

## **Promover la actividad física en niños previene el sobrepeso en la adolescencia**

*Tres de cada diez niños entre 6 y 12 años sufre las consecuencias del sobrepeso, según indica una investigación presentada por el Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil, que subraya las ventajas de practicar deportes fuera del espacio escolar*



Según la UNESCO, Argentina debería mejorar la infraestructura escolar destinada a educación física

Una serie de investigaciones presentadas por el Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI), el Club de Amigos y el Centro de Implementación de Políticas Públicas para la Equidad y el Crecimiento (Cippec), en el marco de la jornada "Oportunidades y desafíos para la promoción de una vida activa" afirma que "el 64% de los chicos de entre 6 y 12 años no realiza ninguna actividad física o deportiva fuera del espacio escolar. Esto provoca, entre otras consecuencias, que tres de cada diez preadolescentes padezcan sobrepeso u obesidad".

Para su investigación sobre patrones de actividad física en niños de 11-12 años de escuelas de Buenos Aires, el CESNI estudió a 312 preadolescentes que concurren a colegios públicos y privados, y concluyó que "la prevalencia de sobrepeso para el total de la población fue de 26,3% y 7,4% para la obesidad".

El informe destaca que "el 34,6% de los encuestados declaró ver tres o más horas de televisión -incluyendo videojuegos y computadora- por día durante los días de la semana, mientras que en el fin de semana el porcentaje se elevó a 62,6%", en tanto que "entre un 40 y un 50% aseguró no realizar actividad física fuera del horario escolar".

Carlos Siffedi, director comercial del Club de Amigos, detalló que “del relevamiento participaron 210 niños de 4°, 5° y 6° grado, y los resultados evidenciaron notorias diferencias en el desarrollo muscular y el peso entre aquellos chicos que realizaron actividades deportivas fuera del horario escolar y aquellos que se limitaron a cumplir los horarios dispuestos por el sistema educativo formal”.

Por su parte, el Cippec presentó su investigación “Políticas de promoción de la actividad física y deportiva”, junto a un compendio de iniciativas identificadas a lo largo del país como buenas prácticas replicables en otros territorios.

Entre las conclusiones se destaca que el acceso a la práctica de la actividad física y deportiva es desigual entre los distintos sectores sociales. Según el informe, “el 64% de los chicos de entre 6 y 12 años no realiza ninguna actividad física o deportiva fuera del espacio escolar. Observado según estrato socioeconómico, este porcentaje variaba considerablemente, y se elevaba a 76,5% entre los niños de estratos muy bajos, mientras que descendía a 37,8% en los estratos medios-altos”.

Además, el texto resalta que en el ámbito público “la educación física se realiza en instalaciones insuficientes o no del todo adecuadas y sin los elementos necesarios”.

Datos recientes de la Unesco revelan que las escuelas primarias argentinas se encuentran en una situación de clara desventaja en comparación con sus pares de otros países latinoamericanos en cuanto a la infraestructura disponible para la actividad física. Mientras que el porcentaje de alumnos que asiste a escuelas con espacios para la actividad física es de 44,8% en la Argentina, la cifra asciende a 80,7% en Chile; 73% en Paraguay, y 69,8% en Perú.

Fuente: Crítica

Rosario 3  
[www.rosario3.com](http://www.rosario3.com)  
Rosario, Santa Fe  
Portal