



Resumen del estudio: Lo que dicen las niñas latinas

Girl Scouts Research Institute



Una de cada cinco niñas latinas en este país tiene exceso de peso. Como consecuencia, los padres y la comunidad hispana se enfrentan a una epidemia de obesidad infantil con riesgos de efecto inmediato y a largo plazo. Aunque existe una amplia gama de materiales de investigación sobre la vida sana en este campo, se dispone de poca información específica sobre las **actitudes de las niñas** con respecto a asuntos de salud, imagen física, dieta, peso y ejercicio, y el papel de estas cuestiones en sus vidas.

"Ser normal": La nueva percepción de las niñas sobre la vida sana ayuda a llenar este vacío poniendo las voces de las niñas en el primer plano de la conversación sobre la obesidad infantil. El estudio descubrió que las madres tienen un papel influyente en las decisiones generales sobre la salud de las jóvenes latinas y que los esfuerzos basados únicamente en la dieta y en el ejercicio pueden no ser suficientemente eficaces. Para todas las niñas, estar sanas no tiene que ver tan sólo con alimentarse bien y hacer ejercicio; también significa sentirse bien consigo mismas, tener el apoyo de sus amigos y de su familia y tener un aspecto "normal".

El estudio también reveló que aunque las niñas latinas suelen tener una percepción más positiva de su imagen física y un concepto más amplio de lo que es la belleza que las niñas de raza blanca o asiática, muchas de ellas todavía no han adoptado hábitos sanos en su vida diaria.

Hallazgo 1: La tensión entre los conocimientos sobre la salud y el comportamiento

A pesar de que las niñas latinas opinan que es importante llevar un estilo de vida sano y de que se consideran sanas, a menudo no ponen estos conocimientos en práctica y toman decisiones erróneas con respecto a la dieta y al ejercicio. La edad tiene un papel en sus actitudes con respecto a sus hábitos alimenticios y su nivel de actividad física.

- ◆ De todas las niñas encuestadas, **las niñas latinas son las de menor actividad física—tanto en la escuela como en el hogar.** Casi un 60 por ciento de las niñas latinas no participa en deportes escolares y el 33 por ciento dice que el motivo principal es la falta de energía.



- ◆ Durante su tiempo libre, **las niñas latinas de edades entre 11 y 17 años, como la mayoría de niñas de su edad, indican que las actividades sedentarias son sus actividades favoritas para el tiempo libre.** El 50 por ciento de las niñas latinas mencionó que ver la televisión es su actividad preferida, seguida de escuchar música (30 por ciento) y usar la computadora (26 por ciento). Para las niñas latinas de entre 8 y 10 años, jugar al aire libre ocupó el tercer lugar de sus actividades preferidas.
- ◆ **En la escuela, el 59 por ciento de las niñas latinas usa las máquinas dispensadoras para comprar el almuerzo— más que el resto de las niñas encuestadas.** Las máquinas dispensadoras, la falta de comidas sabrosas y la calidad de los almuerzos de la escuela, el carácter opcional de las clases de educación física, se citaron como obstáculos para seleccionar opciones más sanas durante el día escolar.
- ◆ La mayoría de las niñas latinas considera sanos sus hábitos alimenticios, sin embargo, tan sólo un 5 por ciento de las niñas latinas entre 11 y 17 años y el 7 por ciento de las niñas latinas de 8 a 10 años dice que sus decisiones sobre qué comer se basan en “lo sana que es [la comida]”.
El sabor es el factor principal a la hora de decidir qué comer.
- ◆ En el hogar, el descenso en la frecuencia de las cenas en familia y el aumento del tiempo dedicado a ver la televisión y a usar computadoras, a medida que las niñas crecen, hacen que sea más fácil tomar decisiones erróneas con respecto a la salud. **Por ejemplo, el 43 por ciento de las niñas latinas cena delante de la televisión por lo menos tres o cuatro veces a la semana.**

Hallazgo 2: El papel influyente de las madres

Se citó más frecuentemente a las madres como fuentes de información sobre la vida sana, y quedó claro que estas sirven de ejemplo a sus hijas.

Los padres, especialmente las madres, pueden ejercer una influencia importante en los hábitos de salud de sus hijas, de forma tanto positiva como negativa. El peso de la madre, su imagen física, su actitud y sus hábitos de salud son buenos indicadores de si su hija va a tener exceso de peso o no, si va a estar satisfecha con su cuerpo, si va a ser físicamente activa y si va a acudir a su madre para pedir consejo sobre la vida sana.

- ◆ Las niñas citaron a sus madres no sólo como modelos de comportamiento sino también como fuentes importantes de información sobre nutrición y apoyo emocional para sus hijas. El ochenta y nueve por ciento de las niñas latinas dice que sus madres hacen comentarios positivos sobre su aspecto.

