

INFORME EJECUTIVO:

Encuesta Colegial de Vigilancia Nutricional y Actividad Física, 2018.

Elaborado por:

Ivannia Caravaca Rodríguez. Dirección de Vigilancia de la Salud. Ministerio de Salud
Rafael Monge Rojas. Investigador. Unidad Salud y Nutrición. INCIENSA
María Palma Ellis. DANEA. MEP

Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



unicef 
para cada niño

mep
Ministerio de
Educación Pública



 INCIENSA
Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud

INTRODUCCIÓN

El perfil epidemiológico de las enfermedades del costarricense ha cambiado en las últimas décadas, la Encuesta Colegial de Vigilancia Nutricional y Actividad Física, 2018, surge de la necesidad de obtener la línea base nacional del estado nutricional de adolescentes por lo que fue declarada de interés público nacional por el Presidente de la República Carlos Alvarado Quesada con el decreto número 40882-S, el 22 de febrero del 2018.

ENTIDADES PARTICIPANTES

La coordinación de la Encuesta estuvo a cargo del Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación Pública, con colaboración de la Caja Costarricense del Seguro Social, INCIENSA, expertos nacionales y el apoyo de UNICEF.

OBJETIVO GENERAL

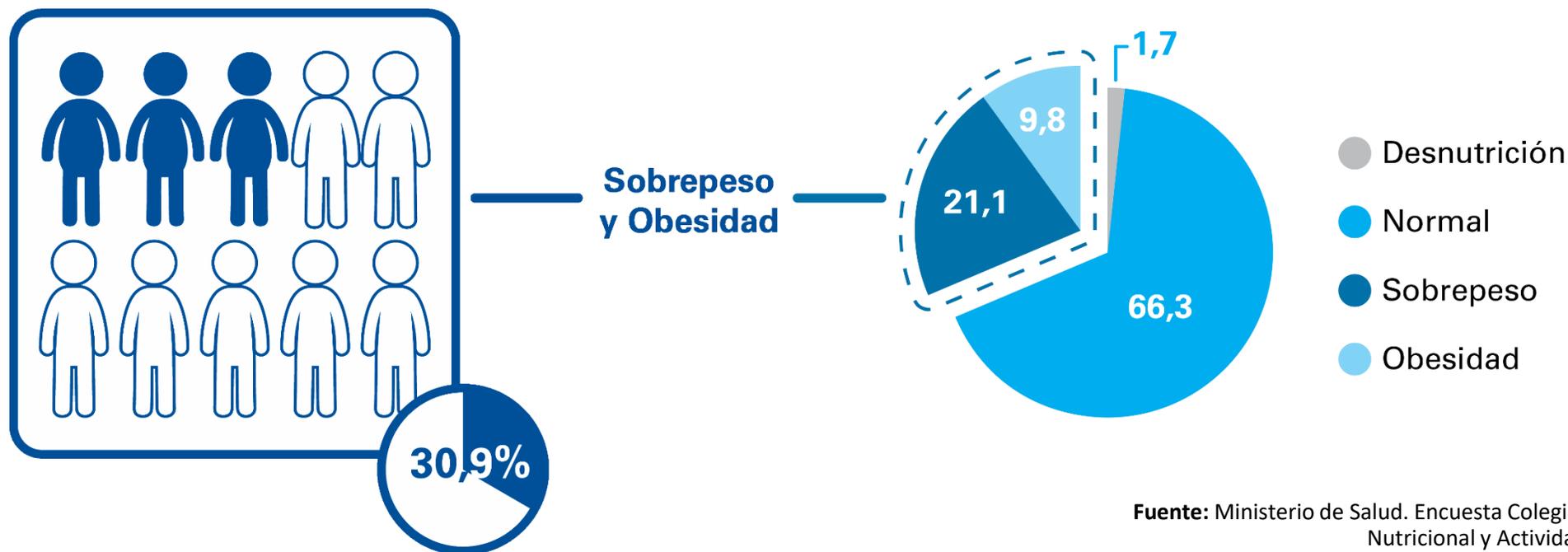
Establecer una línea base de indicadores antropométricos (IMC), actividad física y hábitos de consumo de la población colegial, de **13 a 19 años**, con el fin de obtener información actualizada que apoye la toma de decisiones.

RESULTADOS PRINCIPALES

La totalidad de la muestra obtenida fue de **8297 estudiantes**, de los cuales el 53% fueron mujeres. Dicha muestra se trabajó con factores de expansión para su representatividad a nivel nacional.

ESTADO NUTRICIONAL

GRÁFICO 1. ESTADO NUTRICIONAL DE LA POBLACIÓN DE SECUNDARIA, SEGÚN IMC.



Fuente: Ministerio de Salud. Encuesta Colegial de Vigilancia Nutricional y Actividad Física, 2018.

