

Encuesta sobre el ejercicio en niños residentes de Estados Unidos

La tendencia a llevar una vida sedentaria se observa no solo en la población adulta, sino también en los niños, según una encuesta telefónica realizada en 2002 en Estados Unidos de América en niños de 9 a 13 años de edad y sus padres. La encuesta, que abarcó una muestra aleatoria de alrededor de 3 600 hogares en todo el país, reveló que 61,5% de los niños de 9 a 13 años de edad no practican ningún deporte ni ejercicio organizado en sus horas libres y que durante estas horas 22,6% no participan en ningún tipo de actividad física. Se torna necesario, dadas las implicaciones del sedentarismo para la salud (hipertensión arterial, gordura, trastornos cardiovasculares, problemas psicosociales, etc.), adoptar medidas para incentivar a las personas jóvenes a hacer más ejercicio.

Para fines del estudio el ejercicio organizado se definió como la participación en algún tipo de ejercicio en grupo bajo la dirección de un entrenador durante los 7 días anteriores a la encuesta. La actividad física en horas libres se definió como la participación en alguna actividad física fuera del ámbito escolar. A los padres se les pidió que opinaran acerca de cinco posibles barreras a la participación de sus hijos en actividades físicas: problemas de transporte, falta de oportunidades para participar en actividades físicas cerca de la casa, carestía, falta de tiempo debido a las obligaciones de los padres y preocupación por la situación de seguridad en el vecindario.

La encuesta reveló que la participación en actividades físicas organizadas es menor en grado estadísticamente significativo entre niños hispanos, niños de raza negra sin ascendencia hispana, y niños cuyos padres tienen pocos ingresos y poca escolaridad. En general todos los padres coincidieron en percibir las mismas barreras al ejercicio físico, pero los padres de niños hispanos y de raza negra sin ascendencia hispana adujeron como barreras los problemas de transporte, la carestía y la falta de oportunidades con una frecuencia significativamente mayor que los padres de niños blancos sin ascendencia hispana. La preocupación por la seguridad en el vecindario fue expresada con mayor frecuencia en conexión con las niñas que con los niños y por los padres de niños hispanos que por los de niños blancos o negros no hispanos. En términos

generales, los padres con menores ingresos y menor escolaridad mencionaron más barreras que otros padres.

Las actividades físicas organizadas practicadas con mayor frecuencia, independientemente de la raza, edad o sexo, fueron el béisbol, el baloncesto y el fútbol. Las actividades físicas practicadas con mayor frecuencia en horas libres fueron, en primer lugar, montar en bicicleta y jugar al baloncesto, seguidos de caminar, correr y participar en juegos que exigen movimiento físico.

Es primera vez que se dispone de información de alcance nacional en Estados Unidos acerca del grado y tipo de actividad física en que participan los niños de 9 a 13 años. La conclusión es que estos niños en su mayoría hacen algún tipo de ejercicio en su tiempo libre, pero que es necesario adoptar medidas para lograr que más niños hagan el ejercicio que deben. Si se considera que los hábitos de vida se adquieren en la infancia, cualquier inversión en incrementar la actividad física de los niños redundará en una futura población adulta más activa. (Duke J, et al. Physical activity levels among children aged 9–13 years — United States, 2002. *MMWR* 2003;52(33):785–788).

Conexión entre la obesidad crónica en niños y la conducta rebelde

Según los resultados de un estudio de 8 años de duración realizado por investigadores de la Universidad de Duke en Carolina del Norte, Estados Unidos de América, los niños que tienen obesidad crónica son más propensos a sufrir ciertos trastornos mentales que otros niños. El estudio, que se basó en una muestra de casi 1 000 niños de 9 a 16 años de edad, reveló que entre los que se mostraron obsesos en cada uno de sus seguimientos anuales hubo una mayor frecuencia de conductas de tipo rebelde, independientemente del sexo, y que los varones con obesidad crónica mostraron una mayor tendencia a tener síntomas de depresión. Estos riesgos no se detectaron, sin embargo, en niños cuyo peso fluctuó de un año para otro ni en aquellos cuya obesidad empezó durante la niñez tardía o la adolescencia. Ya se conocía la asociación entre la obesidad en la niñez y adolescencia y toda una serie de problemas de salud —afecciones respiratorias, digestivas y circulatorias en la propia niñez, así