

Factores que influyen en la actividad física diaria de niños y niñas de 8 a 12 años de edad

Esteban Gorostiaga Ayestarán

Se sabe que la mayoría de niños y niñas de los países industrializados no sigue las **pautas diarias de actividad física** recomendadas por los expertos (60 minutos al día de ejercicio a intensidad moderada o vigorosa). Una actividad física insuficiente durante la infancia y la adolescencia suele tener consecuencias negativas tanto durante la propia infancia o adolescencia como en la edad adulta, porque se asocia con mayor riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares (infarto, hipertensión arterial, accidente cerebral vascular) y metabólicas (obesidad, diabetes), y con peor función cognitiva y resultados escolares.

Diferentes estudios han intentado analizar cuáles son las principales causas sociales, medioambientales, económicas, culturales o de género que puedan explicar por qué algunos niños y niñas cumplen las recomendaciones de actividad física diaria y otros no. Sin embargo, los resultados de estos estudios no son concluyentes. Un estudio (Larouche et al., 2019) publicado recientemente en **Canadá**, llevado a cabo conjuntamente por las Universidades de Lethbridge, Quebec y Columbia Británica, el Hospital Infantil de Ontario y el Centro de Investigación sobre la Salud de Vancouver ha intentado profundizar en este tema analizando, en los años 2016 y 2017, los **factores que influyen en la cantidad e intensidad de actividad física** que llevaron a cabo 1.699 niños y niñas canadienses de 8 a 12 años de diferentes niveles socioeconómicos, residentes en tres regiones de Canadá que incluían zonas urbanas, suburbanas y rurales.

Para ello los investigadores llevaron a cabo las siguientes **acciones**: 1) hicieron rellenar un cuestionario a los niños y niñas con ayuda de sus padres que preguntaba sobre el modo de desplazamiento al colegio, número de desplazamientos activos semanales al colegio, casa de amigos o familiares, parque, hacer la compra, restaurantes, hacer deporte, etc., así como el grado de independencia que les dejaban los padres para moverse, y si tenían bicicleta propia; 2) hicieron rellenar otro cuestionario a los padres sobre características sociodemográficas, percepción sobre el vecindario, si tenían coche o casa propia, edad, tipo de empleo y nivel educativo de los padres, el idioma que hablaban en casa (en Canadá hay dos idiomas oficiales para todo el territorio: inglés y francés), y si los hijos tenían teléfono móvil y alguna enfermedad o discapacidad crónica; 3) calcularon las distancias que había entre cada domicilio de los niños y niñas y sus colegios; 4) estudiaron las facilidades que había en el vecindario de cada niño y niña para poder andar, desplazarse activamente o

jugar; 5) midieron con un podómetro durante 8 días consecutivos el número total de pasos diarios de cada niño y niña, y el tiempo caminando en tres franjas de intensidad (baja: menos de 110 pasos/minuto; moderada: entre 110 y 130 pasos por minuto; vigorosa: más de 130 pasos por minuto); y 6) obtuvieron la temperatura ambiente a las 7 de la mañana en los lugares en los que vivían los niños y niñas, los días que utilizaron el podómetro.

Los **resultados** más relevantes del estudio fueron los siguientes:

- 1) La media de edad en los niños y niñas fue de 10,2 años. Los niños anduvieron más pasos diarios que las niñas (12.900 vs. 11.400), realizaron más minutos diarios a intensidad moderada o vigorosa (70 vs. 61) y estuvieron más tiempo diario fuera de casa (1,6 vs. 1,5 horas).
- 2) Los **factores que más influyeron en la actividad física** fueron diferentes en las niñas que en los niños:
 - a. En las **niñas**, cada hora de más de estancia fuera de casa se asoció con un aumento de 600 pasos y de 4 minutos más de actividad diaria a intensidad moderada o vigorosa. Otros factores que favorecieron un descenso del número diario de pasos caminados por las niñas fueron: no hablar en casa al menos uno de los idiomas oficiales de Canadá (620 pasos menos) y una temperatura ambiental baja (80 pasos menos por cada descenso de 1 grado). Las niñas que tenían un trayecto más largo caminando al colegio, caminaban más pasos diarios que las que tenían trayectos más cortos o iban al colegio en coche o en autobús. El número de pasos diarios medios caminado por las niñas (11.400) no cambió con la edad, entre 8 y 12 años.
 - b. En los **niños**, cada año de más edad entre 8 y 12 años se asoció con un descenso medio de 500 pasos diarios (ejemplo: los niños de 8 años caminaban de media 13.900 pasos diarios mientras que los de 12 años bajaban a 10.900 pasos) y con 4 minutos menos de actividad diaria a intensidad moderada o vigorosa. Además, cada hora de más de estancia fuera de casa se asoció con un aumento de 770 pasos diarios y de 4 minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa. Por último, otros factores que favorecieron un descenso del número diario de pasos caminados por los niños fueron la presencia de enfermedad o discapacidad aunque no les prohiba hacer ejercicio físico (1.900 pasos menos), que los padres fueran en coche al

trabajo (835 pasos menos) y que estuviesen preocupados por el vecindario (1.250 pasos menos).

Los resultados de este estudio muestran que un número importante de niños y niñas canadienses de edades comprendidas entre 8 y 12 años no cumple las recomendaciones diarias de actividad física. El análisis de los factores que influyen en la actividad física de estos niños y niñas indica que para aumentar su actividad física se debería incidir en **favorecer que estén más tiempo fuera de casa**, tener atención especial con los niños que tienen enfermedades o discapacidades crónicas, **intentar que los niños se desplacen al colegio andando o en bicicleta** incluso en invierno, mejorar el tráfico y la seguridad en los barrios, potenciar programas de actividad física a los emigrantes, y tener en cuenta **aspectos de género** porque, como se ha visto en este estudio, hay diferencias entre niños y niñas en los factores que influyen en la actividad física.

Por último, la aplicación de estas recomendaciones es todavía más urgente si tenemos en cuenta que el **confinamiento** reciente que hemos sufrido debido a la **pandemia por coronavirus** ha anulado durante más de dos meses uno de los factores más relacionados positivamente con la actividad física de los niños y niñas: el tiempo de estancia fuera de casa. Si, como parece, es probable que las clases de educación física puedan llegar a ser suspendidas durante el próximo curso escolar en función de la aparición de brotes de pandemia, **las consecuencias negativas sobre la actividad y la salud física y emocional de los niños y niñas en estos tiempos y en un futuro próximo y lejano pueden ser muy importantes.**

Referencias bibliográficas

R. Larouche, S. Blanchette, G. Faulkner, N. Riazi, F. Trudeau, and M. S. Tremblay. Correlates of Children's Physical Activity: A Canadian Multisite Study. *Med Sci Sports Exerc* 51(12): 2482-2490, 2019.