

Informe 2018

Actividad Física en niños y adolescentes en España

Qué es

Este documento actualiza la información analizada en el Informe 2016¹ acerca del grado de cumplimiento de las recomendaciones de actividad física y sedentarismo en población infantil y adolescente española realizado según la metodología propuesta por la red "Active Healthy Kids" (www.activehealthykids.org/).

Para qué

Para poner en evidencia el nivel de actividad física y sedentarismo de la población e impulsar la planificación y puesta en marcha de programas de promoción de la actividad física para conseguir una población físicamente activa y consciente de la importancia de llevar un estilo de vida saludable y activo.

Cómo funciona

Se han analizado los datos disponibles de 10 indicadores de actividad física, sedentarismo y sus determinantes y se comparan con las recomendaciones específicas para población infantil y juvenil. Se puntúa cada indicador según el grado de adherencia a las recomendaciones. El primer informe de actividad física se publicó en el año 2016 y se analizaron los datos disponibles hasta 2013. En el presente informe se analiza la información de los estudios realizados en el año 2013 o posteriores.

Además de mostrar los indicadores también se dan recomendaciones para mejorar la manera de evaluar dichos indicadores y cómo aumentar el nivel de actividad física de la población. Muchas de las recomendaciones que se expusieron en el informe 2016 siguen siendo válidas y vuelven a citarse en la presente edición.

Indicadores analizados:

1. Actividad Física global
2. Participación en deporte/actividad física organizados
3. Juego activo fuera de la escuela
4. Transporte activo
5. Comportamiento sedentario
6. Condición física
7. Escuela
8. Familia y amigos
9. Comunidad y entorno urbano
10. Gobierno



Puntuación e interpretación

A

La mayoría de los niños y adolescentes cumplen las recomendaciones (**81-100%**), siendo **A+** (94-100%), **A** (87-93%), **A-** (80-86%).

B

Más de la mitad de los niños/as y adolescentes cumplen las recomendaciones (**60-79%**), siendo **B+** (74-79%), **B** (67-73%), **B-** (60-66%).

C

Alrededor de la mitad de los niños/as y adolescentes cumplen las recomendaciones (**40-59%**), siendo **C+** (54-59%), **C** (47-53%), **C-** (40-46%).

D

Menos de la mitad de los niños/as y adolescentes cumplen las recomendaciones (**20-39%**), siendo **D+** (34-39%), **D** (27-33%), **D-** (20-26%).

F

Muy pocos niños/as y adolescentes cumplen las recomendaciones (**<20%**).

INC

Incompleto. No hay información disponible para evaluar el indicador.

Actividad física global

D

Descripción del Indicador

Este indicador se refiere al cumplimiento de la recomendación sobre actividad física diaria, es decir, acumular 60 minutos de actividad física a una intensidad moderada o vigorosa a lo largo del día, teniendo en cuenta la actividad física asociada a los desplazamientos, la asignatura de Educación Física, los recreos en la escuela, la actividad física en el tiempo libre, etc.

Puntuación asignada

La puntuación de dicho indicador es D (adherencia del 20 a 39%), similar a la del informe 2016. Se evidencia de nuevo la diferencia existente entre la actividad física realizada por niños y niñas, incluso en edades tempranas.

Encuestas utilizadas para evaluar el indicador

Los datos se han obtenido a partir de encuestas que utilizan cuestionarios auto-administrados, no se dispone de información procedente de estudios posteriores a los aportados en el Informe 2016, que realicen una evaluación objetiva de la actividad física (por

ejemplo con acelerómetros o podómetros).

La información que ha servido para puntuar este indicador procede de la Encuesta de Salud de Cataluña (ESCA, Enquesta de Salut de Catalunya)², encuesta representativa de la población catalana, con los datos del 2016 sobre una muestra de 1886 participantes de edades comprendidas entre los 3 y los 14 años, del estudio ANIVA realizado en Valencia en los años 2013 a 2015 con 1371 niños y niñas de 6 a 9 años³ y de un estudio realizado en Murcia en el año 2015 con una muestra de 1055 participantes de 3 a 18 años⁴.

En la encuesta ESCA y el estudio ANIVA la información se obtiene a partir de preguntas específicas acerca de la actividad física realizada, preguntas que no han sido validadas como instrumento de medición. El estudio realizado en Murcia aplica un cuestionario validado en la población (cuestionarios PACE1 y PACE2).

Datos disponibles

Los datos procedentes de la encuesta ESCA indican que en la población de 3 a 14 años, solo un 34% de los niños y un 27% de las niñas cumplen la recomendación de actividad física. Datos del estudio ANIVA muestran que un 52% de los niños y un 40% de las niñas de 6 a 9 años cumplen dicha recomendación. En estos dos estudios se evalúa cuántos niños y niñas realizan al menos 60 minutos de actividad física a intensidad moderada o vigorosa los 7 días de la semana. El estudio realizado en Murcia utiliza el criterio de realizar 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa al menos cinco días a la semana, y muestra que el 23% de la población analizada (población de 3 a 18 años, con una edad media de 11,8 años) cumple dicha recomendación, siendo el valor superior en chicos (31%) que en chicas (15%).