Las líneas bases del estado nutricional obtenido según Índice de Masa Corporal (IMC) en la población de 13 -19 años, se distribuyeron de la siguiente manera: **66,3% Normal, 21,1% Sobrepeso, 9,8% Obesidad y 1,7% Desnutrición.**

ESTADO NUTRICIONAL

El mayor porcentaje de adolescentes se encontró normopeso y la desnutrición no constituyó un problema de salud pública. La prevalencia del **30,9%** de sobrepeso u obesidad, es alarmante por los riesgos que presenta para la salud.

Para las zonas urbano-rural, las prevalencias de sobrepeso y obesidad no presentan diferencias significativas, siendo en la zona urbana un **31,5%** y en la zona rural un **29,2%**.

En la distribución por sexo según las categorías del IMC, hay mayor porcentaje de mujeres en condición de sobrepeso (**20,6%**) en comparación con los hombres (**19,1%**). En el caso de la obesidad hay mayor porcentaje de hombres (16,6%) en comparación con las mujeres (**11,6%**).



Meriendas

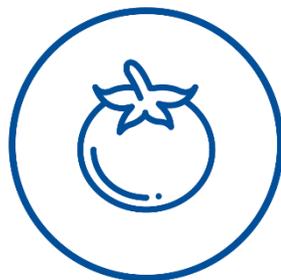


Tiempos de comida principales

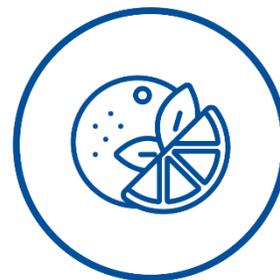
FRECUENCIAS DE TIEMPOS DE COMIDA

- Tres cuartas partes de los adolescentes no merienda a media mañana o a veces lo hace y dos terceras partes no acostumbran merendar a media tarde.
-
- El **76,4%** siempre realiza los tres tiempos de comida principales.
 - El **18,1%** nunca realiza los tiempos de comida principales: una tercera parte nunca desayuna o a veces acostumbra hacerlo, uno de cada diez nunca almuerza. Dos de cada diez a veces cenan.
 - A mayor frecuencia de tiempos de comida, mayor prevalencia de estado nutricional normal y menor prevalencia de sobrepeso y obesidad.
 - Los hombres y las mujeres con sobrepeso u obesidad realizaron menos de tres tiempos de comida (el **17%** de las mujeres y el **10%** de los hombres omitieron el almuerzo; mientras que **5%** de las mujeres eliminó el desayuno).

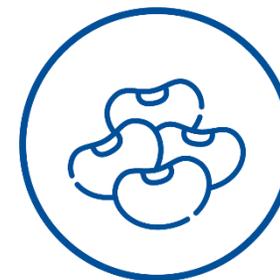
FRECUENCIAS DE CONSUMO**



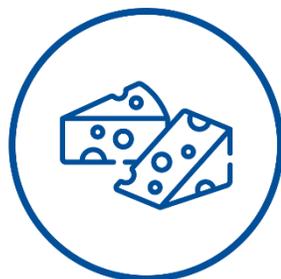
El **15.7%** y el **19.8%** Consumen frutas y vegetales de 4-6 veces por semana, respectivamente.



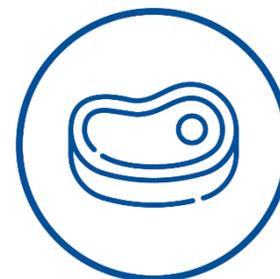
El **26.4%** consume frutas y un **20.5%** consume vegetales menor o igual a una vez por semana.



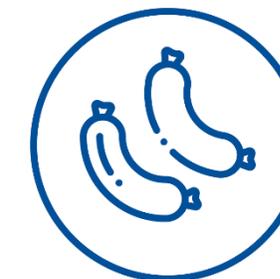
El **17.6%** consumen leguminosas de 4-6 veces por semana y el **32.3%**, con una frecuencia inferior.



El **17.6%** consumen alimentos fuentes de calcio de 4-6 veces por semana y el **32.3%** con una frecuencia menor.



El **56.5%** consumen carnes rojas de 2-6 veces por semana.



El **47.7%** consumen embutidos de 1-6 veces por semana y el **16.4%** con una frecuencia menor a una vez por semana.

FRECUENCIAS DE CONSUMO**



El **25%** consume carnes blancas de 2-3 veces por semana, el **22.6%** lo hace de 4-6 veces y el **21.5%** con una frecuencia menor o igual a una vez por semana.



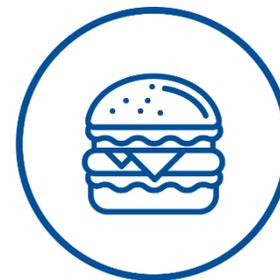
El **19,3%** consumen bebidas con azúcar agregada dos o más veces al día.



El **33.1%** consumen bebidas con azúcar agregada de 2-6 veces por semana.



Entre el **27-34%** consumen alimentos procesados (golosinas, snacks, comidas rápidas y repostería) de 2-6 veces por semana.

