

# Actividad física en la población infantil y juvenil española en el tiempo libre. Estudio enKid (1998-2000)

BLANCA ROMAN VIÑAS<sup>a</sup>, LLUÍS SERRA MAJEM<sup>a,b</sup>, LOURDES RIBAS BARBA<sup>a</sup>, CARMEN PÉREZ-RODRIGO<sup>c</sup>  
Y JAVIER ARANCETA BARTRINA<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Grup d'Investigació en Nutrició Comunitària. Parc Científic de Barcelona. Universitat de Barcelona. Barcelona.

<sup>b</sup>Departamento de Ciencias Clínicas. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Las Palmas.

<sup>c</sup>Unidad de Nutrición Comunitaria. Ayuntamiento de Bilbao. Bilbao.

## RESUMEN

**Introducción y objetivos:** La práctica regular de actividad física se ha convertido en uno de los objetivos principales de los planes de salud pública debido a su relación con la prevención de numerosas enfermedades crónicas. La infancia y la adolescencia son momentos clave para iniciar el hábito del ejercicio físico. El objetivo de este trabajo es realizar un análisis descriptivo de la práctica de actividad física en el tiempo libre y los factores socioeconómicos que influyen en ella en una muestra representativa de la población infantil y juvenil española.

**Métodos:** Se estudiaron 3.185 individuos de 2 a 24 años a los que se administró un cuestionario sobre actividad física y variables socioeconómicas.

**Resultados:** Alrededor del 70% de los niños y adolescentes españoles no realizan actividad física regular en su tiempo libre, especialmente las chicas. Con la edad, se produce un aumento de la actividad física hasta los 10-13 años, a partir de entonces disminuye su práctica. El nivel socioeconómico y el nivel de estudios de la madre influyen positivamente en el grado de actividad física de la población.

**Conclusiones:** El ejercicio físico en el tiempo libre no es un hábito en la mayoría de la población infantil y juvenil española. Las campañas de salud dirigidas a su promoción deben tener en cuenta las variables socioeconómicas que influyen en su práctica y mejorar la disponibilidad de instalaciones deportivas o recreativas de manera que toda la población tenga acceso a ellas.

**PALABRAS CLAVE:** Actividad física. Ejercicio. Infancia. Adolescencia. Prevalencia.

## ABSTRACT

**Introduction and objectives:** Regular physical activity has become one of the principal objectives of public health policies due to its role in the prevention of numerous chronic diseases. Childhood and adolescence are critical periods for beginning regular physical activity. The objective of this study was to perform a descriptive analysis of leisure time physical activity and to describe the socioeconomic factors associated with this activity in a representative sample of Spanish children and young people.

**Methods:** The total sample included 3185 individuals aged from 2 to 24 years old who completed a questionnaire on physical activity and socioeconomic variables.

**Results:** Approximately 70% of children and young people are inactive during leisure time, especially girls. Physical activity increases with age until the age of 10 to 13 years and then diminishes. Socioeconomic position and the mother's educational level are positively associated with the amount of physical activity among the population.

**Conclusion:** Regular physical activity during leisure time is not common among Spanish children and young people. Public health campaigns to promote this practice should take into account the socioeconomic variables influencing activity levels and should improve the availability of sports facilities and playground areas among the entire population.

**KEY WORDS:** Physical activity. Exercise. Childhood. Adolescence. Prevalence.

## INTRODUCCIÓN

La práctica habitual de actividad física es un factor protector frente a numerosas enfermedades crónicas. Numerosos estudios muestran una relación entre actividad física regular y enfermedad coronaria y cerebrovascular, arteriosclerosis, algunos cánceres, diabetes mellitus, salud ósea y depresión y ansiedad<sup>1-6</sup>. Aunque la clínica de estas enfermedades no se manifiesta hasta la edad adulta, la adopción de un estilo de vida que disminuya los factores de riesgo debería iniciarse en la infancia y la adolescencia.

