

► 21 Abril, 2015

El problema del sedentarismo infantil



La falta de actividad física diaria y rutinaria provoca que muchos niños se cansen enseguida cuando tienen que hacer ejercicio

Más cansados y menos en forma

Los expertos alertan de que la condición física de los niños merma por falta de actividad y afectará a su salud de adultos

MAYTE RIUS
 Barcelona

Muchos niños no corren ni tan lejos ni tan rápido como lo hacían sus padres a la misma edad y esta menor capacidad física puede traducirse en una peor salud cuando sean adultos. En Estados Unidos esta

advertencia se hizo hace algo más de un año en el Congreso de la Asociación Americana del Corazón (AHA), donde se concretó que la resistencia cardiovascular de los niños estadounidenses ha disminuido un 6% por década entre 1970 y el 2000 y ahora son un 15% menos aptos para el ejercicio. En España, los especialistas en la materia aseguran que no hay estudios equiparables metodológicamente para poner cifras a la

diferencia de aptitudes físicas de los niños de hoy y los de hace 30 o 40 años, pero sí el convencimiento de que la condición física de muchos escolares ha empeorado, sobre todo en las variables más relacionadas con la salud.

Esta mayor torpeza física sorprende porque nunca antes se había valorado socialmente tanto el ejercicio ni se había dispuesto de tantas instalaciones y oferta deportiva como ahora. "Es cierto

que se hace más deporte, pero es una moda que se ha extendido entre jóvenes y adultos y no tanto entre los menores de 12 años, que además dependen de los adultos para estar en la calle o para desplazarse y tienen menos actividad física que hace veinte años", comenta el presidente de la Fundación Española del Corazón, Leandro Plaza.

Manuel J. Castillo Garzón, experto en fisiología del ejercicio de

la facultad de Medicina de la Universidad de Granada, enfatiza que la condición física es ahora más dispar. "Si te fijas en los que hacen ejercicio, son muchos más y se entrenan mejor que los que hacían deporte hace varias décadas; lo que pasa es que también ha aumentado, y de forma considerable, el porcentaje de los que no hacen ejercicio, no corren ni juegan al aire libre, y los que están mal, además de ser más, están peor, más débiles y obesos que entonces", justifica.

Pero, según Leandro Plaza, ni siquiera muchos de los que practican un deporte extraescolar tienen la forma física que tenían los niños de generaciones anteriores. "Entrenarse dos veces por semana o jugar al tenis el domingo no compensa la falta de ejercicio diario, porque muchos ni siquiera caminan el mínimo de una hora al día, y la actividad cotidiana, el gasto calórico, es lo que importa para la salud", subraya.

Michel Marina, profesor del Institut d'Educació Física de Catalunya (Inefc), coincide en que el problema está en el cambio de rutinas y de formas de ocio infantil. "Antes la calle era un espacio de juego gratuito y la mayoría de



21 Abril, 2015

LOS EFECTOS SOBRE LA SALUD

Más hipertensión

Los menores que hacen menos de una hora de actividad física al día tienen el **50%** más de probabilidades de desarrollar hipertensión, según un estudio liderado por la Universidad de Zaragoza y la de São Paulo

Diabetes

La OMS estima que la inactividad física es la causa principal del **27%** de las diabetes mellitus

Obesidad

Con los estándares de la OMS, un **18,3%** de los niños españoles son obesos y un **26,2%** tienen **sobrepeso**, según el estudio Aladino

Peor rendimiento

El sedentarismo se relaciona con **más absentismo** escolar y peor rendimiento académico y **mental**



MANE ESPINOSA

el 70% de las niñas y el 50% de los niños no realizan ni una hora de actividad física al día, y que el 26% de las chicas y el 13% de los chicos de entre 10 y 12 años tienen niveles de capacidad aeróbica que los médicos relacionan con riesgo cardiovascular futuro. Y apunta que la comparación de los test de aptitudes físicas realizados a niños manchegos en el 2010 con los realizados por otros investigadores a niños aragoneses en 1997 sugieren una ligera reducción de la resistencia y la fuerza muscular en ese periodo, sobre todo entre los varones.

