
**CONDUCTA SEDENTARIA Y METROS RECORRIDOS EN TM6 EN
PREESCOLARES DE LA ESCUELA SAN VALENTÍN DE TALCA**

**JORGE LUIS ALEJANDRO CARREÑO DE LA FUENTE
KAROL ALEJANDRA CASANOVA VILLAGRA
CLAUDIA ANDREA CORREA DÍAZ
MARÍA BELÉN REBOLLEDO CIFUENTES
CRISTIAN EDUARDO ROCO VERA
KINESIÓLOGO**

RESUMEN

En los últimos años, la globalización ha favorecido que la conducta sedentaria aumente y la tolerancia al ejercicio descienda, provocando problemas de salud pública en edades cada vez más tempranas, siendo la infancia el momento oportuno para establecer hábitos saludables. Debido a esto, el propósito de este estudio fue asociar la conducta sedentaria con los metros recorridos en el Test de Marcha de 6 Minutos (TM6) en preescolares de la Escuela San Valentín de Talca. En esta institución se reclutaron un total de 16 infantes de entre 4 y 5 años, aparentemente sanos, a quienes se les aplicó encuestas para determinar la conducta sedentaria y TM6 modificado para obtener los metros recorridos. Se hizo un análisis estadístico descriptivo en tablas de frecuencias con media y desviación estándar; y se asoció con F de Fisher. Encontrándose que los preescolares pasaban $318,62 \pm 94,00$ minutos en conducta sedentaria en un día tipo, siendo los tiempos en el aula y pantalla los mayores. La distancia recorrida en el TM6 fue de $462,4 \pm 50,05$ metros. No encontrándose asociación entre la distancia recorrida y la conducta sedentaria ($p=1$). Sin embargo, se apreció una tendencia donde a mayor conducta sedentaria, menor es la cantidad de metros recorridos en este test.

ABSTRACT

In recent years, globalization has favored sedentary behavior increase and exercise tolerance decrease, causing public health problems at increasingly early ages, with childhood being the right time to establish healthy habits. Because of this, the purpose of this study was to associate sedentary behavior with the meters traveled in the 6 Minute Walk Test (TM6) in preschoolers of the San Valentín de Talca School. A total of 16 apparently healthy infants between 4 and 5 years of age were recruited in this institution, who were evaluated to determine sedentary behavior and modified TM6 to obtain the traveled meters. A descriptive statistical analysis was made in frequency tables with means and standard deviation; and partnered with F de fisher. Finding that preschoolers spend 318.62 ± 94.00 minutes in sedentary behavior on a typical day, the times in the classroom and screen being the greatest. The distance traveled in the TM6 was 462.4 ± 50.05 meters. No association was found between distance traveled and sedentary behavior ($p=1$). However, a trend was appreciated, that the more sedentary behavior, the lower the less meters are recorded in this test.