

Los niños y niñas comienzan a descender su actividad física antes de la adolescencia

Esteban Gorostiaga Ayestarán

Está demostrado que si se mantienen niveles adecuados de actividad física desde la infancia hasta la edad adulta se preserva la salud y disminuye el riesgo de mortalidad y de contraer enfermedades crónicas ligadas al sedentarismo (infarto de miocardio, hipertensión arterial, obesidad, algunos tipos de cáncer, etc.). Durante muchos años se ha creído que los niños y niñas mantienen una actividad física importante a lo largo de la infancia, pero que a partir de la adolescencia hay un gran porcentaje que disminuye notablemente sus niveles de actividad física. Esta creencia se basa en algunos estudios que estimaron los niveles de actividad física mediante medidas subjetivas o mediante cuestionarios. Algunos investigadores han criticado estos trabajos porque NO se midió directamente la actividad física. Actualmente existen aparatos sencillos (acelerómetros, podómetros) que permiten medir con más precisión y objetividad la actividad física de las personas. En un estudio llevado a cabo recientemente en la Universidad de Strathclyde (Gran Bretaña)¹, se midió la actividad física colocando un acelerómetro durante una semana a 545 niños y niñas de 7 años del noreste de Inglaterra. El acelerómetro permite medir el volumen total de actividad física y, dentro de ese volumen, puede determinar el que se realiza a intensidad media o vigorosa y el que se lleva a cabo a baja intensidad. La medida se repitió en esos mismos sujetos cuando tenían 7, 9, 12 y 15 años para ver si, como se pensaba clásicamente, los niños y niñas mantienen sus niveles de actividad física durante la infancia (de los 5 a los 12 años) y la disminuyen abruptamente a partir de la adolescencia. Los resultados del estudio muestran que el volumen total de actividad física disminuyó prácticamente de modo lineal y proporcionado desde los 7 a los 15 años, tanto en niños como en niñas. Es decir,

Que este estudio NO confirma lo que se creía hasta la fecha (utilizando cuestionarios) que los niños y niñas mantienen altos grados de actividad física desde los 7 años hasta los 12 años, descendiendo bruscamente su actividad a partir de esa edad. Por el contrario, **los niños y niñas comienzan a disminuir de modo importante y progresivo su actividad física a partir de los 7 años hasta el comienzo de la adolescencia.** Como curiosidad, a los 15 años los niños y niñas tenían un volumen de actividad física de un 40 a un 50% menor que cuando tenían 7 años. Los resultados de este estudio confirman los de otros estudios recientes^{2,3} que indican que el volumen de actividad física comienza a disminuir progresivamente a partir de los 5 años hasta la adolescencia, mientras que desde el comienzo hasta el final de la adolescencia (de los 13 a los 19 años) el descenso progresivo es menos pronunciado que a lo largo de la niñez^{4,5}. Por lo tanto, este estudio parece rechazar la opinión clásica de que hay que incidir sobre todo en poner los medios necesarios para aumentar la actividad física de los adolescentes porque los niños y niñas mantienen altos niveles de actividad física antes de la adolescencia. Según éste y otros estudios recientes, las **políticas deportivas deberían poner tanto o más énfasis en impulsar la práctica deportiva de los niños y niñas que de los adolescentes. El énfasis debe ser todavía mayor si tenemos en cuenta que el porcentaje de niños y niñas de 5 años del sur de Europa que presentan sobrepeso u obesidad es muy elevado.**

Bibliografía

1. M. A. Farooq, K. N. Parkinson, A. J. Adamson, M. S. Pearce, J. K. Reilly, A. R. Hughes, X. Janssen, L. Basterfield, and J. J. Reilly. Timing of the decline in physical activity in childhood and adolescence: Gateshead Millennium Cohort Study. *Br.J.Sports Med.* 52 (15):1002-1006, 2018. (Este artículo se puede descargar gratuitamente en Google Academico)
2. A. R. Cooper, A. Goodman, A. S. Page, L. B. Sherar, D. W. Esliger, E. M. van Sluijs, L. B. Andersen, S. Anderssen, G. Cardon, R. Davey, K. Froberg, P. Hallal, K. F. Janz, K. Kordas, S. Kreimler, R. R. Pate, J. J. Puder, J. J. Reilly, J. Salmon, L. B. Sardinha, A. Timperio, and U. Ekelund. Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database (ICAD). *Int.J.Behav.Nutr.Phys.Act.* 12:113, 2015.
3. S. Kwon, J. Lee, and M. R. Carnethon. Developmental trajectories of physical activity and television viewing during adolescence among girls: National Growth and Health Cohort Study. *BMC.Public Health* 15:667, 2015.
4. S. K. Harding, A. S. Page, C. Falconer, and A. R. Cooper. Longitudinal changes in sedentary time and physical activity during adolescence. *Int.J.Behav.Nutr.Phys.Act.* 12:44, 2015.
5. J. A. Mitchell, R. R. Pate, M. Dowda, C. Mattocks, C. Riddoch, A. R. Ness, and S. N. Blair. A prospective study of sedentary behavior in a large cohort of youth. *Med.Sci.Sports Exerc.* 44 (6):1081-1087, 2012.