

ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE 24 A 60 MESES QUE CONCURREN A CENTROS EDUCATIVOS INFANTILES DE LA CIUDAD DE CORRIENTES EN EL AÑO 2021

Karina Irupé Lescano, Elizabeth Ruth Lorena Acosta, Rita Belén Barrios, Laura Elizabeth Leyes, María Marcela Barrios, Jessica Andrea Isabel Zalazar Cinat.
Correo electrónico de contacto: karinalescano31@gmail.com

Lugar de Trabajo: Escuela Jardín de Infantes (EJI) N° 28 ÑEMBOÉ - Centro de Desarrollo de la Infancia (CDI) Barrio Popular (CDI I) CDI XIV Barrio Dr. Montaña -CDI VIII Barrio Esperanza todos de la Ciudad de Corrientes, Provincia de Corrientes, República Argentina.

RESUMEN

La actividad física es uno de los aspectos más importantes para el buen desarrollo físico y psicológico del ser humano, ya que es considerada un medio esencial para la promoción de la salud y prevención de enfermedades. Esta investigación de tipo descriptivo y corte transversal se realizó en base a los resultados de encuestas respondidas por 120 tutores de niños y niñas de entre 24 a 60 meses de la ciudad de Corrientes que asistieron a los EJI N° 28 ÑEMBOÉ- CDI I (B° Popular(CDI I)-XIV (B° Dr Montaña) - CDI VIII (B° Esperanza).

Palabras clave: Salud, Alimentación, Movimiento, Sedentarismo, Videojuegos.

ABSTRACT

Physical activity is one of the most important aspects for the good physical and psychological development of the human being, since it is considered an essential means for health promotion and disease prevention. This descriptive and cross-sectional research was carried out based on the results of surveys answered by 120 tutors of boys and girls between 24 and 60 months of the city of Corrientes who attended the EJI N° 28 ÑEMBOÉ- CDI I (B° Popular (CDI I)-XIV (B° Dr Montaña) - CDI VIII (B° Esperanza).

Keywords: Health, Food, Movement, Sedentary lifestyle, Videogames.

INTRODUCCIÓN

El sobrepeso y la obesidad infantil son considerados un problema de salud pública debido a su asociación con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y metabólicas en la edad adulta⁽¹⁾.

La obesidad se caracteriza por un aumento en los depósitos de grasa corporal, lo cual se refleja en una ganancia de peso causada por un balance positivo de energía, como consecuencia de una alimentación con una alta densidad calórica por el excesivo consumo de carbohidratos y grasas.⁽²⁾

La Sociedad Argentina de Pediatría estima que la prevalencia de obesidad infantil oscila actualmente entre 4 y 11% en nuestro país; cabe destacar que más de un cuarto de la población infantojuvenil presenta sobrepeso. En más del 90% de los casos, es una patología multifactorial, resultado de la interacción entre los factores genéticos no modificables y los factores ambientales, modificables, referidos al tipo de alimentación y actividad física fundamentalmente, sobre los que es posible actuar.⁽³⁾

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres factores: la familia, los medios de comunicación y la escuela.⁽⁴⁾

En cuanto a la actividad física, en los rangos de edad entre 24 y 60 meses, son más frecuentes los comportamientos sedentarios (ver televisión, videojuegos) que los comportamientos activos, ya que los primeros se refuerzan fácilmente por inercia, forman parte de los hábitos de vida de la familia y son más difíciles de cambiar. Hoy día la televisión es considerada en los países occidentales como la mayor fuente de inactividad; en este mismo sentido la Academia Americana de Pediatría ha recomendado que en la infancia - adolescencia no se haga uso de más de 2 horas/día de Televisión.⁽⁵⁾ Se define como sedentarios, a aquellos niños que emplean al menos dos horas diarias en estas actividades.⁽⁶⁾

Por lo expuesto con antelación, es relevante valorar el peso específico de los principales riesgos implicados en la obesidad infantil, fundamentalmente el componente familiar, la actividad física, el grado de sedentarismo y los hábitos alimentarios de tal modo que sea posible intervenir oportunamente, desde un punto de vista preventivo.

OBJETIVOS

Generales: Conocer las principales características de la actividad física que realizan niños entre 24 a 60 meses de edad, que concurren a jardines de infantes y centros de desarrollo de la infancia de la ciudad de Corrientes.

Específicos: Describir tipo, tiempo y frecuencia de movimiento, actividad física y/o prácticas deportivas que realizan los niños entre 24 meses a 60 meses de edad, que concurren a jardines de infantes y centros de desarrollo de la infancia de la ciudad de Corrientes en el año 2021.

