

NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES
**ACTIVOS Y
SALUDABLES**
EN COLOMBIA

20
14

FRUTAS Y VERDURAS
JUEGOS ELECTRONICOS
CICLOVIAS
AMIGOS
EDUCACIÓN
FÍSICA
TRANSPORTE
PARQUE
FELICIDAD
TV
RECREACIÓN
colegio
FAMILIA
CONDICIÓN FÍSICA
BICICLETAS
JUEGO
DEPORTE
POLÍTICA
PÚBLICA



1 **ER**
REPORTE DE CALIFICACIONES
EN ACTIVIDAD FÍSICA

INTRODUCCIÓN

La actividad física (AF) ha sido reconocida a nivel mundial como estrategia fundamental en la agenda para la prevención de obesidad y enfermedades crónicas (ECNT)¹. En Colombia, se reconoce la AF como uno de los ejes principales en la prevención de ECNT desde edades tempranas², lo cual ha conducido a la formulación de políticas y programas que incentivan su realización en niños y adolescentes. En este contexto, el Primer Reporte de Calificaciones de Actividad Física para Colombia, recopila información útil para los programas vigentes y la orientación en la toma de decisiones en política pública.



RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA

*Según la OMS y las Guías Canadienses para la Actividad Física

En Escolares y Adolescentes

60 minutos diarios
ACTIVIDAD FÍSICA⁴
moderada ó VIGOROSA



En preescolares

180 minutos diarios
ACTIVIDAD FÍSICA³ de cualquier intensidad



actividades que fortalezcan
MÚSCULOS & HUESOS
3 días a la semana





PORCENTAJE DE ADOLESCENTES ENTRE 13 y 17 AÑOS QUE CUMPLEN CON LAS RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA⁵

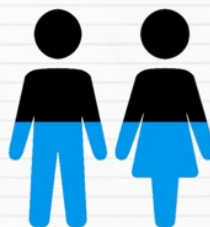


Según la Encuesta Mundial de Salud a Escolares (GSHS) 2007 aplicada en 5 ciudades (Bogotá, Bucaramanga, Cali, Manizales y Valledupar), 15% de los adolescentes de 13 a 15 años cumplen las recomendaciones de actividad física. En las cinco ciudades, las adolescentes tuvieron menores prevalencias de cumplir las recomendaciones de actividad física, en comparación con los adolescentes.⁶

Los datos nacionales y locales no fueron evaluados con el mismo instrumento. La ENSIN 2005 usó el IPAQ y la GSHS usó cuestionarios propios del CDC



NO HAY DATOS SUFICIENTES A NIVEL NACIONAL



49.7%

SON LOS ADOLESCENTES ENTRE 13 y 15 AÑOS QUE SEGÚN LA ENCUESTA MUNDIAL DE SALUD A ESCOLARES, REPORTARON HABER CAMINADO O MONTADO EN BICICLETA PARA IR AL COLEGIO EN LA ÚLTIMA SEMANA, EN LAS CIUDADES DE BOGOTÁ, BUCARAMANGA, CALI, MANIZALES Y VALLEDUPAR.⁶



En Montería, 66.3% de los niños entre 11 y 18 años reportaron haber caminado o montado en bicicleta para ir al colegio en la última semana.⁷



20,53% de los niños de 9 - 11 años en Bogotá reportaron haber usado medios de transporte activo (caminar o usar bicicleta) en su viaje al colegio durante más de 15 minutos, en la última semana.⁸



34.4%
DE LOS ADOLESCENTES ENTRE 12 y 17 AÑOS QUE PARTICIPARON EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS DEL PROGRAMA SUPÉRATE INTERCOLEGIADOS EN EL AÑO 2013.⁹



En Bucaramanga, 32.2% de los niños en edad preescolar practican algún deporte en un día típico (los más frecuentes fueron fútbol, natación, patinaje o baloncesto), con un promedio de 2 horas/día.¹⁰



Según el estudio ISCOLE, En Bogotá el 69,76% de los niños de 9 - 11 años reportaron participar en actividades físicas estructuradas o prácticas deportivas en el último año.⁸



En Bogotá, según la Encuesta Bial de Culturas, 62% de los adolescentes de 13 a 17 años practica algún deporte.¹¹



NO HAY DATOS SUFICIENTES A NIVEL NACIONAL



En Bucaramanga 58.8% de los niños entre 3 y 12 años reportan jugar dentro de la casa y 78.6% de los niños en este mismo rango de edad reportan jugar fuera de la casa.¹⁰



