

TRABAJO ORIGINAL

¿Cómo ocupan su tiempo un grupo de adolescentes?

Passamai de Zeitune, María I.
Couceiro de Cadena, Mónica E.

Universidad Nacional de Salta. República Argentina

RESUMEN

Introducción:

En la pubertad se produce un aumento de la talla y de la masa corporal, como así también cambios fisiológicos con una mejoría de la capacidad física y atlética.

La inactividad física y la vida sedentaria pueden tener consecuencias adversas para la salud. El ejercicio físico regular es un componente importante de una vida sana.

Objetivo:

Conocer las actividades que realizan un grupo de adolescentes, ingresantes al tercer ciclo de la Educación Básica, y evaluarlos nutricionalmente.

Diseño:

El estudio de tipo descriptivo y transversal formó parte de una investigación sobre la evaluación del crecimiento y desarrollo de adolescentes, ingresantes al tercer ciclo de la Educación Básica, del colegio dependiente de la Universidad Nacional de Salta.

Materiales y Métodos:

Participaron un total de 37 adolescentes, los que correspondían al 46,25 % de los adolescentes en estudio. Se realizó: a) registro de las actividades, por los jóvenes, de un día hábil y otro festivo; b) evaluación del estado nutricional, a través de mediciones antropométricas como: peso, talla, pliegue tricipital, perímetro braquial. Se calculó el perímetro muscular, área grasa, área muscular y el índice de masa corporal según los estadíos de Tanner.

Mediciones y Resultados:

El grupo quedó constituido por 30 mujeres y 7 varones de 12 años de edad. Los resultados revelaron que el 93,33% de las mujeres realizan actividades ligeras durante la semana y el 83,33% el fin de semana, los varones el 100% Y el 85,71 % realizan actividades ligeras durante la semana y el fin de semana, respectivamente. El patrón de actividades se presentó con un promedio para la TV de 3,21 y 2,97 horas, para las mujeres y varones respectivamente, con una máxima de 10 horas. Otras actividades realizadas fueron tareas de la casa, estudiar, jugar y le dedican a la actividad física entre 0,07 a 0,28 hora.

Con respecto al estado nutricional, se obtuvo un 67,57% de adolescentes normales según el índice de masa corporal, y un 10,81 % en exceso. Con los otros indicadores, los valores encontrados variaron entre un 72,97% y un 88,49% de normales. No hubo correlación entre estado nutricional y tipo de actividad realizada ($R=0,18$ con un F de 1,21 Y una confiabilidad de 95%).

Conclusiones:

El estado nutricional de los jóvenes, evaluado según el índice de masa corporal, reflejó que un 32,43% no se encuentra dentro de la normalidad. La mayoría de los adolescentes tienen una actividad sedentaria y limitada diversidad.

Palabras claves: Adolescentes. Actividades. Antropometría.

