

BOLETA DE ACTIVIDAD FÍSICA

# Prefieren tablets que ejercitarse

VÍCTOR CHÁVEZ OGAZÓN

Solo el 16 por ciento de los niños hacen ejercicio, 80 ven dispositivos

Ocho de cada diez niños en México pasan más de dos horas al día frente a una tableta o una pantalla, y sólo 17 por ciento realiza por lo menos 60 minutos diarios de actividad física. Estos son algunos de los resultados de la Boleta de Calificaciones Mexicana sobre la Actividad Física de Niños y Jóvenes 2018, elaborada por investigadores de la Universidad de Guadalajara y otras instituciones educativas.

Karla Galaviz Arredondo, doctora, profesora e investigadora de la Universidad de Emory, en Atlanta, Estados Unidos de América y el doctor Juan Ricardo López y Taylor, de la UdeG, realizaron este estudio que tiene como objetivo evaluar el trabajo que hace México en relación con la promoción de la actividad física en niños y jóvenes.

"Lo que tratamos de ver es qué proporción de niños pasa menos de dos horas al día frente a una pantalla, que es lo recomendado para que no tengan efectos negativos o nocivos en



Karla Galaviz Arredondo

su salud. He visto reportes que revelan que hay niños que pasan hasta siete horas frente a la pantalla, ya sea teléfono, tableta o computadora. Esto cambia si usas un cuestionario o si usas un acelerómetro para estudiar el fenómeno. Incluso, los fines de semana se sube hasta 10 horas frente a una pantalla", explicó Galaviz Arredondo.

#### RECOMENDACIONES

El documento presenta tres recomendaciones para mejorar el rubro de la actividad física en

niños y adolescentes:

1. Es necesario mejorar las actividades y las oportunidades para realizar actividad física.
2. Es necesario mejorar el sistema de vigilancia de los comportamientos del movimiento, es decir, actividad física, sedentarismo, transporte activo y sueño, ya que existen datos escasos sobre la población menor a 10 años.
3. Ofrecer una educación física de calidad, inclusiva y equitativa.

Galaviz Arredondo reconoció que "Es difi-

**91%**

DE LOS niños duerme ocho horas;

**55%**

CAMINA EN la escuela.

**76%**

DE LOS niños de 6 a 11 años juegan al aire libre al menos un día a la semana.

ci salir a jugar si en tu calle no hay banquetas, o no está alumbrada, o si no hay un parque, o si tu mamá no te da permiso, etcétera. Hay que mejorar las oportunidades y todos tenemos un papel: los profesionales de la salud, los padres de familia, la comunidad y el gobierno", añadió Galaviz Arredondo.

El doctor López y Taylor informó que los resultados de esta evaluación se presentaron en la Revista de Actividad Física y Salud, una publicación indexada de prestigio internacional.

En la elaboración de esta boleta investigadores del Instituto Nacional de Salud Pública; el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS); el ITESO; la Universidad de Emory; la Universidad de Bath, y la UdeG.

La boleta forma parte de un movimiento global en el que 49 países evaluaron sus situaciones particulares en los siguientes rubros: comportamientos diarios; fitness; fuentes de influencia, y estrategias e inversiones públicas. México se ubica en el lugar 34. El primero es Suecia y el último, China.