



Promoción de la actividad física y reducción del sedentarismo entre los 0 y 8 años



Autor:

murua
activepeopleactiveplaces

Pokopandegi bidea 11; 011 bul.
20.018 Donostia
www.murua.eu

01. Introducción

Históricamente se ha desarrollado poca investigación y diseño de programas sobre actividad física en las edades más tempranas. Sin embargo, cada vez es más reconocida la importancia de estos primeros años como un periodo crítico para el desarrollo de las personas a partir de sus experiencias. En este sentido, está creciendo la sensibilización por la promoción de la actividad física y la reducción de conductas sedentarias en los primeros años de vida.

Para tratar de establecer objetivos a partir de los que elaborar políticas y diseñar programas, se han fijado una serie de recomendaciones sobre la actividad física recomendable en esta franja de edad, así como para la reducción de conductas sedentarias. Estas recomendaciones son:

Recomendación 1.

Desde el nacimiento hasta el primer año de edad.- La actividad física debería estimularse en la infancia desde el nacimiento, especialmente a través de juegos supervisados, en entornos seguros, en el suelo y/o actividades acuáticas apropiadas.

Recomendación 2.

Niños y niñas de 1 a 5 años capaces de caminar deberían estar activos durante al menos 3 horas cada día (de intensidad ligera, moderada o intensa), repartidas a lo largo del día.

Recomendación 3.

Ningún niño o niña de 0 a 5 años debería mantener una conducta sedentaria, permanecer sujeto o inmóvil más de una hora continuada de tiempo a excepción del tiempo para dormir.

Recomendación 4.

Menores de 2 años, no deberían dedicar tiempo a ver la televisión o a otras actividades ante pantalla (DVD, ordenadores, videojuegos sedentarios...). Entre 2 y 5 años deberían limitar el tiempo dedicado a estas actividades.

02. Niveles de práctica de actividad física entre la población de Gipuzkoa de 0 a 8 años

En el grupo de edad de entre 0 y 8 años las estadísticas de niveles de práctica disponibles son escasas. La Encuesta Vasca de Salud 2013 aporta datos a partir de los 15 años,

El **Informe 2016 sobre Actividad Física en niños y adolescentes en España** recoge información sobre todos los ámbitos de la actividad física (en la escuela, como medio de transporte, en el tiempo libre, etc.), los hábitos de sedentarismo y algunos de los determinantes más destacados (apoyo de la familia, disponibilidad de instalaciones, etc.). Éste se basa en el informe Active Healthy Kids Canada (www.activehealthykids.ca), cuyo objetivo es disponer de datos científicos sobre actividad física, sedentarismo y sus correspondientes determinantes, para identificar lagunas de información específicas, proponer soluciones para mejorar la información disponible, subrayar la necesidad de invertir en políticas de promoción de la actividad física y concienciar a la población de la necesidad de incorporar la actividad física en su vida diaria.

Los datos presentados en este informe proceden de diferentes estudios, si bien mencionaremos los dos que analizan esta franja de edad:

- IDEFICS (Identification and prevention of Dietary- and lifestyle-induced health Effects In Children and infantS). Ofrece datos en la franja 2-10 años.
- Encuesta Nacional de Salud. Ofrece datos en la franja 1-14 años.
- ALADINO (ALimentación, Actividad Física, Desarrollo INfantil y Obesidad). Ofrece datos en la franja 6-9 años.

Actividad Física General: Los datos obtenidos del estudio IDEFICS utilizando métodos objetivos indicaron que sólo el 30% de los niños y el 12% de las niñas (2 a 10 años), respectivamente, lograron las recomendaciones.

Participación en deportes organizados: A partir del estudio IDEFICS, se toma como referencia el porcentaje de personas que participan en algún tipo de deporte fuera de la escuela por lo menos una vez a la semana. El siete por ciento de los niños y el 6% de las niñas de 2 a 5 años cumplieron con la recomendación. El porcentaje aumentó a 46% y 28% para niños y niñas de 6 a 9 años, respectivamente.

Juego activo: Con los datos de ALADINO, se toma como referencia el porcentaje de niños y jóvenes que pasaron 2 o más horas diarias jugando al aire libre. El estudio ALADINO mostró que durante la semana, el 44% de los niños y el 33% de las niñas de 7 y 8 años cumplieron con las recomendaciones, mientras que durante el fin de semana el porcentaje aumentó al 85% tanto en niños como en niñas.

