

Asociación entre el nivel de actividad física y el estado nutricional en adolescentes de dos colegios particulares de Lima Metropolitana

Association between the physical activity level and nutritional status in adolescents of two private schools from Lima Metropolitana

Stefan Andreas Arends Damiani

Nutricionista

E-mail: stefanarends30@gmail.com

Capacidades adquiridas: Al finalizar el artículo, los lectores podrán:

- Describir el impacto del nivel de actividad física sobre el estado nutricional en adolescentes de dos colegios particulares con diferente nivel socioeconómico
- Comprender la importancia de realizar actividad física para mejorar el estado nutricional
- Conocer la adecuada aplicación del cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A).

Resumen

Objetivo: Determinar si la asociación entre el nivel de actividad física y el estado nutricional en adolescentes varía según el colegio de procedencia. **Materiales y métodos:** Estudio observacional, analítico, transversal. Se determinó el índice de masa corporal (IMC) y el índice cintura talla (ICT), para la evaluación del nivel de actividad física (AF) se aplicó el cuestionario de actividad física para el adolescente (PAQ-A). Como prueba estadística se utilizó la correlación de Pearson. Resultados: Participaron 2 colegios de 304 (152 de cada colegio) adolescentes de tercero a quinto grado de secundaria, provenientes de dos colegios privados de Lima. El 72.6% de alumnos presentaron normopeso (n= 221), 19.8% sobrepeso (n= 60) y 7.6% bajo peso (n=23). El puntaje global de actividad física fue 2.47. Entre los alumnos del colegio "B", solo se observó asociación estadísticamente significativa entre el IMC y el puntaje de AF en el tiempo libre ($p=0.007$) y el puntaje promedio de actividad física ($p=0.019$), en el colegio "A" solo se observó asociación significativa entre el grado de estudio y el IMC. Solo se observó una asociación significativa en el colegio "A" entre el ICT y la AF nocturna ($p= 0.034$) pero no viene acompañada de una asociación clínicamente relevante. **Conclusión:** No se encontró asociación entre el nivel de actividad física y el IMC o el ICT en ninguno de los dos colegios. Se pudo comprobar que a pesar del bajo nivel de AF, los alumnos presentaron medidas antropométricas dentro de lo saludable.

Palabras clave: Estado nutricional, Actividad física, IMC, ICT, Adolescente

Abstract

Objective: To assess whether there is an association between the physical activity level and nutritional status in adolescents, according to the school in which they study. **Materials and methods:** Observational, analytical and cross-sectional study. The body mass index (BMI) and the waist-height ratio (WHR) were used to assess the nutritional status. The level of physical activity (AF) was assessed using the adolescent physical activity questionnaire (PAQ-A). Pearson's correlation was used as statistical test. Results: 2 schools participated with 304 adolescents (102 for each school) from third to fifth grade of secondary school participated in two private schools in Lima. 72.6% of students with normal weight ($n = 221$), 19.8% with overweight ($n = 60$) and 7.6% with low weight ($n = 23$). The global physical activity score was 2.47. Among students from school "B", only statistically significant association was observed between BMI and PA score in free time ($p = 0.007$) and the average score of physical activity ($p = 0.019$), in school "A" only a significant association was observed between the grade of study and the BMI. A significant association was only observed in school "A" between the ICT and the question AF at night ($p = 0.034$) but it is not accompanied by a clinically relevant association. **Conclusion:** No association was found between the level of physical activity and the BMI or the ICT in either of the two schools. It was found that despite the low level of PA, the students presented anthropometric measures within the healthy.

Keywords: Nutritional status, Physical activity, BMI, ICT, Adolescent
