



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA



40 aniversario de la Escuela de Nutrición de la UCR

Para que la niñez venza el sobrepeso y la obesidad, sus docentes de escuela son aliados clave

Laura Rodríguez Rodríguez

Docentes son vitales, pero también se enfrentan a importantes barreras. Por eso, cuatro nutricionistas de la UCR evaluaron una propuesta que aporta una potencial solución

27 ABR 2021 Salud

El cuerpo docente de primaria y preescolar son la base, y parte de los actores claves más importantes, para prevenir el sobrepeso y la obesidad en escolares. Pero, al mismo tiempo, se enfrentan a importantes barreras para lograrlo.

Así lo revela un reciente artículo científico publicado en la revista "[Población y Salud en Mesoamérica](#)", escrito por cuatro especialistas de la [Escuela de Nutrición](#) (ENU) de la Universidad de Costa Rica (UCR) en el marco del 40 aniversario de esta unidad académica.

Ellas son la Dra. Nadia Alvarado Molina, la Dra. Ivannia Ureña Retana y la Dra. Xinia Fernández Rojas, también profesoras de la ENU-UCR, junto con la ahora Dra. Diana Guzmán Sierra, quien como estudiante desarrolló su trabajo final de graduación en este tema.

Las especialistas de la UCR efectuaron (antes de la pandemia) **una intervención educativa enfocada en fortalecer los conocimientos, así como las habilidades y destrezas, en 70 docentes de tres centros educativos públicos de Costa Rica para incentivar la alimentación saludable y la actividad física.**

La idea era que el personal docente, al adoptar prácticas que mejoraran su salud, se reforzara su rol como modelos a seguir para sus estudiantes de primaria y preescolar en cuanto a la alimentación y hábitos de estilo de vida. **Los resultados obtenidos fueron alentadores.**

Posterior a la intervención, casi el 25 % del profesorado incrementó la práctica de ejercicio individual y también su propia capacidad para generar actividades físicas e incentivar el consumo de frutas y vegetales en sus alumnos.

Es decir, se alcanzó un ganar-ganar tanto para los menores como para los maestros, **que pasan en el centro educativo alrededor de 6 horas diarias, 5 días a la semana y 200 días lectivos.**

“En el caso del aula, la escuela y la comunidad, el rol del docente siempre ha sido clave. Son roles de autoridad y respeto. **Muchas de sus conductas pueden ser asumidas por los estudiantes como conductas modelo, de tal forma que si esas conductas son inadecuadas, los estudiantes también podrían asumirlas.** Dentro de la experiencia del Modelo Póngale Vida®, los docentes de educación primaria y preescolar que tenían mejores prácticas alimentarias y de actividad física, eran quienes cooperaban más en la instalación y promoción de prácticas saludables en los estudiantes”, afirmó la Dra. Xinia Fernández Rojas, investigadora de la ENU-UCR.

Lo anterior constituye una prometedora esperanza en medio de la epidemia de sobrepeso y obesidad que enfrenta el país.

El último estudio de [Peso y Talla 2016](#) indicó que más de **118 000 escolares tienen sobrepeso y obesidad, es decir, casi el 35 % de la niñez entre 6 a 12 años que asiste a un centro educativo.** En la población adulta ese porcentaje es aún mayor, **con más del 60 % de personas que presentan dicha condición la cual, a su vez, nunca viene sola.** La diabetes y la hipertensión suelen ser sus fieles compañeras.

Por lo tanto, suponer qué le espera al país no es difícil. **El tener una futura población más enferma y con mayores complicaciones está a la vuelta de la esquina.** Ya el COVID-19 lo puso todavía en evidencia, al tener una mayor tasa de mortalidad en aquellas personas con obesidad, sobrepeso y enfermedades crónicas añadidas.



"Si los adultos con los que comparten los niños tienen malos hábitos, hay mayores posibilidades de que los chicos también los tengan", amplió la Dra. Xinia Fernández.

