

SEDENTARISMO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES EN TIEMPOS DE CUARENTENA.

Actualmente se considera que el sedentarismo está íntimamente relacionados con enfermedades como el sobrepeso o la obesidad, el término sedentarismo se define como no cumplir las recomendaciones de ejercicio físico y tener una conducta sedentaria (C. S), lo que hace referencia al permanecer un tiempo prolongado en reposo sin aumentar el gasto energético.



Según estudios realizados en años anteriores se ha observado que el sedentarismo es un factor de riesgo importante afectando a nuestra salud desde distintas áreas, las cuales se ven deterioradas de forma lenta y progresiva.

Según la OMS y el colegio Americano de Medicina del Deporte nos indica que debemos cambiar nuestros hábitos de vida, introduciendo a nuestro día a día actividad física y una alimentación saludable.

Actualmente los niños y adolescentes tienen una actividad física insuficiente y limitada, lo que da lugar al sedentarismo y a altos niveles de obesidad infantil, todo esto se puede ver relacionado con los avances de la tecnología moderna, donde niños y adolescentes invierten gran cantidad de tiempo.

De hecho debido a la situación en la que nos encontramos por el COVID-19 este problema está creciendo claramente en la mayoría de los hogares del mundo durante el periodo de cuarentena.

Se ha buscado una forma de evaluar la actividad física tanto en niños como adolescentes durante estos momentos, sería mediante podómetros (expresada pasos por día), por tanto se recomienda realizar una serie de pasos en sus hogares combinándolo con diferentes juegos y actividades asequibles al espacio del que se disponga.

Se recomienda que los niños y niñas de 6-11 años deben combinar aproximadamente entre 10.600-9.500 pasos/día y adolescentes de ambos sexos entre 8.800-6.700 pasos/día. Gracias a esta información se podrá llevar en casa un control más detallado de la actividad física.

BIBLIOGRAFÍA:

Cossio-Bolaños, Marcos. (2020). *Actividad física en tiempos de cuarentena por el COVID-19 en niños y adolescentes*. Recuperado de <https://www.rpcfad.com/index.php/rpcfad/article/view/92/121>

Zarricueta Vergara, Patricio y Cancino- Lopez, Jorge. (2019). Efecto sobre sedentarismo, conducta sedentaria y actividad física de un programa educativo, teórico práctico de actividad física y ejercicio. *Revista horizonte, volumen (10)2*, 1-15. <http://www.revistahorizonte.ulagos.cl/index.php/horizonte/article/view/144/140>