

# Tenis: Un enfoque prometedor para la actividad física centrada en la familia y la promoción de la salud

Nicholas Dombrowski y Jennifer Hanson

Departamento de Alimentos, Nutrición, Dietética y Salud, Universidad Estatal de Kansas, EEUU.

## RESUMEN

A pesar de los objetivos globales para revertir la prevalencia de la obesidad y la inactividad, se ha avanzado poco o nada. Este artículo presenta los detalles de un programa basado en el tenis y centrado en la familia que puede servir de modelo para futuras intervenciones relacionadas con el bienestar. El programa consiguió proporcionar una fuente de actividad física a los niños y adultos participantes. Los comentarios de los participantes confirmaron que el programa fue bien recibido y que sería factible ampliarlo. El tenis parece ser una plataforma viable para la promoción de la salud, y los profesionales del tenis que busquen establecer programas con el fin de hacer crecer el deporte deberían tener en cuenta a los posibles interesados en la salud pública.

**Palabras clave:** deportes de raqueta, nutrición, bienestar, familia, actividad física.

**Recibido:** 21 Mayo 2021

**Aceptado:** 15 Junio 2021

**Autor de correspondencia:**  
Jennifer Hanson. Email:  
jhanson2@ksu.edu

## INTRODUCCIÓN

La obesidad infantil se ha convertido en una epidemia de salud pública. El índice de masa corporal (IMC) medio de los niños y las niñas ha aumentado y sigue una tendencia al alza (NCD Risk Factor Collaboration, 2017). Los individuos que son obesos en la infancia tienen más probabilidades de serlo en la edad adulta. También son más propensos a padecer enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes de tipo 2, así como a sufrir problemas sociales (Lanigan y Singhal, 2009). A pesar de tener objetivos a nivel nacional para revertir la prevalencia de la obesidad, se ha avanzado poco o nada (Skinner et al., 2018). Las investigaciones actuales sugieren que los programas de actividad física multicomponente para jóvenes tienen éxito en la reducción de peso y que la participación de los padres puede potenciar estos efectos (Bluford et al., 2007). Además, unos buenos hábitos alimenticios pueden conducir a un menor riesgo de enfermedades crónicas, a un menor riesgo de obesidad y a un mejor rendimiento educativo (Boeing et al., 2012; Burns et al., 2018; Faught et al., 2017; Shi et al., 2013). Desafortunadamente, muchos niños están confundidos en cuanto a lo que es una "alimentación saludable", y no todos los niños reciben educación en la escuela con respecto al tema (Edwards y Hartwell, 2012). La bibliografía sugiere que existe una relación entre los hábitos alimenticios de los niños y los de sus padres, y que los cambios alimenticios positivos en los padres podrían conducir a hábitos alimenticios positivos en los niños (Cullen et al., 2000). Por ello, el propósito de este estudio piloto era desarrollar y evaluar la viabilidad de un programa de tenis centrado en la familia que incorporara educación sobre la salud y nutricional tanto para los niños como para los adultos participantes. Este enfoque tiene la ventaja de involucrar a los padres, ser multicomponente y proporcionar tanto a los padres como a los niños las habilidades necesarias para disfrutar de un deporte de por vida multigeneracional.



## MÉTODOS

### Participantes

Veintitrés familias con un total de 31 niños y 20 adultos se inscribieron en el programa. Los niños tenían entre cinco y diez años de edad, y la experiencia previa en tenis no era un requisito para inscribirse. Los participantes dieron su consentimiento por escrito y completaron un examen de salud antes de participar en las actividades en la pista. El protocolo del estudio fue aprobado por la Junta de Revisión Institucional de la Universidad Estatal de Kansas.

### Programa

El plan de estudios para el programa de tenis se adaptó directamente del plan de formación Red Ball Team Challenge de la Asociación de Tenis de los Estados Unidos (USTA). Este plan de formación se inscribe en el marco de Net Generation,

la marca para jóvenes creada por la USTA para "difundir el amor por el tenis a una nueva generación capacitando a los que les enseñarán" (Morris & Davies, 2018). A través de Net Generation, se forma a los entrenadores y se les proporcionan planes de estudio diseñados para dirigirse a rangos de habilidades específicos. El Red Ball Team Challenge es un conjunto de actividades que introducen al participante en el deporte del tenis. Estas clases son ideales para jugadores principiantes de todas las edades y tienen como objetivo aumentar el tiempo de actividad física y reducir el tiempo de espera en filas. Para adaptarse mejor a los jugadores principiantes, el programa utiliza pelotas rojas que son más grandes y fáciles de golpear que las pelotas de tenis tradicionales. Se utilizan redes móviles más pequeñas para separar las pistas de tenis tradicionales de tamaño normal, creando así una zona de juego mejor dimensionada para los principiantes. Todos los entrenadores del actual programa familiar recibieron formación en la pista por parte de un representante de la USTA sobre la mejor manera de aplicar el plan de formación.

