

## **El confinamiento ha producido una reducción de 90 minutos diarios de actividad física en menores**



Un estudio desarrollado por el grupo de investigación ELIKOS, de la Universidad Pública de Navarra, refleja que entre los menores de 8 a 16 años de esta comunidad, se ha reducido la actividad física en 90 minutos diarios durante el confinamiento, mientras que por el contrario se ha aumentado el uso de pantallas en 120 minutos diarios.

Las autoras del estudio destacan que estos cambios han sido mayores en la población infantil en situaciones de vulnerabilidad social. En su opinión, las medidas adoptadas durante el estado de alarma como consecuencia de la pandemia de COVID-19 han tenido importantes consecuencias en los niveles de actividad física, los comportamientos sedentarios y la salud física y mental de los niños.

Además, en este estudio se ha evaluado a población con comportamientos previos de inactividad física (60%), excesivo uso de pantallas (61%) y baja adherencia a la dieta mediterránea (77%), las cuales ya eran elevadas antes del confinamiento, aumentando el riesgo de desarrollo de enfermedades no transmisibles.

Se ha observado, asimismo, que estos índices y riesgos de desarrollo de enfermedades no transmisibles, son más elevados en escolares de familias con menor nivel educativo o de origen extranjero, un colectivo donde la prevalencia de sobrepeso u obesidad infantil alcanzaba el 39% antes de la pandemia.

Las autoras del estudio recuerdan que estos datos deberían ser tomados en cuenta por las instituciones públicas educativas y de salud pública, y defienden la necesidad de políticas de salud pública enfocadas a la prevención de la obesidad, la promoción de la actividad física y la educación en estilos de vida saludables.

Por ello, recuerdan que se considera a la obesidad infantil como una epidemia global que amenaza el bienestar colectivo y el desarrollo de sociedades y países tanto desarrollados como en vías de desarrollo. Y que la OMS indica que la obesidad infantil puede reducir la esperanza de vida de las nuevas generaciones, ya que está asociada a un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes e hígado graso en edades tempranas, y que además puede ser causa de distintas complicaciones psicológicas y sociales.

Más información:

**New Health Foundation**

[www.new-health.eu](http://www.new-health.eu)

[info@new-health.eu](mailto:info@new-health.eu)

**AEDESA**

<https://www.aedesa.org/>

[info@aedesa.org](mailto:info@aedesa.org)



**Link to Original article:** <http://www.aedesa.org/noticias/el-confinamiento-ha-producido-una-reduccion-de-90-minutos-diarios-de-actividad-fisica-en-menores?elem=173951>