

# NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE EDADES DE 6 A 12 AÑOS EN ALGUNOS COLEGIOS DE BARRANQUILLA-COLOMBIA, EN EL AÑO 2014-2015

## PHYSICAL ACTIVITY LEVEL IN CHILDREN 6 TO 12 YEARS IN SEVERAL BARRANQUILLA-COLOMBIA SCHOOLS, IN 2014-2015

**Karol Cervantes De la Torre<sup>1</sup>**

**Eulalia Amador Roder<sup>2</sup>**

**Mónica Arrazola David<sup>3</sup>**

*Universidad Libre Seccional Barranquilla*

### RESUMEN

Promover la actividad física es una estrategia esencial para mantener la salud y prevenir la enfermedad en la población global. La promoción de los estilos de vida saludable con énfasis en la actividad física en edades tempranas aprovechando el ámbito escolar favorecerá la adopción de los estilos de vida saludable y garantizará la salud del adulto futuro. El objetivo del presente trabajo fue caracterizar el nivel de actividad física en población escolar. Metodología: es un estudio descriptivo de corte transversal, el instrumento para recolección de la información fue el PAQ-C, se le aplicó a una muestra de 247 escolares en edades comprendidas entre 6 y 12 años. Los resultados indican que la población practica actividad física.

**Palabras clave:** nivel de actividad física, edad escolar, promoción de la salud, estilos de vida saludables.

### ABSTRACT

**Keywords:** level of physical activity, school age, health promotion, healthy lifestyles

**Recibido:**

**Aceptado:**



1. Fisioterapeuta, Magister en Salud Pública. Docente Jornada Laboral Completa Universidad Libre Seccional Barranquilla. [kcervantes@unilibrebaq.edu.co](mailto:kcervantes@unilibrebaq.edu.co)
2. Fisioterapeuta, Magister en Neuropsicología y educación. Docente Investigador Universidad Libre Seccional Barranquilla. [eamador@unilibrebaq.edu.co](mailto:eamador@unilibrebaq.edu.co)
3. Fisioterapeuta, Magister en Educación. Docente Jornada Laboral Completa Universidad Libre Seccional Barranquilla. [marrazola@unilibrebaq.edu.co](mailto:marrazola@unilibrebaq.edu.co)

## INTRODUCCION

A nivel mundial la actividad física es catalogada como un factor protector asociado con un estilo de vida saludable, que favorece la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. La Organización Mundial de la Salud la considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndola como: *“cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo”*(1).

La 55ª Asamblea Mundial de la Salud celebrada en Ginebra en el año 2002, concluyó que la evolución de las tendencias demográficas y principalmente el aumento de los factores de riesgo relacionados con las ECNT son las principales causas del incremento en la prevalencia de estas. Posteriormente, en la 57ª Asamblea Mundial de la Salud realizada en el año 2005, se reconoció que la carga de las ECNT es cada vez mayor a nivel mundial; por lo cual, los estados miembros de la OMS pidieron se elaborara y se promoviera la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. Dicha estrategia se desarrolló con un amplio proceso de consulta que incluyó organizaciones científicas a nivel mundial y representantes de la sociedad civil y del sector privado.

Promover la actividad física es una estrategia esencial en materia de salud pública, que favorece el mantenimiento y mejora de la salud en la población general. Hacer énfasis en promover los estilos de vida saludables desde edades tempranas, como lo es la etapa escolar, favorecerá la adopción de los

mismos y propiciará futuros adultos saludables, en los que los niveles de actividad física sean aceptables (2). Por ello, se han realizado diversas investigaciones que resaltan los beneficios de la actividad física entre los niños en edad escolar, en dichos estudios se asegura el progreso sostenido hacia mejoras importantes en la prevención de las enfermedades crónicas. (3)

La OMS (4) identificó específicamente las escuelas como un establecimiento objetivo para promover la actividad física en los niños y jóvenes. Con este fin, las actividades incluyen colaborar en el desarrollo de programas de estudios relacionados con la salud; la política educacional y la formulación de guías; las oportunidades de desarrollo profesional de los educadores y otros participantes; y la investigación, la evaluación y el intercambio de conocimientos, para facilitar el desarrollo de políticas, programas y prácticas basadas en la evidencia. Es por eso, que la actividad física desde la salud y la terapéutica, se ha convertido en un elemento indispensable para evitar enfermedades en su aparición o en su desarrollo y poder con ello combatir secuelas que afecten la calidad de vida de la población en general.

