



Barreras y facilitadores de la actividad física en la infancia

López Bermúdez E, Mendoza Berjano R. Barreras y facilitadores a la actividad física en la infancia: revisión sistemática de estudios sobre la percepción de escolares y de adultos. AMC. 2023;49:129-60. Disponible en: <https://doi.org/10.33776/amc.v49i181.8104>

Con el objetivo de conocer los factores que animan o se oponen a la realización de actividad física (AF) en la infancia, investigadores de la Universidad de Huelva realizan esta revisión sistemática de la literatura.

La OMS recomienda a la población de 5 a 17 años la realización de, al menos, 60 minutos diarios de AF aeróbica moderada. Según datos del último euro-barómetro, la mitad de la población europea mayor de 15 años reconoce no realizar AF casi nunca.

Para estimar las barreras y apoyos percibidos para la realización de AF infantil, realizan la búsqueda sistemática de estudios sobre estos temas, descriptivos y cuasiexperimentales, en diferentes bases de datos, como PubMed, Psycinfo, Dialnet y Web of Science. Incluyen publicaciones en acceso abierto en cualquier país, en inglés o español, sobre escolares entre 6 y 12 años y sus progenitores o educadores, entre 2012 y mayo de 2022.

De los 567 artículos filtrados a través de las palabras clave prefijadas, recogen 21 para incluir en la revisión sistemática, una vez rechazados el resto por duplicados o no cumplir con los criterios de inclusión. Se trata de estudios llevados a cabo en 11 países, entre ellos España, en general de renta media-alta. Las barreras y facilitadores percibidas se agrupan según el modelo ecológico de Bronfenbrenner (desde el nivel individual al macrosistema, pasando por el micro meso y exosistema).

Las principales barreras percibidas, por los escolares y/o educadores en los niveles superiores del modelo son: las políticas restrictivas con falta de planificación de espacios accesibles y adecuados para la AF e inversiones para su promoción. En el nivel escolar, los estereotipos de género y estigmatización de la obesidad o la discapacidad junto a

unos contenidos curriculares que favorecen el tiempo sedentario respecto al activo.

Entre las barreras familiares, se perciben: la falta de tiempo de los padres o un nivel bajo de ingresos junto a la percepción de inseguridad del entorno, además de un interés centrado en los resultados académicos frente a las aptitudes para el ejercicio.

En el nivel individual, los propios niños reconocen un excesivo interés por los dispositivos electrónicos que facilitan el sedentarismo.

Respecto a los factores facilitadores para la práctica de AF, destacan las estrategias políticas de promoción, subvenciones, espacios favorables para actividades gratuitas. Buena coordinación entre las familias y la escuela. Suficiente número de profesores de educación física bien formados. Entornos físicos seguros para actividades conjuntas de los padres con los hijos. Priorizar juegos activos colectivos no competitivos que eviten la estigmatización de los menos hábiles. En algunos países las condiciones climáticas suponen también una importante influencia en la promoción de la AF.

En resumen, son muchos factores a tener en cuenta en todos los niveles, desde el individual y familiar hasta los de la alta gestión y planificación política, para enfrentarse a la creciente pandemia sedentaria y sus gravosas consecuencias.

Enrique Rodríguez-Salinas Pérez