

**INVESTIGACION
NIÑO ACTIVO - ADULTO SALUDABLE**

**IMPORTANCIA DEL JUEGO Y SU RELACION CON LA
ACTIVIDAD FISICA Y EL SEDENTARISMO**

Resumen de acciones al mes de Febrero 2017.

En la actualidad, existe abundante evidencia de los elevados niveles de sedentarismo e insuficiente actividad física en los niños y sus efectos en la salud. Entre otras razones, se destaca la influencia de distintos comportamientos sedentarios, entre ellos, la exposición a distintos tipos de pantallas que ofrece la era de la tecnología.

Es por esta razón, que se deben diseñar y poner en marcha diversas estrategias de intervención que permitan mejorar la situación actual, impactando positivamente sobre la salud de los niños. La investigación científica debe realizar una asistencia sustantiva, guiada por la ya conocida consigna de **“poner la investigación en acción”**; es decir, generando insumos relevantes para intervenciones poblacionales exitosas.

El juego en los niños es un recurso trascendental, cuyos aportes deben ser revalorizados en su contribución a lograr una niñez más activa y menos sedentaria.

Ante esta relevante problemática actual en los niños, el objetivo de este proyecto es estudiar los niveles de actividad física que se registran en más de 30 juegos infantiles previamente seleccionados. Los mismos fueron grupales, con y sin elementos, y no relacionados con consolas computarizadas. Fueron clasificados como juegos de persecución, agilidad, velocidad, lanzamiento y recepción. En la selección, se tuvo en cuenta que estos juegos puedan ser no solo utilizados en las clases de Educación Física, sino reproducidos por los niños de manera espontánea en distintos ámbitos, como los espacios públicos, los recreos escolares, y otros entornos informales.

Fueron convocados 150 niños de ambos sexos entre 6 y 12 años de edad, aunque la unidad de análisis fue cada uno de los juegos bajo estudio. Los niños se agruparon por edades: 6 y 7, 8 y 9, y 10 a 12 años; y realizaron 33 juegos distintos adaptados a la edad, que fueron seleccionados por especialistas. Cada grupo etario participó en 2 sesiones que incluyeron 5 o 6 juegos cada una y la duración de cada uno de los juegos estuvo entre los 5 y los 10 minutos. En esta investigación, se identificarán las contribuciones que pueden realizar los juegos al cumplimiento de las recomendaciones internacionales de suficiente actividad física para niños y adolescentes¹. Además se podrá estudiar el comportamiento sedentario como componente de algunos juegos (1, 2). Es una investigación observacional, de corte transversal y analítica.

Las mediciones objetivas fueron realizadas con acelerómetros triaxiales *Actigraph GT3X (gracias a la gestión del Dr. Michael Pratt)* para cuantificar los niveles de actividad involucrados en los juegos. Los niños portaron un acelerómetro durante la actividad lúdica, en condiciones de ambientes controlados, y con filmaciones desde varios ángulos, de cada una de las sesiones. Hubo observadores que simultáneamente registraron las actividades lúdicas de los niños, con horarios de inicio y finalización de cada juego, para contextualizar los registros obtenidos por acelerometría (3).

Se realizaron filmaciones durante cada actividad, con lo cual se logró llevar un registro simultáneo de la fase 1 (actividad física del niño) del *System for Observing Fitness Instruction Time (SOFIT)*. No se computaron las fases 2 y 3, ya que las mismas refieren a contenidos/contextos e intervenciones del docente, en una clase de Educación Física, y aquí no deberían considerarse esos aspectos, ya que el estudio es sobre juegos específicos, y no de clases de Educación Física. Adicionalmente, con la información de la fase 1 de SOFIT, se calculó la Tasa de Gasto Energético (TGE) de cada actividad lúdica, con las fórmulas validadas para SOFIT.

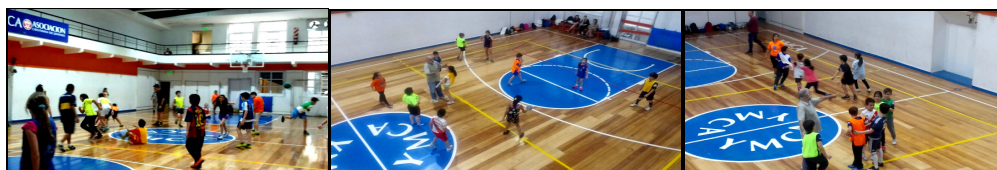
¹ Dicha recomendación promueve la realización de 60 o más minutos diarios de actividad física de intensidad moderada y vigorosa. Las actividades sugeridas son : a) aeróbicas: la mayor parte de los 60 o más minutos diarios; b) de fortalecimiento muscular y óseo: a desarrollar al menos 3 días por semana (Organización Mundial de la Salud, 2010, United States Department of Health and Human Services, 2008).

Los datos obtenidos con Observación Sistemática serán cruzados con la información obtenida mediante acelerometría.

Los juegos fueron explicados a los niños, por profesores de Educación física, quienes realizaron mínimas intervenciones durante el desarrollo de los mismos, en cada una de las sesiones.

En estos momentos, la ejecución de este proyecto se encuentra en la fase de procesamiento y análisis de datos.

La concreción de esta importante iniciativa de lucha contra la insuficiente actividad física y el sedentarismo, es producto de una alianza **entre la Fundación YMCA, y la Fundación Instituto Superior de Ciencias de la Salud**, además de la colaboración de los reconocidos Michael Pratt y Víctor Matsudo.



Las instituciones involucradas en el proyecto son:

Fundación YMCA 

Fundación Instituto Superior de Ciencias de la Salud 

Auspicio y colaboración

Instituto Superior de Educación Física Dr. Enrique Romero Brest



Universidad ISALUD 

El equipo de investigación está integrado por

Mg.Fernando Laiño
Dr. Oscar Incarbone
Dr. Claudio Santa Maria
Dr. Ricardo Ibichian

Especialista en Juegos motores

Lic. Hugo Guinguis

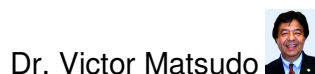
Colaboradores

Prof. Nancy Di Perna
Lic. Regina Carbajal
Prof. Demian Portela
Prof. Cristian Fernández
Prof. Marcos Fariña
Prof. Aldana Lucía Elena Caduk,
Prof. Nahuel Szuchan,
Prof. Bruno Quevedo,
Prof. Germán Ariel García,
Prof. Diego Martín Quevedo,
Prof. Bárbara Fernández,
Prof. Candela Natalia Thim

Se cuenta con el apoyo Internacional de:



Consultores Nacionales e Internacionales



Agradecemos la ayuda de ILSI en el procesamiento de datos.



Bibliografía

1. Incarbone Oscar y otros, Deporte en Edad Escolar, Editorial Stadium Argentina 2012
2. Owen N, Healy GH, Matthews CE, Dunstan DW. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exerc. Sports Sci.* 2010; 38(3):105-13.
3. Matthews CE, Hagstromer M, Pober DM, Bowles HR. Best Practices for Using Physical Activity Monitors in Population-Based Research. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2012; 44(1S), S68–S76.
4. Tremblay MS, LeBlanc AG, Janssen I, Kho ME, Hicks A, Murumets K, Colley RC, Duggan M. Canadian sedentary behaviour guidelines for children and youth. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 2011; 36(1): 59-64.