Propuestas para mejorar los datos

Los datos disponibles se limitan a una comunidad autónoma y dos ciudades españolas. Se requieren datos de muestras representativas de todas las comunidades autónomas o datos de todo el ámbito nacional. El último estudio nacional y representativo fue el estudio ANIBES, cuyos datos se incluyeron en el informe 2016.

No existen datos de actividad física medidos con instrumentos objetivos. Sería conveniente utilizar métodos objetivos (acelerómetros o podómetros) en muestras representativas de la población.

Es necesario unificar el método de evaluación de la actividad física cuando se valora con datos auto-referidos. Conviene alcanzar un consenso en el método de evaluación de la actividad física, validarlo para su uso en población española y que sea la herramienta común a utilizar en todas las encuestas y estudios, de modo que sea posible comparar los datos y evaluar tendencias.

Se recomienda recoger información sobre factores determinantes de la actividad física en todas las etapas de la vida (datos demográficos, condición física, habilidad motriz, etc.) así como el lugar de realización de la misma. Es fundamental disponer de dicha información para entender y corregir las diferencias de género en la adherencia a la actividad física así como la disminución de dicha adherencia en la transición de la infancia a la adolescencia.

Propuestas para mejorar el indicador

- > Potenciar el trabajo realizado a través de la Escuela como centro Promotor de la Actividad Física y el deporte. Aumentar el número de escuelas adheridas a la red y aumentar los recursos para promover intervenciones dirigidas, especialmente, a los alumnos de los primeros cursos de educación secundaria obligatoria, momento en el que disminuye la adherencia a las recomendaciones.
- > Impulsar la medida de mejora de la Educación Física Curricular planteada en el Plan A+D⁵, aumentando el tiempo dedicado a la asignatura de Educación Física, tanto durante la Educación Primaria como la Secundaria. Incluir la obligatoriedad de la clase de Educación Física en el currículo de segundo año de Bachillerato.
- > Potenciar el desarrollo de las habilidades y destrezas motrices a edades tempranas, tanto en la asignatura de educación física como en las actividades extraescolares, como actividad previa a los programas de especialización deportiva.
- > Realizar evaluaciones anuales de la condición física y habilidades y destrezas motrices, en los niños y niñas en la escuela por parte del profesor de Educación Física.
- > Comunicar los parámetros de condición física al pediatra de atención primaria.
- > Mejorar la comunicación entre el profesor de Educación Física y el pediatra de atención primaria.
- > Potenciar la promoción de la actividad física en atención primaria, registrar la práctica de actividad física en la consulta pediátrica y promover su práctica.
- > Aumentar la disponibilidad de rutas seguras para caminar, caminos escolares, carriles bici y facilitar el transporte activo.
- > Promover la actividad física entre los adultos para que sean ejemplo a seguir entre los hijos.

Participación en deporte organizado

B

Descripción del Indicador

El indicador se refiere a la práctica de deporte o actividad física organizados fuera del horario escolar.

Puntuación asignada

La puntuación asignada ha sido B (adherencia de 67 a 73%), similar a la asignada en el Informe 2016.

Encuestas utilizadas para evaluar el indicador

Los datos se obtuvieron del estudio ALADINO (Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad), encuesta que se realiza periódicamente en muestras representativas de la población española desde el año 2011. Los últimos datos disponibles proceden de la encuesta del año 2015⁶.

Posterior a la adjudicación de los indicadores por parte del grupo de expertos que realizó este informe, se publicó la Encuesta de Hábitos Deportivos de los escolares de Cataluña, realizada en una muestra representativa de la población escolarizada de enseñanza primaria y secundaria obligatoria (ESO). Se incorpora también información de esta encuesta para conocer la práctica de los escolares de enseñanza secundaria pero no se puntúa el indicador.

Datos disponibles

El estudio ALADINO indica que un 69% de los escolares de 6 a 9 años están inscritos en alguna actividad física o deporte fuera del horario escolar. El porcentaje es superior en niños (73%) que en niñas (66%) y la diferencia se mantiene en todas las edades analizadas. El mismo estudio indica que la práctica de actividad física/deporte de manera habitual, al menos 3 horas a la semana, solo la cumplen el 46% de los niños y el 27% de las niñas de 6 a 9 años (ALADINO, 2015). Los datos son muy similares a los de la encuesta realizada en el año 2011 (el 74% de los niños y el 63% de las niñas estaban inscritos en actividades físico-deportivas extraescolares (ALADINO, 2011)⁸).

Según datos de la Encuesta de Hábitos Deportivos de los escolares de Cataluña, el 71% de los escolares de primero y segundo de la ESO (78% de los chicos, 64% de las chicas) practican alguna actividad físico-deportiva (organizada o no organizada) como mínimo un día por semana. En los cursos de tercero y cuarto el porcentaje es del 68% (75% de los chicos y 61% de las chicas).

