



# Deportología Pediátrica

Dr. Santiago Kweitel



Encuesta sobre Actividad Física y Hábitos en niños en edad escolar.

Autor: Santiago Kweitel. Médico Pediatra y Deportólogo.

Director de Deportología Pediátrica.

Colaboradores: Laura López, Juan Flores, Juan Casajus, Susana Colareda, Noemí Dreispiet, Club de Amigos, Rugby and Fitness, Deportología Pediátrica.

Introducción:

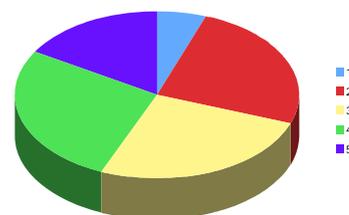
En la actualidad el concepto de SALUD, no se limita a la ausencia de enfermedad, sino al bienestar bio-psico-social. Por consiguiente el estilo de vida que llevamos, cobra vital importancia, en relación a la definición antes mencionada.

Con el objetivo de conocer los hábitos de Actividad Física, Alimentación y utilización del tiempo libre de niños en edad escolar (6 a 12 años de edad), como así también las conductas de los padres (como modelo que poseen los niños), fue diseñada esta encuesta. La misma fue distribuida, para ser completada por los mayores, a través de 2 sitios-web, Deportología Pediátrica ([www.deportologiapediatrica.com](http://www.deportologiapediatrica.com)) y Rugby and Fitness ([www.rugbyandfitness.com](http://www.rugbyandfitness.com)); en consultorios médicos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA); en Club de Amigos y en Escuelas Públicas Primarias de CABA y de Gran Buenos Aires.

Encuesta | Resultados

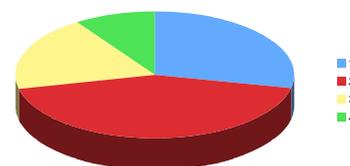
**1-¿Cuántas veces por semana realiza su hijo actividad física?**

- a) 1 5,61 % (20)
- b) 2 25,00 % (89)
- c) 3 25,84 % (92)
- d) 4 27,24 % (97)
- e) 5 o más 16,29 % (58)



**2-¿Cuántas horas semanales de actividad física realiza su hijo?**

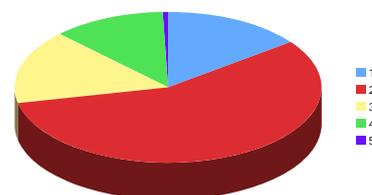
- a) 1 - 2hs. 28,37 % (101)
- b) 3 - 4hs. 42,97 % (153)
- c) 5 - 6hs. 19,10 % (68)
- d) 7 o más 9,55 % (34)



Nota: 90,44% de los encuestados no cumple con las recomendaciones de actividad física de las principales sociedades científicas.

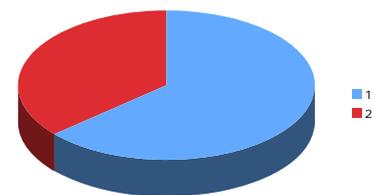
### 3-¿Cuántas veces por semana su hijo realiza actividad física en la Escuela?

a) 1	14,60 % ( 52)
b) 2	57,02 % (203)
c) 3	15,73 % (56)
d) 4	12,07 % (43)
e) 5	0,56 % (2)



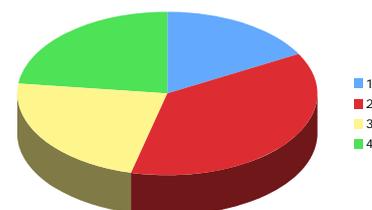
### 4-¿Realiza su hijo actividad física fuera de la Escuela?

a) Sí	63,48 % (226)
b) No	36,51 % (130)



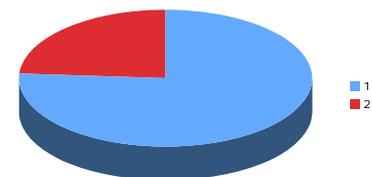
### 5-¿Su hijo concurre a una Escuela Pública o Privada?

