

Editorial:

Actividad física en tiempos de cuarentena por el COVID-19 en niños y adolescentes

La valoración de la actividad física AF en el sistema escolar y familiar es relevante. La participación en programas de actividad organizados y no organizados estructuralmente son ampliamente reconocidos para la salud y la calidad de vida.

Desafortunadamente, en la actualidad los adolescentes tienen una AF insuficiente y limitada, lo que se refleja en sedentarismo y elevados niveles de obesidad infantil. Estos patrones en muchos países del mundo están aumentando rápidamente. Una de las razones actuales podría ser los avances en la tecnología moderna, donde niños y adolescentes invierten más tiempo en el uso de las tecnologías.

De hecho, este comportamiento en este momento coyuntural (COVID-19) ha aumentado ostensiblemente en todos los hogares del mundo, por lo que los niveles de AF de los niños y adolescentes durante este periodo de cuarentena probablemente disminuya a sus más bajos niveles.

Una forma de evaluar la AF a niños y adolescentes es por medio de podómetros (generalmente expresada en pasos por día). Esta técnica está creciendo cada vez más en la investigación y la práctica cotidiana¹, por lo que proporciona un medio simple y asequible para rastrear el volumen diario de actividad física (especialmente caminar) expresado como una salida resumida de pasos por día².

Por lo tanto, se recomienda que los niños y niñas de 6 a 11 años deben caminar aproximadamente entre 10,600 a 9,500 pasos/día y adolescentes de ambos sexos (de 12 a 19 años) entre 8.800 a 6.700 pasos/día^{3,4}. Esta información puede ayudar a llevar un control sistemático de los niveles de AF en los hogares.

Marco Cossio-Bolaños

Editor de la Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física



Physical activity in times of quarantine by COVID-19 in children and adolescents

The assessment of physical activity AF in the school and family system is relevant. Participation in organized and structurally unorganized activity programs are widely recognized for health and quality of life.

Unfortunately, adolescents currently have insufficient and limited FA, which is reflected in a sedentary lifestyle and high levels of childhood obesity. These patterns in many countries of the world are increasing rapidly. One of the current reasons could be advances in modern technology, where children and adolescents invest more time in the use of technologies.

In fact, this behavior now (COVID-19) has increased dramatically in every home in the world, so that the levels of FA of children and adolescents during this period of quarantine are likely to decrease to their lowest levels.

One way to assess AF in children and adolescents is through pedometers (generally expressed in steps per day). This technique is increasingly growing in research and daily practice¹, thus providing a simple and affordable means of tracking the daily volume of physical activity (especially walking) expressed as a summary output of steps per day².

Therefore, it is recommended that boys and girls from 6 to 11 years old should walk approximately between 10,600 to 9,500 steps / day and adolescents of both sexes (from 12 to 19 years old) between 8,800 to 6,700 steps / day^{3,4}. This information can help to carry out a systematic control of the levels of FA in the homes.

Marco Cossio-Bolaños

Editor de la Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte RPCAFD.



References:

1. Craig CL, Cameron C, Tudor-Locke C, CANPLAY. Pedometer Normative Reference Data for 21,271 Children and 12,956 Adolescents. Med. Sci. Sports Exerc., 2013, 45 (1), 123–129.
2. Tudor-Locke C, McClain J, Hart TL, Sisson S, Washington TL. Expected Values for Pedometer-Determined Physical Activity in Youth, Research Quarterly for Exercise and Sport, 2009, 80:2, 164-174.
3. Tudor-Locke C, Johnson WD, Katzmarzyk PT: Accelerometer-determined steps per day in US children and youth. Med Sci Sports Exerc 2010, 42:2244–2250.
4. Adams MA, Johnson W, Tudor-Locke C. Steps/day translation of the moderate-to-vigorous physical activity guideline for children and adolescents. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2013, 10:49. DOI: 10.1186/1479-5868-10-49.