Resulta necesario que a nivel de los entes que legislan en lo referente a educación exista un compromiso sobre la importancia de la articulación de la política educacional, y las políticas públicas que propenden por mejorar la calidad de vida y de salud, en lo que concierne a las estrategias de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales se constituyen en las principales enfermedades que afectan a la población mundial que matan a 38 millones de personas anualmente, se prevé que para el 2030 se constituirán en la principal causa de defunción, lo cual sería fácilmente

evitable, si se tiene en cuenta que sus factores de riesgo son de tipo comportamental y pueden ser modificados, con intervenciones costo efectivas y viables.(5)

Las poblaciones estudiantiles presentan características particulares, provienen de diversos sectores y difieren en costumbres en cuanto a hábitos alimenticios, de higiene, actividades de esparcimiento y ocio. Ante esta posible situación los centros educativos se convierten en escenarios propicios para procurar promover un estilo de vida enmarcado en la actividad física, estas intervenciones ya están descritas y soportadas y han producido resultados efectivos en lo que concierne a cambios conductuales que a la larga disminuyen enfermedades como el cáncer en edad adulta (6).

Por el impacto en la salud que genera el tener un nivel adecuado de actividad física a largo plazo, se consideró oportuno identificarlo en la población escolar, de algunos colegios del Distrito de Barranquilla, como un acercamiento a la problemática en nuestro contexto.

### MÉTODO

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal para determinar el grado y frecuencia de la actividad física en escolares de 6 a 12 años en tres colegios del Distrito de Barranquilla – Colombia, durante el periodo 2014 a 2015. Se utilizó el cuestionario de actividad física para niños mayores PAQ-C, el cual permitía conocer la actividad física realizada en los últimos 7 días. Para su aplicación se obtuvo el consentimiento de los padres o acudientes según el caso de los menores participantes. Las variables estudiadas fueron: edad, sexo, nivel de actividad física, inactividad física.

El cuestionario empleado consta de 9 ítems, desglosados en preguntas por actividades calificadas con valores de 1 a 5, siendo los valores extremos 1 como muy sedentaria y 5 muy activo, al momento de realizar el análisis de los resultados el gran total se divide en dos grupos sedentarios y activos. Las personas activas tienen puntuaciones >3, mientras que los individuos sedentarios tienen puntajes < 3. La población estuvo conformada por niños y niñas entre las edades de 6 y 12 años de tres colegios del Distrito de Barranquilla, se realizó un muestreo por conveniencia, contando con una muestra de 247 menores entre niños y niñas de 6 y 12 años.

### RESULTADOS

El 50% de la población encuestada eran niñas, el rango de edad más frecuente fue el de 11 a 12 años con un 82%, seguido por el de 9-10 años (14%), luego el de 6-8 años (4%).

**Tabla 1. Distribución de la frecuencia de las actividades de ocio y recreación practicadas por los estudiantes en la semana anterior a la aplicación de la encuesta**

Actividades de ocio y tiempo libre	n	%	IC 95%	Error
<b>Saltar cuerda</b>				
Nunca	146	59	53 - 65	6%
1 – 2 veces	55	22	17 - 27	5%
3 – 4 veces	18	7	4 - 11	3%
5 – 6	8	3	1 - 5	2%
7 o mas	20	8	5 - 11	3%
<b>Patinaje en línea</b>				
Nunca	161	65	59 – 71	6%
1 – 2 veces	37	15	11 – 19	4%
3 – 4 veces	27	11	7 – 15	4%
5 – 6	4	2	0 – 3	2%
7 o mas	18	7	4 - 11	3%
<b>Caminar</b>				
Nunca	48	19	14 - 24	5%
1 – 2 veces	75	30	25 - 36	6%
3 – 4 veces	38	15	11 - 20	4%

