

Informe 2018: Actividad Física en niños y adolescentes en España

Qué es

Una actualización del análisis realizado en 2016 sobre el grado de cumplimiento de las recomendaciones de actividad física y sedentarismo en niños y adolescentes españoles, realizado según la metodología propuesta por la red "Active Healthy Kids".

Para qué

Para 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. Los datos proceden de estudios realizados en el año 2013 o posterior, siendo una actualización del informe publicado en 2016.

Indicadores

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 asignada e interpretación

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

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

F Muy pocos niños y adolescentes cumplen las recomendaciones (<20%).

INC Incompleto. No hay información disponible.



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) ¹ <hr/> 31% de los niños/adolescentes y 15% de las niñas/adolescentes de 3 a 18 años ² <hr/> 34% de los niños/adolescentes y 27% de las niñas/adolescentes de 3 a 14 años (ESCA, 2016) ³
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) ⁴
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) ⁴
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) ⁴ <hr/> 61% de los niños y niñas /adolescentes de 3 a 14 años van y regresan de la escuela caminando (ESCA, 2016) ³
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) ⁴

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)⁵

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)⁴

74 % de las escuelas ofrecen sus instalaciones para su uso fuera del horario escolar (ALADINO, 2015)⁴

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)⁶.

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)⁴

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 Deporte⁷

Estrategia para la Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad⁸

Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud⁹

Fuentes de información que aparecen en este documento:

1. 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
2. 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.
3. 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/
4. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Estudio ALADINO 2015 (Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad). Madrid: Ministry of Health, Social Services and Equality, Spanish Food Safety and Nutrition Agency; 2016. http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio_ALADINO_2015.pdf
5. 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. Cardio-respiratory 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.
6. 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
7. 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>
8. Estrategia para la Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad (www.naos.aesan.mspes.es/naos/ficheros/estrategia/estrategianaos.pdf).
9. 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>).

Instituciones responsables del informe



Informe completo disponible en pdf en www.fundacionnutricional.org