Identificar hábitos relacionados con horas de sueño y sedentarismo en niños entre 24 meses a 60 meses de edad, que concurren a jardines de infantes y centros de desarrollo de la infancia de la ciudad de Corrientes.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño: se enmarca en una metodología de tipo cuantitativa, con un diseño, descriptivo y de corte transversal, **Población:** cuidadores y/o responsables de niños de 24 a 60 meses de edad que concurren a EJI (Escuela Jardín de Infantes) N° 28 ÑEMBOÉ- CDI (Centro de Desarrollo de la Infancia) I (B° Popular (CDI I)-XIV (B° Dr Montaña) - CDI VIII (B° Esperanza) de la Ciudad de Corrientes. **El Muestreo:** fue intencional y no probabilístico.

Se realizó una encuesta a los responsables de los niños entre 24 meses a 60 meses de edad que concurren a las mencionadas instituciones educativas; se excluyeron aquellos niños portadores de enfermedades crónicas o de algún grado de discapacidad física o mental que dificulte la valoración nutricional. El instrumento de recolección de datos constó de un cuestionario auto administrado, enviado por WhatsApp con preguntas cerradas y abiertas para identificar hábitos relacionados con el sedentarismo y la actividad física.

La planificación y desarrollo de la recolección y análisis de datos se realizaron en base en los principios éticos universales de la beneficencia, no maleficencia, la autonomía y la justicia. Se realizó el proceso de obtención y registro del consentimiento informado a los tutores y garantizar la voluntariedad para participar en el estudio como así también el resguardo de los datos de los menores. Se calcularon medidas de tendencia central apoyadas por las representaciones gráficas correspondientes.

RESULTADOS

Se realizaron 120 encuestas digitales dirigidas a los responsables de los niños que asistieron al EJI N° 28 ÑEMBOÉ- CDI I (B° Popular (CDI I)-XIV (B° Dr Montaña) - CDI VIII (B° Esperanza). En cuanto al tipo de actividad física realizada el 21% lo hacía de manera deportiva, 16% no realizaba actividad y el 63% la realizaba de manera recreativa; en relación con el tiempo de dicha actividad física se identificó que en el 23.3% tenía una duración de hasta 10 minutos; entre 10 minutos a 30 minutos en el 28,3% y más de 30 minutos de actividad física en el 48.3% de los niños, según informaron los tutores, cuidadores o responsables. En cuanto a la frecuencia de realización de dichas actividades: el 17.7% la realizó todos los días de la semana, 5 o 6 días a la semana el 8% ,3 a 4 días a la semana el 24.8% y un 49.6% la realizó en 1 o 2 días. Respecto de la consulta sobre fatiga, cansancio o dificultad para respirar cuando hace actividad física: el 12% respondió que sí presentaba alguno de estos signos de alerta. Ante la pregunta realizada a los tutores de los niños para saber si le gustaría que el niño/a realice más actividad física el 90,0 % respondió sí.

Por otra parte, ante la pregunta realizada para identificar hábitos sedentarios ¿El niño/a utiliza algún dispositivo electrónico? (TV, tablet, notebook, netbook, PC, celular, videojuegos) la respuesta predominante fue SI en un 82,5%.Y en cuanto al tiempo de permanencia frente a los dispositivos electrónicos indicaron: 1 o 2 horas 57,1 %, 3 o 4 horas 21,8%, 5 o 6 horas 4,2 % y 7 o más horas 16,8%. Respecto de la pregunta realizada para conocer hábitos de sueño, asociados al descanso o también periodo de recuperación vinculado a la actividad física realizada ¿Cuántas horas duerme por las noches? el resultado fue: más de 8 horas obtuvo el 85,0%. También respondieron que el 54.2% no duerme siesta.

DISCUSIÓN

Un punto de partida para la discusión de los resultados de este trabajo, podrían ser los resultados del estudio de Antonio Miguel Lozano-Sánchez et. en el cual se indica que 7 de cada 10 escolares realizan prácticas de ejercicio físico fuera del horario escolar. ⁽⁷⁾

González y Portolés (2014) obtuvieron resultados que corroboran estos datos, elaborando un estudio en el que se reflejó que la mayoría de la muestra analizada realizaba actividad física y deportiva extraescolar de manera periódica añadiendo que deportes como el fútbol o el baloncesto son los más demandados. ⁽⁸⁾ En comparación con los datos obtenidos en este trabajo, la práctica de ejercicio físico

se encontró disminuida; si bien el tiempo de dicha actividad fue en promedio de más de 30 minutos, la frecuencia semanal fue de 1 o 2 días a la semana. Es pertinente destacar el número de niños que presentó dificultad para respirar después de la actividad practicada. En cuanto a los hábitos de sueño también se advirtió el predominio los que duermen más de 8 horas aparte de las siestas.

