

Título La mitad de los argentinos no realiza actividad física

Tipo de Producto Divulgación

Autores Infobae - Mención al Centro de Investigaciones Sociales (CIS)

Código del Proyecto y Título del Proyecto

A15S50 - Centro de Investigaciones Sociales (CIS)

Responsable del Proyecto

Carballo Marita

Línea

Opinión Pública

Área Temática

Comunicación

Fecha

Abril 2016

INSOD

Instituto de Ciencias Sociales y Disciplinas
Proyectuales

UADE 

La mitad de los argentinos no realiza actividad física

Además, el 24 % se entrena una o dos veces por semana. Cómo inculcar este hábito en los niños



Generar los hábitos positivos en los niños es la clave para el futuroCrédito: ShutterstockEl pasado 6 de abril se celebró el Día Mundial de la Actividad Física. En esta ocasión, haciendo hincapié en la problemática que genera el sedentarismo en los niños y adultos, la Organización Mundial de la Salud alertó a la población bajo la campaña "Niño activo, adulto saludable".

El [Centro de Investigaciones Sociales \(CIS\) Voices! – Fundación UADE](#) realizó un estudio de opinión pública a nivel nacional con el objetivo de analizar la percepción de los ciudadanos sobre distintos temas vinculados a la salud.

La investigación arrojó una conclusión preocupante: **el 53% de los argentinos admitió no realizar actividad física, mientras que otro 24% aseguró que sólo entrena una o dos veces por semana. Únicamente el 23% de los encuestados señaló hacerlo tres o más veces en siete días.** Quienes señalan practicar actividades de este tipo son sobre todo los hombres (55% contra 41% de las mujeres), los más jóvenes (60% versus 32% entre los mayores de 50 años).



Shutterstock

"Desde las primeras etapas de la vida se pueden modificar aquellos hábitos de actividad física que han mostrado asociación evidente con problemas de salud posteriores. **La práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes puede prevenir y tratar situaciones psicoafectivas, desmineralización ósea y algunos tipos de cánceres**", explicó la licenciada en nutrición Claudia Valenti (MN 68.637), quien coordina el grupo de trabajo de nutrición y actividad física de la [Sociedad Argentina de Nutrición](#).

Para algunas de estas alteraciones, la actividad física es uno de los factores de protección modificables más importantes. Pero, quizás, **el hábito que más ha cambiado en los últimos años es la falta de ejercicio físico, que en niños y adolescentes debe ser al menos de 60 minutos diarios** y de una intensidad moderada/alta. "Este factor trascendental ha sido reemplazado por un exceso de ocio sedentario, vinculado a las nuevas tecnologías y a condicionantes socioculturales. El entorno ambiental y social invita al sedentarismo y aleja a las personas de las actividades aeróbicas en espacios abiertos", explicó la nutricionista.

LA PRÁCTICA REGULAR DE EJERCICIO FÍSICO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES PUEDE PREVENIR Y TRATAR SITUACIONES PSICOAFECTIVAS

Al consultarles a los entrevistados si deberían cambiar sus hábitos de alimentación, **la mayoría aseguró que sí: el 10% señaló imprescindible cambiar radicalmente su alimentación.** Por otra parte, 6 de cada 10 aclararon estar conformes, aunque no estaría mal modificar ciertas rutinas. Finalmente, sólo el 20 % dijo estar totalmente conforme, sin ánimo de cambiar nada.

Al preguntarles a los encuestados si habían realizado alguna serie de conductas saludables en el último año, el 75% dijo que había leído los vencimientos de los productos, un 64% dijo que se había controlado su peso, otro 47% dijo que había leído las etiquetas para ver la lista de ingredientes de los productos, el 46% dijo que había controlado la grasa que ingería, un 45% que controlaba su colesterol, otro 41% que consumía productos de bajas calorías, un 33% que estaba atento a los nuevos productos saludables y un 26% que había consumido productos orgánicos.

Las 9 películas que motivan a realizar ejercicio todos los días

<https://t.co/5x2vCFVsJdpic.twitter.com/mLax0w67gL>

— infobae (@infobae) 6 de abril de 2016

Cómo inculcar el entrenamiento en los niños

La clave es evitar en forma conciente el sedentarismo. En este sentido, y a modo de ejemplo, en los desplazamientos cotidianos se recomienda caminar, utilizar la bicicleta y subir por las escaleras en lugar de utilizar medios de transporte, ascensores y escaleras mecánicas. **"El desarrollo del ejercicio físico será un momento de diversión y juego. Son preferibles las actividades en grupo, divertidas y al aire libre que permitirán un refuerzo positivo, consiguiendo que se mantengan como 'hábito divertido' y se incorporen a lo cotidiano con más facilidad que los 'hábitos saludables' impuestos y muy sacrificados para los niños"**, sentenció la especialista.

<http://www.infobae.com/2016/04/12/1803556-la-mitad-los-argentinos-no-realiza-actividad-fisica/>