Transporte activo: Los datos del estudio IDEFICS indicaron que el 54% de población de 2 a 5 años se traslada activamente a la escuela, sin diferencias entre géneros. Los datos de la población de 6 a 9 años indicaron que el 73% acudía a la Escuela y el 77% volvía de la escuela a casa cuando la distancia era inferior a 1km. El porcentaje disminuyó cuando la distancia aumentó a 1 a 2 km (26% y 31%, respectivamente), a 3 a 4 km o más (6% y 8%).

Comportamiento sedentario: De acuerdo con los datos de la Encuesta Nacional de Salud 2011, la pauta de menos de 2 horas diarias de tiempo sedentario era cumplida por el 43% de los niños y el 54% de las niñas menores de 2 años, bajaba al 38% de los niños y el 40% de niñas de 2 a 4 años, y volvía a subir al 45% de niños y 50% de niñas de 5 a 14 años (estos datos se refieren a días de entre semana solamente)

Escuelas: De acuerdo con el estudio ALADINO, el porcentaje de escuelas que ofrecieron 2 o más horas de educación física por semana fue de 68% para el segundo grado de educación primaria (7-8 años), 55% para el tercer grado (8-9 años) y 33% para el cuarto grado (9-10 años de edad).

03. Determinantes de la actividad física y la conducta sedentaria entre los 0 y 8 años

Factores biológicos y psicológicos

Edad: Como es lógico, hay diferencias a la hora de plantear las diferentes actuaciones entre un grupo poblacional tan heterogéneo. En muchas políticas la diferencia se establece a partir de si caminan o todavía no lo hace. Aún así, una revisión de los estudios que medían los cambios en la actividad física en estos primeros años, no encontraba resultados consistentes de esta relación edad-actividad física.

En lo que se refiere a la conducta sedentaria, aunque los hallazgos no son concluyentes, algunos estudios sugieren que la edad se asocia directamente con el comportamiento sedentario, siendo más sedentarios los niños más mayores.

Sexo: Los hallazgos de las investigaciones sobre el efecto del sexo en la actividad física durante estos primeros años, son variados. Algunas investigaciones pasadas sugerían que los niños son más activos que las niñas, aunque revisiones más recientes no han revelado ningún efecto o los hallazgos son inconsistentes.

Peso: La evidencia actual sugiere que el estado de peso medido por circunferencia de la cintura, porcentaje de grasa corporal o índice de masa corporal no afecta la actividad física en estos primeros años.

Capacidades físicas: No se han encontrado evidencias que demuestren una afeción entre las habilidades básicas motrices y los niveles de actividad física en estas edades.

Actitud del niño/a: Muchas niñas y niños son activos por naturaleza, pero algunos son tímidos, reservados o reticentes a unirse con los demás y necesitan ser guiados y enseñados a disfrutar con los diferentes equipos y áreas de juegos.

Entorno social

Padres/madres: Hay evidencia de moderada a fuerte de que una mayor actividad física de los padres está asociada con una mayor actividad física del niño.

Aunque no es totalmente concluyente, hay algunas pruebas que sugieren que los niños son más activos físicamente si reciben el estímulo de sus padres. La actividad física de padres / madres / familia activos, que proporcionan un modelo de conducta para la actividad física, promotores de ambiente seguro y libre de riesgo.

- Son promotores de oportunidades para la actividad física.
- Proporcionan seguridad, no sobre-protección.

El apoyo de padres y madres y de cuidadores/educadores a la actividad física y participación conjunta en actividades con hijos e hijas pueden estimular sus niveles de actividad. La dedicación de tiempo libre para realizar actividad física estructurada con familia y/o cuidadores muestra una relación positiva con los niveles de actividad.

En el caso de comportamientos sedentarios, se observa una relación directa entre este tipo de actividades (ver la televisión, tiempo delante de pantallas, etc.) dentro de la familia y las mismas en niñas y niños.

La influencia de factores familiares adicionales como el tamaño de las familias, las reglas y la educación de los padres no está clara.

Situación socioeconómica: En los estudios analizados no se encontró asociación entre el estatus socioeconómico y la actividad física en niños/as pequeños/as.

Tiempo dedicado a diario a conductas sedentarias, en especial el tiempo pasado delante de la televisión o cualquier otro tipo de pantallas electrónica. Se muestra una asociación negativa entre estos comportamientos sedentarios y la actividad física general.

Visualización de la televisión: Existe una mayor base de evidencia para el efecto del tiempo dedicado a ver la televisión sobre los niveles de actividad física de menores de cinco años. Algunos hallazgos sugieren que una mayor visión de la televisión puede estar asociada con una menor

actividad física, mientras que otros no han encontrado asociación.