José Antonio Casajús, catedrático de Actividad Física y Salud en la Universidad de Zaragoza, asegura que el análisis de los da-

CAPACIDAD AERÓBICA

El 26% de ellas y el 13% de ellos, en niveles asociados a riesgo cardiovascular futuro

CAUSAS

El juego y el ocio son sedentarios: entrenarse dos días no compensa la falta de ejercicio diario

tos que existen sobre condición física durante la última década no arroja datos concluyentes porque unos indicadores mejoran y otros empeoran, pero sí evidencia que la forma física se deteriora a medida que crecen. "En primaria sólo un 7% de los niños tienen una condición cardiorrespiratoria por debajo de lo saludable, y en secundaria ese porcentaje se sitúa en el 20%", concreta. Y añade que en esas investigaciones se constata que los escolares con mejor condición física tienen menos grasa, distribuida de forma más saludable, menos colesterol malo y niveles más altos del bueno, lo que confirma que el ejercicio físico es un elemento cardioprotector para la salud.

Ascensión Marcos, que lleva años investigando sobre el estilo de vida de niños y jóvenes y su repercusión en los biomarcadores desde el Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (Ictan-CSIC), asegura que si cada vez hay más niños obesos y si tanto la obesidad como la diabetes mellitus (tipo 2) comienzan a edades más tempranas es porque el nivel de actividad física de los escolares ha disminuido, cada vez son más sedentarios, y eso conlleva una menor condición física. "No es que corran más o menos que los de otras generaciones, sino que hay niños que no saben ni correr" porque no lo hacen nunca aunque ahora haya más circuitos habilitados para andar, correr o ir en bicicleta, comenta.

Los datos del Estudio sobre Conductas Escolares relacionadas con la Salud indican que sólo un 28% de los chicos y un 16% de las chicas cumplen las recomendaciones sobre actividad física para su grupo de edad.●

los niños iba y venía a la escuela andando, corriendo y jugando; ahora van acompañados de adultos, se desplazan en transporte, al salir del cole, tras siete horas sentados, llegan a casa y se sientan a hacer deberes, a jugar con la tableta, el móvil o la consola; y para que hagan ejercicio hay que invertir tiempo y dinero para llevarlos a un espacio reglado y supervisado, algo que con la crisis muchas familias han tenido que reconsiderar", dice. Y manifiesta su convencimiento de que esa falta de actividad está detrás de la pérdida de condición física que los profesores de gimnasia observan en las escuelas y él y otros colegas en la universidad. "Las aptitudes físicas de los alumnos que cursan Inefc han disminuido de forma significativa, hasta el punto de que muchos colegas comentan que han bajado la exigencia práctica en sus clases de deporte porque si aplicaran las pruebas con que examinaban antes suspendería toda la clase", dice.

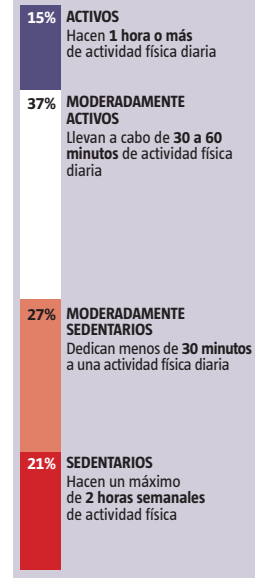
Desde el Centro de Estudios Sociosanitarios de la Universidad de Castilla-La Mancha, la profesora Mairena Sánchez explica que los estudios realizados en escolares de la zona evidencian que

