

Compendio de Actividades Físicas para Niños, Niñas y Adolescentes

Generalmente, los compendios de valores de gasto energético para diferentes tipos de actividad física se utilizan para convertir el gasto energético derivado de las actividades físicas a valores estandarizados. Actualmente existen compendios de actividades físicas para adultos, sin embargo, en la infancia y adolescencia, el gasto energético de las actividades físicas cambia a medida que los niños y niñas crecen y maduran, por lo cual los valores de gasto energético calculados para los adultos son inapropiados para este grupo de edad.

El primer compendio de valores de gasto energético de actividad física para niños, niñas y adolescentes se publicó en el año 2008, basado en gran parte en una adaptación de los valores para adultos. En el 2012, la Colaboración Nacional para la Investigación de la Obesidad Infantil (NCCOR por sus siglas en inglés) creó un grupo de expertos para definir los valores de gasto energético específicos para niños, niñas y adolescentes. Este grupo se enfocó en recopilar mediciones ya existentes, y en definir los valores estandarizados de gasto energético de diferentes actividades físicas que los niños, niñas y adolescentes realizan de forma habitual.

En 2017, se publicó el compendio de actividades físicas para niños, niñas y adolescentes (www.nccor.org/youthcompendium), el cual consiste en un listado de 196 actividades que niños, niñas y adolescentes realizan de forma habitual, junto con el gasto energético estimado de cada una de ellas, incluyendo:

- Actividades sedentarias, como acostarse o ver televisión
- Estar de pie, actividades domésticas y videojuegos activos
- Participar en juegos y actividades deportivas
- Caminar y correr

¿Cómo usar los datos del Compendio para niños, niñas y adolescentes?

La mejor aplicación de los valores recopilados del compendio es utilizarlos para estimar el gasto energético poblacional. En caso de que se desee hacer una estimación individual, debe tenerse en cuenta que el gasto energético puede verse influido por factores que no han sido considerados (por ejemplo, la composición corporal, la economía del

movimiento). Los valores incluidos son estimaciones realizadas a partir de muestras con un tamaño modesto y por lo tanto, no se recomienda su uso para estimar de forma precisa el balance energético individual.

¿Quién debería usar el Compendio para niños, niñas y adolescentes?

El Compendio está diseñado para que sea usado de forma general por investigadores, departamentos de salud locales y regionales, educadores, preparadores físicos, y entidades comerciales interesados en desarrollar métricas relacionadas con equipos de ejercicio e intervenciones que evalúen cambios conductuales. El Compendio puede utilizarse para:

- Resumir el gasto energético derivado de diversas actividades reportadas en cuestionarios de actividad física.
- Diseñar intervenciones de actividad física mediante la selección de elementos programáticos fisiológicamente comparables.
- Ayudar en el diseño de programas de acondicionamiento físico.
- Ayudar en la comparación y evaluación de programas y actividades escolares y comunitarios.

NCCOR: TRABAJANDO JUNTOS PARA REVERTIR LA OBESIDAD INFANTIL

NCCOR es un consorcio de los cuatro principales agencias financiadoras de investigación en obesidad infantil en Estados Unidos: los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, los Institutos Nacionales de Salud, la Fundación Robert Wood Johnson y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de Norte América. Estos cuatro líderes unieron fuerzas en 2008 para evaluar, de forma continua, las necesidades en investigación en obesidad infantil, implementar proyectos conjuntos dirigidos a cerrar las brechas en el conocimiento, promover avances estratégicos y trabajar conjuntamente en ideas originales y sinérgicas que consigan reducir la prevalencia de obesidad infantil.