

NOTA DE PRENSA

Día Internacional de ir andando al colegio: 4 de octubre de 2023

EL 70% DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES ESPAÑOLES NO HACE LA CANTIDAD MÍNIMA DE EJERCICIO RECOMENDADA

- *Los traslados (al cole o actividades) se suelen hacer en medios motorizados cuando se podrían hacer caminando*
- *Los médicos rehabilitadores destacan que el inicio de curso es una época óptima para establecer rutinas y acciones para todo el año*
- *Los niños y adolescentes españoles pasan de media casi 200 minutos/día ante pantallas entre semana, cifra muy por encima de los 120min/día recomendados como máximo por la OMS*

Madrid, octubre de 2023.- El 70% de los niños y adolescentes españoles no hace la cantidad mínima de ejercicio recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) por lo que se les pueden considerar sedentarios. El problema es más acusado en niñas (solamente el 22% sí cumplen las recomendaciones mínimas), y en adolescentes (77% son sedentarios).

Estos datos han sido ofrecidos por la Dra. Elena Roldán, médica rehabilitadora de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), y corresponden a las conclusiones preliminares del estudio PASOS del 2022⁽¹⁾ (2º ed, Gasol Foundation), que aporta datos sobre obesidad, actividad física, sedentarismo y bienestar de los niños y de los adolescentes españoles. Según destaca la especialista de la SERMEF el sedentarismo es “una afección instaurada en nuestra sociedad y con importantes consecuencias sociosanitarias”. “Los médicos rehabilitadores atendemos población infantil por diversos motivos, y observamos, día a día, esta realidad en nuestras consultas”.

Desde la sociedad científica, a través de su portavoz la Dra. Elena Roldán, con motivo del Día Internacional de ir andando colegio que se celebra cada primer miércoles de octubre desde 1997, quieren poner el foco en el sedentarismo infantil y la importancia de “frenarlo desde acciones cotidianas, como los traslados al colegio o actividades que

pueden sustituirse por paseos (si la distancia lo permite en lugar de en medios motorizados”.

“El sedentarismo infantil y juvenil es, en definitiva, un problema socio-sanitario creciente que incumbe a toda la sociedad, y es potencialmente prevenible. Debemos proteger la salud en la infancia, guiando la educación en buenos hábitos, para que crezcan activos y sanos. Ahora, en pleno inicio escolar es la época óptima para llevar establecer rutinas y acciones durante todo el año”, afirma.

CAUSAS

Respecto a las causas, la especialista de la SERMEF señala que “en las últimas décadas, las oportunidades para realizar actividad física en la infancia han disminuido drásticamente”. “Un factor importante es el entorno. Por ejemplo, cada vez es más frecuente que los traslados cotidianos sean en medios motorizados (colegio, actividades); la disponibilidad de espacios de juego o deporte seguros puede estar disminuida en algunas áreas vulnerables. Y el ocio sedentario, que ya ganaba posiciones desde el siglo pasado con la televisión y los videojuegos, predomina desde la irrupción de pantallas de tablet y móvil. Los niños y adolescentes españoles pasan de media casi 200 minutos/día ante pantallas entre semana, cifra muy por encima de los 120min/día recomendados como máximo por la OMS”.

“También es muy importante la educación y ejemplos a seguir que se dan dentro de cada familia, respecto a lo cual, llaman la atención que sólo el 26,5% de los adultos (> 15 años) españoles realizan actividad física regular”.

¿CUÁNTO EJERCICIO TIENEN QUE HACER LOS NIÑOS?, ¿Y CÓMO?

Según destaca la experta la Dra. Roldán, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda, para niños y adolescentes, 60 minutos al día de actividad física de intensidad moderada o vigorosa. Pero, ¿cómo tiene que ser esta actividad?

Intensidad: se puede comprobar de manera sencilla con el “test de hablar”. Una actividad de intensidad moderada es aquella en la que se puede mantener una conversación, pero no cantar, por ejemplo. En el caso de una actividad vigorosa, no es posible mantener una conversación.