Propuestas para mejorar los datos

- > Disponer de información de todos los escolares de primaria, secundaria, bachillerato y ciclos formativos.
- > Disponer de información acerca de la frecuencia, intensidad y duración real de la actividad física realizada durante la práctica de actividad física y deporte extraescolar. Para medir la intensidad se recomienda la utilización de métodos de evaluación objetivos, básicamente el acelerómetro.
- > Identificar cómo la práctica de deporte o actividad física extraescolar afecta a la cantidad total de actividad física que se practica a lo largo del día.
- > Disponer de datos acerca de los determinantes y de las barreras de la práctica deportiva o actividad física extraescolar.

Propuestas para mejorar el indicador

- > Proporcionar un acceso universal y de calidad a instalaciones deportivas con diversidad de deportes y actividades.
- > Aumentar la disponibilidad y acceso a las instalaciones deportivas escolares en horario extraescolar.
- > Promover la práctica de deporte no competitivo, deporte inclusivo.
- > Ofrecer un amplio abanico de deportes adecuados a los intereses, características y motivaciones de todos los niños/as y adolescentes, especialmente para las niñas y escolares con menos capacidades.
- > Ofrecer programas “multideporte” para el desarrollo de las habilidades y destrezas deportivas en edades tempranas con la finalidad de exponer al niño/a a un gran abanico de actividades deportivas sin una especialización. De esta manera cada niño/a puede encontrar aquel deporte o actividad física que más le guste y disfrute.
- > Aumentar la disponibilidad de rutas seguras, carriles bici y facilitar el transporte activo para acceder a las instalaciones deportivas y a la movilidad general en el entorno urbano, semiurbano y rural.
- > Asegurar la adquisición de una adecuada competencia motora en el currículo de educación física escolar para facilitar la adherencia a la actividad física y la participación deportiva en edades posteriores.

Juego activo fuera de la escuela



Descripción del Indicador

El juego activo no organizado supone un componente importante de la actividad física, especialmente para los más pequeños. La recomendación indica que los niños y niñas deberían pasar más de 2 horas diarias jugando al aire libre. La puntuación del indicador se basa en el porcentaje de niños/as que cumple dicha recomendación.

Puntuación asignada

Este indicador recibe una puntuación de C- (adherencia de 40 a 46%), inferior a la que se asignó en el Informe 2016.

Encuestas utilizadas para evaluar el indicador

Los datos se obtuvieron a partir del estudio ALADINO, realizado en una muestra representativa de la población española en el año 2015⁶.

Datos disponibles

Un 40% de los niños y un 33% de las niñas de 6 a 9 años juegan al aire libre durante al menos dos horas, en los días laborables. Durante el fin de semana este porcentaje aumenta, englobando el 66% de los niños y el 61% de las niñas. Respecto a los valores del Informe 2016, se observa una disminución del porcentaje de niños y niñas que juegan al aire libre durante el fin de semana (en el estudio ALADINO del año 2011, este porcentaje alcanzaba el 83% de los niños y niñas de 6 a 9 años⁸).

Propuestas para mejorar los datos

- > Disponer de información acerca del tipo de actividad física que realizan los niños cuando juegan al aire libre, ya que la información que se dispone hasta el momento recopila solo las horas dedicadas a jugar, sin concretar el tipo de actividad. Los juegos en las zonas de recreo al aire libre también pueden ser muy sedentarios.
- > Disponer de información acerca de la actividad física realizada al aire libre en niños menores de 6 años así como del tipo de actividad física que realizan.

Propuestas para mejorar el indicador

- > Disponer de zonas de recreo seguras, en buen estado de conservación y accesibles en todos los barrios y poblaciones.
- > Generar un hábitat que facilite la vida activa de las personas que en él habitan, y que la actividad física y el deporte mejoren el hábitat en el que se desarrollan.
- > Disponer de rutas seguras que permitan el acceso a las zonas de recreo.
- > Dinamizar espacios para que se favorezca el juego infantil.
- > Disponer de parques infantiles adaptados a las diferentes edades. Especialmente a los más pequeños.
- > Integrar el juego al aire libre como actividad social dentro del grupo de amigos y la familia.

Transporte activo

B-

Descripción del Indicador

Los desplazamientos a pie, en bicicleta u otros medios de transporte activo son una gran oportunidad para promover la actividad física en la población. El indicador se refiere al porcentaje de niños/as y adolescentes que son activos en sus desplazamientos.

Puntuación asignada

El indicador ha recibido una puntuación de B- (adherencia de 60 a 66%), valor que supera la valoración del Informe 2016.

