



Comunicación. Prevención y promoción de la salud

¿Cuánto ejercicio físico hacen nuestros pacientes y cuánto tiempo dedican al uso de pantallas?

Ángel Morillas Mingorance, Ana Garach Gómez, Iván Gutiérrez García

Servicio de Pediatría. Hospital Materno Infantil Virgen de las Nieves. Granada. España.

Publicado en Internet:
31-marzo-2023

Ángel Morillas Mingorance:
A.morillas.1@gmail.com

INTRODUCCIÓN

La actividad física continuada proporciona múltiples beneficios para la salud a todas las edades. En el año 2016, la Organización Mundial de la Salud (OMS) destacó que la prevención mediante la actividad física debería ser una competencia esencial en Atención Primaria. Sus recomendaciones en niños y adolescentes (5-17 años), son la realización de, al menos, una hora de ejercicio físico al día de moderada a alta intensidad, combinado con la limitación del tiempo de uso de pantallas (máximo 2 horas diarias).

El objetivo del presente estudio es analizar cuánto ejercicio físico hacen nuestros pacientes diariamente y cuánto tiempo dedican a usar algún dispositivo de pantalla.

MATERIAL Y MÉTODOS

Estudio observacional de diseño transversal realizado sobre dos cupos de pediatría de un Centro de Salud urbano durante los meses de mayo-junio de 2022 sobre una muestra de 136 niños y niñas de entre 6 y 14 años de edad. Para recoger los datos se realizó una encuesta presencial. Las principales variables medidas fueron: tiempo e intensidad de ejercicio físico semanal por niño/a y tiempo total de uso de pantallas al día.

RESULTADOS

La media de número de días dedicados a hacer ejercicio físico a la semana fue de 2,28 días. El tiempo total de ejercicio físico a la semana tuvo una media de 185,9 minutos. En función de estos resultados, el 23,5% de la muestra fue clasifi-

cada en inactiva (menos de 60 minutos semanales), el 64% en parcialmente activa (entre 60 y 400 minutos semanales) y el 11,8% en activa (más de 400 minutos semanales). La intensidad del ejercicio fue ordenada en: no realiza (19,1%), leve (7,4%), moderada (30,9%) y alta (41,2%), en función del grado de esfuerzo referido.

El tiempo total de uso de pantallas al día fue de 159,5 minutos de media, siendo el teléfono móvil (81,5 minutos de media) el dispositivo usado con mayor frecuencia. En nuestra población, el 43,4% de los niños afirmaba tener teléfono móvil propio.

CONCLUSIONES

- Los niños y niñas de nuestro estudio están lejos de alcanzar las indicaciones estándar de la OMS en cuanto al tiempo diario y semanal de ejercicio físico realizado y a limitar el uso de pantallas.
- Sería conveniente establecer una estrategia de salud para motivar e incentivar a la población infantil para aumentar la realización de ejercicio físico diario y limitar el uso de pantallas desde la consulta del pediatra de atención primaria.
- Son necesarios estudios multicéntricos y de mayor tamaño muestral para ratificar estos datos.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no presentar conflictos de intereses en relación con la preparación y publicación de este artículo.

Cómo citar este artículo: Morillas Mingorance A, Garach Gómez A, Gutiérrez García I. ¿Cuánto ejercicio físico hacen nuestros pacientes y cuánto tiempo dedican al uso de pantallas?. Rev Pediatr Aten Primaria Supl. 2023;(32):e273.