

RELACIÓN ENTRE EL MANEJO DEL TIEMPO PERSONAL Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO LIBERTADOR SIMÓN BOLÍVAR FE Y ALEGRÍA DE LA CIUDAD DE BARRANQUILLA- COLOMBIA.



INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa donde ocurren una serie de cambios (1), se adquiere cierta autonomía y, a su vez, responsabilidades con las que debe cumplir el adolescente día a día. Es en la escuela donde adquiere la mayoría de éstas y, asimismo, se contribuye con la adopción de conductas y estilos de vida en cuanto a la alimentación, sueño y las actividades físicas y de ocio (2, 3). Es, por tanto, que este trabajo plantea cómo el adecuado manejo del tiempo personal jugaría un papel importante no sólo en el cumplimiento de las responsabilidades diarias, sino también en la adquisición de adecuados hábitos alimentarios y hábitos de sueño, prácticas saludables, como la actividad física y un adecuado estado nutricional.

AUTOR

Santiago Díaz, B
Universidad Del Atlántico, Puerto Colombia, Colombia

Objetivo

Identificar la relación entre el manejo del tiempo personal y el estado nutricional de los adolescentes entre 15 y 18 años del Colegio Libertador Simón Bolívar Fe y Alegría del barrio Las Flores de la ciudad de Barranquilla-Atlántico

Resultados

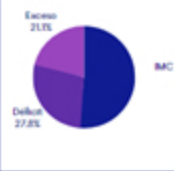
Se obtuvo que, el 51,11% de los adolescentes presentó un IMC adecuado, el 27,78% déficit y el 21,11% arrojó un exceso, correspondiente a sobrepeso y obesidad. El 77,78% se acuesta a dormir de 8pm a 12am y el 67,78% tiene una duración del sueño nocturno de 5 a 8 horas. El 78,89% consume las 3 comidas principales y de 1-3 meriendas, siendo la merienda de media tarde el tiempo de comida que más se omite (61,11%).

Resultados

El 80% de los estudiantes consumen la mayoría de los alimentos en casa y presentan (57,78%) una alimentación que necesita cambios. El 67,78% dedica 6-9 horas a actividades académicas, el 57,78% realiza actividad física y el 40% emplea más de 4 horas a estar frente a pantallas. Por último, se realizó prueba chi cuadrado para determinar correlación entre las variables de estudio y el estado nutricional, lo que permitió concluir que, el manejo del tiempo personal no tuvo relación con el estado nutricional.

Método

Estudio descriptivo correlacional, corte transversal, enfoque cuantitativo. La muestra se conformó por 90 estudiantes entre 15 y 18 años de 10^o y 11^o grado de una institución educativa oficial. A los cuales se les aplicó una encuesta sobre características sociodemográficas, hábitos de sueño, hábitos alimentarios, actividades académicas y extracurriculares, además, se realizaron mediciones antropométricas para clasificar el estado nutricional. Previa firma de consentimiento informado.



Conclusión

No hubo relación entre el manejo del tiempo personal y el estado nutricional de los adolescentes entre 15 y 18 años del Colegio Libertador Simón Bolívar Fe y Alegría del barrio Las Flores de la ciudad de Barranquilla-Atlántico, puesto que la mayoría de las variables evaluadas en el presente estudio no presentaron una influencia en el estado nutricional. Sin embargo, sirve como punto de partida para indagar más a fondo sobre el manejo del tiempo personal, las actividades que realizan los adolescentes durante el día y de aquellos factores transversales que podrían influir negativamente en el estado nutricional, por lo que se hace necesario realizar más estudios encaminados a resolver los distintos interrogantes que puedan plantearse acerca de esta temática.



REFERENCIAS

1. OMS. Desarrollo en la adolescencia. 2019. Recuperado de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
2. Instituto colombiano de bienestar familiar (ICBF). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENGIN). Bogotá, Colombia.
3. Altamirano M y Carranza W. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de los colegios secundarios. Chayabamba y Chota, 2013 (Tesis de pregrado). 2014. Universidad Nacional de Cajamarca, Chota, Perú.

AGRADECIMIENTOS

A la comunidad académica de la institución educativa del Colegio Libertador Simón Bolívar Fe y Alegría. Barranquilla