

Open Acces



COM MOTIVAR L'ACTIVITAT FÍSICA A LA GENERACIÓ *FORNITE*?

Montserrat Romaguera Bosch¹ i Montserrat Gregoriano Ivorra²

¹ CAP Ca n'Oriac
(Sabadell) Unitat Docent
Metropolitana Nord.
Metge de Família i
Metge de l'Esport

² Llicenciada Ciències
Activitat Física i l'Esport
(LCAFE). Departament
Ensenyament

**Adreça per a
correspondència:**
Montserrat Romaguera
Bosch

Adreça electrònica:
mromaguera.mn.ics@
gencat.cat

El nostre grup de treball "Exercici i Salut" de Camfic va néixer l'any 2000. L'època de la **Mònica**, l'estudi multinacional de determinants i tendències de la malaltia cardiovascular liderat per l'OMS que va marcar una època i el **Ricardin**, desenvolupat al nostre país per avaluar el risc cardiovascular a la infància i on es van estudiar més de 10.000 nens i adolescents de set províncies espanyoles urbanes i semi rurals que esdevenen referents clàssics.

Ara els temps han canviat. El món s'ha globalitzat. Patim l'emergència climàtica i els nens i les nenes majoritàriament sols juguen amb les pantalles.

L'OMS ha publicat recentment les noves recomanacions sobre l'activitat física recolzada per major evidència científica dels seus beneficis, principalment en la malaltia cardiovascular o el càncer i acaben de veure la llum simultàniament 3 estudis molt similars que ens mostren l'avenç de l'epidèmia d'obesitat infantil :

- **COSI.** (Childhood Obesity Surveillance Initiative) de l'OMS Europa. Conclou que dels més de 150.000 nens de 25 països del continent estudiats d'entre **6 i 9 anys** només el 79,4% assoleix el mínim d'activitat física recomanada que és una mitja mínima d'1 hora al dia tots els dies de la setmana d'activitat moderada o intensa. A Espanya la xifra es redueix al 71%.

El 50% de les criatures va a l'escola en transport actiu (caminar o bicicleta) 51,8% a Espanya.

El 53,9% dels nens practica exercici físic extraescolar. A Espanya sols el 31%. En alguns països s'evidencia malauradament un greuge comparatiu vers les nenes atribuït a models culturals i religiosos.

- **ALADINO.** El Estudio de ALimentación, Actividad física, Desarrollo INfantil y Obesidad en España (ALADINO 2019) Desenvolupat per l'Observatorio de la Nutrición i el Estudio de la Obesidad del Ministerio de Consumo ha explorat a més de 16.000 nens i nenes de **6 a 9 anys** de totes les comunitats autònomes espanyoles detectant sobrepès en el 23,3%,

obesitat en el 17,3% i obesitat severa en el 4,2%.

Paradoxalment el 41,2 dels infants obesos tenen televisió o consola a la seva habitació i els seus pares menysvaloren les conseqüències per la salut de la criatura que implica l'obesitat infantil.

Malauradament, el 34,2% de pavellons escolars dels col·legis avaluats tanca en finalitzar les classes obligatòries i no oferta extraescolars actives ni ofereix els patis pel lleure dels nens.

- **PASOS.** Acrònim de les sigles en anglès Physical Activity, Sedentarism and Obesity in Spanish Youth). Estudi descriptiu desenvolupat per la Gasol Foundation, iniciativa filantròpica dels jugadors olímpics de bàsquet amb una seu a Catalunya i una altra a Los Angeles.

Ha avaluat 4.500 estudiants entre **8 i 16 anys** d'entorns urbans de totes les comunitats autònomes d'Espanya analitzant dades antropomètriques i qüestionaris relacionats amb estil de vida. Identifica al 34,9% d'infants amb obesitat i sobrepès i com insuficientment actius el 70,4% de les noies i el 72,4% d'estudiants de secundària. El temps dedicat a l'oci pantalla és de 178 minuts dia els feiners i 282 els festius de mitja, mentre que el temps dedicat a l'activitat física i les hores de son decreixen amb l'edat.