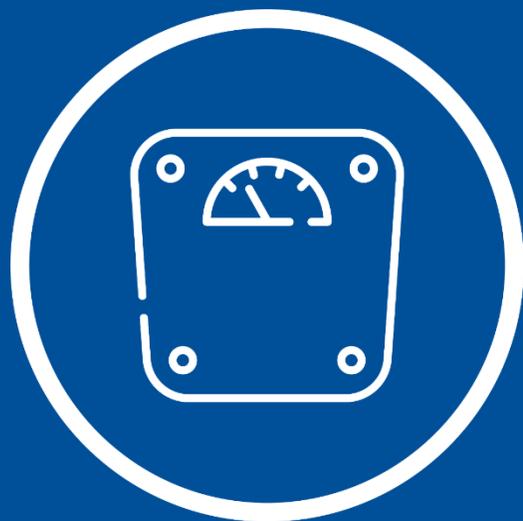


El **59.3%** consumen comidas rápidas con una frecuencia menor a 2 veces por semana.



El **67,5%** consume entre 1-4 vasos de agua por día (250-1000 ml) y únicamente el **28%** consumen 5 vasos o más (1250 ml o más).

PERCEPCIÓN DEL PESO



- El **54%** se encuentran conformes con su peso corporal.
- El **46.1%** está inconforme, tres cuartas partes de los estudiantes (**34.8%**) querían pesar menos y un **11,2%** pesar más
- El **63,8%** de los hombres se sienten bien con su peso y el **43,8%** de las mujeres quieren pesar menos, siendo las mujeres quienes con mayor frecuencia presentan insatisfacción corporal.
- De los adolescentes normopeso, el **15%** quiere pesar más y el **19%** quiere pesar menos.
- De los adolescentes con sobrepeso el **66%** quiere pesar menos y **33%** se siente bien con su peso.
- De los adolescentes con obesidad un **83,5%** quiere pesar menos y un **16%** se siente bien con su peso.

HORAS DE SUEÑO



- El **55,9%** duermen 8 horas diarias o más el fin de semana y el **20,9%** entre semana
- A menor cantidad de horas de sueño por semana mayor sobrepeso y obesidad.

HÁBITOS DE SEDENTARISMO



- El **75%** pasan sentados menos de 5 horas al día; entre semana.
- El **42,3%** pasan sentados 6 horas o más los fines de semana.

ACTIVIDAD FÍSICA



- Actividades físicas mayormente practicadas son correr o trotar y caminar, en una menor proporción jugar fútbol y montar en bicicleta.
- El **16,1%** no hace o casi nunca realizan actividad física durante las clases de educación física, clubes deportivos o talleres de actividad física.
- No existe disminución significativa en relación con la frecuencia de actividad física durante las clases y los estudiantes con sobrepeso y obesidad.
- Los adolescentes que realizan actividad física de 1-2 días por semana presentaron un 38% de prevalencia de obesidad, mientras que los que realizan de 5-7 días, sólo un 31%, siendo la actividad física altamente significativa ($p < 0.0000001$) en la incidencia del sobrepeso y la obesidad.
- El 11% de los adolescentes pudo haber prevenido el sobrepeso y la obesidad si hubiera realizado actividad física 5 veces o más por semana.

ACTIVIDAD FÍSICA FUERA DEL HORARIO LECTIVO



- El **23,2%** practicaron algún juego u otra actividad más de 4 veces a la semana, fuera del horario lectivo.
- El **53%** refieren que en el tiempo libre pocas o algunas veces realizan actividad física y de los que realizan actividad física, el **27,3%** expresaron que “Todo o la mayoría del tiempo libre lo dedicaron a actividades que suponen poco esfuerzo físico”.
- El **40,4%** no practican actividad física en el horario de 6:00 pm a 10:00 pm.
- El **54,1%** señaló no realizar ningún deporte o juego que lo mantuviera activo en el último fin de semana.
- El **25,9 %** reporta realizar mayor frecuencia de actividad física el día sábado y el **30,5%** expresan no realizar algún deporte o juego el día domingo.

RECOMENDACIONES



- Definir políticas públicas para detener el aumento del sobrepeso y la obesidad en adolescentes, dirigidas a la promoción de estilos de vida saludables.
- Promover en todos los niveles de gestión (central, regional y local) la ejecución de estrategias institucionales e interinstitucionales para la atención y abordaje de la malnutrición y el sedentarismo.
- Fortalecer las alianzas entre MS- MEP y CCSS para consolidar el Sistema de Vigilancia Nutricional y la sostenibilidad del mismo.
- Establecer la vigilancia continua del estado nutricional en adolescentes.
- Involucrar los adolescentes en el desarrollo de estrategias que permitan mejorar la educación nutricional y favorezcan el aumento de la actividad física para la prevención del sobrepeso y la obesidad.
- Diseñar e implantar intervenciones de educación nutricional cuya finalidad sea el incremento en los tiempos de comida, principalmente en el seguimiento del desayuno.
- Diseñar programas nacionales que contemplen acciones con el enfoque multisectorial y multidisciplinario para modificar los "ambientes obesogénicos" de los entornos familiares, educativos y comunales.