

# Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España

## Qué es

Es un análisis del 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 Canada".

El informe es el trabajo conjunto de un grupo de investigadores y expertos en actividad física de universidades y centros de investigación en España.

## Para qué

Este informe ha de ser la herramienta que utilicen políticos, gestores, investigadores, profesionales de la educación física y de la salud y alimentación, expertos en actividad física, familias, escuelas, etc., para ayudar en la planificación y en la puesta en marcha de programas de promoción de la actividad física para construir una población sana, físicamente activa y consciente de la importancia de llevar un estilo de vida saludable y activo.

## Cómo funciona

Se analizan los datos disponibles de 9 indicadores y la información recogida se compara con las recomendaciones de actividad física y sedentarismo para población infantil y juvenil. Según el grado de adherencia a las recomendaciones se asigna una puntuación a cada indicador.



## Indicadores

1. Actividad Física global
2. Participación en deporte organizado
3. Juego activo fuera de la escuela
4. Transporte activo
5. Comportamiento sedentario
6. Entorno familiar
7. Escuelas
8. Comunidad y entorno urbano
9. Gobierno, estrategias y políticas de promoción

## Puntuación asignada e interpretación

**A** La mayoría de los niños y adolescentes cumplen las recomendaciones (81-100%).

**B** Más de la mitad de los niños y adolescentes cumplen las recomendaciones (61-80%).

**C** Alrededor de la mitad de los niños y adolescentes cumplen las recomendaciones (41-60%).

**D** Menos de la mitad de los niños y adolescentes cumplen las recomendaciones (21-40%).

**F** Muy pocos niños y adolescentes cumplen las recomendaciones (0-20%).

**INC** Incompleto. No hay información disponible.

En algunos indicadores se ha añadido un signo negativo para destacar las diferencias entre niños y niñas o un signo positivo si se han encontrado diferencias entre los hábitos durante la semana y el fin de semana.

## Indicadores de actividad física y puntuación asignada

Indicador y recomendación	Puntuación	Datos (porcentaje de niños y adolescentes que cumplen la recomendación (estudio de procedencia y año de realización))
<b>ACTIVIDAD FÍSICA GLOBAL</b> 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.	<b>D-</b>	30% de los niños y 12% de las niñas menores de 10 años (IDEFICS, 2007/8) 39% de los niños y 24% de las niñas de 11 y 12 años (HBSC, 2010) 50% de los adolescentes y 14% de las adolescentes de 13 a 17 años (ANIBES, 2013)
<b>PRÁCTICA DE DEPORTE</b> Realizar algún deporte o actividad física organizados fuera del horario escolar, al menos una vez por semana.	<b>B</b>	6% de los niños y 7% de las niñas de 2 a 5 años (IDEFICS, 2007/8) 71% de los niños y 61% de las niñas de 7 y 8 años (ALADINO, 2013) 78% de los niños y 63% de las niñas de 11 y 12 años (Hábitos deportivos en España, 2011) 64% de los adolescentes y 35% de las adolescentes de 16 a 18 años (Hábitos deportivos en España, 2011)
<b>JUEGO ACTIVO FUERA DE LA ESCUELA</b> Pasar más de dos horas diarias jugando al aire libre.	<b>C+</b>	Durante la semana, 44% de los niños y 33% de las niñas de 7 y 8 años. El fin de semana, 85% de los niños y niñas (ALADINO, 2013)
<b>TRANSPORTE ACTIVO</b> Utilizar medios de transporte activos (caminar, bicicleta, etc.) en los desplazamientos.	<b>C</b>	54% de los niños y niñas de 2 a 9 años (IDEFICS 2007/8) 66% de los niños y niñas de 8 a 13 años (THAO, 2010/11) 54% los adolescentes y 57% de las adolescentes de 14 años (FRESC, 2012) 38% los adolescentes y 40% de las adolescentes de 17 años (FRESC, 2012)

## SEDENTARISMO

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.

D

43% de los niños y 54% de las niñas de 1 y 2 años (ENS, 2011)

---

38% de los niños y 40% de las niñas de 2 a 4 años (ENS, 2011)

---

45% de los niños y 50% de las niñas de 5 a 14 años (ENS, 2011)

---

17% los adolescentes y 26% de las adolescentes de 13 a 18 años (FRESC, 2012)

## ENTORNO FAMILIAR

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

INC.

De los niños y niñas de 8 y 9 años que son activos, el 80% tiene algún familiar activo (Hábitos deportivos en España, 2011)

---

De los adolescentes de 16 a 18 años que son activos, el 40% tiene algún familiar activo (Hábitos deportivos en España, 2011)

## ESCUELAS

Educación Física semanal inferior a dos horas.

C

32% de los niños y niñas de 7 años (ALADINO, 2013)

---

45% de los niños y niñas de 8 años (ALADINO, 2013)

---

67% de los niños y niñas de 9 años (ALADINO, 2013)

## COMUNIDAD Y ENTORNO URBANO

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.

INC.

68% familias tiene una instalación/zona deportiva a menos de un kilómetro (ALADINO, 2013)

## GOBIERNO, ESTRATEGIAS/POLÍTICAS DE PROMOCIÓN

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.

INC.

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

---

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

---

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

## Fuentes de información que aparecen en este documento:

Encuesta Nacional de Salud (ENSE) 2011/12, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, (<http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2011/encuestaResDetall2011.htm>).

Estrategia para la Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad ([www.naos.aesan.msps.es/naos/ficheros/estrategia/estrategianaos.pdf](http://www.naos.aesan.msps.es/naos/ficheros/estrategia/estrategianaos.pdf)).

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>).

Estudio ALADINO 2011 y 2013: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, ([http://www.observatorio.naos.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/documentos/Estudio\\_ALADINO\\_2013.pdf](http://www.observatorio.naos.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/documentos/Estudio_ALADINO_2013.pdf)).

Estudio ANIBES, (<http://www.fen.org.es/anibes/>).

Estudio IDEFICS (Identification and prevention of Dietary- and lifestyle-induced health EFfects In Children and infantS), (<http://ideficsstudy.eu/Idefics/webcontent?cmd=innerDoc&path=422&start=true>).

Estudio THAO, ([http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/premios/2014/2\\_programa\\_THAO.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/premios/2014/2_programa_THAO.pdf)).

Informe FRESC 2012. Agència de Salut Pública de Barcelona, (<http://www.aspb.cat/arees/la-salut-en-xifres/enquesta-fresc/>).

Los hábitos deportivos de la población escolar en España. Consejo Superior de Deportes, (<http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-escolar/encuesta-de-habitos-deportivospoblacion-escolar-en-espana.pdf>).

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>).

Instituciones responsables del informe



GENUD Research Group  
Growth, Exercise, Nutrition and Development  
Universidad Zaragoza



Informe completo disponible en pdf en [www.fundacionnutricional.org](http://www.fundacionnutricional.org)