chatarra. El consumo de sustancias ilícitas se considera un comportamiento normal en los hogares, al menos en las escuelas, con niveles bajos a moderados de este indicador. Los jóvenes a menudo no tienen una fuente legítima de información con quien hablar y expresar sus preguntas debido a la estructura familiar en la que se encuentran.

Además, los estudiantes de primaria tenían poco conocimiento sobre el peso máximo de las mochilas escolares, y los resultados muestran la necesidad de programas educativos dirigidos a mejorar los conocimientos sobre higiene postural y mejorar hábitos posturales adecuados que beneficien su salud.

CONCLUSIONES

La importancia de adoptar un estilo de vida saludable desde la infancia hasta la adolescencia es crucial para garantizar un desarrollo adecuado, un rendimiento académico óptimo y la prevención de enfermedades nutricionales crónicas. Este estudio ha revelado que, a pesar de los esfuerzos institucionales para mejorar la calidad de vida de los estudiantes, hay un aumento preocupante en el riesgo de estas enfermedades entre la población estudiantil del país.

Es evidente que las políticas dirigidas a promover una alimentación saludable deben ser reevaluadas y reforzadas, especialmente en el ámbito escolar y universitario, donde se desarrollan y consolidan los hábitos alimenticios. Es fundamental que los programas educativos incorporen de manera

efectiva la educación nutricional y promuevan la adopción de hábitos alimenticios saludables desde edades tempranas.

Los resultados de este estudio subrayan la necesidad de implementar intervenciones específicas que aborden los factores determinantes de una alimentación saludable en el entorno educativo. Además, es esencial fomentar una mayor conciencia entre los estudiantes universitarios sobre la importancia de una alimentación equilibrada para mantener una buena salud a lo largo de sus vidas.

En resumen, la promoción de un estilo de vida saludable desde la infancia hasta la adolescencia, con un enfoque particular en la educación nutricional, es fundamental para reducir el riesgo de enfermedades nutricionales crónicas y mejorar la calidad de vida de la población joven.

Conflicto de intereses

La autora declara que no mantiene conflicto de interés que puedan afectar los resultados y conclusiones presentadas en este artículo.

REFERENCIAS

1. Agencia de Calidad de la Educación, ACE. (2012). *Metodología de construcción de grupos socioeconómicos*. Recuperado de <http://archivos.agenciaeducacion.cl/Methodologia-de-Construccion-de-Grupos-Socioeconomicos-SIMCE-2012.pdf> [Links]
2. Agencia de Calidad de la Educación, ACE. (2015). *Los indicadores de desarrollo personal y social en los establecimientos educacionales chilenos: una primera mirada*. Recuperado de http://www.agenciaeducacion.cl/wp-content/uploads/2016/02/los_indicadores_de_desarrollo_personal_y_social_en_los_establecimientos_educacionales_chilenos.pdf [Links]
3. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Salud, Barranquilla* [online]. 2017, vol.33, n.3, pp.419-428. ISSN 0120-5552.

4. Ángel H, Oliva A, Ángel M. Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes. *Psychosocial Intervention*. 2013; 22 (1): 15-23. doi: <http://dx.doi.org/10.5093/in2013a3>.
5. Díaz M, Belén M, Torres A. Estilos de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales de chía, Cundinamarca. *Pediatría*. 2015; 48: 5-20.
6. Pérez L, Raigada J, Collins A, Alza S, Felices A, Jiménez S et al. Efectividad de un programa educativo en estilos de vida saludables sobre la reducción de sobrepeso y obesidad en el Colegio Robert M. Smith; Huaraz, Ancash, Perú. *Acta Med Per*. 2008; 25 (4): 204-209.
7. Liria R. Consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente: Un problema que requiere atención. *Rev Peru Med Exp Salud Pública*. 2012; 29 (3): 357-360.



in being part of our community and accessing exclusive benefits. the first step is to obtain your membership. Join us and stay up to date with advances in health education.

MEMBERSHIP SUBSCRIPTION IS FREE.
Request your membership to the
<https://forms.gle/kVYBYRdRnYZff14y9>