Tipo de actividad: debe ser variada, incluyendo actividades cardiovasculares diarias, y al menos dos días a la semana, actividades de fuerza/resistencia muscular, de flexibilidad y de coordinación.

La actividad total diaria puede repartirse en varias sesiones cortas e intermitentes (juegos en el recreo, en el parque o en casa, actividad deportiva reglada....). Es

conveniente que la actividad sea divertida y asequible, adecuada a las capacidades. Sobre todo, hay que evitar usar el ejercicio como castigo.

¿Y QUÉ EFECTOS TIENE EL EJERCICIO EN LOS NIÑOS? ¿SE TRASLADAN A LA EDAD ADULTA?

En cuanto a los beneficios específicos para la salud y desarrollo de los niños, la médica rehabilitadora de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física destaca que “hay abundantes pruebas científicas de que el ejercicio genera beneficios en varias áreas, que influirán además en la salud en edad adulta”. Estas son:

- Prevención de obesidad y enfermedades crónicas graves (diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia...).
- Mejora del desarrollo del sistema osteomuscular
- Aumento de la masa ósea, esto es, unos huesos “con buenos cimientos”, que ayuden a prevenir osteoporosis en la edad adulta; la masa ósea aumenta sobre todo en la pubertad, y se favorece mediante actividades de alto impacto (bailar, correr, deportes con saltos como baloncesto, voleibol....).
- Mejora el rendimiento cognitivo (memoria, procesamiento)
- Reduce el riesgo de depresión y ansiedad. Al hacer ejercicio se liberan diversas hormonas y neurotransmisores que modulan el estrés y generan sensación de bienestar, como son las endorfinas, la dopamina y la noradrenalina. El deporte y ejercicio proporcionan además oportunidades para realizar tareas con éxito, mejorando la autoimagen
- Promoción de las interacciones sociales. Tanto en deportes de equipo, como en deportes individuales practicados colectivamente.

Finalmente, se crea un hábito de actividad física que incrementa las posibilidades de convertirse en un adulto activo, con una consecuente mejora de la salud durante la edad adulta.

SOLUCIONES AL SEDENTARISMO INFANTIL

Las soluciones al problema del sedentarismo infantil que plantea la Dra. Roldán se centran en que deben proveerse desde todos los ámbitos (familia, escuela, instituciones), realizando esfuerzos para reintroducir la actividad física en la infancia y adolescencia. “Es básico generar unos hábitos que rompan con el sedentarismo cotidiano, para alcanzar los niveles mínimos de actividad recomendada. Empezando por aprovechar las situaciones cotidianas, sería recomendable”:

- Desplazarse caminando o en bici al centro escolar. Evitar ascensores.
- Sesiones diarias de actividad en el centro escolar (recreos, clubes de actividad...)
- 3 o 4 actividades/semana a las tardes (juegos en el parque en edad infantil, o deportes organizados en adolescentes)

-Actividades deportivas más prolongadas el fin de semana: paseos por el monte, en bici, ir a la piscina, etc.

“Por otro lado, dado que parte de la falta de oportunidades proviene de factores externos a los hábitos familiares y la escuela, como son los urbanismos hostiles para el juego o inseguros, es necesario que haya una respuesta institucional”, asevera la experta. “En 2022, se publicó un plan nacional cuyo objetivo es reducir para el año 2030 el sobrepeso infantil y el sedentarismo, en un 25% respectivamente. Para tal fin, plantean medidas que generen ecosistemas sociales favorables y sistemas públicos reforzados para la actividad física, el deporte, y una alimentación saludable. Se incluyen entre otros medidas que potencien urbanismos *amigable* con el ejercicio, como aumentar los espacios verdes y seguros , así como impulsar la prescripción de ejercicio”, concluye la Dra. Roldán.

Para más información:
Gabinete de prensa SERMEF
Iñaki Revuelta 678 538 552