La inactividad física es evidente en la mayoría de países desarrollados. En Estados Unidos<sup>7</sup> el 21% de los varones y el 27% de las mujeres adultos se declaran inactivos, en España<sup>8</sup> el 36% de la población no practica ejercicio de manera habitual. En la población infantil y juvenil europea<sup>9</sup>, el hábito de practicar ejercicio físico es bajo y disminuye al aumentar la edad, especialmente en las chicas<sup>10,11</sup>. En España, menos del 30% de los niños practica ejercicio en el tiempo libre<sup>12</sup> y sólo el 33% de éstos cumple con las recomendaciones de realizar 60 min de actividad física al menos 5 días a la semana<sup>13</sup>.

Datos recientes<sup>14</sup> en población infantil y juvenil española muestran un alarmante aumento de la prevalencia de obesidad y sobrepeso. Dado que el consumo energético no ha aumentado significativamente en los últimos años<sup>15</sup>, es muy probable que la disminución del gasto energético asociado al ejercicio sea responsable del aumento de la obesidad.

El objetivo de este estudio es mostrar los resultados del análisis de la actividad física y el sedentarismo en el tiempo libre en la población española de 2 a 24 años según distintas variables socioeconómicas y geográficas.

## MÉTODOS

El estudio enKid es un estudio epidemiológico, observacional, de diseño transversal, realizado en una muestra de base poblacional, diseñado para evaluar los hábitos alimentarios, el estado nutricional y los hábitos de vida de la población infantil y juvenil española. La metodología de dicho estudio enKid ya se ha descrito con anterioridad<sup>16</sup>.

La población objeto de estudio fueron todos los habitantes residentes en España de 2 a 24 años de edad, y la población muestral todos los habitantes residentes y censados en España (excepto Ceuta y Melilla) de 2 a 24 años de edad. El tamaño de la muestra teórica se fijó en 5.500 individuos, y se estimó que una participación del 70% dejara una muestra de 3.850 individuos.

Las zonas geográficas definidas fueron: Centro (Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla-La Mancha, Extremadura); Noreste (Cataluña, Aragón, Baleares); Norte (Galicia, Asturias, Cantabria, País Vasco, Navarra, La Rioja); Sur (Andalucía); Levante (Valencia, Murcia), y Canarias (Comunidad Canaria).

## CUESTIONARIOS

A todos los individuos de la muestra se les administraron 2 cuestionarios dietéticos y un cuestionario general acerca de las características socioeconómicas, demográficas y de estilos de vida. Las variables socioeconómicas analizadas incluyeron el nivel socioeconómico (bajo, medio, alto), el nivel de estudios de la madre (bajo, medio, alto) y el tamaño de la población de residencia (< 10.000, 10.000 a 50.000, 50.000 a 350.000 y > 350.000 habitantes). Las preguntas acerca de los hábitos de vida incluían horas de sueño, práctica habitual de actividades extraescolares (deportivas y no deportivas) y horas dedicadas a estudiar, jugar (juegos activos y de ordenador o sedentarios), leer, escuchar música o hacer deporte. Las preguntas de actividad física se adaptaron del cuestionario de actividad física procedente del programa CINDI<sup>17</sup> de la Organización Mundial de la Salud y del cuestionario del grupo MARATHON<sup>18</sup> acerca de la actividad física en el tiempo libre. Incluyen la práctica de deportes (tipo y frecuencia) en el horario extraescolar (meses al año, días a la semana o al mes y horas al día), horas de caminar al día, pisos subidos al cabo del día y práctica habitual de deportes de competición. Para el análisis de la actividad física en el tiempo libre, se analizó las horas al día mirando la televisión y jugando al ordenador, y las horas al día de práctica de deporte y los minutos de caminar en el tiempo libre. Se clasificó a los individuos en activos si realizaban deporte en el tiempo libre más de 2 días a la semana.

El trabajo de campo del estudio enKid se inició en mayo de 1998 y finalizó en abril de 2000.

Los cuestionarios se administraron en el domicilio del entrevistado por dietistas que habían sido previamente formados. En el caso de las encuestas realizadas a niños de 2 a 5 años de edad, la madre o responsable del niño contestaba a las preguntas, los niños de 6 a 12 años contestaban ellos mismos con la ayuda del responsable y a partir de los 13 años contestaban solos.

## Análisis de datos

Los datos se analizaron mediante el paquete estadístico SPSS para Windows versión 10.0.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2739415>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2739415>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)