5 - 6	31	13	8 - 17	4%
7 o mas	55	22	17 - 27	5%
Montar bicicleta				
Nunca	97	39	31 - 48	9%
1 - 2 veces	47	19	10 - 24	7%
3 - 4 veces	43	17	13 - 27	7%
5 - 6	20	8	5 - 16	5%
7 o mas	40	16	6 - 18	6%
Saltar o correr				
Nunca	23	9	6 - 13	4%
1 - 2 veces	40	16	12 - 21	5%
3 - 4 veces	47	19	14 - 24	5%
5 - 6	42	17	12 - 22	5%
7 o mas	95	38	32 - 45	6%
Hacer aeróbicos				
Nunca	154	62	56 - 68	6%
1 - 2 veces	51	21	16 - 26	5%
3 - 4 veces	20	8	5 - 11	3%
5 - 6	6	2	1 - 4	2%
7 o mas	16	6	3 - 10	3%
Nadar				
Nunca	172	70	64 - 75	6%
1 - 2 veces	43	17	13 - 22	5%
3 - 4 veces	10	4	2 - 7	2%
5 - 6	8	3	1 - 5	2%
7 o mas	14	6	3 - 9	3%

Fuente: datos recolectados por los investigadores

El 59% de los estudiantes no saltan la cuerda, mientras que el 8% lo realizan 7 veces o mas a la semana, de aquellos que no realizan la actividad el 67% son de sexo masculino, y el 50% son de sexo femenino; 65% de los estudiantes nunca patinaron en la ultima semana, mientras que el 7% lo realizan 7 veces o mas a la semana, de aquellos que no realizan la actividad el 77% son de sexo masculino, y el 53% son de sexo femenino; los que patinan estan compuestos de un 13% por las niñas, mientras que los niños en mucho menor porcentaje con el 2%.

Los estudiantes nunca caminaron como ejercicio en

la ultima semana en un 20%, mientras que el 22% lo realizan en una frecuencia de 7 veces a la semana, de aquellos que no caminan el 23% son de sexo masculino, y el 16% son de sexo femenino; los que realizan dicha actividad estan compuestos de un 29% por las niñas, mientras que los niños un 15%. Un 39% nunca manejaron bicicleta en la semana pasada, y el 16% lo realizaron en una frecuencia de 7 veces a la semana, Los estudiantes que no manejan bicicleta corresponden al sexo femenino en un 40%, y el 39% al sexo masculino.

El 9% nunca realizaron la actividad de saltar o correr en la semana pasada, y en un mayor porcentaje del 39% lo realizaron en una frecuencia de 7 veces a la semana. Los estudiantes que no saltan y corren corresponden al sexo femenino en un 6%, y el 12% al sexo masculino; mientras que los que realizan dicha actividad estan compuestos de un 45% por las niñas y un 32% por los niños. Se observa que esta es una actividad que los estudiantes realizan con mayor frecuencia, es realizada mayormente por las niñas.

El 62% de los estudiantes nunca realizaron aerobicos en la semana pasada, y el 7% lo realizaron en una frecuencia de 7 veces a la semana. Los estudiantes que no realizaron aerobicos corresponden al sexo masculino en un 65%, y el 60% al sexo femenino; los que realizan dicha actividad estan compuestos de un 7% por las niñas, mientras que los niños un 6%. Los aerobicos no son una actividad muy realizada por los estudiantes, sin embargo hay niños y niñas que si la realizan. El 70% de los estudiantes encuestados nunca nadaron en la ultima semana, y el 6% lo realizaron en una frecuencia de 7 veces a la semana. Los estudiantes que no nadaron pertenecen al sexo femenino en un 75%, y el 65% al sexo masculino; los que realizan dicha actividad

están compuestos de un 3% por las niñas, mientras que los niños un 9%. Considerando lo anterior se puede decir que la natación fue muy poco realizada, pero quienes la realizaron en su mayoría fueron los de sexo masculino.

**Tabla 2. Distribución de la frecuencia de las actividades deportivas practicadas por los estudiantes en la semana anterior a la aplicación de la encuesta**

Actividades deportivas	n	%	IC 95%	Error
<b>Jugar béisbol</b>				
Nunca	104	42	36 - 48	6%
1 - 2 veces	58	23	18 - 29	5%
3 - 4 veces	20	8	5 - 11	3%
5 - 6	20	8	5 - 11	3%
7 o mas	45	18	13 - 23	5%
<b>Jugar fútbol</b>				
Nunca	74	30	24 - 36	6%
1 - 2 veces	57	23	18 - 28	5%
3 - 4 veces	32	13	9 - 17	4%
5 - 6	23	9	6 - 13	4%
7 o mas	61	25	19 - 30	5%
<b>Jugar voleibol</b>				
Nunca	169	68	63 - 74	6%
1 - 2 veces	36	15	10 - 19	4%
3 - 4 veces	17	7	4 - 10	3%
5 - 6	11	4	2 - 7	3%
7 o mas	14	6	3 - 9	3%
<b>Jugar basquetball</b>				
Nunca	152	62	55 - 68	6%
1 - 2 veces	51	21	16 - 26	5%
3 - 4 veces	17	7	4 - 10	3%
5 - 6	12	5	2 - 8	3%
7 o mas	15	6	3 - 9	3%