En cuanto al uso y los hábitos de consumo de videojuegos, se constató que juegan frecuentemente con videojuegos en tiempos de ocio. En la investigación llevada a cabo por Ferrer y Ruiz (2005) que pretendía conocer los hábitos básicos de los niños en la etapa de Educación Primaria en relación con los videojuegos, 9 de cada 10 escolares reconocían dedicar parte de su tiempo de ocio al uso de videojuegos⁽⁹⁾.

Los resultados de este trabajo son coincidentes con dicho estudio, ya que el 82.5% refirió que su tutelado utilizó un dispositivo electrónico. Esto podría ser considerado inicialmente para pensar acciones que involucren a los niños en las prácticas asociadas a la movilidad corporal, lo cual está directamente asociado al nivel de estímulo recibido por parte de los padres, cuidadores y responsables.

CONCLUSIÓN

Los resultados de este estudio podrían ser considerados para visibilizar una problemática como lo es la obesidad infantil, puesto que hay factores importantes como la actividad física, el descanso y las horas de ocio asociadas al sedentarismo y que no impulsan la actividad física. Si bien los niños sobre los cuales fueron consultados daban cuenta de la realización de la misma, la frecuencia es escasa y se asocian a otros hábitos que podrían predisponer a la obesidad infantil.

El tiempo dedicado al ocio digital es mayor que la actividad física, ya que en numerosos casos existe una tendencia marcada de uso de videojuegos y otros hábitos de consumo de dispositivos de pantallas y esto los aleja cada vez más de los treinta minutos diarios de ejercicio físico necesarios para llevar una vida saludable en términos de movilidad activa propuesto por la OMS

Otro dato alarmante identificado fue, que los tutores notaban que los niños tenían dificultad para respirar al realizar actividad física.

Para finalizar es posible señalar que las instituciones educativas o sanitarias responsables de la generación de políticas de intervención a nivel de la población podrían utilizar los datos de esta y otras investigaciones vinculadas para fortalecer los programas de promoción de la salud y prevención de enfermedades.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

1. Gracia M. La complejidad biosocial de la alimentación humana. *Zainak* 2000; 20: 35-55.
2. Contreras J, Arnaiz MG. Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas. Barcelona. Edición Ariel. 2005.
3. Macías AI, Quintero ML, Camacho EJ, Sánchez JM. La tridimensionalidad del concepto de nutrición: su relación con la educación para la salud. *Rev Chil Nutr* 2009; 36: 1129-35.
4. Ortiz AS, Vázquez V, Montes M. La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. *Estud Soc* 2005; 13: 8-25.
5. Villagrán Pérez S, Rodríguez-Martín A, Novalbos Ruiz JP, Martínez Nieto JM, Lechuga Campoy JL. Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutr. Hosp.* [en línea] 2010 Oct [acceso 2021 Sep 15]; 25(5): 823-831. URL disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112010000500022&lng=es.
6. Pate RR, Trost SM, William C. Critique of existing guidelines for physical activities in young people. En: Biddle S, Sallis J, Cavill N editors. *Young and active? Young people and health enhancing physical activity: evidence and implications*. London: Health Education Authority; 1998. 341-403.
7. Sánchez AL, Ortega FZ, Jiménez JLU, Molero PP, Granizo IR, Quiroga JIN. Videojuegos, practica de actividad física, obesidad y hábitos sedentarios en escolares de entre 10 y 12 años de la provincia de Granada. *Retos dígito [Internet]*. 2019 [citado el 24 de marzo de 2022];(35):42-6. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761705>
8. González J. Actividad física extraescolar : relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud.. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deport* [en línea]. 2014 [acceso 2022 Feb 17]; 51-65. URL disponible en: <https://www.torrossa.com/en/resources/an/2934984>.
9. Ferrer López M, Ruiz San Román J. Uso de videojuegos en niños de 7 a 12 años. Una aproximación mediante encuesta. *ICONO 14, Revista de comunicación y tecnologías emergentes*. 2006, vol. 4, nro 1:1-15