



Carta al Director

MEDIACIÓN PARENTAL COMO MODULADOR DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA, EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO Y EL SUEÑO EN LA PRIMERA INFANCIA

Sr. Editor:

Recientemente leímos el trabajo denominado "Nivel de actividad física, comportamiento sedentario y sueño en la población de la primera infancia" (1). El propósito de la investigación fue determinar el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física, comportamiento sedentario y sueño según los días de la semana, el sexo y la edad de los niños (as) entre 2 a 5 años. Los investigadores utilizaron un diseño de investigación transversal analítico, donde incluyeron a 361 niños y niñas en edad preescolar. Para llevar a cabo el trabajo de investigación, utilizaron el Cuestionario para la Medición de Actividad Física y Comportamiento Sedentario en niños Preescolar a Cuarto Grado (C-MAFYCS), el cual evalúa los siguientes comportamientos: actividad física, comportamiento sedentario y sueño.

Es fundamental plasmar, que las investigadoras mediante el análisis realizado en su muestra, nos están alertando sobre cambios conductuales que se generaron los días sábados y domingos (fin de semana), convergiendo en un tiempo dedicado a la práctica de actividad física total de $178,6 \pm 144$ minutos. En relación al comportamiento sedentario, el cual involucra los siguientes aspectos: Tiempo sentado dedicado a la lectura; Tiempo frente a la televisión; Tiempo frente a computadores; Tiempo frente a videojuegos; Tiempo sentado en cursos extracurriculares; Tiempo sentado en transporte motorizado y Comportamiento sedentario total.

No deja de llamar nuestra atención los resultados encontrados en los siguientes ítems:

Comportamiento sedentario frente a un televisor, el cual presenta un promedio de $70,7 \pm 69,4$ minutos; Tiempo frente a videojuegos $47,5 \pm 27,5$ minutos y el tiempo que pasan frente a un computador $42,5 \pm 30,8$ minutos. Si se consideran todos

los puntos evaluados en el ítem "Comportamiento sedentario", arroja un total de $74,8 \pm 79,6$ minutos. En el ítem Tiempo de sueño, la muestra presentó un total de $10,2 \pm 0,9$ horas. Una vez plasmados los resultados del trabajo citado previamente, y con el propósito de ampliar la información en lo que respecta al nivel de actividad física, el comportamiento sedentario y la calidad del sueño en los preescolares, es que nos gustaría exponer algunos comentarios para contribuir al debate científico en esta área.

Según la conclusión de las autoras, los preescolares que fueron estudiados no lograron los 180 min/sem recomendados por las guías canadienses y la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1). En base a esto, la literatura científica indica que la interacción entre padres e hijos es un método eficaz para reducir la conducta de externalización en los niños, presentando una diferencia de medias (DM) $-0,87$; intervalo de confianza 95 % (IC 95 %) $-13,64$ a $-6,09$. Por tanto, se sugiere que un modelo de mediación parental de orientación educativa, psicosocial y de estilos de crianza podría reducir el comportamiento sedentario relacionado con la dependencia digital y la adquisición de estilos de vida saludables como el aumento de los niveles de actividad física y del tiempo dedicado al sueño (2-4). En este sentido, reportes recientes han mostrado que el uso de ciertas plataformas de tipo *streaming* (YouTube, Instagram y Facebook), aplicaciones (app) y videojuegos de realidad aumentada (Xbox, Kinetics, Zwiift, FullGaz y Rouvy) pueden ser herramientas útiles para la promoción de estilos de vida saludable en los preescolares (5,6).

Antes de finalizar, queremos felicitar a las autoras del trabajo "Nivel de actividad física, comportamiento sedentario y sueño en la población de la primera infancia" (1) quienes han logrado plasmar de muy buena forma la conducta sedentaria que involucra el tiempo que pasan los preescolares frente a la televisión, computadores, videojuegos y su vez, dejar de manifiesto que los preescolares estudiados no están realizando los 180 min/sem recomendados por las guías canadienses y la OMS, lo que puede converger en retrasos en el desarrollo motor grueso, entre otros problemas que puede conllevar el sedentarismo.

Conflictos de intereses: los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Héctor Fuentes-Barría¹, Raúl Alberto Aguilera-Eguía²,
Catalina González-Wong³

¹Escuela de Odontología. Facultad de Odontología.
Universidad Andrés Bello. Concepción, Chile. ²Departamento de Salud
Pública. Facultad de Medicina. Carrera de Kinesiología. Universidad
Católica de la Santísima Concepción. Concepción, Chile.
³Asociación Chilena de Seguridad. Santiago, Chile

BIBLIOGRAFÍA

1. Olarte Hernández P, Noguera Machacón LM, Herazo Beltrán Y. Nivel de actividad física, comportamiento sedentario y sueño en la población de la primera infancia. *Nutr Hosp* 2021;38(6):1149-54. DOI: 10.20960/nh.03488
2. Thomas R, Abell B, Webb HJ, Avdagic E, Zimmer-Gembeck MJ. Parent-Child Interaction Therapy: A Meta-analysis. *Pediatrics* 2017;140(3):e20170352. DOI: 10.1542/peds.2017-0352
3. Xu H, Wen LM, Rissel C. Associations of parental influences with physical activity and screen time among young children: a systematic review. *J Obes* 2015;2015:546925. DOI: 10.1155/2015/546925
4. Matricciani L, Paquet C, Galland B, Short M, Olds T. Children's sleep and health: A meta-review. *Sleep Med Rev* 2019;46:136-50. DOI: 10.1016/j.smrv.2019.04.011
5. Halpern D, Piña M, Ortega-Gunckel, C. Mediación parental y escolar: uso de tecnologías para potenciar el rendimiento escolar. *Educación XX1* 2021;24(2):257-82.
6. Rodríguez-Núñez I, Rodríguez-Romero N. Respuesta carta al editor titular: Factores limitantes de la carga de entrenamiento físico en pandemia COVID-19. *Andes Pediatr* 2021;92(4):643-4. DOI: 10.32641/andespediatr.v92i4.3936

1. Olarte Hernández P, Noguera Machacón LM, Herazo Beltrán Y. Nivel de actividad física, comportamiento sedentario y sueño en la población de