

Actividad física en niños y adolescentes para prevención de enfermedades crónicas no transmisibles

Physical activity in children and adolescents for the prevention of chronic non-communicable diseases

Hugo Gustavo Kunzle-Elizeche¹, Delia Diana Paola González-Fernández¹, Cesar Augusto Radice-Oviedo¹

Señor editor:

La práctica regular de actividad física desde la infancia se ha relacionado con la promoción de la salud y la prevención de algunas enfermedades⁽¹⁾. No obstante, a pesar del conocimiento de la relación entre actividad física y estado de la salud, existe un alto índice de sedentarismo, por lo que constituye un desafío vital en el área de la salud pública.

Según el artículo "Actividad física y estado nutricional en adolescentes de 9 a 15 años de una institución de enseñanza de San Lorenzo, Paraguay", publicado por Synthia Ruiz y col., en el Vol. 44, n° 2 2017 de la Revista Pediatría (Asunción), la actividad física de la población estudiada fue del 55,9%. También identificaron que los adolescentes con sedentarismo presentaron porcentajes de sobrepeso y obesidad significativamente mayores, comparando con el grupo que realizaba actividad física⁽²⁾.

Varios autores señalan con suficiente evidencia que los orígenes de la enfermedad cardiovascular se encuentran en la infancia y la adolescencia^(1,3). La actividad física regular promueve y previene varias enfermedades no transmisibles, entre estas podemos citar la obesidad, alteración del sueño, osteoporosis, además de mejorar la salud mental^(1,4). En este sentido, queremos resaltar que el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social del Paraguay, a través de la Dirección de Salud Integral de la Niñez y

Adolescencia, en coordinación con instituciones formadoras de recursos humanos en salud y sociedades científicas, elaboraron en 2012 unas directrices de evaluación para la actividad física, pedagógica y deportiva escolar. Para revertir la situación actual resulta fundamental el conocimiento de dicha normativa por parte de profesionales de la salud y profesores de educación física, y se impone su aplicación en todo el territorio nacional en carácter obligatorio. En ésta se resalta, el compromiso compartido entre el médico que expide el certificado médico, la institución educativa y el docente. Además, refiere que para la expedición de dicho certificado solo son necesarios el interrogatorio y un examen físico completo, ya que ninguno de los métodos auxiliares de diagnósticos como electrocardiograma, ergometría y ecocardiograma, identifican totalmente las causas de muerte súbita, presente en el 0,002% de las personas aparentemente sanas⁽⁵⁾.

Finalmente, podemos afirmar que la infancia y la adolescencia son etapas claves en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular y otras enfermedades asociadas al sedentarismo. Entonces, debemos enfocar nuestras acciones en este grupo etario, ya que los patrones de conducta en cuanto a la actividad física en la infancia permanecen en la vida adulta.

¹ Universidad Nacional del Este, Facultad de Ciencias de la Salud. Minga Guazú, Paraguay.

Correspondencia: Hugo Gustavo Kunzle-Elizeche Correo:hugokunzle@hotmail.com

Recibido: 22/04/2018. Aceptado: 27/04/2018

DOI: <https://doi.org/10.31698/ped.45012018011>

REFERENCIAS

1. Carvalho Silva PV, Ánderson Luiz CJ. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. *Psicol Argum.* 2011;29(64):41-50.
2. Ruiz S, Mesquita M, Sánchez S. Actividad física y estado nutricional en adolescentes de 9 a 15 años de una institución de enseñanza de San Lorenzo, Paraguay. *Pediatr (Asunción).* 2017;44(2):111-6.
3. Martínez-Vizcaíno V, Sánchez-lópez M. Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Rev Esp Cardiol.* 2008;61(2):108-11.
4. Lowry R, Lee SM, Fulton JE, Demissie Z, Kann L. Obesity and other correlates of physical activity and sedentary behaviors among US high school students. *J Obes.* 2013;2013:1-10.
5. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Directrices de evaluación de niñas , niños y adolescentes para la actividad física pedagógica recreativa y deportiva escolar en Paraguay. *Pediatr. (Asunción).* Asunción; 2012;39(1):47-56.