



¡Se nos va  
el avión!

**Es hora de  
activar a  
nuestros  
niños**

**2016** Boleta de  
**Calificaciones**  
**Mexicana**

sobre la Actividad Física de Niños y Jóvenes

*Versión corta*



# Boleta de Calificaciones Mexicana sobre Actividad Física en Niños y Jóvenes

**E**n este documento se presentan los resultados de la tercera edición de la Boleta de Calificaciones Mexicana sobre Actividad Física en Niños y Jóvenes. La boleta tiene como objetivo el evaluar el trabajo que está haciendo México en relación con la promoción de actividad física en niños y jóvenes. El objetivo de esta evaluación es generar acciones encaminadas a combatir la falta de actividad física en niños y jóvenes y así contribuir a la lucha contra la obesidad y las enfermedades crónicas en el país.

La boleta mexicana incluye la evaluación más extensa en relación con la actividad física de niños y jóvenes en México. En ella se sintetizan datos e información proveniente de diversas fuentes, incluyendo documentos gubernamentales y artículos científicos, para asignar calificaciones basadas en la mejor evidencia disponible. Nueve indicadores (actividad física, comportamiento sedentario, participación deportiva, juego activo, transporte activo, familia, escuela, comunidad y ambiente construido, y estrategias e inversiones) son evaluados y calificados de acuerdo con criterios establecidos.

México lanzó su primer boleta de calificaciones en el 2012, auspiciada por el programa Canadá-México Combatiendo la Obesidad Infantil (CAMBIO). En 2014, la segunda edición fue lanzada como parte de la Primera Cumbre Global de Actividad Física en Niños, organizada por *Active Healthy Kids Canada* en Toronto, Canadá. Estas ediciones fueron desarrolladas en colaboración con *Queen's University Canada*, *Active Healthy Kids Canada* y con el Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y Deporte de la Universidad de Guadalajara.

Con la elaboración de la tercera edición, se busca consolidar el proyecto como un instrumento permanente de vigilancia sobre las acciones de promoción de la actividad física infantil en México. Esta edición se fortalece con la inclusión de investigadores de diversas instituciones mexicanas. Con esta boleta se busca propiciar el debate público y la generación de políticas y programas que favorezcan la actividad física de niños y jóvenes en México.



## ¡Se nos va el avión!

Los resultados de la boleta indican que *se nos va el avión* y estamos desaprovechando oportunidades para mejorar la salud de los niños mexicanos. México tiene bajas calificaciones en todos los indicadores donde hay datos disponibles. Principalmente, la actividad física y los comportamientos sedentarios de niños y jóvenes mexicanos están por debajo de las respectivas recomendaciones. La participación deportiva, el uso de transporte activo y el juego libre están también por debajo de los niveles recomendados. Por otro lado, México no está proporcionando oportunidades adecuadas para la realización de actividad física en la escuela y en la comunidad. A pesar de que el gobierno ha desarrollado programas nacionales, no se conoce a qué grado se han implementado y cuál ha sido el impacto que tienen en la actividad física. Las inversiones del gobierno para la promoción de la actividad física son escasas.

México se está olvidando de promover la actividad física en sus niños y jóvenes. Es hora de trabajar juntos con el fin de proporcionar a nuestros niños y jóvenes las oportunidades que necesitan para realizar actividad física. El gobierno, la comunidad y los padres de familia debemos unir esfuerzos para garantizar que nuestros niños y jóvenes vivan en un México que promueve su desarrollo y sus estilos de vida saludables.



# Es hora de activar a nuestros niños

La práctica regular de actividad física en los niños y jóvenes previene el desarrollo de enfermedades crónicas, previene el sobrepeso y la obesidad, mejora la salud mental, promueve la inclusión social, y mejora el rendimiento escolar.<sup>1,2</sup> Para obtener estos beneficios, los niños y jóvenes deben acumular por lo menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa cada día.<sup>3</sup> A pesar de estos beneficios, la inactividad física en los niños y jóvenes Mexicanos ha aumentado en un 47% en los últimos seis años.<sup>4</sup>

Si queremos un México con niños activos y saludables, que sean productivos en la edad adulta y que contribuyan al desarrollo de México, **debemos actuar ahora**. Los resultados de esta boleta nos sirven para identificar áreas en las que el país debe mejorar.