a) Pública/Media Jornada	16,85 % (60)
b) Pública/Jornada Completa	37,07 % (132)
c) Privada/Media Jornada	23,03 % (82)
d) Privada/Jornada Completa	23,03 % (82)



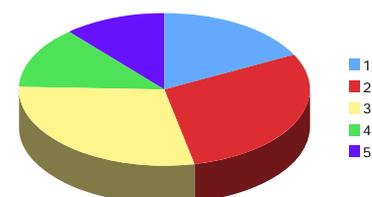
### 6-¿Ud. se encuentra satisfecho con la Educación Física Escolar?

a) Sí	76,12 % (271)
b) No	23,87 % (85)



### 7-¿Cuántas horas diarias su hijo pasa frente a pantalla (TV, Computadora, Consolas de Juegos)?.

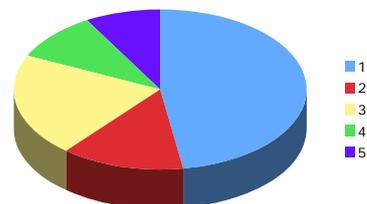
a) 1h.	17,41 % (62)
b) 2hs.	29,21 % (104)
c) 3hs.	28,93 % (103)
d) 4hs.	12,92 % (46)
e) 5 o más hs.	11,51 % (41)



Nota: El 53,36% no cumple con las recomendaciones de tiempo frente a pantalla.

**8-¿Cuántas veces por semana realiza Ud. actividad física?**

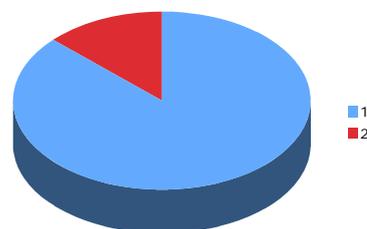
a) No realizo	47,47 %	(169)
b) 1	13,76 %	(49)
c) 2	20,78 %	(74)
d) 3	9,55 %	(34)
e) 4 o más	8,42%	(30)



**9-¿Habla periódicamente con su hijo sobre la importancia de realizar Actividad Física y Alimentarse en forma saludable?**

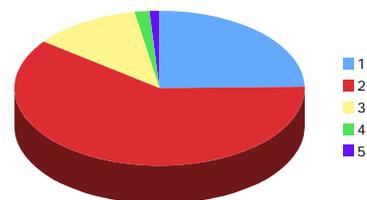
a) Si	87,07 %	(310)
b) No	12,92 %	(46)

Nota: En un estudio realizado en un club de Bs.As., el 31% de los niños (8 a 14 años) encuestados refería que los padres no hablaban periódicamente sobre estos temas.



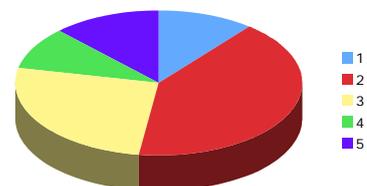
**10-¿Cuántas veces a la semana su hijo concurre a un local de comidas rápidas?**

a) Nunca	24,71 %	(88)
b) Esporádicamente	60,67 %	(216)
c) 1	11,79 %	(42)
d) 2	1,68 %	(6)
e) 3 o más	1,12 %	(4)



**11-¿Cuántas días a la semana su hijo come vegetales?**

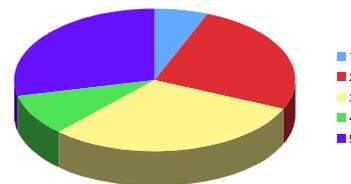
a) No come	10,95 %	(39)
b) 1 o 2	41,29 %	(147)
c) 3 o 4	26,12 %	(93)
d) 5 o 6	9,26 %	(33)
e) Todos los días	12,35 %	(44)



Nota: El 87,62% no cumple con las recomendaciones en referencia al consumo de vegetales.

