



R E V I S T A M É D I C A  
**PANACEA**

UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA. ICA, PERÚ

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA "DANIEL ALCIDES CARRIÓN"

p-ISSN 2223-2893

e-ISSN 2225-6989

VOLUMEN 10 NÚMERO 2

PUBLICACION CUATRIMESTRAL

MAYO - AGOSTO

2021

**CARTA AL EDITOR:**

**INACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES:  
EFECTO DE LA PANDEMIA POR COVID -19.**

PHYSICAL INACTIVITY IN CHILDREN: SOME EFFECTS OF THE COVID-19  
PANDEMIC.

**AUTOR:**

LLATAS TORRES LUCERO F.

INDEXADA EN:



REVISTAS.UNICA.EDU.PE

Publicación cuatrimestral destinada a la difusión del conocimiento y producción científica en el campo de la salud por medio de la publicación de artículos de investigación, artículos de revisión, reporte de casos y cartas al editor.



## INACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES: EFECTO DE LA PANDEMIA POR COVID -19.

PHYSICAL INACTIVITY IN CHILDREN: SOME EFFECTS OF THE COVID-19 PANDEMIC.

Llatas-Torres Lucero F.<sup>1,a</sup>.

1. Instituto de Investigación de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7199-475X>  
a. Estudiante de Medicina Humana.

DOI: <https://doi.org/10.35563/rmp.v10i2.432>

### Correspondencia:

Lucero F. Llatas Torres  
Dirección: Calle Napo 3950,  
Independencia, Lima.  
Correo electrónico:  
lucero18.08@hotmail.com  
Celular: 977 977 081

### Contribuciones de autoría:

LLTLF: Participó en la concepción y diseño del manuscrito, recolección, análisis e interpretación de los datos, redacción y revisión crítica del contenido del manuscrito y aprobación final del artículo.

**Conflicto de intereses:** no existen conflictos de intereses del autor o autores de orden económico, institucional, laboral o personal.

### Financiamiento:

Autofinanciado.

### Cómo citar:

Llatas-Torres Lucero F.  
Inactividad física en niños y adolescentes: efecto de la pandemia por Covid -19.  
Rev méd panacea  
2021;10(2): 94-95. DOI:  
<https://doi.org/10.35563/rmp.v10i2.432>

Recibido: 24 - 05 - 2021

Aceptado: 08 - 06 - 2021

Publicado: 12 - 08 - 2021

Sr Editor:

El estado peruano el día 15 de marzo del 2020 mediante el Decreto Supremo N° 008-2020-SA declaró la Emergencia Sanitaria a nivel nacional por el plazo de noventa días calendario, y se dictaron medidas para la prevención y control para evitar la propagación del COVID-19 (1); dentro de estas estaban: el acceso del público a establecimientos de primera necesidad, cierre de fronteras, restricción a eventos concurrenciosos y el cambio de la educación presencial a la modalidad virtual. Las restricciones se iban modificando conforme pasaban los meses, pues en el mes de mayo, el Gobierno publicó el Decreto Supremo N° 083-2020-PCM, el cual estableció que niños y adolescentes menores de 14 años podrían salir a dar un paseo diario de treinta minutos y mantener distancia social no menor a dos metros (2) debido a que se ha evidenciado la asociación entre las intervenciones de actividad física y la mejora de los indicadores de salud (3); sin embargo, la mayor parte del tiempo de los niños estaba frente al computador recibiendo la enseñanza virtual, que bien resulta beneficiosa para fines educativos en cambio puede fijar hábitos no saludables.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños y adolescentes realicen al menos 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana; con el fin de mejorar la forma física, salud cardiometabólica, resultados cognitivos y salud mental (4), en época de pandemia esta indicación se ha vuelto un real desafío puesto que el sedentarismo aumentó con el confinamiento. Además, el hogar se convirtió en un único espacio físico donde confluyen actividades escolares y laborales, habiendo pocas instancias de recreación y ejercicio.

### DECLARACIONES DE BUENAS PRÁCTICAS

- Los niños y adolescentes deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla.
- Los niños y adolescentes deben comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.
- Es importante ofrecer a todos los niños y adolescentes oportunidades seguras y equitativas para participar en actividades físicas que sean placenteras, variadas y aptas para su edad y capacidad, y alentarlos a ello.

El impacto de la inactividad física en la población pediátrica durante la pandemia de la COVID-19 en el Perú no ha podido ser estudiada hasta el momento de modo conveniente, no existen en la actualidad suficientes estudios publicados sobre este tema en este grupo de edad. Por otro lado, se encontró un estudio del país de Colombia realizado a fines del mes de agosto del 2020 donde se encuestó a 1139 padres de familia que en su mayoría tenían hijos en etapa escolar entre 8 y 12 años de edad; se obtuvo como resultado que solo un 13% de los niños superan los 60 minutos de actividad física recomendada por OMS. Otro de los segmentos de la encuesta fue determinar el tiempo frente a una pantalla digital (tv, computador, celular, videojuegos) donde un 82,4% supera los 60 minutos y finalmente se indicó que el 44 % subió de peso (5).

Todos los países a nivel mundial han tomado las mismas medidas de prevención para hacer frente a los contagios del COVID-19, lo que nos amerita a pensar que estos nuevos estilos de vida estén afectando la salud de los menores; sin embargo, estos efectos negativos pueden ir disminuyendo a través de la puesta en práctica de diversas iniciativas relacionadas con la actividad física tanto fuera como dentro del hogar siguiendo los protocolos de bioseguridad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Diario Oficial del Bicentenario. Decreto Supremo que declara Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID-19. El Peruano. : p. 10-11.
2. Diario Oficial del Bicentenario. Decreto Supremo que prorroga el Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del COVID-19 y establece otras disposiciones. El Peruano. : p. 48.
3. Janssen I. Physical activity guidelines for children and youth. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. 2007; 32(S2E).
4. OMS. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo.2020.
5. Harold Arévalo MUTyJCS. Impacto del aislamiento preventivo obligatorio en la actividad física diaria y en el peso de los niños durante la pandemia por SARS-CoV-2. Revista Colombiana de Cardiología. 2020; 27(6).

