

NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN PREESCOLARES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TURBACO (BOLÍVAR).

Nombre de los estudiantes

Jorge Luis Lara Porras
Oscar Dolugar Bermúdez
Mariluz Ramírez Narváez

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

Tutores

Lilibeth Sánchez Güette
Yisell Pinillo Patiño

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 676 niños y niñas que asisten a la Instituciones Educativas del Municipio de

Turbaco (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 50,7% fueron de sexo masculino, en relación con la edad, el 55,5% tienen 5 años. Se evidencia que el 52,1% de los niños y niñas realizan 30 minutos de actividad física en un día en la escuela. El 78,3% de los encuestados son madres; con una edad máxima de 66 años y una edad mínima de 18 años; el 41,1% de los padres tienen una escolaridad de nivel técnico. Con relación a la variable de transporte activo se evidencia que los lunes caminan más al CDI con una media de 11.29 ± 11.25 min y un tiempo mínimo de 0 minutos y una máxima de 60 minutos, de igual manera en la variable de juego activo, los días domingo se observa que realizan más actividad física con una media de 39.71 ± 63.53 min. Con respecto a estar frente a una pantalla, los días sábado los niños dedican más tiempo a ver televisión con una media de 71.01 ± 94.00 min. Se observa que existe una relación significativa con El sexo y la edad con actividad física ($p < 0,05$).

Conclusiones: Los niños preescolares no cumplen con la sugerencia recomendada por los organismos internacionales de realizar 180 minutos de actividad física diaria, por el contrario, el comportamiento sedentario reportado por los participantes indica valores por encima de la recomendación que son menos de 60 minutos diarios.

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 in 676 children who attend the Educational Institutions of the Municipality of Turbaco (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 50.7% were male, in relation to age, 55.5% are 5 years old. It is evident that 52.1% of boys and girls do 30 minutes of physical activity in one day at school. 78.3% of respondents are mothers; with a maximum age of 66 years and a minimum age of 18 years; 41.1% of parents have a technical level education. In relation to the variable of active transport it is evident that on Mondays they walk more to the CDI with an average of 11.29 ± 11.25 min and a minimum time of 0 minutes and a maximum of 60 minutes, in the same way in the variable of active game, the Sunday is observed that they perform more physical activity with an average of 39.71 ± 63.53 min. With respect to being in front of a screen, on Saturday children spend more time watching television with an average of 71.01 ± 94.00 min. It is observed that there is a significant relationship with sex and age with physical activity ($p < 0.05$).

Conclusions: Preschool children do not comply with the suggestion recommended by international organizations to perform 180 minutes of daily physical activity, on the contrary, the sedentary behavior reported by the participants indicates values above the recommendation that are less than 60 minutes per day.

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