

NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN PREESCOLARES DE CARTAGENA

Nombre de los estudiantes

Alfredo Henao Batista
Julio César Herrera Crespo

Trabajo de Investigación o Tesis Doctoral como requisito para optar el título de
Magister en Actividad Física y Salud

Tutores

Yaneth Herazo Beltrán
Martha Mendinueta Martínez

RESUMEN

Antecedentes: La disminución de la actividad física (AF) y el incremento de los comportamientos sedentarios (CS) están asociados a los entornos obesogénicos donde actualmente crecen los niños y que favorecen el aumento de peso y la obesidad; así, el aumento del tiempo dedicado a actividades recreo sedentarias, que suponen estar ante las diferentes pantallas, es uno de los factores del descenso en la actividad física. Schmutz et al, obtuvieron que los niños y niñas fueron significativamente activos físicamente, de acuerdo con las recomendaciones dadas para los diferentes grupos etareos, la AFT y AFMV mostraron un marcado aumento, mientras que el comportamiento sedentario se mantuvo a lo largo del tiempo empleado en la investigación. La Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) 2015 describe que el 61,9% de los niños y niñas de 3 a 4 años de edad pasa más tiempo del recomendado frente a las pantallas, y a nivel de la Región Atlántica el porcentaje es el 49,8%. Arévalo et al., mostraron que los padres de familia, maestras y niños reconocieron la importancia de la actividad física siendo por tanto la comunidad consciente de la importancia de tener hábito de actividad física para la prevención de enfermedades crónicas.

Objetivos: Determinar el nivel de actividad física y el comportamiento sedentario en niños y niñas de 4 a 6 años.

Materiales y Métodos: Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal en, 400 niños y niñas que asisten a la Instituciones Educativas de Cartagena (Bolívar). Se aplicó una encuesta que midió las variables sociodemográficas de los escolares y la persona que responde la encuesta. Se aplicó el Cuestionario para la Medición de actividad física y comportamiento sedentario en niños (C-MAFYCS)

diligenciado por los padres de familia. El análisis de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS versión 24 (Licencia de la Universidad Simón Bolívar); se realizaron análisis estadísticos univariados y bivariados de los datos. Las variables categóricas se presentan en frecuencias absolutas y relativas, y para las cuantitativas se emplea la media y la desviación estándar.

Resultados: El 52,2% corresponden al sexo femenino, la edad que más predominó fue la de 5 años con un 48%. El 40,8% de los niños realiza 120 minutos diarios de actividad física dentro de la escuela. El 78% de los encuestados eran las madres de los niños, el nivel educativo indica que el 60,3% solo alcanzó el nivel primario. Relación al tiempo diario de actividad física, el promedio de transporte activo a la escuela estuvo entre $8,7 \pm 10,8$ minutos a $9,5 \pm 13,6$ minutos. se logra evidenciar que en los fines de semanas los preescolares estuvieron más tiempo frente a pantallas ($69,3 \pm 73,1$). se observa que la tendencia al uso de transporte activo es mayor, con una media de $9,0 \pm 11,7$ minutos, respecto al uso de transporte motorizado que alcanzó una media de $6,4 \pm 11,0$ minutos.

Conclusiones: Los preescolares no cumplen con las recomendaciones internacionales de AF (180 minutos al día) y comportamientos sedentarios (máximo 60 minutos diarios). La edad de los niños explica la práctica de actividad física, a menor edad tienen un estilo de vida más activo.

Palabras clave: Actividad Física, estilo de vida sedentario, desarrollo infantil, niño, preescolar.

ABSTRACT

Background: The decrease in physical activity (AF) and the increase in sedentary behaviors (CS) are associated with obesogenic environments where children are currently growing and favoring weight gain and obesity; Thus, the increase in time devoted to sedentary recreational activities, which are supposed to be before the different screens, is one of the factors of the decrease in physical activity. Schmutz et al, obtained that the children were significantly physically active, according to the recommendations given for the different age groups, the AFT and AFMV showed a marked increase, while the sedentary behavior was maintained throughout the time used in the investigation. The National Nutrition Situation Survey (ENSIN) 2015 describes that 61.9% of children 3 to 4 years of age spend more time than recommended in front of the screens, and at the level of the Atlantic Region the percentage is 49,8%. Arévalo et al., Showed that parents, teachers and children recognized the importance of physical activity, being therefore the community aware of the importance of having a habit of physical activity for the prevention of chronic diseases.

Objective: To determine the level of physical activity and sedentary behavior in children from 4 to 6 years old.

Materials and Methods: A descriptive cross-sectional study was carried out on 400 children attending the Educational Institutions of Cartagena (Bolívar). A survey was applied that measured the sociodemographic variables of schoolchildren and the person responding to the survey. The Questionnaire for the Measurement of physical activity and sedentary behavior in children (C-MAFYCS) completed by parents was applied. The data analysis used the statistical program SPSS version

24 (License of the Universidad Simón Bolívar); Univariate and bivariate statistical analyzes of the data were performed. The categorical variables are presented in absolute and relative frequencies, and for the quantitative variables the mean and standard deviation are used.

Results: The 52.2% correspond to the female sex, the most prevalent age was 5 years with 48%. 40.8% of children perform 120 minutes of physical activity daily within the school. 78% of the respondents were the mothers of the children, the educational level indicates that 60.3% only reached the primary level. In relation to the daily time of physical activity, the average active transportation to school was between 8.7 810.8 minutes to 9.5 913.6 minutes. it is possible to show that in the weekends the preschoolers were more time in front of screens (69.3 ± 73.1). it is observed that the tendency to use active transport is greater, with an average of 9.0 ± 11.7 minutes, compared to the use of motorized transport that reached an average of 6.4 ± 11.0 minutes.

Conclusions: Preschoolers do not comply with the international recommendations of FA (180 minutes per day) and sedentary behavior (maximum 60 minutes per day). The age of children explains the practice of physical activity, at a younger age they have a more active lifestyle.

KeyWords: Physical Activity, sedentary lifestyle, child development, child, preschool.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil. Ginebra; 2016. <https://www.who.int/end-childhood-obesity/publications/echo-report/es/>
2. Schmutz E, Haile S, Leeger C, Kakebeeke T, Zysset A, et al. Physical activity and sedentary behavior in preschoolers: a longitudinal assessment of trajectories and determinants. *Nutr Phys Act.* 2018 Apr 4;15(1):35. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-018-0670-8>
3. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Encuesta Nacional de la situación Nutricional en Colombia- ENSIN 2015. Bogotá; 2017. <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>
4. Arévalo H, Correa J, Hernández A. Ampliación de Oportunidades de Actividad Física para los Niños y Niñas de la Primera Infancia en Colombia, Coldeportes 2014. https://www.coldeportes.gov.co/testing_new/recursos_user/web_coldeportes/2014/apliacion-ninos-web.pdf