Encuestas utilizadas para evaluar el indicador

Los datos disponibles se refieren exclusivamente a los desplazamientos a la escuela, sin información respecto a otro tipo de desplazamientos (para ir a comprar, para ir a hacer deporte, etc.). Los datos se han obtenido del estudio ALADINO (2015)⁶ y de la Encuesta de Salud de Cataluña (ESCA, Encuesta de Salut de Catalunya, 2016²).

Datos disponibles

De acuerdo con el estudio ALADINO la mayoría de los niños de 6 a 9 años (78%) acuden a una escuela que se encuentra a menos de dos kilómetros de distancia de su casa. Sin embargo, solo el 55% y el 57% de los niños camina para ir y volver de la escuela respectivamente. Según la encuesta ESCA el 61% de los catalanes de 3 a 14 años camina para ir y volver de la escuela.

Propuestas para mejorar los datos

- > Disponer de información sobre los hábitos de transporte que englobe a todos los grupos de edad con datos sobre todos los tipos de desplazamiento (hacia la escuela, hacia el lugar donde se realizan actividades de tiempo libre, etc.), así como la distancia o el tiempo necesario para realizarlos.
- > Disponer de información sobre los determinantes del transporte activo (seguridad del camino, distancia, tiempo necesario para el desplazamiento, facilidad de transporte, etc.).

Propuestas para mejorar el indicador

- > Aumentar la disponibilidad de rutas seguras para caminar y facilitar caminos escolares, carriles bici, etc.
- > Facilitar espacio para aparcar las bicicletas, patinetes o patines en las escuelas, de manera rápida y segura.
- > Fomentar la creación de eventos colectivos de desplazamiento activo al colegio e instituto.
- > Incluir en las clases de Educación Física contenidos relacionados con el uso de medios de transporte activo (bicicleta, patinetes, etc.) para aumentar el nivel de destreza, promover la seguridad y educación vial y fomentar así su uso entre los escolares.
- > Si el lugar es distante, hacer que el transporte finalice a unos 2Km del lugar de destino, con el fin de continuar el trayecto andando por una vía segura.

Comportamiento sedentario

B+

Descripción del Indicador

Independientemente de la actividad física, el comportamiento sedentario supone por sí mismo un factor de riesgo para ciertas enfermedades crónicas. La recomendación para población infantil y juvenil indica que se debería estar menos de dos horas al día realizando actividades sedentarias (mirando la televisión, jugando con videoconsolas, usando el ordenador, el móvil, etc.). Para los niños/as menores de 5 años, la recomendación se reduce a 1 hora diaria. El indicador se puntúa en función de la adherencia a dicha recomendación.

Puntuación asignada

El indicador ha recibido una puntuación de B+ (adherencia de 74 a 79%), mejorando respecto al Informe 2016. Es importante destacar que la mejora es debida a un cambio en la manera en que se ha medido el tiempo sedentario.

Encuestas utilizadas para evaluar el indicador

Los datos proceden del estudio ALADINO del año 2015⁶ y de la Encuesta Nacional de Salud (ENS), rea-

lizada en una muestra representativa de la población española en el año 2017⁷.

Datos disponibles

El estudio ALADINO aporta información de sedentarismo en niños y niñas españoles de 6 a 9 años. En este grupo de edad, durante la semana el 83% de los niños y niñas pasa alrededor de o menos de dos horas al día ante una pantalla (televisión, ordenador o consola). Durante los fines de semana el porcentaje desciende al 55% de la población.

La Encuesta Nacional de Salud evalúa la adherencia a las recomendaciones distinguiendo según el grupo de edad. Para menores de 4 años se aplica el punto de corte de 1 hora. Según los datos de la encuesta realizada en 2017, solo el 42% (días laborales) y el 37% (fin de semana) de la población de 1 a 4 años cumple dicha recomendación (menos de 1 hora al día dedicada a actividades de pantalla). Estos datos son muy similares a los registrados en la misma encuesta del año 2011.

Propuestas para mejorar los datos

- > Disponer de información para todos los escolares desde primaria hasta bachillerato y ciclos formativos.
- > Se recomienda disponer de información registrada con métodos objetivos, preferentemente con acelerómetros, acerca del tiempo que los niños/as y adolescentes están sentados durante todo el día, no solo en el tiempo libre sino también en el lugar de estudio.
- > Se recomienda disponer de información acerca de la presencia de pausas que interrumpan el tiempo sedentario.

Propuestas para mejorar el indicador

- > Proporcionar información y concienciar a los profesores, padres, niños y adolescentes acerca de las recomendaciones sobre sedentarismo.
- > Promover las interrupciones activas (descansos activos) en la escuela para evitar largas horas de sedentarismo en el horario lectivo.
- > Promover el juego activo en los tiempos de recreo en las escuelas.
- > Limitación del uso del móvil en los recreos escolares.
- > Explorar alternativas que transformen comportamientos típicamente sedentarios en actividades físicamente activas (aparición de videojuegos físicamente activos).
- > Ofrecer actividad física divertida y motivante como alternativa a las actividades sedentarias.

Condición física

INC.

