



**CARACTERIZACIÓN ANTROPOMÉTRICA, HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN EN ALUMNOS CON SOPREPESO Y OBESIDAD DEL PRIMER AÑO DE ENSEÑANZA MEDIA DEL LICEO ABATE MOLINA DE TALCA, REGIÓN DEL MAULE**

**MARIE-POL GONZÁLEZ C  
XIMENA PÉREZ COFRE  
LICENCIADO EN KINESIOLOGÍA**

**RESUMEN**

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud ([www.who.int/topics/obesity/es/](http://www.who.int/topics/obesity/es/)), no escapando a esta situación los adolescentes de Chile. El índice de masa corporal (IMC), el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros ( $\text{Kg./m}^2$ ), es una indicación simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad, tanto a nivel individual como poblacional ([www.who.int/topics/obesity/es/](http://www.who.int/topics/obesity/es/)). El IMC constituye la medida poblacional más útil de la obesidad, pues la forma de calcularlo no varía en función del sexo ni de la edad en la población adulta. No obstante, debe considerarse como una guía aproximativa, pues puede no corresponder al mismo grado de gordura en diferentes individuos. Evaluamos el IMC de 483 sujetos adolescentes de ambos sexos del curso primero medio del Liceo Abate Molina (LAM), liceo público de la ciudad de Talca, con edades comprendidas entre 14 y 15 años. La evaluación se realizó en el mismo liceo en una sala habilitada para la privacidad de los jóvenes. De este total se tomaron los alumnos con un índice de masa corporal superior a  $22 \text{ Kg./m}^2$  (Pizarro et al., 2003), de los cuales estuvieron sobre este valor 137 alumnos que corresponde a sobrepeso y obesidad, de los cuales se realizó una evaluación antropométrica de 5 compartimentos a solo 87 alumnos (33 hombres y 54 mujeres) ya que el resto de los jóvenes no pudo o simplemente no quiso ser participe del estudio. A estos alumnos del LAM a parte de la evaluación antropométrica, se aplicaron encuestas para conocer el nivel de actividad física, encuesta internacional de actividad física (IPAQ) y la encuesta alimentaria por recordatorio de 24 horas. Para el análisis de resultados se utilizó estadística descriptiva, el programa Microsoft Excel office 2003 y el programa Quattro pro 12. Los resultados obtenidos reflejan que son adolescentes con alto contenido de grasa según la evaluación antropométrica realizada, y según los datos de las encuestas

se esperaba encontrar un alto consumo calórico y un nivel bajo de actividad física, lo cual se relacionaría con el resultado antropométrico, lo cual resulto totalmente contrario. Las encuestas entregaron resultado de actividad física de moderada a elevada intensidad y un consumo de calorías bajo el requerimiento necesario para un adolescente. En relación a los resultados de nivel de actividad física, hay evidencias disponible en la literatura que informa que los jóvenes, cuando son evaluados por cuestionarios, tienden a presentar una predisposición mas alta en cuanto a niveles de practica física elevada que lo que en realidad realizan, lo cual nos explicaría el haber obtenido en la encuesta IPAQ valores de actividad física de moderada a elevada intensidad en jóvenes sedentarios. También creemos que una falta en la comprensión de la encuesta o falta de adherencia en el estudio llevo a que respondieran con poco compromiso. En cuanto a la aplicación de las encuestas por recordatorio de 24 horas, un 50% se realizaron en forma personalizada y el resto por disponibilidad de tiempo de los alumnos las realizaron durante el día anotando lo ingerido, lo cual no se pudo objetivar la veracidad de la información por lo cual pudieron omitir información de lo que realmente consumen a diario, o simplemente por falta de interés en el presente estudio. Lo que llevo a que se obtuviera como resultado que consumían bajísimos niveles de calorías. El estimar el porcentaje de adolescentes que presenta sobrepeso u obesidad, nos lleva estimar la cantidad de obesos que podríamos encontrar a futuro en edad adulta, ya que la mayoría de los adolescentes obesos lo son en una etapa adulta. Para disminuir estos valores realizamos charlar educativas sobre alimentación saludable y actividad física a todos los alumnos de primero medio.