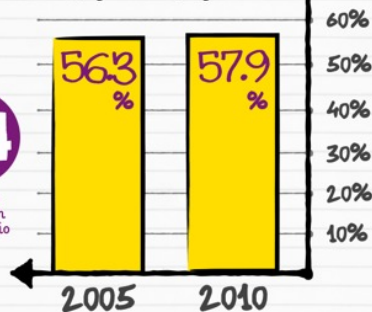


PORCENTAJE DE NIÑOS ENTRE
5 y 12 AÑOS

QUE DEDICAN 2 HORAS DIARIAS O MÁS
A VER TV O JUGAR VIDEOJUEGOS¹²

2.4

Horas de dedicación en promedio

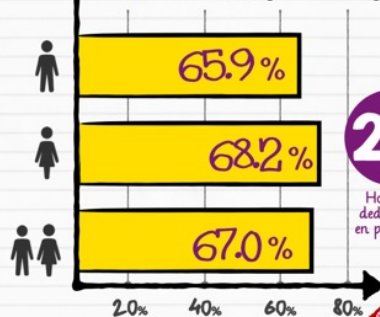


PORCENTAJE DE ADOLESCENTES ENTRE
13 y 17 AÑOS

QUE DEDICAN 2 HORAS DIARIAS O MÁS
A VER TV O JUGAR VIDEOJUEGOS¹²

2.8

Horas de dedicación en promedio

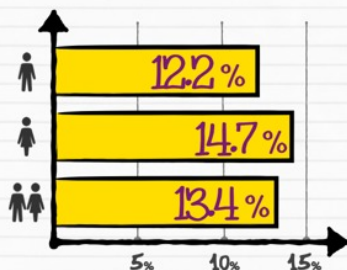


Según un estudio llevado a cabo en Bucaramanga, Girón y Piedecuesta, 38.7% de los niños preescolares y escolares dedica 2 horas diarias o más a ver TV entre semana, y 58.8% en fin de semana.¹³

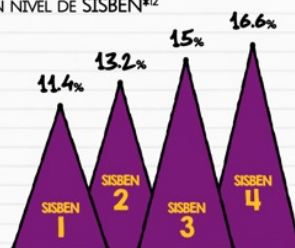
2



PORCENTAJE DE NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES ENTRE
5 y 17 AÑOS
EN SOBREPESO¹²



PORCENTAJE DE NIÑOS,
NIÑAS Y ADOLESCENTES
EN SOBREPESO
SEGÚN NIVEL DE SISBEN^{#12}



* SISTEMA DE INFORMACIÓN DE POTENCIALES BENEFICIARIOS DE PROGRAMAS SOCIALES, USADO COMO MEDIDA DEL ESTÁNDAR DEL NIVEL DE VIDA EN LA ENSIN 2010.

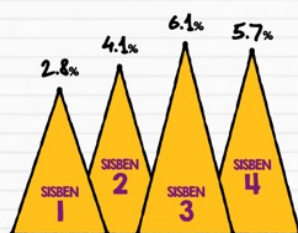


Los niños, niñas y adolescentes de áreas urbanas tienen mayores prevalencias de sobrepeso, en comparación con aquellos del área rural (14.4% vs 11.1%).¹²

3

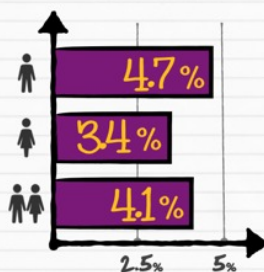


PORCENTAJE DE NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES
CON OBESIDAD
SEGÚN NIVEL DE SISBEN^{#12}



* SISTEMA DE INFORMACIÓN DE POTENCIALES BENEFICIARIOS DE PROGRAMAS SOCIALES, USADO COMO MEDIDA DEL ESTÁNDAR DEL NIVEL DE VIDA EN LA ENSIN 2010.

PORCENTAJE DE NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES ENTRE
5 y 17 AÑOS
CON OBESIDAD¹²



4



**NO HAY DATOS
SUFICIENTES A
NIVEL NACIONAL**



En Bucaramanga, 72.8% de las niñas y 72 % de los niños (8-14 años) no alcanzaron el número de recorridos de 20 metros en la prueba PACER, requeridos para alcanzar el umbral de salud aeróbica.¹⁴



En Cali, 60% de las niñas y 52% de los niños (10-15 años) no tuvieron el suficiente consumo máximo de oxígeno para alcanzar el umbral de salud aeróbica.¹⁵

INC

COMPORTAMIENTOS QUE FAVORECEN
A LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA

FACTORES ASOCIADOS CON
RIESGO CARDIOMETABÓLICO



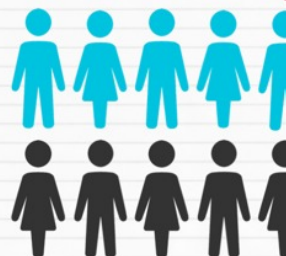
ENTORNO FAMILIAR



DE LA POBLACIÓN DE ADULTOS EN COLOMBIA¹²

34.6%
SE ENCUENTRAN EN SOBREPESO

16.5%
PRESENTAN OBESIDAD



53.5%
CUMPLEN CON LAS RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA OMS*¹²