- ◆ Es más probable que las hijas de madres activas sean también activas; es más probable que las hijas de madres con exceso de peso sufran también de exceso de peso; y también es más probable que las niñas cuyas madres tengan una imagen física negativa estén descontentas con su propio cuerpo, **independientemente de su peso real. Además, es bastante menos probable que las hijas de madres con exceso de peso mencionen a sus madres como ejemplos positivos de vida sana.**
- ◆ El descontento de una hija con su peso es **mayor** si su madre también está disgustada con su propio peso, independientemente de lo que la hija pese **en realidad**.

Hallazgos principales

Hallazgo 3: Aspirar a tener una “salud normal”

Para la mayoría de las niñas, estar sana tiene más que ver con parecer “normal” y sentirse aceptada que con mantener buenos hábitos de dieta y ejercicio. Pero aunque las niñas quieren tener un aspecto normal, esto tiene un significado diferente dependiendo de la edad de la niña, su raza, los ingresos familiares, el grupo de amigos, las personas adultas que sirven de ejemplo y el concepto de sí mismas de las niñas.

- ◆ En general, el aspecto físico es una preocupación mayor para las niñas que lo que comen o cuánto ejercicio hacen. **El 63 por ciento de las niñas latinas dice que su estilo de vida es “suficientemente sano para mi edad”.**
- ◆ Al preguntarles acerca de sus hábitos de salud en general, el 37 por ciento de las niñas latinas estuvo de acuerdo en que “no necesitan estar muy sanas, sólo lo normal”. El 72 por ciento indica que quieren “lucir bien”.

Hallazgo 4: La salud emocional es fundamental

La salud emocional, la autoestima y la imagen física juegan un papel fundamental en las actitudes de las niñas sobre la dieta y el ejercicio. La mayoría de las niñas considera la salud emocional y la física igual de importantes. Esta conexión se refleja en el comportamiento de las niñas.

- ◆ Prácticamente todas las niñas estuvieron de acuerdo con que “la salud emocional es tan importante como la salud física,” y el 86 por ciento de las **niñas latinas con edades entre 11 y 17 años opina que sentirse bien consigo mismas es más importante que el aspecto físico.**
- ◆ Las niñas latinas opinan que existe una estrecha relación entre la salud física y la emocional. Por ejemplo, más de una tercera parte de las niñas latinas entre 11 y 17 años dice comer más cuando están “estresadas”. Ya que las niñas tienden a estresarse y a preocuparse más que los niños, son más susceptibles a comer demasiado.



Metodología del estudio

Este estudio combina metodologías cualitativas y cuantitativas del Girl Scout Research Institute y The Michael Cohen Group, una empresa de investigación con sede en Nueva York. Entre el 1 y 15 de diciembre de 2004 los investigadores llevaron a cabo 16 entrevistas de grupos focales incluyendo aproximadamente a 160 niñas de edades entre 8 y 17 años en cuatro regiones del país. También se llevó a cabo una encuesta nacional cuantitativa en Internet con más de 150 preguntas a una muestra estratificada aleatoria de 2060 niñas, 400 de ellas latinas, y 461 niños. Adicionalmente, se entrevistó exhaustivamente a una submuestra de 599 madres de niñas acerca de sus hijas, sus familias y la salud y nutrición personales. La muestra se asemeja mucho a la población de Estados Unidos en lo que respecta a diversas características demográficas, incluyendo raza, educación, estado civil y ubicación geográfica.

Girl Scouts of the USA (GSUSA) es la organización más importante dedicada al beneficio de las niñas y cuenta con 3,8 millones de miembros entre niñas y personas adultas. En su 93º año de existencia, Girl Scouts sigue cultivando en las niñas el valor, la confianza en sí mismas y los principios, que hacen del mundo un mejor lugar. La organización se esfuerza en prestar servicio a niñas de todos los rincones de Estados Unidos, Puerto Rico y las Islas Vírgenes.

Girl Scout Research Institute (GSRI), creado en 2000, es un centro de investigación y temas de interés público sobre el desarrollo sano de las niñas. Mediante sus esfuerzos pioneros en la investigación, el objetivo principal del GSRI es elevar las voces de las niñas en asuntos importantes que afectan a sus vidas, como su salud emocional y física y su seguridad. El GSRI pone en marcha proyectos e iniciativas a escala nacional, sintetiza los datos de investigaciones ya existentes y realiza evaluaciones de los resultados para apoyar el desarrollo del programa de Girl Scouts y proporcionar información a centros de enseñanza, organizaciones sin fines de lucro, agencias gubernamentales, organizaciones de temas de interés público, a padres que desean encontrar formas de apoyar a sus hijas y a las niñas mismas. El GSRI está compuesto de un personal y asesores expertos en el área de desarrollo infantil así como de asesores pertenecientes al sector académico, industrial, gubernamental y de organizaciones sin fines de lucro.

La Oficina de Normativa Pública y Representación de GSUSA, ubicada en Washington, D.C. educa a representantes del poder legislativo y ejecutivo del gobierno federal, estatal y local y temas de interés público que son importantes para las niñas y para Girl Scouts.