Sólo el 15% son activos

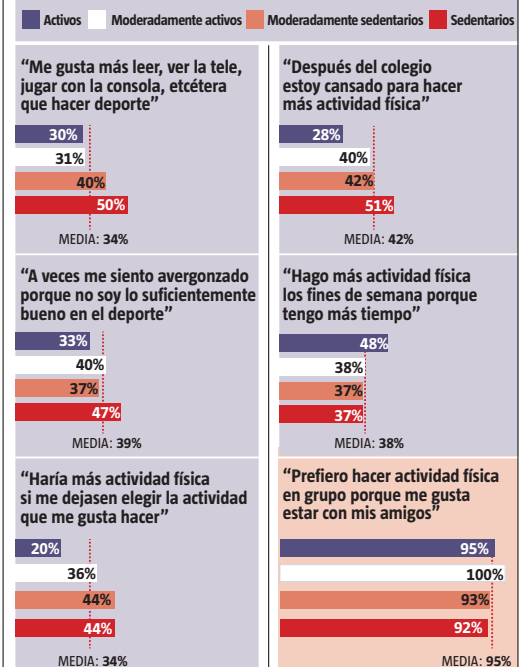
La forma física es peor en los barrios humildes

Unos perfiles muy dispares

Niños de entre 7 y 12 años de cuatro colegios públicos en barrios económicamente desfavorecidos de Madrid



¿Por qué no haces más ejercicio físico?



FUENTE: Children in the City-Madrid, World Heart Federation, Fundación Española del Corazón y UEFA. 2015

LA VANGUARDIA

M. RIUS Barcelona

La condición física de los niños está relacionada con el entorno en el que viven. Residir en el campo o en la ciudad, tener unos padres más o menos deportistas o con más o menos ingresos condiciona los estímulos y las oportunidades para hacer ejercicio, y las estadísticas indican que los niños de barrios y familias humildes son más sedentarios y tienen mayores niveles de sobrepeso y obesidad que los de entornos de mayor nivel socioeconómico. La Fundación Española del Corazón ha realizado un estudio en cuatro colegios públicos de zonas desfavorecidas de Madrid para conocer, desde la perspectiva de los propios niños, las razones que los motivan y los frenan a la hora de practicar deporte y, sobre esa base, desarrollar el programa *Children in the city* de fomento de la actividad física que promueve la World Heart Federation en colaboración con la UEFA. "Lo que más nos ha asombrado es que alrededor del 80% de esos niños, de clase social baja y afectados muchos por la crisis y el paro, no llegan al mínimo para considerar que llevan

una vida activa en una edad, entre 7 y 12 años, en que se fijan los hábitos para el futuro, lo que los somete a un mayor riesgo de padecer enfermedad cardiovascular en el futuro", señala el presidente de la fundación, Leandro Plaza, al explicar los resultados. Como se observa en el gráfico

LAS RAZONES

La competitividad que vive el deporte infantil frena a los que no son muy buenos

ENTORNO

Los que viven en el campo muestran más fuerza y resistencia, pero cada vez menos

superior, sólo un 15% de los niños encuestados realiza una hora o más de actividad física diaria, mientras que para un 20% el ejercicio se limita a las dos horas semanales que hacen en la escuela. Entre los motivos que aducen para no ser más activos destacan la falta de tiempo, la

competitividad que impera en cualquier práctica deportiva y que afecta sobre todo a los que no son buenos atletas, y la tentación que suponen otras formas de entretenimiento a través de las pantallas, que requieren menos esfuerzo. No obstante, el estudio muestra que tanto niños como padres son plenamente conscientes de los beneficios que supone realizar ejercicio de forma regular.

Al margen de las condiciones socioeconómicas, estudios realizados hace algo más de una década certificaban que los chavales que viven en zonas rurales tenían un perfil más saludable en términos de capacidad respiratoria, fuerza muscular y grasa corporal que los que residen en ciudades, aunque estos últimos ganaban en los test de velocidad, agilidad y flexibilidad. Sin embargo, algunos expertos en ejercicio físico sospechan que esa realidad está cambiando porque en las zonas rurales los niños también se están volviendo más sedentarios, practican el mismo ocio de pantalla y cada vez se mueven más en coche, mientras que en las ciudades hay más instalaciones y programas que promueven la práctica deportiva.●