



Comunicación. Educación para la Salud

Adolescentes en movimiento: implantación del primer programa de educación grupal en un centro de salud urbano

Elena Martínez Cuevas^a, M.^a del Mar de la Hera Díez^b, M.^a Luz Angulo García^a, Teresa Juarros Castro^b

^aPediatra. CS Gamonal Antigua. Burgos. España • ^bEnfermera. CS Gamonal Antigua. Burgos. España.

Publicado en Internet:
31-marzo-2023

Elena Martínez Cuevas:
elena.martinezcuevas@gmail.com

INTRODUCCIÓN

La obesidad infantil es un problema de salud pública. Su elevada prevalencia, asociación con otras enfermedades en niños y adultos, baja autoestima, rechazo y mayor frecuencia de acoso hacen imprescindible abordarla, considerando a la familia núcleo de intervención.

OBJETIVO

Capacitar a los participantes para responsabilizarse de su salud, liderando sus propios cambios en alimentación, hábitos de ejercicio y manejo de las emociones, favoreciendo la disminución/normalización del IMC.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó una captación de adolescentes con sobrepeso/obesidad y al menos un familiar adulto.

Abordaje en dinámica grupal apoyado en el manual del educador de *Adolescentes en Movimiento*, con 11 sesiones semanales de 90 minutos presenciales, además del trabajo semanal familiar en casa, orientado por el manual de padres y de hijos, durante un periodo de 3 meses.

Para la valoración de los cambios realizados se utilizaron escalas pre y posintervención. En los padres: cuestionario estudio PREDIMED, cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), escala de ansiedad/depresión de Goldberg. En los adolescentes: cuestionario estudio PREDIMED, cuestionario de actividad física (PAQ-A), cuestionario de ansiedad Rasgo (STAI-Cr) y una encuesta de satisfacción en ambos.

RESULTADOS

Tras el periodo de captación, se incluyeron 6 familias en el programa, lo que supuso la participación activa de 15 personas.

En la valoración de las escalas empleadas (13/15 integrantes), se observó que la adherencia a la dieta mediterránea mejoró en 5/6 familias. En los adultos, 4 mejoraron su actividad física, 2 permanecieron igual y 1 disminuyó. Todos los padres/madres excepto 1, aumentaron la puntuación para ansiedad/depresión. En los adolescentes, 4 aumentaron la actividad física durante su tiempo libre en la última semana, 1 permaneció igual, 1 disminuyó. Y 5/6 mejoraron la ansiedad percibida.

Además, tras varias mediciones de IMC, 11/13 disminuyeron su percentil.

En cuanto a la encuesta de satisfacción, se graduó la escala de 1-10: "Compartir el programa con su hijo/hija" obtuvo 9,6 de media. "Compartir con otras madres/padres": 9,8 de media. "Compartir con otros chicos/as": 9,6 de media. Todos recomendarían el programa.

CONCLUSIONES

A pesar del tamaño muestral, objetivamos que una intervención grupal con este programa aplicado redundó en una modificación de la conducta alimentaria, un estímulo de la actividad física y un apoyo emocional, según las escalas aplicadas, siendo los pilares del tratamiento de la obesidad en niños y adultos. Además, vivir la experiencia grupal, ha sido valorado muy positivamente en la encuesta de satisfacción, a pesar de las dificultades iniciales de exposición al grupo.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran la ausencia de conflicto de intereses en la redacción del presente artículo.

ABREVIATURAS

IMC: índice de masa corporal.

Cómo citar este artículo: Martínez Cuevas E, De la Hera Díez MM, Angulo García ML, Juarros Castro T. Adolescentes en movimiento: implantación del primer programa de educación grupal en un centro de salud urbano. Rev Pediatr Aten Primaria Supl. 2023;(32):e55.