Como complemento a las actividades de tenis, se impartieron una serie de clases sobre nutrición y salud adaptadas a partir de la información proporcionada por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) y la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud (ODPHP). Se utilizaron clases que giraban en torno a comer más verduras, ser una familia activa y ser un modelo saludable. Las clases sobre la creación de hábitos alimentarios saludables y el consumo de menos azúcares se adaptaron de los materiales de la ODPHP.

### Estructura del programa

El programa consistió en cinco clases de una hora de duración ofrecidas a lo largo de cinco semanas. Las clases se ofrecieron en dos lugares dentro de Kansas durante la primavera de 2018. Los padres tuvieron la opción de participar en la pista con su(s) hijo(s) o de permanecer fuera de ella. A todos los participantes se les prestó una raqueta de tenis y una pelota para que la usaran durante las clases y en casa para practicar entre clases. Cada lección comenzaba con un calentamiento en grupo y actividades de estiramiento. Durante este periodo de calentamiento, se presentaba uno de los temas de educación nutricional seleccionados para el programa como tema del día. Tras el calentamiento, los participantes realizaban cinco o seis actividades del plan de formación de la Generación Net, Red Ball Challenge. Durante este tiempo, los niños menores de ocho años se agruparon juntos y los niños de ocho años en adelante se colocaron en otro grupo para minimizar la diferencia de habilidades entre los grupos. Durante la primera lección, las actividades se centraron en acostumbrar a los participantes a sostener una raqueta de tenis y a realizar actividades de coordinación mano-ojo con la pelota. Durante la siguiente lección, se repasaron las actividades anteriores y se introdujeron actividades más nuevas y avanzadas. En la última lección, las actividades se centraron en los diferentes golpes de tenis y el juego de volea.

Entre las actividades se asignaron descansos para beber agua. Durante cada pausa para beber, los entrenadores seguían informando sobre el tema de nutrición del día. Una vez finalizadas todas las actividades, se reunió a todos los participantes para debatir el tema. Los padres recibieron folletos informativos del USDA y del ODPHP, y los niños recibieron folletos interactivos que podían colorear y conservar. Se recordó a todos los participantes que las



actividades realizadas ese día que se podían practicar en casa entre los entrenamientos.

**Tabla 1**

*Temas de salud del programa de tenis centrado en la familia*

<b>Semana 1</b>
Niños: MiPlato-Combustible para la actividad
Adultos: Las Guías Alimentarias y MiPlato- Comer para la salud y el rendimiento
<b>Semana 2</b>
Niños: Comer más frutas y verduras
Adultos: Promover el aumento del consumo de frutas y verduras
<b>Semana 3</b>
Niños: Elige una bebida saludable
Adultos: Limitar las bebidas azucaradas
<b>Semana 4</b>
Los niños: Ser físicamente activo
Adultos: Ser físicamente activo y limitar el tiempo de pantalla
<b>Semana 5</b>
Niños: Construyendo una merienda saludable
Adultos: Promover un sueño adecuado

### Evaluación del programa

Tras la última lección, se invitó a las familias a rellenar una encuesta en línea sobre su participación y experiencia en el programa.

### RESULTADOS

El 65% (n = 15) de las familias inscritas en el programa completaron la encuesta. De las familias que completaron la encuesta, doce (80%) asistieron al menos a cuatro de las cinco sesiones, once (73%) tenían al menos un adulto que participaba en la pista con su/s hijo/s, y once (73%) familias informaron que practicaban tenis semanalmente fuera del

programa. Cuando se les preguntó sobre la posibilidad de seguir jugando al tenis en el futuro, once (73%) familias declararon estar interesadas en asistir a otro programa de intensidad similar, catorce (93%) familias informaron de que estarían interesadas en asistir a un programa dirigido a un conjunto de habilidades más elevado, y nueve (60%) familias informaron de que ya se habían apuntado o tenían previsto apuntarse a clases de tenis fuera del programa.

Respuestas como "Fue una actividad agradable para que los niños y los padres hicieran juntos" y "Fue divertido porque nos proporcionó a mi hija y a mí una actividad divertida para hacer juntas", ejemplifican el valor que las familias dieron al programa como resultado de ser una actividad en la que podían participar juntos.

## DISCUSIÓN

Los resultados confirman que el programa fue bien aceptado y que un programa ampliado sería factible y tiene el potencial de apoyar un cambio de comportamiento sostenible. El programa consiguió proporcionar una fuente de actividad física a los niños y adultos participantes. También dotó a los padres de los conocimientos y las habilidades necesarias para incorporar una buena nutrición y actividad física en la vida familiar cotidiana. Además, la mayoría de los niños disfrutaron aprendiendo sobre el tenis y expresaron su interés en seguir practicando este deporte una vez finalizadas las clases.

