

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

FUNDACIÓN CARDIOINFANTIL- INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA
Jaime Céspedes. MD.

INTRODUCCIÓN.

La prevención primaria PP de la Enfermedad Cardiovascular (ECV) iniciada en la infancia es una estrategia que disminuye la carga de la enfermedad.

Este proyecto hace parte de la RED Cardiecol (alianza entre la Fundaciones Cardiovascular de Colombia, Cardioinfantil y Santa Fe de Bogotá y las Universidades Autónoma de Bucaramanga e Industrial de Santander) cuyo propósito es generar el conocimiento y emprender las acciones necesarias para detener el crecimiento de la enfermedad cardiocerebrovascular sobre la sociedad colombiana en la siguiente década.

OBJETIVOS

Evaluar el impacto de una intervención pedagógica en estudiantes de grados 0° a 2° de educación básica en:

PRIMARIOS:

- Consumo de alimentos saludables
- Cambio de gasto energético (kilocalorías/semana) generado por la actividad física

SECUNDARIOS:

- Índice de Masa Corporal, IMC, perímetro de la cintura, pliegues cutáneos subescapular y tricipital.
- Presión arterial
- Colesterol total, LDL, HDL, triglicéridos,
- Glicemia en ayunas

TERCIARIOS

- Riesgo de enfermedad cardiovascular .
- Estado de condicionamiento físico en profesores

METODOLOGÍA

Ensayo comunitario aleatorizado y controlado



INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA IP :

Basada en modelos de promoción en salud a partir de una evaluación de su contexto sociocultural. Busca:

- **ARTICULACIÓN** con el Proyecto Educativo Institucional PEI / promoción de hábitos saludables.
- **ADOPCIÓN DE POLÍTICAS Y PRÁCTICAS ESCOLARES** orientadas a :
 - *Alimentación saludable*
 - *Estilo de vida activo*

La IP comprende **3 ejes**:

- Alimentación saludable y Actividad física
- Conocimiento del cuerpo y corazón.

La IP se desarrolla en **diferentes niveles**:

- **Educación a estudiantes**
- **Trabajo en el servicio de comidas escolar**
- **Entrenamiento a los profesores**
- **Involucramiento de la familia y la comunidad escolar**
- **Evaluación de las políticas escolares / ejes de la IP.**

RESULTADOS ALCANZADOS/a la fecha:

La IP se constituirá en una herramienta que contribuya a :

- ✓ **INCORPORAR** PP de la ECV en el PEI de la población escolar blanco del estudio.
- ✓ **EVALUACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PROFESORES**
- Edad: 42.9 (21 – 57) IMC: 25,2 (20 -34.9 kg/mt2)
- % GRASA/Bioimpedancimetría:
 - M: 33.4 +/- 6.46% (19.4 – 47.3) N: 23 -34%
 - H: 20.9 +/- 3.55% (15.6 – 25.2) N: 11-22%
- **SOBREPESO: 33.3% OBESIDAD: 7.8% PA alto: 68.2%**
- **FLEXIBILIDAD mala: 15.7, regular:17.6, Buena: 66.6%**
- **CAPACIDAD FÍSICA: baja: 45.5% , regular: 55.5%**
- **CUALIDAD FÍSICA: FCmax/edad: 50% – FC/final > 85% esperada: 60%. TAD: Alta: 34.6%**

