

Intervención con enfoque sistémico según las necesidades de los adolescentes en los procesos cognitivos y la salud musculoesquelética

Fecha: Junio 2022-Diciembre 2022

Grupo de investigación coordinador:

Movimiento Corporal Humano Unisabana

Grupo de investigación participante:

Cuidado Unisabana

Grupo de investigación participante:

PROCESOS PSICOLOGICOS Y NEUROCIENCIAS

Proyecto de investigación: EXPOSICIÓN A PANTALLAS Y COMPORTAMIENTO SEDENTARIO Y SUS EFECTOS SOBRE LOS PROCESOS COGNITIVOS Y LA SALUD MUSCULOESQUELÉTICA EN ADOLESCENTES DE LA REGIÓN SABANA CENTRO

Objetivo del proceso: Desarrollar una intervención con enfoque sistémico según las necesidades de los adolescentes en los procesos cognitivos y la salud musculoesquelética.

Población: Estudiantes de sexto a once grados de la Institución Educativa Diego Gómez de Mena Tabio Cundinamarca.

Estudiantes de sexto a once grados del Instituto Técnico Comercial José de San Martín sede Principal Tabio Cundinamarca

Metodología:

Un total de 680 adolescentes participaron en un estudio que evaluó la relación entre el uso excesivo del teléfono móvil, el dolor musculoesquelético y el rendimiento cognitivo. A través de grupos focales y análisis cuantitativos, se identificaron los factores asociados al uso problemático del móvil. Con el fin de abordar esta problemática, se diseñó e implementó una intervención educativa en una de las instituciones participantes. Los resultados preliminares sugieren que esta intervención tuvo un impacto positivo en la modificación de hábitos relacionados con el uso del móvil, así como en la reducción del dolor musculoesquelético y la mejora de algunos indicadores cognitivos.

Resultados: Los resultados de esta intervención mostraron una tendencia hacia la disminución de la dependencia al móvil en los grados superiores, aunque los cambios no

fueron estadísticamente significativos en todos los casos. Si bien se observaron algunas variaciones en las horas de sueño.

Descripción del fortalecimiento: Fase 1 – 2: fase intermedia entre la fase 1 y la 2, se realizó la evaluación de las medidas antropométricas a través de la báscula Tanita (talla – peso – IMC - % de masa grasa y masa magra – total de líquido en el cuerpo), con respecto a la postura se utilizó el software de Adibas Posture, analizando de esta forma la posición del cuerpo respecto a los planos sagital, frontal y longitudinal. Por último, se evaluaron los procesos cognitivos de los estudiantes, centrándose específicamente en la parte cognitiva y emocional de la batería NIH Toolbox.2.

Fase 2: esta fue la fase explicativa cualitativa que permitió ahondar en los hábitos y conductas que explicaran mejor los hallazgos cuantitativos, esto con el fin de poder crear una intervención que respondiera a la necesidad identificada.

Para medir los aspectos cualitativos, se realizaron 4 grupos focales, 2 enfocados en los estudiantes, y los otros 2 en los docentes de la institución.

Luego de analizar los hallazgos cualitativos que resultaron de cada grupo focal, se diseñó una intervención que incluyera no sólo a los estudiantes, sino también, a los docentes, directivos del colegio, padres de familia y entidades territoriales.

Fase 3: en esta última fase, se llevó a cabo la intervención diseñada previamente, y la cual, sólo fue aplicada en una de las dos instituciones que participaron en el estudio; esto con miras a identificar cambios en los hábitos de los sujetos, que les permitiera modificar una conducta problemática para su salud y así, poder contrastar con la otra institución que no tuvo intervención.

La intervención se realizó en el colegio urbano (José de San Martín) a través de charlas interactivas, en donde se les explicaba las consecuencias de las problemáticas identificadas y el impacto o repercusión en su salud y bienestar.

Las charlas se llevaron a cabo dentro de las aulas de clase durante 10 minutos, 1 vez por semana durante 8 semanas. Finalmente, se aplicó el TDM, escala de calidad de sueño, el cuestionario de dolor musculoesquelético y los test de medición de los procesos cognitivos con el fin de medir la efectividad de las estrategias de intervención aplicadas.