## ¿Cuál es la meta?

Que niños y jóvenes de 5 a 17 años realicen por lo menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa cada día.<sup>3</sup>

- Las actividades físicas de intensidad **moderada** hacen que el corazón lata más rápido de lo normal y que respiremos más rápido de lo normal. Algunos ejemplos de actividad física **moderada** incluyen caminata rápida, andar en bicicleta, patinar y jugar al avión.

- Las actividades físicas de intensidad vigorosa hacen que el corazón lata mucho más rápido de lo normal y que respiremos mucho más rápido de lo normal. Algunos ejemplos de actividad física intensa incluyen jugar fútbol, saltar la cuerda, correr y jugar la traes.

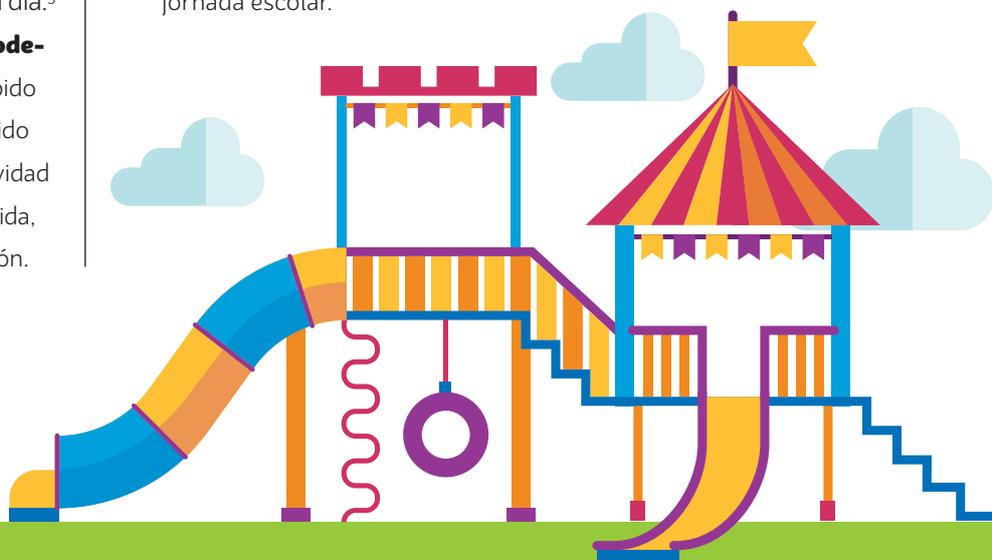
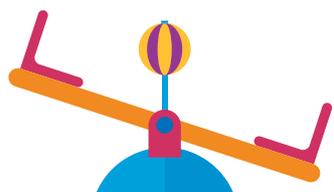
## ¿Cómo lo podemos lograr?

### En la familia:

- Motivar a los niños a que salgan a jugar libremente en espacios abiertos.
- Planear actividad física en familia como salir a caminar, andar en bicicleta, ir al parque a jugar, promover la participación deportiva, o llevarlos a la escuela caminando.
- Usar transporte activo en vez del choche; por ejemplo, ir caminando o en bicicleta a la papelería o a la escuela.
- Limitar el tiempo que los niños ven la TV, usan la computadora, videojuegos, o tabletas a 2 horas o menos al día.
- Poner el ejemplo: los padres de familia deben realizar al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa a la semana.

### En la escuela:

- Ofrecer al menos 150 minutos de educación física de calidad a la semana impartidos por maestros titulados en educación física.
- Ofrecer oportunidades de recreación y juego libre durante la jornada escolar.



