Informe 2022: Actividad Física en niños y adolescentes de la Región de Murcia

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

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

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

Región de Murcia · Hero · Grupo Fuertes · UCAM Universidad Católica de Murcia · Universidad Politécnica de Cartagena · Universidad de Murcia · Active Healthy Kids Global Alliance

Recomendación	Indicador y Puntuación	Datos
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 FISICA GLOBAL D	44% de niños y adolescentes cumplen con las recomendaciones de AF (Grado C-); 23.1% de niños y adolescentes se consideran activos (PACE 1 + PACE 2)/2] es ≥5 días) (Grado D-); 31.6% de niños y adolescentes informan "deportes o entrenamiento físico varias veces por semana" (Grado D); 54.4% de niños y adolescentes cumplen con las nuevas recomendaciones de AF (al menos 60 min de MVPA/día en promedio) (Grado C+); 37.6% de niños y adolescentes que cumplen con las recomendaciones de AF (al menos 60 min de MVPA/día en promedio) (Grado D+); 19.8% de niños y adolescentes que cumplen con las recomendaciones de AF (media del Test Krece Plus ≥ percentil 70) (Grado F); 35.5% de adolescentes que cumplen con las recomendaciones de AF (Grado D+); 28.2% de niños y adolescentes que cumplen con las recomendaciones de AF (Grado D) (IPAQ - deporte y actividad física más de tres veces por semana) (Grado D); 13.4% de niños y adolescentes que cumplen con las recomendaciones de la AP (Grado F);
Realizar algún deporte o actividad física organizados fuera del horario escolar.	PRÁCTICA DE DEPORTE/ ACTIVIDAD FÍSICA B	59% de niños y adolescentes que participan en actividades deportivas organizadas (Grado C+). 47.4% de niños y adolescentes que participan en actividades deportivas organizadas (Grado C). 85.1% niños participando en actividades deportivas organizadas(Grado A-).
Pasar más de dos horas diarias jugando al aire libre.	JUEGO ACTIVO FUERA DE LA ESCUELA B+	60.2% niños jugando al aire libre (7 días) (Grado B-). 85.5% de niños y adolescentes que participan en actividades deportivas no organizadas (Grado A-);
Utilizar medios de transporte activos (caminar, bicicleta, etc.) en los desplazamientos.	TRANSPORTE ACTIVO B	73% de niños y adolescentes reportando días de transporte activo Grado B (es decir, estamos teniendo éxito con más de la mitad de los niños y jóvenes (67%-73%).
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 D+	41% de niños y adolescentes que cumplen con las recomendaciones de ST (<60 min de ST al día para niños menores de cinco años o <120 min de ST al día para jóvenes de 5 a 14 años) (Grado C-); 37.3% de niños que cumplen con las recomendaciones de ST (<120 min de ST al día) (37,3 %) (Grado D+); 44.3% de niños y adolescentes que cumplen las recomendaciones de ST (<60 min de ST diarios) (44,3 %) (Grado C-);

Región de Murcia · Hero Desde 1886 · Grupo Fuertes · UCAM Universidad Católica de Murcia · Universidad Politécnica de Cartagena · Universidad de Murcia · Active Healthy Kids Global Alliance

Recomendación	Indicador y Puntuación	Datos
Tener una capacidad aeróbica que alcance los valores de referencia de 42 ml/kg/min (niños) y 35 ml/kg/min (niñas)	CONDICIÓN FÍSICA D-	Combinación de test de carrera de ida y vuelta de 20 m, fuerza de prensión y salto de longitud de pie) en una muestra de 252 escolares (9-13 años) (D-)16. Combinación de test de carrera de ida y vuelta de 20 m, fuerza de prensión y salto de longitud de pie) en una muestra de 209 escolares (8-12 años) (D)33.
Educación Física semanal igual o superior a dos horas.	ESCUELAS C	34.5% padres que practican deporte con sus hijos (Grado D+); 66.1% de niños que realizan AF con los padres (Grado B-).
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 C+	86.67% niños activos durante los recreos escolares - Llorente-Cantarero et al. (2020) (Grado A-); 38.9% de niños activos durante los recreos de educación física/escuela - López-Gil et al. (2020) (Grado D+); 46.1% y 52.0% niños activos durante los recreos de educación física/escuela - Sánchez-Urrea et al. (2021) (Grado C/C-).
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...	COMUNIDAD Y ENTORNO URBANO D+	65.3% de familias que indican disponer de polideportivo/zonas verdes a menos de 1 km de su vivienda (Grado B-). Grado de desarrollo de las instalaciones deportivas en España - La Región de Murcia ocupa el puesto 16 de 17 regiones de España (Grado F).
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 D	Las políticas de AF de la Región de Murcia alcanzaron 30 puntos obteniendo un Grado D (es decir, estamos teniendo éxito con menos de la mitad pero algunos niños y jóvenes (27%-33%).

Región de Murcia · Hero · Grupo Fuertes · UCAM Universidad Católica de Murcia · Universidad Politécnica de Cartagena · Universidad de Murcia · Active Healthy Kids Global Alliance