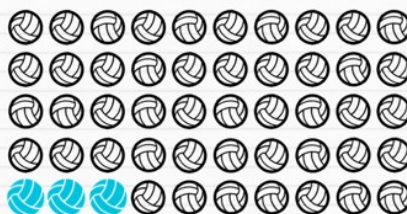
* 150 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA A LA SEMANA

- ✓ Según el estudio ISCOLE, en Bogotá 50% de los padres de familia reportan nunca realizar actividad física con sus hijos.⁸
- ✓ Según el estudio ISCOLE, en Bogotá cerca del 50% de los padres reportan que usualmente motivan a sus hijos a realizar actividad física.⁸



ENTORNO ESCOLAR

EN COLOMBIA DE CADA **50** NIÑOS



3 RECIBEN CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DIRIGIDAS POR UN PROFESIONAL¹⁶

Según el estudio ISCOLE en Bogotá:⁸

- ✓ 70% de los colegios ofrecen prácticas deportivas intra e intercolegiadas
- ✓ 73,7% de los colegios reportan que los estudiantes tienen acceso a un espacio adecuado para la realización de actividad física durante el horario escolar
- ✓ 95% de los colegios reportan tener políticas o programas escritos para la promoción de actividad física y alimentación saludable
- ✓ 75% de los colegios reportan tener un comité que supervisa y desarrolla políticas o programas sobre la promoción de actividad física y alimentación saludable

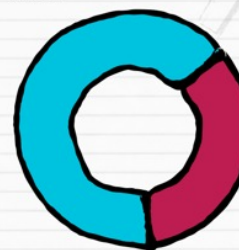


COMUNIDAD & MEDIO AMBIENTE

NO HAY DATOS SUFICIENTES A NIVEL NACIONAL

- ✓ 86.4% de los padres de niños en edad escolar en Bogotá reportan que sus hijos usan instalaciones públicas para hacer actividad física por lo menos una vez en la semana⁸
- ✓ En Bogotá, 94.2% de los padres de niños en edad escolar afirman que su barrio no es seguro para sus hijos⁸

- ✓ En Bogotá, 72.2% de los padres de niños en edad escolar reportan que la mayoría de los conductores exceden los límites de velocidad en su barrio⁸
- ✓ 98.9% de los padres de niños en edad escolar en Bogotá reportan disponibilidad de instalaciones públicas para realizar actividad física cerca a su barrio⁸



31.6%

DE LOS PADRES EN BOGOTÁ REPORTAN QUE SUS HIJOS PARTICIPAN EN LA CICLOVÍA AL MENOS UNA VEZ AL MES⁸



POLÍTICAS

NACIONAL

- ✓ La actividad física, el deporte y la recreación son reconocidas como un derecho en la Constitución Nacional de Colombia.¹⁷
- ✓ Políticas que reconocen a la actividad física como prioridad:
 - PND 2010-2014²;
 - Ley de Obesidad¹⁸;
 - Plan Decenal de Salud Pública¹⁹;
 - Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad Física²⁰;
 - Ley 934 de 2004 (Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física)²¹

- ✓ En el año 2014 se destinará un 0.2% del Presupuesto Nacional al sector Deporte y Recreación (357 mil millones de pesos).²²
- ✓ Los programas con cobertura nacional que benefician a niños, niñas y adolescentes son:
 - Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable;
 - Vías Activas y Saludables (CicloVías)
 - Súperate con el Deporte

DEPARTAMENTAL & MUNICIPAL

31 de 32 departamentos incluyen en sus planes de desarrollo estrategias para la promoción de actividad física en niños, niñas y adolescentes

ESTRATEGIAS NO GUBERNAMENTALES

- ✓ Programas sociales que utilizan la actividad física como estrategia para prevenir comportamientos de riesgo: Escuelas de Puertas Abiertas, Apúntate a Jugar, Goles para una Vida Mejor; Los 11 para la salud y Corazones Responsables.