Aquestes dades són força similars a les de l'**ESCA 2019** (Enquesta de Salut de Catalunya) que identifica en la franja d'edat de **6 a 12 anys** una prevalença amb dades aportades telefònicament per la família (sense exploració física de l'infant) de 24,4% de sobrepès i 10,1% d'obesitat, sent major aquesta última entre el sexe masculí 13,8% i en fills barons de famílies de classe social III el 16,2% mentre que en la classe social I, la més benestant, és del 8%.

Els 3 estudis i l'avaluació de l'ESCA són merament descriptius, cap d'ells analitza les barreres que limiten o desmotiven a la pràctica d'activitat física als nostres infants per contra de la 'competència deslleial' que implica l'oci pantalla. L'estudi PASOS aporta propostes de foment d'activitats

comunitàries multidisciplinàries, entre ells els centres sanitaris, però de moment no ha desenvolupat cap estudi d'intervenció.

L'any passat un equip investigador espanyol de la Universidad de Castilla-La Manxa va publicar a la prestigiosa revista *International Journal of Environmental Research and Public* l'estudi de les barreres i els facilitadors per practicar o no activitat física en la infància.

Entre les variables identificades destaquen:

- Les nenes prefereixen activitats més socials i els nois més físiques.
- L'objectiu fonamental en l'activitat física infantil és la diversió, no la competició.
- Cal negociar l'activitat amb la criatura, no imposar preferències dels pares o mares. Els progenitors prioritzen activitats extraescolars intel·lectuals (idiomes, música, informàtica, reforç, robòtica, teatre...) que no pas físiques.
- Constaten la manca d'equilibri entre la dinàmica familiar (gestió del temps per acompanyar-los, econòmics, valors culturals o religiosos, hàbits propis dels pares).
- També destaquen la manca de seguretat en parcs i via pública o les inclemències del temps atmosfèric.

En el nostre país durant els darrers 25 anys s'han implantat 8 plans escolars diferents, coincidint amb canvis en el partit polític del govern, paradoxalment l'assignatura d'educació física quasi no ha variat ni en contingut ni el número d'hores lectives (majoritàriament 2 per setmana) i segueix absent a segon de batxillerat a totes les comunitats autònomes espanyoles.

Som espectadors d'aquesta equació perfecta: L'increment de l'actitud sedentària més pitjors hàbits alimentaris és igual a major obesitat infantil que desembocarà en major prevalença i aparició més precoç de la malaltia cardiovascular o del càncer entre altres problemes de salut que implicarà també un increment de la despesa sanitària i pitjor qualitat i expectativa de vida per aquesta generació si ens quedem de braços creuats.

L'activitat física a la infància és una font de salut. Afavoreix el creixement harmònic, la socialització i l'autoestima entre altres pilars físics i emocionals, aportant valors i generant també hàbits d'autonomia i higiene personal.

Per fer front a l'epidèmia i a les seves conseqüències cal un pas a l'acció transversal, a cavall entre els ministeris, conselleries, secretaries generals i governs municipals: d'esport, consum, cultura, salut, ciència i coneixement, agricultura, economia, indústria, igualtat de gènere, transport, ensenyament, serveis socials, comunicació i relacions institucionals, medi ambient i sostenibilitat i transició energètica, turisme ... un abordatge global optimitzant recursos amb implicació de tots els sectors per fomentar estils de vida saludables.



- Des de la promoció real d'activitat física extraescolar amb tarifes assequibles per no excloure a la població socialment més desafavorida i a potenciar activitats físiques no competitives.
- A l'estímul de l'oci actiu, liderat pels docents, el re-disenya de patis escolars per evitar el monopoli del futbol pels més hàbils rebutjant als estudiants menys dotats per xutar pilotes.
- A l'increment en temps i qualitat de les classes d'activitat física, a l'accés a patis oberts fora de l'horari lectiu, amb vigilància per evitar conductes incíviques.
- A la formació continuada de la comunitat docent per erradicar la consideració d'assignatura d'educació física com a disciplina "Maria" i esdevenir un eix transversal de la formació integral de l'alumne.
- A la introducció de l'aprenentatge de la natació en l'etapa escolar i a implantar la setmana blanca per fomentar la iniciació de l'esquí i la convivència.
- També cal integrar la promoció dels estils de vida com a objectiu transversal curricular dels estudis de pregrau i postgrau en les disciplines del camp de la salut.