Los jóvenes de hoy en día tienen una serie de comportamientos que amenazan su salud y bienestar general (Kann et al., 2018). Sin embargo, los programas basados en el deporte pueden ser un enfoque eficaz para promover valores saludables y mejorar el bienestar. Los profesionales del tenis que buscan crear asociaciones con el fin de hacer crecer el juego deben tener en cuenta a los posibles interesados en la salud pública. Desde el punto de vista de la promoción de la salud, el tenis parece tener numerosos beneficios, como la mejora de la aptitud aeróbica, la mejora de la salud ósea y la reducción del riesgo de morbilidad y mortalidad cardiovascular (Pluim et al., 2007). El tenis es un deporte para toda la vida y, aunque pueden ser necesarias modificaciones, es una gran opción para aumentar la actividad física entre todos los grupos de edad. Dado que muchos lugares ofrecen pistas públicas a las que se puede acceder de forma gratuita o por una cuota mínima, se pueden desarrollar programas de bienestar basados en el tenis con unos costes de instalación relativamente bajos.

Aunque es necesario realizar más investigaciones para examinar la eficacia de la educación impartida y determinar su función en futuros programas, según los resultados de este programa piloto, el tenis parece ser una gran plataforma para la promoción de la salud.

## FINANCIACIÓN

El programa descrito en este estudio fue parcialmente financiado por la United States Tennis Association- Missouri Valley, Serving Up Tennis Grant.

## REFERENCIAS

- Bluford, D. A., Sherry, B., & Scanlon, K. S. (2007). Interventions to prevent or treat obesity in preschool children: a review of evaluated programs. *Obesity*, 15(6), 1356–1372. <https://doi.org/10.1038/oby.2007.163>
- Boeing, H., Bechthold, A., Bub, A., Ellinger, S., Haller, D., Kroke, A., Leschik-Bonnet, E., Müller, M. J., Oberritter, H., Schulze, M., Stehle, P., & Watzl, B. (2012). Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. *European Journal of Nutrition*, 51(6), 637–663. <https://doi.org/10.1007/s00394-012-0380-y>
- Burns, R. D., Fu, Y., Brusseau, T. A., Clements-Nolle, K., & Yang, W. (2018). Relationships among physical activity, sleep duration, diet, and academic achievement in a sample of adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 12, 71–74. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.08.014>
- Cullen, K. W., Baranowski, T., Rittenberry, L., & Olvera, N. (2000). Social-environmental influences on children's diets: results from focus groups with African-, Euro- and Mexican-American children and their parents. *Health Education Research*, 15(5), 581–590. <https://doi.org/10.1093/her/15.5.581>
- Edwards, J. S., & Hartwell, H. H. (2002). Fruit and vegetables - attitudes and knowledge of primary school children. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 15(5), 365–374. <https://doi.org/10.1046/j.1365-277x.2002.00386.x>
- Faught, E. L., Ekwaru, J. P., Gleddie, D., Storey, K. E., Asbridge, M., & Veugelers, P. J. (2017). The combined impact of diet, physical activity, sleep and screen time on academic achievement: a prospective study of elementary school students in Nova Scotia, Canada. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 29. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0476-0>
- Kann, L., McManus, T., Harris, W. A., Shanklin, S. L., Flint, K. H., Queen, B., Lowry, R., Chyen, D., Whittle, L., Thornton, J., Lim, C., Bradford, D., Yamakawa, Y., Leon, M., Brener, N., & Ethier, K. A. (2018). Youth Risk Behavior Surveillance - United States, 2017. Morbidity and Mortality Weekly Report. *Surveillance Summaries*, 67(8), 1–114. <https://doi.org/10.15585/mmwr.ss6708a1>
- Lanigan, J., & Singhal, A. (2009). Early nutrition and long-term health: a practical approach. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 68(4), 422–429. <https://doi.org/10.1017/S002966510999019X>
- Morris, C., & Davies, K. (2018). Net Generation: A generation of innovation. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 76 (26): 17–19.
- NCD Risk Factor Collaboration (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *Lancet*, 390(10113), 2627–2642. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32129-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3)
- Pluim, B. M., Staal, J. B., Marks, B. L., Miller, S., & Miley, D. (2007). Health benefits of tennis. *British Journal of Sports Medicine*, 41(11), 760–768. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.034967>
- Shi, X., Tubb, L., Fingers, S. T., Chen, S., & Caffrey, J. L. (2013). Associations of physical activity and dietary behaviors with children's health and academic problems. *The Journal of School Health*, 83(1), 1–7. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2012.00740.x>
- Skinner, A. C., Ravanbakht, S. N., Skelton, J. A., Perrin, E. M., & Armstrong, S. C. (2018). Prevalence of obesity and severe obesity in US children, 1999–2016. *Pediatrics*, 141(3), e20173459. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-3459>

Copyright © 2021 Nicholas Dombrowski y Jennifer Hanson



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

[CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO \(HAZ CLICK ABAJO\)](#)