## 12-¿Cuántos días a la semana su hijo come frutas?

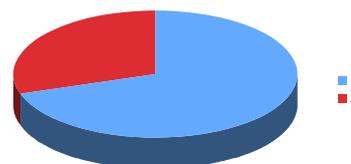
a) No come	6,17 %	(22)
b) 1 o 2	25,56 %	(91)
c) 3 o 4	30,33 %	(108)
d) 5 o 6	9,26 %	(33)
e) Todos los días	28,65 %	(102)



Nota: El 71,32% no cumple con las recomendaciones en referencia al consumo de frutas.

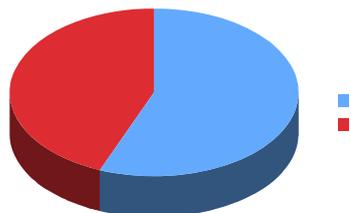
## 13-¿Su hijo come pescado?

a) Si	69,94 %	(249)
b) No	30,05 %	(107)



## 14-¿Su hijo consume gaseosas o jugos manufacturados (no light) durante la comida habitualmente?

a) Si	56,17 %	(200)
b) No	43,82 %	(156)



Total de Encuestas: 356

## Recomendaciones para una Vida Saludable

En 1997 la OMS, declaró a la Obesidad como una epidemia, con serias implicancias sobre la salud, como hipertensión, insulino-resistencia, diabetes tipo 2, dislipemias, apnea obstructiva del sueño, esteato-hepatitis, baja autoestima, y una pobre calidad de vida. Se estima que aproximadamente el 80 % de los jóvenes obesos serán adultos obesos. Los factores nutricionales que influyen en el aumento de la obesidad son:

- 1) insuficiente alimentación con pecho materno,
- 2) disminución del consumo de frutas y verduras, y
- 3) consumo excesivo de “comidas rápidas” y gaseosas.

El sedentarismo ha crecido mucho en los últimos años. Por diferentes causas disminuyó el juego libre, y el acceso a la actividad física organizada, con el consiguiente incremento del tiempo frente a pantalla (TV, computadora, consolas de video juegos).

La edad escolar se caracteriza por un crecimiento lento y estable y por la progresiva madurez biopsicosocial. Es un periodo de gran variabilidad interindividual de los hábitos, incluyendo la alimentación y la actividad física y con un aumento progresivo de influencias externas a la familia, como son los compañeros, la escuela y los medios de comunicación. Una alimentación saludable implica la incorporación de todos los macro y micro nutrientes necesarios para crecer sin déficits nutricionales, como así también un adecuado balance entre el gasto energético y la ingesta calórica.

El “comer” debe ser un acto grato y una oportunidad para la educación en el ámbito familiar, en temas vinculados con la alimentación y hábitos relacionados con el cuidado de la salud. Y fundamentalmente un lugar de encuentro de toda la familia.

Existe evidencia científica de que la televisión influye en los hábitos de consumo de alimentos y bebidas de los jóvenes. Los niños y los adolescentes conforman uno de los grupos etáreos en el cual más se focaliza la publicidad y el marketing. Este efecto es más manifiesto cuantas más horas se vea la televisión y cuantas más comidas se realicen viéndola. En un estudio en niños escolares, un 76% de ellos consume alimentos viendo la televisión en los días de actividad escolar y un 58% los días del fin de semana.

En diferentes estudios realizados en Europa y Estados Unidos, se pone de manifiesto que por cada hora adicional de pasar frente a pantalla, disminuye el consumo de frutas y vegetales, como así también aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad. Datos del National Health and Nutrition Examination Survey indican que el 26% de los niños norteamericanos (hasta 33% de mexicanos-americanos y 46% afro-americanos) pasan como mínimo 4hs. frente a pantalla, lo que implica una disminución de posibilidades de realizar actividad física vigorosa. Y también presentaron un Índice de Masa Corporal (IMC) y pliegues cutáneos mayores, que los jóvenes que pasan menos de 2hs.