Un cambio posible

Para efectuar la intervención, **las especialistas se basaron en la propuesta educativa inicial de Nathalie Jara Corrales y Ana Cristina Rivera Ruiz**, egresadas de la ENU-UCR, quienes finalizaron su proyecto en el 2011 como parte de su trabajo final de graduación y bajo la marca registrada del Modelo Póngale Vida®. Este inició su ejecución en el 2009.

Posteriormente, la etapa de implementación y evaluación fue tomada por Diana Guzmán Sierra, quien lo desarrolló como proyecto de graduación.

La tesis de las jóvenes propone guiar a las y los maestros al cambio mediante doce sesiones que incorpora tres disciplinas (psicología, nutrición y actividad física).

Cada disciplina se enfocó en trabajar áreas que van desde la motivación, el enfrentamiento de obstáculos, tales como la pereza o el poner excusas, hasta el fortalecimiento de la autoeficacia en hábitos de estilo de vida saludable (como la alimentación y la actividad física) en los escenarios personales, familiares y laborales de las y los docentes de primaria y preescolar.

Cuando concluyeron su planteamiento teórico, la propuesta fue evaluada por las docentes de la UCR, pues se consideró robusta por incorporar cuatro modelos de comportamiento en salud en los ámbitos personal, familiar y laboral. Esos modelos podían incidir de manera más profunda en el fortalecimiento de las habilidades y la autoeficacia de los docentes.

Al final, las especialistas tuvieron razón. **Con la intervención de la UCR, gran parte de los docentes modelaron sus comportamientos y estilos de vida saludables en sus alumnos, al generar, primero que todo, la convicción de que sí es posible.**

“Una acción vale más que mil palabras. Los docentes pueden explicar de mil maneras la importancia de consumir frutas y vegetales o de hacer actividad física, pero si durante los recreos se quedan sentados, no juegan con los niños, no promueven actividades con movimiento o en sus meriendas llevan productos procesados y los comparten con los niños y niñas, todo el discurso se cae en la práctica. Lo que permanece es el hábito diario, la vivencia. Asimismo, **si las palabras no se acompañan de convicción no generan impacto.** Solo un docente que mantiene un estilo de vida saludable lo puede promover y practicar con sus estudiantes”, destacó la Dra. Diana Guzmán Sierra.

Las escuelas son espacios de incidencia como modeladores de la cultura y el ambiente alimentario de las personas. Cada docente tiene un rol clave para modelar comportamientos y estilos de vida saludable en sus estudiantes dada la cercanía, la autoridad y el tiempo.

Lo indicado por la Dra. Guzmán se vuelve aún más relevante en el contexto alimentario actual. De acuerdo con la Dra. Xinia Fernández, **los centros educativos costarricenses presentan condiciones obesogénicas** por ser espacios donde se propician múltiples momentos de consumo de alimentos.

Algunos centros educativos ofrecen desayuno, luego los menores llevan meriendas y dinero. Además se les ofrece como mínimo un tiempo de comida y, en algunos centros educativos, pueden ser hasta tres tiempos de comida. **Esto hace urgente generar oportunidades de cambio.**

“Hay una sobrealimentación y existen prácticas como vender alimentos (por ejemplo donas, pizza, galletas) para recolectar fondos, así como un desaprovechamiento de la escuela como un lugar para hacer actividades físicas. La presencia de la soda (un concesionario privado en un espacio público) también violenta el derecho de niños y niñas de crecer en un ambiente promotor de la salud. **Los niños allí van a comprar solo porque es lo que todos hacen sin entender, realmente, qué están comprando**”, enfatizó la Dra. Nadia Alvarado.



"La niñez es la mejor etapa para prevenir la obesidad. El contexto actual promueve que nuestros niños se enfermen y es necesario realizar cambios pronto", indicó la Dra. Diana Guzmán Sierra.

Laura Rodríguez Rodríguez

Barreras por superar

Pero lograr cambios a largo plazo también conlleva derribar varias barreras. Las investigadoras de la ENU-UCR hallaron que (a nivel personal) los docentes de las escuelas tenían obstáculos vinculados a la motivación, creencias e, incluso, a la falta de habilidades sobre cómo incluir frutas, vegetales y actividad física de forma constante, que se adapten a la situación y como una prioridad.