Descripción del Indicador

La condición física comprende un conjunto de capacidades físicas, algunas de ellas especialmente relacionadas con la salud. El indicador de condición física se basa en datos referentes a la fuerza, flexibilidad y capacidad aeróbica. Ésta última se evalúa de acuerdo al valor del parámetro Consumo máximo de oxígeno, con un punto de corte de 35 y 42 ml/kg/min en niñas y niños respectivamente.

Puntuación asignada

No se dispone de información adecuada para puntuar este indicador.

Encuestas utilizadas para evaluar el indicador

Los únicos datos que se disponen proceden del estudio UP&DOWN, estudio en el que participa la población de Cádiz, concretamente una muestra de 236 participantes de 6 a 10 años¹⁰.

Datos disponibles

Según dicho estudio el 37% de los chicos y el 70% de las chicas de 6 a 10 años cumplen el criterio de capacidad aeróbica fijado para este informe.

Propuesta para mejorar los datos

Evaluar la condición física en las escuelas, dentro de la asignatura de Educación física y crear un sistema de evaluación periódico de los datos.

Entorno familiar

INC.

Descripción del Indicador

El apoyo de la familia y de los amigos es fundamental para que los niños/as y los adolescentes sean activos físicamente. En este sentido, el indicador recoge información acerca del apoyo que reciben los niños/as por parte de sus familiares y amigos.

Puntuación

Se ha puntuado el indicador como incompleto.

Encuestas que contienen información sobre el indicador

Los únicos datos disponibles proceden de la Encuesta de Hábitos Deportivos de los escolares de Catalunya⁷, realizada en una muestra representativa de la población escolarizada de enseñanza primaria y secundaria. Se muestran la información pero no se puntúa el indicador.

Datos disponibles

Según estos datos, el porcentaje de escolares que tiene algún familiar activo (progenitores, tutores, hermanos, otros) es superior en aquellos niños y niñas que practican actividad física fuera de la escuela (78%), que en aquellos que no practican actividad física fuera de la escuela (60%).

Propuesta para mejorar los datos

Disponer de información sobre los factores determinantes de la práctica de actividad física, especialmente en la transición de la infancia a la adolescencia y entre las chicas.

Propuestas para mejorar el indicador

- > Aumentar la disponibilidad de programas de actividad física familiares. Facilitar la práctica de actividad física de los padres mientras los hijos están practicando su deporte o actividad física.
- > Educar sobre la importancia de la actividad física para que los niños sean promotores de la misma en el seno de la familia.
- > Concienciar a los padres y madres de la importancia de su influencia para promover la actividad física y el deporte con sus hijos/as: influencia como modelo (ej.: practicar solos o con sus hijos), influencia de apoyo (ej.: llevar a los niños/as a hacer actividad física, compra de material, etc.) e influencia social (ej.: valor e interés que se le da a la actividad física desde el nodo familiar).
- > Aumentar los niveles de práctica de actividad física entre la población adulta, de manera que supongan un reflejo positivo para los niños y adolescentes.

Escuelas



Descripción del Indicador

Las escuelas son un centro de referencia de cualquier barrio. Este indicador refleja la disponibilidad de las escuelas como centros promotores de la actividad física: horas dedicadas a la asignatura de Educación Física en la escuela, escuelas con políticas de promoción de la actividad física (por ej. actividad física diaria durante el recreo, eventos de “actividad física para todos”, caminos escolares, pacificación del tránsito o la oferta de actividades extraescolares relacionadas con la actividad física), escuelas que ofrecen oportunidades de actividad física (cumpliendo los horarios de la asignatura de Educación Física), escuelas cuyos alumnos tienen acceso a instalaciones y equipamiento que facilitan realizar actividad física (por ej. gimnasio, zona de recreo al aire libre, terrenos de juego, equipamiento en buenas condiciones, acceso al material deportivo) dentro y fuera del horario escolar, etc.

Los tiempos dedicados al recreo suponen oportunidades muy interesantes para ser físicamente activos. Por ello, también se incluyó en el análisis el porcentaje de niños que son activos durante el recreo.

Puntuación

El indicador se puntuó con una C+ (adherencia de 54 a 59%), similar a la del Informe 2016.

Encuestas utilizadas para evaluar el indicador

Los datos proceden del estudio ALADINO del año 2015⁶. Los datos referentes a la actividad realizada durante el recreo se obtuvieron de la encuesta de Hábitos Deportivos de los escolares de Catalunya⁷.

Datos disponibles

Se dispone de información acerca del tiempo dedicado a la clase de Educación Física. El porcentaje de niños que reciben dos o más de dos horas semanales de Educación Física oscila entre el 24 y el 30% de los niños que cursan la educación primaria (primero a cuarto cursos). La mayoría de los alumnos reciben entre una y dos horas de clase de educación física (69-75%).

