

Mydori Harumi Tellez Vasquez
Facultad de Psicología
mydoritellez@gmail.com



Diana Betancourt Ocampo
Facultad de Psicología
diana.betancourt@anahuac.mx



Alejandro González González
Facultad de Psicología
alejandro.gonzalezg@anahuac.mx

Laura Jaimes Reyes
Facultad de Psicología
laura93j@gmail.com

Héctor Igor Rubio Sosa
Facultad de Ciencias del Deporte
igor.rubio@anahuac.mx



Alejandro López Niño
Facultad de Ciencias del Deporte
alejandrolopez@anahuac.mx

INTRODUCCIÓN

En 2016 la OMS estimó que a nivel mundial sólo 19.3% de los niños y adolescentes fueron físicamente activos [3], lo que es preocupante ya que quienes no realizan actividad física de manera constante a edades tempranas tienen mayor probabilidad de presentar enfermedades crónicas no transmisibles como accidentes cerebrovasculares y diabetes. En México, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de México (2016), el panorama es desalentador: 51.1% de los niños de 10 a 14 años no realizan actividad física. Al comparar con los datos de la OMS, se ve que la mayoría de los niños mexicanos son inactivos. El objetivo de este estudio fue obtener información de la actividad física deportiva de un grupo de niños, y de lo que los motiva a hacerlo.

METODOLOGÍA

La muestra incluyó 300 niños de dos ciudades del país (57.3% hombres y 42.7% mujeres), de 3ro a 6to de primaria. La mayoría (80.7%) vivía con ambos padres. Se aplicó un cuestionario con 12 preguntas sobre actividad física y deportes (i.e., el tipo de deportes que han practicado, qué los ha motivado a practicar deportes).

RESULTADOS

El 2.3% reportó que nunca ha practicado algún deporte, y algunos motivos fueron: falta de tiempo debido a cuestiones escolares (17.9%), o de su hogar (10%), o que no los consideran buenos para realizar este tipo de actividades (17.9%). En la figura 1 se muestran los deportes elegidos por los niños. En la figura 2 se observa con quién practicaron por primera vez deporte. Un tercio de los niños (34.7%) mencionaron que los adultos no los motivan a practicar deportes o actividad física; a más de la mitad (72.7%) sus profesores regularmente no les preguntan qué tipo de actividad o deporte les gustaría practicar.

Asimismo, 66.3% de los niños mencionó que en su colonia ubican lugares seguros para practicar, 38.2% llevan a cabo estas actividades en parques y 32% dentro de instalaciones escolares. Las principales formas de llegar a los lugares donde practican son automóvil (44.7%), caminar (31.3%), taxi/Uber (15.3%) y bicicleta (13.2%). En la tabla 1 se muestran los aspectos que más les agradan a los niños de realizar actividad física.

DISCUSIÓN

Los datos obtenidos aportan información inicial con relación a los aspectos de la actividad físico-deportiva de niños en edad escolar, que, aunque no permiten generalizar la información, es un primer acercamiento a la población del estudio.

REFERENCIAS

1. Global Observatory for Physical Activity. 1st Physical Activity Almanac; 2016. Recuperado de: <https://indd.adobe.com/view/f8d2c921-4daf-4c96-9eaf-b8fb2c4de615>
2. Global Observatory for Physical Activity. Country Cards; 2017. Recuperado de: <http://www.globalphysicalactivityobservatory.com/country-cards/>
3. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud; 2004. Recuperado de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf
4. Shamah-Levy T, et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino: Resultados Nacionales. Instituto Nacional de Salud Pública; 2016. Cuernavaca, México.
5. World Health Organization. Global Health Observatory Data Repository: Prevalence of insufficient physical activity among school going adolescents; 2016. Recuperado de: <http://apps.who.int/gho/data/view.main.2463ADO?lang=en>

Deportes que han practicado alguna vez en la vida	74%	57.70%	52%	41.70%	41.70%
	Fútbol soccer	Andar en bicicleta	Básquetbol	Natación	Correr
Deportes que planean practicar	34%	29.70%	27%	26.70%	25.30%
	Fútbol soccer	Natación	Básquetbol	Andar en bicicleta	Andar en patines
Deportes que les gustaría practicar	34%	29.70%	27%	26.70%	25.30%
	Gimnasia	Andar en patineta	Atletismo	Karate o Taekwondo	Fútbol soccer

Figura 1. Prevalencia de deportes que más se practican, se planean practicar o les gustaría practicar.

Papá	Amigos	Mamá	Hermano	Hermana	Tíos	Abuelo	Abuela
27.40%	20.20%	14%	13.70%	11.60%	41.70%	3.90%	3.10%

Figura 2. Distribución de los participantes en cuanto a con quién practicaron deporte por primera vez.

	f	%
Jugar con sus amigos	154	11.1
Divertirse	112	8.1
Ejercitarse	109	7.8
Aprender nuevas cosas	92	6.6
Jugar bien	91	6.5
Que la familia se sienta orgullosa	90	6.5
Estar sano	87	6.3
Hacer nuevos amigos	81	5.8
Apoyar a los compañeros de equipo/amigos	72	5.2
Competir	63	4.5
Sentir el apoyo de los amigos/compañeros de equipo	60	4.3
Desafiarse a sí mismo	56	4
Ganar	54	3.9
Olvidarse de los problemas	53	3.8
Jugar en un buen lugar (cancha, gimnasio, etc.)	52	3.7
Ser el mejor en los deportes	48	3.5
Bajar de peso	48	3.5
Tener un entrenador/profesor que se preocupa por él/ella	39	2.8
Tener nuevos uniformes	22	1.6
Otra razón	7	0.5

Tabla 1. Distribución de los participantes por lo que más le agrada de practicar deporte.