



# **LA INFANCIA SEDENTARIA**

Gentileza INSTITUTO TOMAS PASCUAL

Potenciar los juegos en espacios públicos a la salida de la escuela, promover la actividad física en familia los fines de semana y dormir lo suficiente son algunas de las claves que propone el Programa Thao-Salud Infantil para prevenir el sobrepeso y obesidad en los niños y niñas españoles y hacer frente al incremento de hábitos sedentarios.

Estas conclusiones surgen de la encuesta sobre hábitos de actividad física y sedentarismo realizada en 739 niños y niñas de ocho a 12 años, de seis ciudades españolas, impulsada por el Programa Thao con la colaboración de la Fundación Española de la Nutrición (FEN). Según los últimos datos del Programa Thao, en base a las mediciones del índice de masa corporal (IMC) a 17.088 niños/as de tres a 12 años - la muestra cuantitativa más importante hecha en España hasta el momento-, uno de cada cinco niños/as de entre tres y 12 años, sufre exceso de peso (sobrepeso u obesidad). Casi un siete por ciento de los niños/as de tres a cinco años son obesos.

Durante el recreo, los niños españoles, entre ocho y 12 años, juegan sobre todo al fútbol y al baloncesto, mientras que las preferencias de las niñas se sitúan en los juegos de correr y de saltar. Las niñas son algo más inactivas que los niños a la hora del recreo. En esta franja de edad son, sobre todo, ellas las que aprovechan el tiempo del recreo para actividades menos dinámicas como charlar. Un 65 por ciento de los niños/as practican algún deporte tras la escuela. Los niños prefieren, una vez más, el fútbol y las niñas tienden más al baile y natación. El baloncesto y el tenis resultan deportes atractivos para ambos sexos.

Jugar -de forma activa- en los espacios públicos, como parques, centros deportivos o el patio del colegio tras las clases, es una práctica habitual en un 53,2 por ciento de los niños/as en estas edades. Sin embargo, un dato llamativo: durante los fines de semana se reduce considerablemente el tiempo dedicado a la actividad física -menos de una hora al día- y se incrementa de forma notable el dedicado a actividades sedentarias relacionadas con las nuevas tecnologías especialmente el uso de videoconsolas y ordenadores.

### **Fines de semana sedentarios**

Los fines de semana constituyen los días en que los niños/as realizan poca actividad física. La amplia mayoría de ellos/as dedican menos de una hora al día a actividad física y hasta un 43% de los niños/as reconoce no realizar ninguna actividad o deporte los domingos. Paralelamente, es durante los fines de semana cuando estos niños y niñas dedican más tiempo a actividades sedentarias relacionadas con las nuevas tecnologías. Así pues, durante los fines de semana, un 35 por ciento de los niños/as pasa frente al ordenador entre media hora y tres horas; y un 44,8 por ciento dedica ese mismo tiempo, es decir, entre media y tres horas, a usar la consola también en el conjunto del fin de semana.

Es llamativo observar como cerca de un 40 por ciento afirman no usar la consola en absoluto entre semana -un 60 por ciento sí lo hace-. En cambio el porcentaje de los que no juegan con las videoconsolas disminuye hasta un 17,5 por ciento los fines de semana. Es decir, que el uso de estos aparatos se incrementa hasta un 82,5 por ciento los sábados y domingos.

### **Dormir mal favorece el sobrepeso**

Por otro lado, el niño y la niña que duerme bien tiene menos probabilidades de sufrir sobrepeso u obesidad. Los expertos recomiendan que los niños/as hasta al menos los 10 años descansen alrededor de 10 horas. Por ello, la encuesta del Programa Thao y la FEN también ha prestado atención a este aspecto. Los resultados obtenidos son: el 70 por ciento de los niños/as encuestados duermen de 8 a 10 horas; un 20 por ciento, lo hace más de 10 horas; y un 3,4 por ciento duerme menos de ocho horas.

### **Promoción de la actividad física desde edades tempranas**

El doctor Rafael Casas, Director y Coordinador Nacional del Programa Thao, explica que "de las encuestas se desprende que debemos ayudar a los niños y las niñas a descubrir nuevos deportes para que encuentren su deporte favorito; hay que fomentar el desarrollo de los espacios públicos donde jugar de manera activa al salir de la escuela; y hacer frente al sedentarismo que imponen los juegos con las nuevas tecnologías; hay que potenciar las actividades saludables durante los fines de semana, especialmente las salidas en familia".

En este sentido, las encuestas han servido también para que el Programa Thao-Salud Infantil impulse a partir del próximo mes de marzo, en los 38 municipios españoles adheridos ya a este Programa de prevención de la obesidad infantil, una intensa campaña -temporada, según el Programa Thao-, titulada *3,2,1, ¡Adelante! La actividad física es diversión y salud*, con propuestas para incrementar la actividad física y hacer frente al sedentarismo. Entre los aspectos a destacar de esta temporada es que las acciones, no sólo van dirigidas a los niños/as de tres a 12 años, ámbito habitual de actuación de este Programa, sino que se extiende también a los jardines de infancia, con acciones para la franja de edad de 0-3 años. "Con ello se persigue una temprana prevención de la obesidad infantil y promover la concienciación de hábitos saludables de vida desde la infancia", explica Casas.