Según los datos de la actividad en el recreo, el 47% de los niños y las niñas del primer ciclo de educación primaria (1º a 3º) realizan alguna actividad física durante este espacio de tiempo. Los porcentajes

disminuyen progresivamente con la edad, siendo de un 30% en los escolares de 4º a 6º de primaria, de un 20% en los escolares de primero y segundo de educación secundaria y de un 14% en los de 3º y 4º. El resto de alumnos dedica el tiempo del recreo a actividades sedentarias (jugar a cromos, hablar, escuchar música, hacer deberes, etc.).

Propuestas para mejorar los datos

- > Disponer de información sobre la utilización de las instalaciones deportivas ofrecidas por las escuelas fuera del horario escolar.
- > Disponer de información sobre el número de escuelas adheridas a la red de Centros Promotores de la actividad física, qué actividades llevan a cabo y cómo ello modifica el nivel de actividad física de los escolares.
- > Disponer de información sobre la actividad física que realizan los alumnos de Bachillerato y de Ciclos Formativos, las instalaciones de que disponen, qué uso se hace de las mismas y qué actividad realizan en el descanso entre clases.
- > Sería necesario registrar (de manera objetiva, con acelerómetros preferentemente) la actividad física que se realiza durante el recreo en la escuela. Conocer los comportamientos y determinantes de los mismos a las distintas edades y entre chicos y chicas facilitaría la implementación de programas de promoción de descansos activos.

Propuestas para mejorar el indicador

- > Impulsar la medida de mejora de la Educación Física Curricular planteada en el Plan A+D⁵, aumentando el tiempo dedicado a la asignatura de Educación Física en todas las etapas de la enseñanza escolar, Primaria, Secundaria, Bachillerato y Ciclos Formativos.
- > Promover la creación de Centros Promotores de la actividad física y el deporte (Proyecto Deportivo de Centro), tal y como se refleja en el Plan A+D (Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte) para mejorar la práctica de actividad física en edad escolar.
- > Promover la actividad física durante el recreo, especialmente entre las chicas y los grupos de edad superior.
- > Fomentar el uso de las instalaciones deportivas escolares fuera del horario lectivo.
- > Promover la presencia de profesionales de la actividad física durante el tiempo libre fuera del horario lectivo.
- > Ofrecer como actividad extraescolar un amplio abanico de actividades físicas y deportes adecuados a los intereses, características y motivaciones de todos los niños y adolescentes, especialmente a las niñas y aquellos escolares con menos capacidades.
- > Instaurar metodologías docentes activas dentro del aula que impliquen actividad física a la vez que se desarrollan contenidos teóricos, con el objetivo de interrumpir largos periodos sedentarios.

Comunidad y entorno urbano

INC.

Descripción del Indicador

El entorno urbano o rural en el que viven los niños actúa facilitando o impidiendo la práctica de actividad física. En este sentido el indicador recoge información sobre aspectos como la percepción de la seguridad del barrio, el acceso y disponibilidad a instalaciones deportivas, la percepción que tienen los padres acerca de la implicación de los municipios en la promoción de la actividad física, la existencia de rutas seguras para desplazamientos activos, etc.

Puntuación

El indicador se puntuó como incompleto.

Encuestas utilizadas para evaluar el indicador

Los datos proceden del estudio ALADINO del año 2015⁶.

Datos disponibles

De todos estos indicadores solo se dispone de información sobre la distancia entre el hogar de los niños y la instalación deportiva o zona verde más cercana. El estudio ALADINO indica que el 63% de las familias dispone de dicho espacio a menos de un kilómetro del hogar.

Propuestas para mejorar los datos

- > Disponer de información acerca del uso que se hace de dichas instalaciones deportivas y sus determinantes.
- > Disponer de información sobre la disponibilidad de instalaciones deportivas, zonas verdes o caminos peatonales o para ir en bicicleta y su impacto en los niveles de actividad física de los niños y adolescentes.
- > Disponer de información sobre la percepción de seguridad del entorno urbano y rural y su impacto en los niveles de actividad física de la población infantil y juvenil.

Propuestas para mejorar el indicador

- > Aumentar la disponibilidad de rutas seguras para caminar, caminos escolares, carriles bici y facilitar el transporte activo.
- > Disponer de zonas de recreo seguras, en buen estado de conservación y accesibles en todos los barrios y poblaciones.
- > Disponer de rutas seguras que permitan el acceso a las zonas de recreo.
- > Realizar análisis urbanísticos sobre la localización idónea para nuevas instalaciones deportivas.
- > Disponer de parques infantiles adaptados a las diferentes edades. Especialmente a los más pequeños.
- > Realizar análisis de la seguridad percibida del entorno urbano y rural por parte de los padres y madres de la población infantil y juvenil a la que se dirigen las intervenciones para fomentar el uso del espacio público como zona de juego y práctica de actividad física.

Gobierno, estrategias y políticas de promoción de la actividad física

INC.