- Mantener en buen estado los espacios para jugar y hacer deportes y promover su uso diario.
- Asegurar que el área y las calles de llegada a la escuela sean seguras para que los niños puedan llegar caminando.
- Sensibilizar a los maestros sobre la importancia del movimiento físico en los niños

### En la comunidad:

- Mantener los parques y áreas deportivas públicas en buen estado.
- Construir áreas verdes que inviten a la gente a salir y moverse.
- Promover el uso de los programas y los recursos existentes como las Ciclovías, parques o unidades deportivas.

### En el gobierno:

- Incrementar las inversiones enfocadas en la promoción de actividad física.

- Promover la implementación y evaluación de políticas y de programas enfocados a promover la actividad física en los niños y jóvenes.
- Rehabilitar parques, áreas deportivas y áreas recreativas que se encuentran en mal estado.
- Garantizar la seguridad pública para que las familias puedan salir tranquilas a usar los parques y recursos disponibles.
- Construir banquetas, plantar árboles y proporcionar alumbrado público
- Proporcionar infraestructura que promueva el transporte activo como carriles para bicicletas, semáforos y pintar los cruces peatonales.

## Juguemos al avión

1. Dibuja la figura del tradicional avioncito.
2. El primer jugador se para frente la casilla 1, avienta su piedra dentro de ella y brinca sobre un pie para caer en la casilla 2. Luego salta a la 3, sobre el mismo pie y sin pisar la raya.
3. Cuando llega a las casillas 4 y 5 puede apoyar un pie en cada una de ellas.
4. Luego salta en un pie a la 6 y salta a las casillas 7 y 8, apoyando un pie en cada una.
5. Salta con un pie en la 9 y cae con los dos en la 10. Gira de un salto y hace lo mismo de regreso.
6. Al pisar la casilla 2, recoge –sin apoyar las manos– la piedra que había dejado en la casilla 1.
7. Salta fuera del avión, sin pisar la casilla 1.
8. Si el jugador logró hacer el recorrido sin pisar línea, avienta ahora su piedra a la casilla 2.
9. Brinca en un pie a la casilla 1, salta por encima de la 2 (que es donde ahora está su piedra) y sigue como antes hasta la 10 y de regreso. Recoge desde la casilla 3 su piedra, salta a la 1 (brincando la 2) y sale fuera del avión.
10. Sigue así sucesivamente hasta equivocarse o terminar y ganar.



# 6

## Actividad Física

Datos de la ENSANUT 2012 muestran que **sólo el 59% de los adolescentes de 15 a 18 años** cumplen con la recomendación de realizar 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa al día.<sup>4</sup> Esto indica que **el 40% de los niños y jóvenes** en este grupo de edad no cumplen con los niveles recomendados de actividad física. Por lo tanto, se otorga una calificación de **6**.