França, que organitzarà els Jocs Olímpics i Paralímpics de París 2024, ja s'ha compromès amb una estratègia nacional per desenvolupar en els propers 5 anys objectius en aquesta línia de promoció de l'activitat física per millorar la salut i qualitat de vida dels seus ciutadans.

Tal com reclamen societats científiques com Camfic ens cal també:

- Una regulació ferma de la publicitat alimentària i de l'oci pantalla.
- El foment real de la dieta mediterrània.
- El desenvolupament de polítiques d'urbanisme i seguretat en via pública per fomentar desplaçaments actius i lluitar alhora contra el canvi climàtic.
- Major sensibilització social, presència en els mitjans de comunicació i líders des de l'àmbit de la salut en el foment dels estils de vida saludable.

I mentre la pandèmia Covid-19 ha trasbalsat les nostres vides i possiblement ha empitjorat les estadístiques sobre comportament sedentari en nens, adults i gent gran, identifiquem en la celebració d'enguany del dia mundial de l'activitat física com una nova oportunitat per motivar i recuperar salut i alegria.

El nostre agraïment al COPLEFC (Col·legi de professionals de l'activitat física i l'esport de Catalunya) per compartir inquietuds i objectius.

BIBLIOGRAFIA

1. Brotons Cuixart C, Gabriel Sánchez R, Muñoz García J, Ribera Solé A, Málaga Guerrero S, Sáenz Aranzubia P et al. Patrón de la distribución de colesterol total y cHDL en niños y adolescentes españoles: estudio RICARDIN. Medicina Clínica. 2000;115(17):644-649.
2. Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI): physical activity, screen time and sleep of children aged 6-9 in Europe (2020) [Internet]. Euro.who.int. 2020 [cited 17 February 2021]. Available from: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/publications/2020/childhood-obesity-surveillance-initiative-osi-physical-activity,-screen-time-and-sleep-of-children-aged-6-9-in-europe-2020>
3. Estudi PASOS 2019 - Gasol Foundation [Internet]. Gasol Foundation. 2019 [cited 17 February 2021]. Available from: <https://www.gasolfoundation.org/ca/estudi-pasos/>
4. Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. L'estat de salut, els comportaments relacionats amb la salut i l'ús de serveis sanitaris a Catalunya. Barcelona: Direcció General de Planificació en Salut; 2020.
5. Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. La Carta de Toronto para la Actividad Física: Un Llamado Global para la Acción. www.globalpa.org.uk.
6. Informe Aladino 2019 [Internet]. Aesan.gob.es. 2020 [cited 17 February 2021]. Available from: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Informe_Aladino_2019.pdf
7. Martínez-Andrés M, Bartolomé-Gutiérrez R, Rodríguez-Martín B, Pardo-Guijarro M, Garrido-Miguel M, Martínez-Vizcaíno V. Barriers and Facilitators to Leisure Physical Activity in Children: A Qualitative Approach Using the Socio-Ecological Model. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020;17(9):3033.
8. Stratégie Nationale Sport Santé [Internet]. Sports.gouv.fr. 2019 [cited 17 February 2021]. Available from: <https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/strategie-nationale-sport-sante4-pages.pdf>
9. WHO MONICA Project Principal Invest. The world health organization monica project (monitoring trends and determinants in cardiovascular disease): A major international collaboration. Journal of Clinical Epidemiology. 1988;41(2):105-114.

Com citar l'article: Romaguera Bosch M., Gregoriano Ivorra M. Com motivar l'activitat física a la generació *Fornite?*. But At Prim Cat 2021;39:2.