Fuente: datos recolectados por los investigadores

En la actividad jugar beisbol el 82% de los estudiantes nunca realizaron esta actividad en la última semana, mientras que el 4% lo realizaron en una frecuencia de 7 veces a la semana. Los que realizan dicha actividad están compuestos de un 6% por los niños, mientras que las niñas un 1%.

El 30% de los estudiantes nunca jugaron fútbol en la semana anterior, mientras que el 25% de ellos jugaron durante 7 veces a la semana. De los que jugaron fútbol un 34% pertenecen los niños y un 15% a las niñas.

El 68% de los estudiantes nunca jugaron voleibol en la semana anterior, y el 6% de ellos jugaron durante 7 veces a la semana, se puede apreciar que de los encuestados que nunca jugaron voleibol pertenecen el 67% al género masculino y el 69% al género femenino. El 61% de los estudiantes nunca jugaron Basquetbol en la semana anterior, y el 6% de ellos jugaron durante 7 veces a la semana. De los que jugaron voleibol el 6% pertenecen los niños y un 3% a las niñas.

**Tabla 3. Distribución de la frecuencia de la participación en educación física por los estudiantes en la semana anterior a la aplicación de la encuesta**

Participación en educación física	n	%	IC 95%	Error
SIEMPRE	166	67	61 - 73	6%
A MENUDO	42	17	12 - 22	5%
ALGUNAS VECES	29	12	8 - 16	4%
CASI NUCA	6	2	1 - 4	2%
NO HAGO	4	2	0 - 3	2%

Fuente: datos recolectados por los investigadores.

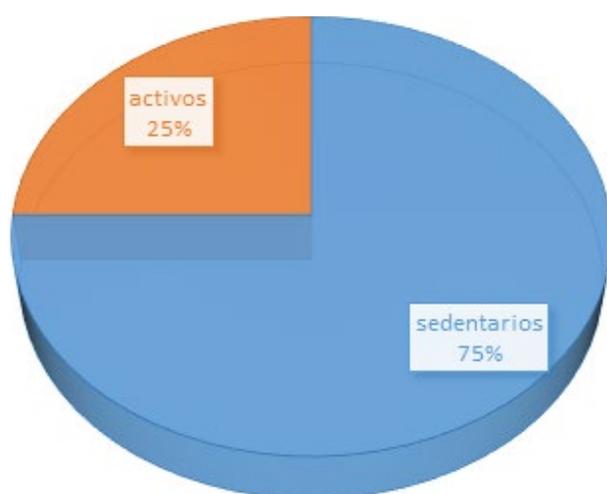
El 67% de los estudiantes siempre realizaron con normalidad sus clases de educación física, mientras que el 2% de los estudiantes no realizaron educación física.

**Tabla 4. Distribución de la frecuencia de las actividades realizadas durante el recreo por los estudiantes en la semana anterior a la aplicación de la encuesta**

Participación en educación física	n	%	IC 95%	Error
SENTADO	74	30	24 - 36	6%
CORRIENDO	57	23	18 - 28	5%
JUGANDO POCO	55	22	17 - 27	5%
JUGANDO BASTANTE	42	17	12 - 22	5%
JUGANDO FUERTE	19	8	4 - 11	3%

Fuente: datos recolectados por los investigadores.

El 30% de los estudiantes se mantuvieron sentados durante el recreo en los últimos 7 días, mientras tanto el 8% estuvieron corriendo y jugando fuerte durante el recreo en los últimos 7 días. Del sexo femenino el 39% se mantuvieron sentadas durante el recreo en los últimos 7 días y del sexo masculino fue del 21%. De aquellos que corrieron y jugaron fuerte durante el recreo del sexo femenino fue un 6% y del sexo masculino fue un 10%. En el recreo es predominante la población que se mantiene sentada frente a aquellos que corren o juegan fuerte, más en el sexo femenino que en el masculino.