Descripción del Indicador

El indicador recoge datos que demuestren la evidencia de un progreso de las etapas clave de la formulación de políticas públicas (agenda política, formulación, implementación y evaluación de políticas y decisiones sobre el futuro), la evidencia de liderazgo y compromiso en proporcionar oportunidades para realizar actividad física a los niños y adolescentes y también información sobre la asignación de fondos y recursos para la implementación de estrategias e iniciativas de promoción de la actividad física para todos los niños y adolescentes.

Puntuación

El indicador se puntuó como incompleto debido a la falta de información acerca de las evidencias referidas, así como del impacto de las políticas de promoción en el nivel de actividad física de la población. No hay nuevos datos desde la publicación del Informe 2016.

Datos disponibles

Tal como se indicó en el Informe 2016 España dispone de un Plan Nacional (Plan A+D, Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte⁵) diseñado por el Consejo Superior de Deportes para el periodo 2010-2020 y dos Estrategias Nacionales impulsadas por el Ministerio de Sanidad, la Estrategia para la Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad (Estrategia NAOS)¹¹ de 2005 (que está incluida en la Ley de seguridad alimentaria y nutrición (Ley 17/2011, de 5 de julio)¹²) y la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (SNS)¹³, de 2013.

Algunas comunidades autónomas tienen sus propias estrategias de promoción de la actividad física, dirigidas desde las Direcciones de Salud Pública, las Secretarías Generales para el deporte, etc., así como los Ayuntamientos.

Propuestas para mejorar los datos

- > Disponer de información concreta sobre la eficacia y la eficiencia de las intervenciones existentes, con datos concretos del impacto de las propuestas en el nivel de actividad física y en el grado de sedentarismo de la población infantil. Determinar estrategias y recomendaciones concretas de actividad física que permita la mayor evidencia de evaluaciones de procesos, de resultados e impacto económico.

Propuestas para mejorar el indicador

- > Disponer de datos que permitan evaluar la efectividad de las estrategias y políticas de promoción de la actividad física, así como la adherencia a las mismas
- > Promover la actividad física no solo en ámbitos educativos o sanitarios sino también incluir ámbitos sociales, familiares, laborales, etc.
- > Trabajo multidisciplinar: trabajar de manera conjunta y coordinada desde todos los estratos implicados en la promoción de la actividad física, gobierno central, comunidades autónomas, municipios, comarcas, asociaciones, fundaciones, etc., aunando esfuerzos y recursos para mejorar todos los indicadores.

Indicadores de actividad física y puntuación asignada

Recomendación	Indicador y Puntuación	Datos: porcentaje de población que cumple la recomendación (estudio de procedencia y año de realización)
Acumular mínimo 60 minutos al día de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, teniendo en cuenta los desplazamientos, la clase de educación física, los recreos en la escuela, la actividad física en el tiempo libre, etc.	ACTIVIDAD FÍSICA GLOBAL D	52% de los niños y 40% de las niñas de 6 a 9 años (ANIVA, 2013-2015) ³ <hr/> 31% de los niños/adolescentes y 15% de las niñas/adolescentes de 3 a 18 años ⁴ <hr/> 34% de los niños/adolescentes y 27% de las niñas/adolescentes de 3 a 14 años (ESCA, 2016) ²
Realizar algún deporte o actividad física organizados fuera del horario escolar.	PRÁCTICA DE DEPORTE/ ACTIVIDAD FÍSICA B	73% de los niños y 66% de las niñas de 6 a 9 años (ALADINO, 2015) ⁶
Pasar más de dos horas diarias jugando al aire libre.	JUEGO ACTIVO FUERA DE LA ESCUELA C-	Durante la semana, 40% de los niños y 33% de las niñas de 6 a 9 años. El fin de semana, 66% de los niños y 61% de las niñas (ALADINO, 2015) ⁶
Utilizar medios de transporte activos (caminar, bicicleta, etc.) en los desplazamientos.	TRANSPORTE ACTIVO B-	55% de los niños y niñas de 6 a 9 años caminan hacia la escuela y 57% caminan de vuelta de la escuela (ALADINO 2015) ⁶ <hr/> 61% de los niños y niñas /adolescentes de 3 a 14 años van y regresan de la escuela caminando (ESCA, 2016) ²
Dedicar menos de dos horas al día a actividades sedentarias (mirar la televisión, jugar con videoconsolas, usar el ordenador, el móvil, etc.). En menores de 5 años la recomendación se reduce a una hora al día.	COMPORTAMIENTO SEDENTARIO B+	83% de los niños y 84% de las niñas de 6 a 9 años pasan menos o hasta alrededor de 2 horas al día ante una pantalla durante la semana (y el fin de semana el 53% de los niños y el 56% de las niñas) (ALADINO 2015) ⁶

Tener una capacidad aeróbica que alcance los valores de referencia de 42 ml/kg/min (niños) y 35 ml/kg/min (niñas)⁷

**CONDICIÓN
FÍSICA
INC.**

37% de los niños y 70% de las niñas de 6 a 10 años (estudio UP & DOWN)¹⁰

Educación Física semanal igual o superior a dos horas.

