

PATRONES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACION CON LA OBESIDAD EN NIÑOS DE 11-12 AÑOS DE ESCUELAS DE BUENOS AIRES

La prevalencia de obesidad se ha constituido en un tema de creciente interés y preocupación en múltiples ámbitos. La condición de obesidad resulta de una ecuación en la cual uno de los términos es la ingesta de alimentos y el otro el gasto energético. La mayor proporción de estudios disponibles en el campo de la nutrición en Argentina dan suficientemente cuenta de la alimentación de los niños, los déficits, excesos y los patrones alimentarios. Sin embargo, se ha estudiado menos, prácticamente nada, sobre el gasto energético a través del movimiento y ejercicio físico, así como las tendencias en el nivel de actividad de los niños en los hogares y en las escuelas.

La situación social nuestro país conduce a la obesidad y a la disminución de la actividad física. La pobreza obstaculiza el traslado de los niños hacia lugares para la práctica de deportes, el costo de inscripción de esos lugares, etc. Además, la violencia y la inseguridad social dificultan la práctica deportiva y la actividad física espontánea. Los esfuerzos individuales para disminuir la ingesta y seleccionar alimentos de mayor calidad nutricional deben acompañarse de estrategias de aumento del gasto energético en niños de todas las edades y en todos los ámbitos, especialmente en las escuelas, lugar donde transcurren varias horas del día y donde se establecen relaciones, códigos de convivencia y estilos de vida.

La investigación desarrollada por CESNI buscó describir los patrones de movimiento y cuantificar la actividad física de una muestra de preadolescentes de distintos niveles sociales así como analizar la relación entre nivel de actividad física y composición corporal, proporcionando una base para la propuesta de una intervención conjunta sobre la actividad física y la educación sobre hábitos alimentarios saludables.

Participaron en el estudio 8 de un total de 20 colegios inicialmente invitados. Éstos fueron, 1 de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 1 del partido de General Rodríguez y 6 del conurbano bonaerense. Desde el mes de mayo a noviembre de los años 2007 y 2008, exceptuando los periodos de receso escolar, participaron voluntariamente 312 alumnos de ambos sexos de 6° y 7° grado pertenecientes a 3 colegios públicos y 5 privados. Ninguno de los alumnos tenía limitaciones para realizar actividad física.

Los resultados hallaron prevalencias de sobrepeso y obesidad similares (elevadas) a las de otros estudios. Fue menor en los que asisten a colegios de educación privada y doble

jornada con respecto a las otras escuelas. En establecimientos públicos de doble jornada se observaron las proporciones más elevadas; allí se ofrecen refrigerios y almuerzos de baja calidad nutricional, altamente energéticos y elevado índice glucémico (posible desencadenante de mayores niveles de grasa corporal)

Considerando las recomendaciones internacionales en escolares, de 60 min. diarios de actividad física moderada a vigorosa, la media encontrada en esta investigación (108 min.) supera el valor recomendado. Los preadolescentes resultaron más activos durante los días de semana que en el fin de semana. Y los varones más activos que las mujeres. No obstante el promedio superó la recomendación de actividad física diaria, un 21% de las mujeres y 10% de los varones no lo logran. Representan el núcleo del sedentarismo. También se halló una tendencia decreciente en la cantidad de minutos diarios dedicados a la actividad física moderada a vigorosa y a la AF vigorosa, intensa y muy intensa a medida que aumenta el porcentaje de grasa corporal.

Uno de los hallazgos del estudio fue la baja contribución de los recreos y las propias clases de actividad física al tiempo diario destinado a actividades moderadas a vigorosas. Tan solo un tercio del tiempo de ambos fue destinados a actividades que suponen altos niveles de gasto calórico. Lo que denota una ventana de oportunidad para mejores intervenciones.

Además, un tercio de los escolares que logran alcanzar la recomendación de 60 minutos diarios de actividad moderada a vigorosa presentan sobrepeso u obesidad, demostrando la necesidad o de más tiempo o del mismo tiempo pero con actividades más intensas.

El estudio desarrollado por CESNI tiene el propósito de sentar las bases para intervenciones que no solo se focalicen en mejores hábitos en la alimentación sino que promuevan además, intervenciones eficaces y oportunas en materia de movimiento y actividad física.