

Influencia del sedentarismo en las desviaciones raquídeas de la población escolar de León

Parte I

Resumen

Nuestra investigación trata de evaluar los hábitos sedentarios, en los escolares de 10 y 14 años de una zona de León, y su influencia en las desviaciones raquídeas. Para la obtención de los hábitos nos basamos en el test de Medoza, R. también se realizó una evaluación física de los niños para observar las desviaciones raquídeas. En el tratamiento de la información se utilizó el análisis de la varianza univariante y multivariante, además del análisis de componentes principales y análisis discriminante. Llegando a la conclusión, respecto al tiempo de televisión que el día de la semana que más tiempo dedican los niños a ver la televisión es discriminante de los escolares que tienen desviación raquídea.

Introducción

El presente artículo responde a una noción que se ha venido asentando a lo largo de la historia desde el ámbito higiénico, que es la idea de que una baja fortaleza músculo-ligamentosa en los niños favorece la aparición de las desviaciones raquídeas.

Estudios actuales han demostrado que la incidencia del dolor de espalda está en aumento y que el número de niños y adolescentes atendidos por esta causa se ha incrementado; entre las razones que han sido señaladas estaría el aumento del crecimiento y la deficiencia de la cantidad y la calidad de las actividades físicas (Salminen, 1993; Tapio, 1990; Balague, 1988). El niño que solía jugar y correr ahora tiende a estar sentado; es probable que en la edad escolar, los hábitos de postura y las actividades físicas jueguen una parte importante en la prevención de los problemas de la espalda.

Los sistemas de detección precoz en materia de salud constituyen la mejor forma de prevención de las enfermedades, especialmente aquellos procesos que afectan a la columna vertebral. Los estudios desarrollados en el ámbito escolar, en las edades de mayor incidencia, en países como EE.UU., Suecia, Italia, etc., dan como resultado evitar las complicaciones futuras que se manifiestan con dolores e intervenciones quirúrgicas, y que suponen alteraciones de la vida socio-laboral y gastos excesivos tanto para la persona como para la sociedad.

En la actualidad se considera que los factores que aumentan el riesgo de padecer patologías raquídeas en el niño y el adolescente son: la talla, la cantidad y tiempo de repercusión del estrés en la espalda y la capacidad de resistir la tensión, lo cual muchas veces depende de factores individuales (Balagué y cols., 1999).

Sin embargo no está claro qué cantidad de carga y de qué forma es necesaria, posible y efectiva para que esos factores sean influyentes. Parece que ya algunos individuos en edad escolar necesitan un tratamiento individual y un seguimiento y otros en su mismas condiciones, no.

Los estudios publicados demuestran que, a diferencia de lo que se creía antiguamente muchas alteraciones raquídeas no empeoran por sí solas, mientras que sí influyen algunos hábitos asociados con determinados estilos de vida, como la actividad competitiva en algunos deportes y una gran cantidad de tiempo dedicado a ver la televisión (Bunnell, 1986).

Gomez Alonso, M.T.*
Macon, E.**
De Paz, Fernandez, J.A.***
Gonzalez Fernandez, M.****

* Dra en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte; profesora del INCAF de Castilla y León.

** Dr. en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte; profesor del INCAF de Castilla y León.

*** Dr. en Medicina, profesor del departamento de Fisiología de la Universidad de León.

**** Dr. en Medicina, traumatólogo, Jefe Clínico de Servicio, Complejo Hospitalario de León.

PALABRAS CLAVE

Desviaciones raquídeas
Hábitos sedentarios Escolares
Tiempo de televisión

La publicación del presente artículo para esta revista fue debidamente autorizada por sus autores y puede verse en:
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista8/portada8.html>

Objeto de estudio

El objetivo del trabajo que nos ocupa es estudiar la influencia de los factores que responden a un estilo de vida sedentario de escolares de 10 y 14 años con y sin desviación raquídea, de una zona concreta de León (Nocedo) y comprobar si hay diferencias significativas entre los dos grupos.

Método

Para estudiar la influencia de los hábitos sedentarios, en las desviaciones raquídeas consultamos los exámenes de detección precoz de enfermedad que la Junta de Castilla y León realiza todos los años a los escolares de 10 y 14 años. Elegimos una zona concreta de León, a la cual le corresponde el Centro Médico de Nocedo, a esta Área pertenecen siete colegios, para la realización del estudio seleccionamos dos colegios públicos y dos concertados.

En los exámenes de anomalías de comienzo se exploran, entre otras enfermedades las desviaciones raquídeas, principalmente la escoliosis, hiperlordosis e hiperlordosis.

La recogida de los datos se realizó en mayo de 1995, de los 540 exámenes de salud que realizó el INSALUD en la zona de Nocedo, se consultaron 201, que corresponden a niños, as de 10 y 14 años; para saber los hábitos sedentarios, se les entrevistó personalmente en la clase, el cuestionario utilizado se basa en el publicado por Mendoza, R. en su libro "Conductas de los escolares relacionadas con la salud".

A continuación presentamos dos tablas, una con las características de la muestra con relación a la edad y al sexo y otra a la presencia de desviación raquídea.

	10 Años	14 Años	Total
Niños	54	45	99
Niñas	48	54	102
	109	117	201

Tabla 1. Características de la muestra de los escolares de Nocedo según la edad y el sexo.

	Sin Desviación	Con Desviación
Niños	69	13
Niñas	98	21
	167	34
%	83%	28.2%

Tabla 2. Características de la muestra de los escolares de Nocedo según tengan o no- desviación raquídea.

Las variables que utilizamos para el estudio de los hábitos sedentarios fueron: el tiempo de televisión, de videojuegos, de permanencia en la posición sentado, de realización de deberes.

Para el análisis estadístico se realizó un estudio descriptivo de medias y desviación típica y un estudio univariante y multivariante de la varianza con lo cual se pretende identificar las variables que más discriminan a los niños con y sin desviación raquídea para cada variable por separado y de forma conjunta; además se utilizó la técnica multivariante de "análisis de componentes principales" para estudiar la interdependencia entre las variables. Para el tratamiento de los datos se utilizó el programa SPSS versión 8.0 para Windows.

Continúa en la próxima edición