Otro estudio (2002 Youth Media Campaign Longitudinal Survey) realizado en niños de 9 a 13 años de edad en Estados Unidos indicó que el 61,5% no participaba en actividad física organizada y el 22,6% en ninguna actividad física no-organizada, fuera del horario escolar. En “Condición Física y Hábitos en niños de 9 a 12 años de edad” (Kweitel y cols.), realizado en una población de un club de Buenos Aires, los niños evaluados dedicaban 20,82hs. semanales (2,97hs. diarias) a actividades sedentarias (tv, computadora, consola de videojuegos) y 6,73hs a actividad física (curricular más extracurricular). Y en el estudio realizado por ILSI, “Análisis de los factores vinculados a sobrepeso y obesidad en niños de 10 y 11 años que asisten a escuelas públicas en el área metropolitana de Buenos Aires”, la media frente a pantalla fue de 3,29hs. por día, y el 59% de los niños evaluados no registraba actividad física en clubes o centros deportivos, el 34% concurría una vez por semana y menos del 7% dos o más veces.

En un estudio sobre 814 niños de tercer grado de EEUU, la duración media de la clase de educación física fue de 33 minutos dos veces por semana, con sólo 25 minutos por semana de actividad física vigorosa.

Al evaluar los patrones de actividad física en niños de 11-12 años de escuelas de Buenos Aires (CESNI), concluyeron que solamente el 33% del tiempo de la clase la dedicaron a la actividad de intensidad moderada vigorosa, representando el 15% del tiempo total que alcanzan de actividad moderada vigorosa diaria. En conjunto, los recreos y la clase de Educación Física, representan el 27% del tiempo total diario de actividad moderada vigorosa, cuando el colegio debería proveer el 50% de dicho tiempo.

El reporte de Healthy People 2010, recomienda Educación Física diaria, y The National Association of State Boards of Education, 150 minutos semanales de Educación Física para escolares de nivel primario.

Recomendaciones de Actividad Física de Organismos Internacionales :

\* **OMS (World Health Organization, 2008)** : *Cada día los escolares entre 5-18 años deberían acumular como mínimo 60 minutos de actividad física de moderada-vigorosa intensidad para garantizar un desarrollo saludable.*

\* **Health Canada and the Canadian Society for Exercise Physiology : Canada's guidelines for physical activity in children (Janssen, 2002)** : *Los niños y jóvenes inactivos deberían incrementar la cantidad de tiempo en actividades físicas al menos 30 minutos o más al día y disminuir el tiempo empleado en ver la TV, jugar a la videoconsola y navegar por Internet a 30 minutos o menos al día. El incremento de la actividad física debería incluir la combinación de actividades moderadas (caminar a paso ligero, patinar o montar en bicicleta) y vigorosas (como correr o jugar al fútbol). Después de varios meses, los niños deberían haber acumulado al menos 90 minutos o más de actividad física por día, y haber disminuido en 90 minutos por día el tiempo empleado en actividades sedentarias como ver vídeos o estar sentado frente al ordenador.*

\* **CDC Centers for Disease Control (U.S. Department of Health and Human Services, 2005)** : *Los niños/as y adolescentes deberían participar en al menos 60 minutos de actividad física de moderada alta intensidad la mayoría de días de la semana, preferiblemente todos los días. Pueden elegir actividades físicas de alta o moderada intensidad como caminar rápido, saltar a la cuerda o nadar, es importante que elijan las actividades que les interesen y deseen hacer.*

Recomendaciones Nutricionales:

- 1- Utilización de aceites vegetales en lugar de grasa de origen animal. Debe ser prioritario el consumo de aceite de oliva virgen, ya que además de poseer alrededor del 80% de la grasa como ácido oleico, un monoinsaturado con efectos homeostáticos saludables, contiene todos los componentes bioactivos, mientras que cuanto mayor sea el procesamiento industrial la pérdida de estos es progresiva.
- 2- Consumo diario de frutas y verduras. Se recomiendan 5 raciones por día.
- 3- Consumo de lácteos o derivados: 500 a 750 ml diarios, dependiendo de la edad.
- 4- Fomentar el consumo de carne magra, con menor contenido de grasa: carne roja magra, pollo sin piel y pescado. Las recomendaciones de frecuencia son: pescado 3 veces por semana, carne magra y pollo 3 a 4.
- 5- Aumentar la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos: arroz, cereales, harina de maíz, etcétera. Reducir el consumo de azúcares refinados.
- 6- Disminuir el consumo de sal y azúcar.
- 7- Utilizar agua y no jugos o bebidas cola en las comidas.
- 8- Realizar cuatro comidas diarias y no más de dos colaciones.
- 9- Evitar las ingestas entre horas.
- 10- Mantener un peso saludable, estableciendo un equilibrio entre el aporte y el gasto energético.
- 11- Disminuir el consumo de bebidas cola, comidas rápidas y snacks. No utilizarlos como recompensa o entretenimiento, siendo una buena estrategia su disminución escalonada y no la prohibición absoluta, ya que su fácil acceso, la publicidad y su buen sabor serían la causa de nuestro fracaso.

12-No comer frente a la TV. Y no pasar frente a pantalla más de 2hs. al día.

#### Conclusiones:

De los resultados obtenidos surge que la gran mayoría de los niños encuestados no cumplen con las recomendaciones de Actividad Física y Alimentación, de las principales Sociedades Científicas. Como así tampoco, en referencia a actividades sedentarias, como horas frente a pantalla.

Por otra parte, es perentorio revisar la cantidad de horas y la intensidad de las Clases de Educación Física, por parte de las autoridades pertinentes.

Casi la mitad de los padres no realiza actividad física, con el consiguiente riesgo que significa el sedentarismo, como así también el mensaje que transmiten a sus hijos.

#### Bibliografía:

-Active Healthy Living: Prevention of Childhood Obesity Through Increased Physical Activity Council on Sports Medicine and Fitness and Council on School Health. *PEDIATRICS* Vol. 117 No. 5 May 2006, pp. 1834-1842 (doi:10.1542/peds.2006-0472).

-American Academy of Pediatrics, Committee on Public Education. Children, adolescents, and television. *Pediatrics*. 2001;107 :423 –426

-Análisis de los factores vinculados a sobrepeso y obesidad en niños de 10 y 11 años que asisten a escuelas públicas en el área metropolitana de Buenos Aires. ILSI. 2007.

-Canadian Paediatric Society, Healthy Active Living Committee. Healthy active living for children and youth. *Paediatr Child Health*. 2002;7 :339 –345

-Datar A, Sturm R. Physical education in elementary school and body mass index: evidence from the Early Childhood Longitudinal Study. *Am J Public Health*. 2004;94 :1501 –1506

-Guías de alimentación del niño preescolar y escolar. Comité de Nutrición de la Sociedad Uruguaya de Pediatría. *Arch Pediatr Urug* 2004; 75(2): 159-163.

-Hábitos saludables en escolares. Guía para padres. Nieto López, L; Parra Rojas, N. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 15 - Nº 143 - Abril de 2010

-Manual práctico de Nutrición en Pediatría. Comité de Nutrición de la AEP. 2007.

-Ministerio de Sanidad y Consumo. *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Madrid: Grafo; 2006.

-National Association of State Boards of Education. *Fit, Healthy, and Ready to Learn: A School Health Policy Guide*. Alexandria, VA: National Association of State Boards of Education; 2000

-Obesidad Infantil. Recomendaciones del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. Parte I. Prevención. Detección precoz. Papel del pediatra. R.A. Lama Morea, A. Alonso Franchb, M. Gil-Camposc, R. Leis Trabazod, V. Martínez Suáreze, A. Moráis Lópeza, J.M. Moreno Villaresf, M.C. Pedrón Ginerg y Comité de Nutrición de la AEP.

-Organización Mundial de la Salud: *Reducing risks, promoting healthy life. World Health Report 2002*. In: 2002; Geneva: World Health Organization; 2002.

-US Department of Health and Human Services. *Healthy People 2010: Understanding and Improving Health*. 2nd ed. Washington, DC: US Department of Health and Human Services; 2001