**Gráfico 1. Proporción de sedentarios y activos en la población encuestada**

Fuente: datos recolectados por los investigadores.

La proporción de niños entre 6-12 años que son sedentarios es del 75% aproximadamente, y el 25% restante son los niños activos físicamente.

## DISCUSIÓN

Para llevar a cabo esta investigación se tuvo en cuenta niños de edades comprendidas entre 6 y 12 años, los cuales previamente llevaron a sus hogares un consentimiento informado dónde se explicó el procedimiento a seguir y cuál era su fin; para su ejecución se tuvo en cuenta solo aquellos niños que

fueron avalados por sus padres a través del consentimiento informado y se excluyeron a aquellos que no obtuvieron permiso por parte de sus padres y quienes no estaban en capacidad de dar respuesta a las preguntas que se encontraban el PAQC.

Del estudio realizado se concluyó que tanto niñas como niños realizan actividad física, no fue significativa la diferencia existente de acuerdo al sexo, pero cabe resaltar que las niñas son más activas con respecto a los niños, algo que se afirma y a la vez discrepa con el estudio de F.J Alonso y colaboradores, afirman que las niñas sobresalen ante los niños en cuanto a la realización de actividad física, pero aseguran que entre estos existe una diferencia significativa (7)

Al realizar la encuesta se pudo observar que los niños de 6 a 9 años tuvieron dificultad para recordar las actividades realizadas la semana anterior, cosa que no ocurrió con los niños de 10 a 12 años, ya que en esta edad tienen más capacidad de recordar las actividades realizadas en la semana inmediatamente anterior, aunque Kowalski (8) expone que los niños de 8 y 9 años si pueden realizar el cuestionario de forma correcta.

Otro estudio como el de Trejo (9) y colaboradores dice que no se encontró una diferencia significativa entre la edad y el sexo según la actividad física realizada.

## CONCLUSIONES

La actividad física está considerada como algo fundamental en la vida del ser humano, especialmente en la niñez en etapa escolar, ya que influye positivamente en la realización de tareas y previene el riesgo de sufrir diferentes enfermedades.

Se investigaron 247 estudiantes y teniendo en cuenta el resultado del análisis se puede observar que las niñas sedentarias corresponden al 52% y las activas al 16%, en cuanto a los niños los sedentarios constituyen el 53% y los activos el 17%.

Por medio del Paq C se puede concluir que existe un alto grado de sedentarismo en los niños de 6 a 12 años en los tres colegios analizados, además se identificó que el sexo masculino presenta mayor índice de sedentarismo en comparación con el sexo femenino.

Todo lo anterior, muestra una caracterización bastante amplia para analizar que la actividad física y deportiva de los alumnos de los diferentes colegios de Barranquilla muestra una calidad de vida sedentaria, en donde el interés es más por cualquier otra actividad diferente a la física y deportiva.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial De La Salud. Estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf)
2. Organización Mundial de la Salud. La dieta y la actividad física: una prioridad de salud pública. Organización Mundial de la Salud (OMS) 2008.
3. Armstrong 1994; CDC 1997; CDC 1999; McMurray 2002; Thakor 2004; Tolfrey 2000; Zahner 2006 Beneficios de la actividad física en la población escolar.
4. Organización Mundial de la Salud. La dieta y la actividad física: una prioridad de salud pública. Organización Mundial de la Salud (OMS) 2008
5. OMS. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no trasmisibles 2010. Ginebra, 2011.
6. Arbeit MI, Johnson Cc, Mott Ds, Harsha DW, Nicklas TA, Webber LS, et al La promoción de la salud cardiovascular de la escuela inteligente Corazón: el comportamiento se correlaciona de cambio factor de riesgo. Medicina Preventiva 1992; 21 (1): 18-32.
7. F.J. Alonso, M.D. Carranza, J.D. Rueda y J. Naranjo. Composición corporal en escolares de primaria y su relación con el hábito nutricional y la práctica reglada de actividad deportiva. Revista Andaluza de Medicina del Deporte. Rev Andal Med. 2014. 7 (4).
8. Kowalski KC, Crocker PR, Donen RM. The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. University of Saskatchewan. Canada. 2004.
9. Trejo O, Perla M, Jasso Ch, Susana Mollinedo M, Fabiana E, Lugo Balderas L. relación entre actividad física y obesidad en escolares. revista cubana de medicina general integral. rev cubana med gen integ. 2012; 28 (1).