

NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN PREESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES COMFAMILIAR Y MADRE GABRIELA DE CARTAGENA.

Nombre de los estudiantes

Ronald Alberto Ramírez Rivera

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

RESUMEN

Antecedentes: La Organización Mundial de la Salud manifiesta que a nivel mundial se incrementó el número de lactantes y niños pequeños (de 0 a 5 años) con sobrepeso u obesidad, de 32 millones en 1990 a 41 millones en 2016, con tendencia a aumentar a 70 millones para 2025; y reporta unas cifras preocupantes en los países de ingresos bajos y medianos, donde la prevalencia entre los niños en edad preescolar supera el 30%, que, de no intervenir se mantendrán obesos durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta. En Colombia, la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) para el año 2015 reporta que el exceso de peso en los menores de 5 años es del 6,3%, siendo mayor en los niños que alcanza un 7,1% que en las niñas.

La inactividad física y los comportamientos sedentarios, son considerados un problema de salud pública a nivel mundial, que se vuelven críticos por su relación con el aumento de las tasas de obesidad infantil, los niños inactivos físicamente presentan más probabilidad de tener exceso de grasa.

Materiales y Métodos: Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal en 684 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 76,2% de los sujetos de estudio a quienes se les aplicó el cuestionario fueron niñas. El 71,3 % de los padres de familia en su mayoría terminaron el bachillerato; El 46,6% de los padres trabaja fuera de la casa.

El promedio de transporte activo a la escuela estuvo entre $14,1 \pm 10,1$ minutos a $14,47 \pm 9,96$ minutos; En cuanto al juego activo, se observa que los niños juegan fuera del colegio en el parque con mayor promedio los días sábados con $15,8 \pm 5,4$ minutos y con respecto a la variable de juego fuera del colegio con los amigos se observa una media de $66,2 \pm 67,2$ minutos los días viernes.

Se observa que el tiempo al frente del televisor en la semana varía entre $112,26 \pm 69$ minutos y $111,35 \pm 67$ minutos diarios, siendo mayor el día domingo.

Conclusiones: Los niños participantes utilizan más transporte activo que el transporte en vehículo y motorizado, no cumplen con las recomendaciones de los 180 minutos diarios de actividad física de moderada vigorosa que establece la OMS 2010 y solo alcanzaron 120 minutos diarios de actividad física.

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

ABSTRACT

Background: The World Health Organization states that worldwide the number of infants and young children (from 0 to 5 years) with overweight or obesity increased, from 32 million in 1990 to 41 million in 2016, with a tendency to increase to 70 million by 2025; and reports worrying figures in low and middle income countries, where the prevalence among preschoolers exceeds 30%, which, if not intervened, will remain obese during childhood, adolescence and adulthood. In Colombia, the National Survey of Nutrition Situation (ENSIN) for 2015 reports that the excess weight in children under 5 is 6.3%, being greater in children reaching 7.1% than in children. Girls. Physical inactivity and sedentary behaviors are considered a public health problem worldwide, which become critical because of their relationship with the increase in childhood obesity rates, physically inactive children are more likely to have excess fat.

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 684 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 76.2% of the study subjects to whom the questionnaire was applied were girls. 71.3% of parents mostly completed high school; 46.6% of parents work outside the home.

The average active transportation to school was between 14.1 ± 10.1 minutes to 14.47 ± 9.96 minutes; As for active play, it is observed that children play outside school in the park with a higher average on Saturdays with 15.8 ± 5.4 minutes and with respect to the variable of play outside school with friends, a average of 66.2 ± 67.2 minutes on Fridays.

It is observed that the time in front of the TV in the week varies between 112.26 ± 69 minutes and 111.35 ± 67 minutes per day, being greater on Sunday.

Conclusions: Participating children use more active transport than vehicle and motorized transport, do not comply with the recommendations of the 180 minutes of vigorous moderate physical activity per day established by WHO 2010 and only reached 120 minutes of physical activity per day.

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

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

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