En cuanto a las familias, los datos de la investigación reflejan que hay una doble carga de trabajo, **en el cual lo laboral convive con lo doméstico, lo que desplaza el tiempo y la prioridad para el autocuidado.** En el aspecto laboral, las barreras identificadas fueron la falta de condiciones en los centros educativos para realizar actividad física, así como el tiempo para hacerlo.

"Aunque trate de no hacerlo, casi siempre me llevo algo de trabajo para la casa" comentó una de las maestras participantes en el estudio. "La prioridad es mi hija, no tengo quien me la cuide y no la voy a dejar", añadió su colega.

Una reflexión realizada por las profesionales de la ENU-UCR indica que la carga de trabajo depositada sobre las mujeres (en este caso las maestras de primaria y preescolar) hace que se priorice el rol laboral, de madre, esposa y cuidadora de otros. Esto genera que su propio cuidado pase a un plano secundario.

“El personal docente de los centros educativos públicos refieren tener sobrecarga laboral, multiplicidad de horarios, aunado a las responsabilidades familiares. **Esto les produce estrés, ansiedad y poco tiempo para realizar actividad física, que se manifiesta con gastritis, colitis, aumento de peso, hipertensión arterial, entre otras**”, amplió la Dra. Ivannia Ureña Retana.

Si bien las y los maestros de primaria tienen claras las barreras, en las sesiones de intervención dejaron claro que si ellos y ellas logran la autoeficacia personal para el cuidado de la salud, **pueden acompañar a los niños y niñas en las acciones para la prevención de la obesidad infantil con placer, sin resistencias, con claridad y como un apoyo.**

“**Falta mucho para llegar a tener el modelo de comedor que soñamos.** No todo es responsabilidad de docentes, quienes incluso tienen que participar en el Comité de Nutrición. Hay nutricionistas que pueden asumir este rol, pero no hay plazas para que lo hagan”, reflexionó la Dra. Alvarado.

Grandes resultados

Al final de las doce sesiones, los docentes (por ejemplo de la Escuela Cristóbal Colón y de la Escuela Félix Arcadio Montero) lograron disminuir la prevalencia de exceso de peso. **Este pasó de 80 % a 66.7 % y de 80.5 % a 41 %, respectivamente.** También hubo mejoras en los docentes del Jardín de Niños Benito Sáenz.

La práctica de actividad física aumentó de forma regular. Así, los que presentaban colesterol malo, glicemia y triglicéridos alterados, fueron capaces de alcanzar el rango óptimo.

“Antes de la intervención, en promedio 54.3 % del total del personal docente realizaba actividad física y, posteriormente, este promedio subió a 77 %. El tiempo recomendado para la práctica de actividad física es de 180 minutos por semana para el mantenimiento de la salud, es decir, **el promedio de docentes cumplía con esta recomendación**”, se afirma en el artículo científico.

Antes de la intervención, cada docente presentó 1.5 problemas relacionados con la nutrición. De mayor a menor está el estreñimiento (25 %) seguido por obesidad, gastritis, dislipidemias, colitis, hipertensión (15 %) y diabetes (6 %). Más del 40 % reportó al menos 2 de estos problemas. Solamente 18 % no reporta ninguna enfermedad.

Al finalizar la intervención, hubo un aumento en la preparación para el cambio de hábitos que fue notoria para la práctica de la actividad física, pues **pasó de tener 61.9 % a 85.8 % en**

las fases activas donde ocurren los cambios de hábitos, mismos que se sostienen en el tiempo.

Respecto al consumo de frutas y vegetales, la población inició con un proceso activo y así se mantuvo (94.3 % y 95.8 % al inicio y al final). **Hubo un cambio mayor hacia acción y mantenimiento, lo que sugiere el resultado positivo de la educación.**



"El proceso de cambio de conducta de los y las escolares depende de los adultos a su cuidado, pues en la etapa de la niñez se hace aquello que se les permite y ofrece", manifestó la Dra. Xinia Fernández. Esta fotografía es del 2016 durante una intervención del Modelo Póngale Vida en una escuela ubicada en Santo Domingo de Heredia.