**ESCUELAS
C+**

24% (primero y segundo de educación primaria), 30% (tercero de educación primaria) 27% (cuarto de educación primaria) de las escuelas ofrece como mínimo dos horas semanales de educación física (ALADINO, 2015)⁶

74 % de las escuelas ofrecen sus instalaciones para su uso fuera del horario escolar (ALADINO, 2015)⁶

Los padres, tutores y el entorno del niño deben ayudarlo a ser activo (padres que son activos con sus hijos o que ayudan a sus hijos a que hagan deporte, padres o amigos que animan a los niños a ser activos y a la inversa).

**FAMILIA Y AMIGOS
INC.**

El 78% de los escolares que practican actividad física fuera de la escuela tiene algún familiar activo (progenitores, tutores, hermanos, otros). En los escolares que no practican actividad física fuera de la escuela, el 60% de sus familiares son activos (Hábitos deportivos de los escolares de Cataluña, 2016)⁷.

Seguridad del entorno, acceso y disponibilidad a instalaciones deportivas, percepción sobre la implicación de los municipios en la promoción de la actividad física, la existencia de rutas seguras para desplazamientos activos, etc.

**COMUNIDAD
Y ENTORNO
URBANO
INC.**

63% familias tiene un polideportivo/zona verde donde practicar deporte a menos de un kilómetro (ALADINO, 2015)⁶

Evidencia de un progreso de las etapas clave de la formulación de políticas públicas, evidencia de liderazgo y compromiso en proporcionar oportunidades para realizar actividad física, información sobre la asignación de fondos y recursos para la implementación de estrategias e iniciativas de promoción de la actividad física.

**GOBIERNO,
ESTRATEGIAS/
POLÍTICAS DE
PROMOCIÓN
INC.**

Plan A+D, Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte⁵

Estrategia para la Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad¹¹

Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud¹³

Fuentes de información que aparecen en este documento:

1. Informe2016: actividad física en niños y adolescentes en España. <http://www.fundacionnutricional.org/archives/8289>
2. Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Principals resultats 2016. Enquesta de salut de Catalunya. Comportaments relacionats amb la salut, l'estat de salut i l'ús de serveis sanitaris a Catalunya. Barcelona: Department of Health, Generalitat de Catalunya; 2016. http://salutweb.gencat.cat/ca/el_departament/estadistiques_sanitaries/enquestes/esca/resultats_enquesta_salut_catalunya/
3. Rubio-López N, Llopis-González A, Picó Y, Morales-Suárez-Varela M. Dietary Calcium Intake and Adherence to the Mediterranean Diet in Spanish Children: The ANIVA Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2017; 14 (6). doi: 10.3390/ijerph14060637
4. López Sánchez GF, González Villora S, Díaz Suárez A. Murcia Level of habitual physical activity in children and adolescents from the Region of Murcia (Spain). *Springerplus*. 2016; 5:386. doi: 10.1186/s40064-016-2033-8.
5. Plan A+D, Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/plan-integral/LIBRO-PLAN-AD.pdf>
6. Estudio ALADINO 2015: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2015. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid, 2016. http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio_ALADINO_2015.pdf
7. Els hàbits esportius dels escolars de Catalunya, 2016. Observatori Català de l'esport. Disponible en: http://www.observatoridelesport.cat/docus/estudis_publicats/OCE_18_estudis_publicats_ca.pdf
8. Estudio ALADINO: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2011. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid, 2013. http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/estudio_ALADINO_2011.pdf
9. Encuesta Nacional de Salud (ENSE) 2017. Madrid: Ministerio de Sanidad, Consumo y Seguridad Social. www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2017.htm.
10. Castro-Piñero J, Perez-Bey A, Segura-Jiménez V, Aparicio VA, Gómez-Martínez S, Izquierdo-Gomez R, Marcos A, Ruiz JR; UP&DOWN Study Group. Cardiorespiratory Fitness Cutoff Points for Early Detection of Present and Future Cardiovascular Risk in Children: A 2-Year Follow-up Study. *Mayo Clin Proc*. 2017; 92(12):1753-1762. doi: 10.1016/j.mayocp.2017.09.003.
11. Estrategia para la Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad (www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/estrategia/estrategianaos.pdf).
12. Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. Boletín Oficial del Estado, nº 160, (6-07-2011). Disponible en: https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2011-11604
13. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionyPrevencion.htm>).

Centros e Investigadores responsables del Informe:

Fundación para la Investigación Nutricional

Dra. Blanca Roman Viñas

Prof. Lluís Serra Majem

CIBEROBN (Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición)

Dra. Blanca Roman Viñas

Prof. Lluís Serra Majem

Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas

y Sanitarias, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

Prof. Lluís Serra Majem

Grupo PAFS. Universidad de Castilla La Mancha

Dra. Susana Aznar Laín

Sr. Fabio Zazo

Dr. Jesús Martínez Martínez

Instituciones responsables del informe