La existencia de criterios establecidos en la familia de limitación de visionado de televisión y otras actividades ante pantallas (internet) muestra una relación positiva.

Políticas y planes específicos. Existencia de iniciativas y planes para el fomento de la actividad física en guarderías y centros de cuidado y atención a niños de estas edades que involucran a cuidadores/educadores, niños y padres y madres.

Entorno físico

Tiempo al aire libre: Los estudios han demostrado consistentemente que niños y niñas que pasan más tiempo al aire libre, duplican e incluso triplican los niveles de actividad física que aquellos que pasan mucho tiempo en interiores. El juego, la actividad física desestructurada, bien por su cuenta o con familia y/o personas cuidadoras, son fundamentales para alcanzar los niveles recomendados de actividad física.

Cuando niñas y niños están en interiores pasan el doble de tiempo en actividades sedentarias que cuando está en el exterior.

Disponibilidad de espacios para el juego. La disponibilidad de infraestructuras en el entorno: parques, plazas, zonas verdes, etc. que promuevan el movimiento, correr, trepar, jugar, aumenta por tanto, la posibilidad de mejorar los niveles de actividad física.

Diseño y equipamientos: Los estudios muestran una relación positiva entre el diseño adecuado de los espacios y la actividad física. Se recomiendan zonas de juego amplias y espaciaosas, seguras, sin restricciones, que configuren entornos estimulantes y divertidos.

Configuración de guarderías infantiles: Cada vez más evidencias sugieren que los niveles de actividad pueden variar en función del diseño de los centros educativos y de cuidados



de menores. Tanto las políticas propias de los centros como el entorno físico de los mismos son factores influyentes.

- Disponibilidad de espacios cubiertos y descubiertos.
- Amplitud de los espacios.
- Disponibilidad de material fijo y portable, especialmente éste último.

04. Evidencias de intervenciones efectivas para incrementar la actividad física y reducir la conducta sedentaria

Intervenciones con madres y padres

Sensibilizar a padres y madres sobre la importancia de la actividad física y promover los beneficios del movimiento, proporcionando oportunidades para la actividad física estructurada y no estructurada.

Acciones educativas dirigidas a padres y madres sobre la promoción de la actividad física durante la infancia.

Crear materiales promocionales para la educación y sesiones de actividades, así como para el establecimiento de límites de tiempo para actividades sedentarias sedentaria (visionado de televisión, uso de internet...)

Utilizar un enfoque integrado y multicomponente para orientar y hacer llegar la información a padres y madres.

Intervenciones con cuidadores/as y centros

Consultar a cuidadoras/es para identificar necesidades y barreras.

Acciones formativas dirigidas a cuidadores y educadores sobre recomendaciones y estrategias apropiadas para el fomento de la actividad física en los centros.

Implementar programas de actividad física propios de cada centro como parte del programa formativo.

Establecimiento y cumplimiento de estándares relativos a aspectos físicos y curriculares de los centros de cuidado y educación para el incremento de la actividad física y la reducción de actividades ligadas a la conducta sedentaria.

Dotación de material y equipamiento de juego, prioritariamente portátil, para el fomento de la actividad física de niñas y niños.

Proporcionar oportunidades y equipo apropiado, como chaquetas, botas y abrigos de lluvia, para permitir que los niños pasen tiempo al aire libre sin importar las condiciones del tiempo.

Establecimiento de momentos de actividad física distribuidos a lo largo de la jornada. Modificar los tiempos de pausa para incentivar pausas más cortas y más frecuentes.

Promover oportunidades de actividad entre padres, madres, hijas e hijos en el marco de las actividades del centro.

Otras intervenciones

Acciones de marketing social (campañas de comunicación) para concienciar sobre la importancia de la actividad física en los primeros años.

Facilitar información (regular e intensiva) sobre recomendaciones de actividad física y conducta sedentaria en la consulta de Pediatría.

Implementar programas que fomentan el transporte activo (camino escolar).

Oferta de actividades estructuradas en el marco de la comunidad.

Proporcionar instalaciones de juego al aire libre seguras, atractivas y accesibles que faciliten la actividad física en los primeros años. Establecer medidas para el adecuado diseño, mantenimiento y cumplimiento de estándares de seguridad de espacios públicos (parques, plazas, etc.) e instalaciones para el fomento de la actividad física.

Fortalecer las actuaciones en base a evidencias:

- Desarrollar herramientas para la medición de los niveles de actividad física en niñas y niños.
- Evaluar las intervenciones comunitarias apoyadas en familias y dirigidas a aumentar los niveles de actividad física.