

ACTIVIDAD FÍSICA INFANTIL EN TIEMPOS DE COVID

Laga Cuen AC, Puyuelo Jarne I, Aguirre Etxebarria A

Sevilla Ortega P, Isla Sarasa P

Servicio Cirugía Ortopédica y Traumatología. Hospital San Pedro, Logroño

Introducción

- Obesidad infantil = una de las grandes enfermedades del siglo XXI
- Relacionada con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares
- La actividad física a intensidad moderada-alta y una alimentación saludable son **los dos puntos clave** que nos pueden ayudar a disminuir la incidencia de esta enfermedad

Objetivos

- Conocer el nivel de actividad física, hábitos alimentarios y actividades sedentarias llevadas a cabo por niños de 3 a 14 años en un determinado colegio durante el periodo de confinamiento por COVID-19.
- Objetivo específico: identificar las deficiencias en los hábitos saludables

Material y metodología

- Cuestionario anónimo sobre hábitos saludables a través de internet
- Alumnos de 3 a 14 años pertenecientes al colegio Nuestra Señora del Buen Consejo de Logroño, La Rioja
- Muestreo consecutivo
- Análisis estadístico descriptivo de los datos recogidos.

- Cuestionario online
- **n=246**
- Preguntas acerca de:
 - **Realización de actividad física**
 - **Hábitos alimenticios**
 - **Hábitos sedentarios**

Resultados

- 7,31% de los encuestados practicaron ejercicio todos los días
- Menos del 1% dedicó más de 60 minutos a esta actividad
- El 20,63% de los niños entre 3 y 5 años durmieron menos horas de las recomendadas para su edad
- El 77,59% de los encuestados entre 6 y 14 años sí cumplieron con las recomendaciones de horas de sueño
- Los niños y adolescentes pasaron largos periodos de tiempo jugando con pantallas, probablemente relacionado con la ausencia de rutina y obligaciones

Conclusiones

Durante el confinamiento se produjo una reducción de los días de práctica de actividad física así como de los minutos dedicados a esta práctica en la población infantil estudiada. Los niños entrevistados de menor edad pasaron más tiempo libre realizando actividades sin pantallas mientras que los adolescentes pasaron más tiempo con tablets, teléfonos y televisión que el resto de los entrevistados