Laura Rodríguez Rodríguez

¿Y ahora qué?

La intervención del Modelo Póngale Vida de la UCR genera los primeros insumos en el cual los docentes, al adoptar prácticas más saludables, **se convierten en modelos a seguir para sus estudiantes en cuanto a la alimentación y hábitos de estilo de vida.**

El estudio evidencia que sí es posible el cambio de hábitos de cuidado personal en docentes y las repercusiones a nivel personal desde el área del cambio de comportamiento. Por lo tanto, si la propuesta fuera replicada en todos los centros educativos del país, se podría impactar de manera positiva en la vida, no solo del cuerpo docente, **sino también de cada niño y niña en edad escolar.**

"Los criterios de inclusión del estudio fueron que los docentes estuvieran laborando en alguno de los tres centros educativos en los que se encontraban implementando el

Modelo Póngale Vida® para la Prevención de la Obesidad Infantil y voluntariamente aceptaran participar”, menciona la publicación científica.

Tres realidades para tener en cuenta

1. Urge la creación de política pública que favorezca la construcción de ambientes saludables dentro de los centros educativos.
2. Urge la organización de la sociedad civil para que los espacios comunitarios se vuelvan promotores de alimentación saludable y actividad física.
3. Urge la figura de la nutricionista en los centros educativos, desde preescolar hasta el colegio, que con su conocimiento técnico y especializado que apoye en la operacionalización de los lineamientos, programas y proyectos que ya existen pero que no tienen una persona responsable de forma constante.

Fuentes: Dra. Nadia Alvarado, Dra. Diana Guzmán, la Dra. Ivannia Ureña y la Dra. Xinia Fernández.

Las investigadoras de la UCR desean que se instale el modelo dentro del curriculum escolar para que pueda generarse un cambio mas permanente, y que **el personal sea capaz de continuar implementando las estrategias de forma autónoma.**

Básicamente, no por cumplir una meta externa, sino por motivación de los propios docentes de querer tener un ambiente protector de la salud, **al adoptar el modelo como propio y convertir su entorno en una escuela promotora de la salud.**

“El propósito sigue siendo que se instale la educación alimentaria y nutricional en los centros educativos a través del Programa de Alimentación y Nutrición del Escolar y el Adolescente (PANEA) del Ministerio de Educación Pública (MEP). El Modelo Póngale Vida® es, justamente, la propuesta para que se instale en los centros educativos. **Esto ya ha sido presentado en múltiples ocasiones ante el MEP.** No obstante es necesario contar con la visión política de los administradores del PANEA para lograrlo y optimizar la inversión pública que se hace con dicho programa”, explicó la Dra. Xinia Fernández.

En el contexto actual de pandemia, **cuyas condiciones son distintas, las expertas consideran la probabilidad de los docentes y estudiantes estén enfrentando nuevos retos.** Ante esto, la Escuela de Nutrición muestra su anuencia a apoyar pero espera, también, una decisión política que lo promueva.

“Es posible que la población a partir de lo ocurrido en pandemia tome mayor conciencia del cuidado de la salud, de la importancia del ejercicio y la alimentación saludable. Asimismo, que se pueda adaptar rápidamente a los cambios actuales y adopte mejores prácticas. **Pero esto requiere de guía y orientación para que lo puedan lograr.** Es motivar y dar esperanza para alcanzar pequeñas metas que aporte al autocuidado”, concluyó la Dra. Ureña.

“El trabajo articulado entre las áreas de Salud, las municipalidades y los centros educativos, podría ser una gran oportunidad para propiciar que los docentes tengan una atención integral para el cuidado de la salud, cuenten con espacios en las comunidades para realizar actividad física, tiempo para la recreación y una red de apoyo para el cuidado de sus hijos”, comentó la Dra. Ureña.

Puede leer el artículo completo aquí:

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psm/article/view/40821/42617>



[Jennifer Jiménez Córdoba](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Área de cobertura: ciencias de la salud

jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: [ucr](#), [alimentacion](#), [escuela de nutricion](#), [nutricion](#), [escolares](#), [sobrepeso](#), [obesidad](#).