Comportamientos que contribuyen a la actividad física	Fuentes de influencia	Estrategias e Inversiones
<p><b>4 Participación en deporte o actividades organizadas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La ENSANUT reporta que el <b>58.6%</b> de los niños y jóvenes de entre 10 y 14 años reporta no haber realizado ninguna actividad física organizada o deportiva en los últimos 12 meses.<sup>4</sup></li> <li>Algunos estudios reportan que las niñas realizan menos actividades deportivas que los niños.<sup>5,6</sup></li> </ul>	<p><b>INC Familia y amigos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>No existe información para calificar este indicador.</li> </ul>	<p><b>6 Gobierno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El gobierno introdujo los programas nacionales Ponte al 100 y Muévete en 30 para promover la actividad física.</li> <li>Se han hecho mejoras en la infraestructura del transporte público, se han mejorado las calles para caminar, e introducido programas de renta de bicicletas en algunas ciudades.<sup>7</sup></li> <li>El presupuesto asignado a la activación física fue de \$180 millones de pesos en 2013 y de \$202 millones de pesos en 2014 (\$2 pesos por persona).<sup>8</sup></li> <li>El presupuesto asignado al deporte en 2014 fue de \$4.2 millones de pesos (\$37 pesos por persona).<sup>8</sup></li> </ul>
<p><b>3 Juego activo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los niños de <b>9-12 años</b> emplean 2 horas al día en juego activo.<sup>9</sup></li> <li>Niños de <b>2-5 años</b> emplean 3.8 horas al día en juego activo.<sup>10</sup></li> <li>El <b>76% de niños de 6-11 años</b> juegan al aire libre por lo menos un día a la semana.<sup>11</sup></li> </ul>	<p><b>3 Escuela</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sólo el <b>36.3% de los escolares</b> en México recibe una hora de educación física a la semana en la escuela.<sup>12</sup></li> <li>La niñas de <b>13-15 años</b> pasan más del 90% del recreo en actividades sedentarias.<sup>13</sup></li> </ul>	
<p><b>5 Transporte activo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El INEGI reporta que el <b>54.8%</b> de los niños mayores de 3 años caminan a la escuela mientras que 1.5% van en bicicleta.<sup>14</sup></li> </ul>	<p><b>4 Comunidad y ambiente construido</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El INEGI reporta que <b>33% de las colonias</b> en México cuenta con banquetas y árboles en todas sus calles, mientras que el 45% cuenta con alumbrado público.<sup>15</sup></li> <li><b>30 ciudades en México cuentan</b> con infraestructura para bicicletas.<sup>16</sup> El INEGI reporta que 67.9% de los padres en México no deja salir a sus hijos a jugar a la calle.<sup>17</sup></li> </ul>	<p><b>2 ONG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La implementación del programa Ponte al 100 está siendo apoyada por la Fundación Movimiento es Salud.<sup>18</sup></li> <li>La Fundación Carlos Slim ha implementado varios torneos locales enfocados a promover la competencia deportiva.<sup>19</sup></li> <li>Todos los estados en México tienen por lo menos un programa pequeño de promoción de actividad física auspiciado por una ONG.</li> </ul>
<p><b>4 Comportamiento sedentario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Según la ENSANUT 2012, el <b>67%</b> de los niños de 10-18 años pasan más de dos horas al día frente a una pantalla.<sup>4</sup></li> <li>Los niños en áreas urbanas pasan más tiempo frente a la pantalla que los niños de áreas rurales.<sup>20</sup></li> </ul>		