REPORTE DE NOTAS



Este Reporte de Calificaciones es amigable con el medio ambiente

INDICADORES		NOTA	OBSERVACIONES
COMPORTAMIENTOS QUE FAVORECEN A LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA			
ACTIVIDAD FÍSICA GLOBAL		2	ES NECESARIO CONTAR CON DATOS NACIONALES SOBRE LOS NIVELES DE AF DE NIÑOS DE 3 A 12 AÑOS Y PROMOVER UN AUMENTO EN EL NIVEL DE AF DE ADOLESCENTES.
TRANSPORTE ACTIVO		INC	SE REQUIEREN DATOS NACIONALES PARA EVALUAR LA SITUACIÓN DE TRANSPORTE ACTIVO AL COLEGIO.
PARTICIPACIÓN EN DEPORTES		2	ES RECOMENDABLE CONTAR CON DATOS SOBRE PARTICIPACIÓN REGULAR EN DEPORTES Y EVALUAR LA EFECTIVIDAD DE LOS PROGRAMAS ACTUALES.
JUEGO ACTIVO		INC	SE REQUIEREN DATOS NACIONALES PARA EVALUAR LA SITUACIÓN DE JUEGO ACTIVO EN EL PAÍS.
FACTORES ASOCIADOS CON RIESGO CARDIOMETABÓLICO			
TIEMPO DEDICADO A CONDUCTAS SEDENTARIAS		2	A PESAR DE LAS ALTAS PREVALENCIAS, LAS INICIATIVAS PARA REDUCIR EL TIEMPO EN PANTALLA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES SON LIMITADAS.
SOBREPESO		3	COLOMBIA TIENE LA MENOR PREVALENCIA DE SOBREPESO EN NIÑOS DE LATINOAMÉRICA. SIN EMBARGO LAS PREVALENCIAS ESTÁN AUMENTANDO.
OBESIDAD		4	LA PREVALENCIA DE OBESIDAD INFANTIL EN COLOMBIA ES RELATIVAMENTE BAJA. FALTA IMPLEMENTACIÓN DE LA LEY DE OBESIDAD.
BAJA CONDICIÓN FÍSICA		INC	SE REQUIEREN DATOS NACIONALES PARA EVALUAR LA CONDICIÓN FÍSICA DE NIÑOS Y ADOLESCENTES.
NIVELES DE INFLUENCIA			
ENTORNO FAMILIAR		INC	SE RECOMIENDA CONTAR CON DATOS SOBRE PARTICIPACIÓN Y APOYO DE LOS PADRES EN LA REALIZACIÓN DE AF EN COLOMBIA.
ENTORNO ESCOLAR		1	LOS COLEGIOS SON EL PRINCIPAL ESCENARIO PARA QUE LOS NIÑOS SEAN ACTIVOS. SIN EMBARGO ESTO REQUIERE INSTALACIONES APROPIADAS, TIEMPO DENTRO DE LA JORNADA ESCOLAR Y PERSONAL CALIFICADO.
COMUNIDAD Y MEDIO AMBIENTE		INC	SE REQUIEREN DATOS NACIONALES QUE PERMITAN DESCRIBIR LA ASOCIACIÓN ENTRE LA COMUNIDAD, EL ENTORNO Y LA AF EN LOS NIÑOS.
POLÍTICAS	NACIONAL	4	EN COLOMBIA EXISTE UN ARREGLO INSTITUCIONAL CON UN FUERTE COMPONENTE NORMATIVO QUE PARTICIPA EN LOS DIFERENTES PLANES DE GOBIERNO A NIVEL NACIONAL, DEPARTAMENTAL Y LOCAL. SIN EMBARGO HACE FALTA EVALUAR TANTO LOS PROGRAMAS COMO LAS POLÍTICAS.
	DEPARTAMENTAL Y MUNICIPAL	3	
	ESTRATEGIAS NO GUBERNAMENTALES	2	ES NECESARIO DOCUMENTAR EL IMPACTO DE LAS ESTRATEGIAS NO GUBERNAMENTALES QUE PROMOCIONAN AF Y DEPORTE.

AUTORES

Silvia Alejandra González
Johnattan García
Olga Lucía Sarmiento

GRUPO DE EXPERTOS

Óscar Lozano
COLDEPORTES

Adriana Almanza
COLDEPORTES

Nubia Ruiz
COLDEPORTES

Rocío Gámez
Instituto Distrital de
Recreación y Deporte

Daniel Cohen
Universidad de Santander

Diana Camargo
Universidad Industrial
de Santander

Jorge Correa
Universidad del Rosario

Diana Carolina Páez
Epiandes

Robinson Ramírez-Vélez
Universidad Santo Tomás

COLABORADORES

Andrea Ramírez
Carlos Pedraza
Alexandra Bastidas

María de los Ángeles
Castiblanco
Juan Pablo Moreno

Este reporte fue realizado por el Grupo de Epidemiología de la Universidad de los Andes -EPIANDES- en colaboración con el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre -COLDEPORTES-, el Instituto Distrital de Recreación y Deporte -IDRD-, la Universidad de Santander, el Centro de Estudio para la Medición de la Actividad Física de la Universidad del Rosario -CEMA-, la Universidad Industrial de Santander y la Universidad Santo Tomás. El desarrollo de este reporte fue financiado por el Departamento Administrativo de Ciencia, Tecnología e Innovación -COLCIENCIAS- y la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes y con apoyo de Active Healthy Kids Canada.



Puedes encontrar mayor información en
<http://epiandes.uniandes.edu.co>