INC = incompleto; ONG = organización no gubernamental

# Bibliografía

1. Poitras VJ, Gray CE, Borghese MM, et al. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 2016;41(6):S197-S239.
2. Singh A, Uijtdeuwilgen L, Twisk JW, van Mechelen W, Chinapaw MJ. Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*. 2012;166(1):49-55.
3. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Disponible en [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/)
4. Gutiérrez JP, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública; 2012.
5. Hidalgo-Rasmussen CA, Ramírez-López G, Hidalgo-San Martín A. Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2013;18:1943-1952.
6. Yamamoto-Kimura LT, Alvear Galindo MG, Morán Alvarez C, et al. Actividad extraescolar y obesidad en los niños: Influencia del ámbito familiar y del vecindario. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*. 2013;51(4):378-383.
7. Pratt M, Salvo D, Cavill N, et al. An international perspective on the nexus of physical activity research and policy. *Environment and Behavior*. 2016;48(1).
8. Gobierno de la República. Programa Nacional de Cultura Física y Deporte 2014-2018. Mexico. 2014. Disponible en [http://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5342830&fecha=30/04/2014](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5342830&fecha=30/04/2014)
9. Palos-Lucio G, Flores M, Rivera-Pasquel M, et al. Association between migration and physical activity of school-age children left behind in rural Mexico. *International Journal of Public Health*. 2015;60(1):49-58.
10. Martínez-Andrade GO, Cespedes EM, Rifas-Shiman SL, et al. Feasibility and impact of Creciendo Sanos, a clinic-based pilot intervention to prevent obesity among preschool children in Mexico City. *BMC Pediatrics*. 2014;14(1):1-15.
11. Lee RE, Soltero EG, Jáuregui A, Mama SK, Barquera S, Jauregui E, Lopez y Taylor J, Ortiz-Hernández L, Lévesque L. Disentangling associations of neighborhood street scale elements with physical activity in Mexican school children. *Environment and Behavior*. 2016;48(1):150-171.
12. Secretaría de Educación Pública. Informe sectorial 1: educación física y deporte en el sistema educativo. Disponible en [http://www.dgb.sep.gob.mx/acciones-y-programas/ESDM/Informes\\_Sectoriales/1\\_Edu\\_Fisica\\_Deporte\\_universitario.pdf](http://www.dgb.sep.gob.mx/acciones-y-programas/ESDM/Informes_Sectoriales/1_Edu_Fisica_Deporte_universitario.pdf)
13. Medina C, Barquera S, Katzmarzyk PT, Janssen I. Physical activity during recess among 13-14 year old Mexican girls. *BMC Pediatrics*. 2015;15(1):1-8.
14. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Encuesta Intercensal 2015. Disponible en <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/Proyectos-encuestas/hogares/especiales/ei2015/>
15. Resultados sobre infraestructura y características del entorno urbano 2010. Disponible en [http://www3.inegi.org.mx/sistemas/microdatos/default\\_urbano.aspx](http://www3.inegi.org.mx/sistemas/microdatos/default_urbano.aspx)
16. Instituto de Políticas para el Transporte y el Desarrollo. *Ranking de Ciclociudades*. Mexico 2014.
17. Encuesta Nacional de Victimización y Percepción de seguridad Pública 2015. Disponible en <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos-encuestas/hogares/regulares/envipe/envipe2015/default.aspx>
18. Fundación Movimiento es salud. Ponte al 100. Disponible en <http://www.ponteal100.com>
19. Fundación Carlos Slim - Deporte. Disponible en <http://fundacioncarloslim.org/en-cifras/deporte/>
20. Janssen I, Medina C, Pedroza A, Barquera S. Screen time in Mexican children: findings from the 2012 National Health and Nutrition Survey (ENSANUT 2012). *Salud Pública de México*. 2013;55(5):484-491.





## El Equipo

La Boleta de Calificaciones Mexicana sobre la Actividad Física de Niños y Jóvenes 2016 fue elaborada por un grupo de investigadores mexicanos en colaboración con investigadores de Canadá y de Estados Unidos. Nuestro equipo de investigación identificó y examinó información disponible en torno a 9 indicadores: actividad física, comportamiento sedentario, participación deportiva, juego activo, transporte activo, familia, escuela, comunidad y ambiente construido, y estrategias e inversiones. El equipo evaluó la información y asignó las calificaciones de acuerdo con criterios establecidos. Este reporte es un resumen y sólo presentan las calificaciones asignadas. La información detallada sobre la metodología y la preparación de la boleta, así como la versión larga del presente reporte, están disponibles en: [www.activosysaludables.net](http://www.activosysaludables.net) y [www.congresoudg-cf.com](http://www.congresoudg-cf.com)

### Investigadores principales:

- Juan R. López y Taylor
- Karla I. Galaviz

### Co-investigadores:

- Edtna Elvira Jáuregui Ulloa
- Inés González-Casanova
- Marcela Pérez Rodríguez
- Alejandra Jáuregui de la Mota
- Yoali Selene Pacheco Miranda
- Mabel Aguilar Arroyo
- Ricardo Alejandro Retano Pelayo
- Martín Francisco González Villalobos
- Saúl Alejandro Gaytán González

### Colaboradores:

- María del Pilar Rodríguez Martínez
- Mark Tremblay
- Peter Katzmarzyk
- Joel Barnes



EMORY  
UNIVERSITY



Secretaría de Salud  
GOBIERNO DEL ESTADO DE JALISCO



Instituto Nacional  
de Salud Pública



ITESO  
Universidad Jesuita  
de Guadalajara

