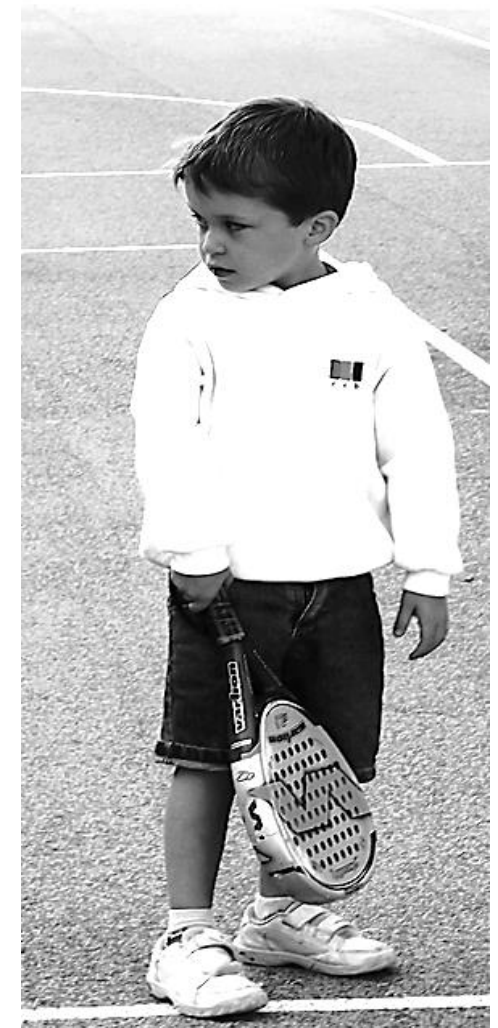


FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

*Estudio sobre actividad física, deporte, hábitos de vida y sedentarismo en
alumnos de educación primaria, secundaria
y primero de bachillerato.*

Alumno/a: Rodrigo Casado Belzunce

Tutor/a: Dr. D. Mario Sánchez García

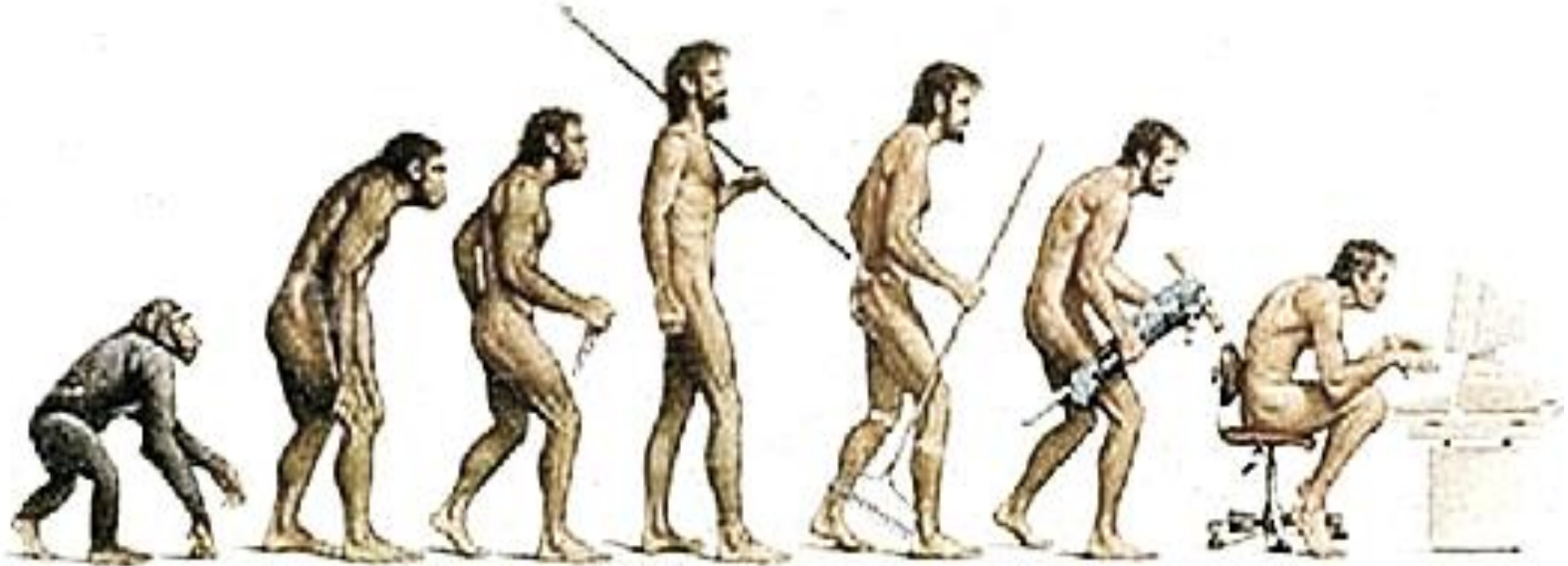




“Aquellos que piensan que no tienen tiempo para hacer ejercicio, tarde o temprano tendrán que encontrar tiempo para la enfermedad”

(Edward Stanley, Conde de Derby, en un discurso en el Liverpool College, 20 de Diciembre de 1873)

JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS



- Un aumento del sedentarismo e IF.
- Descenso de la AF.
- Consecuencias para la salud,

- Conocer la IF y el nivel de AF.
- ¿Cumplen o no las recomendaciones?
- Motivos IF Y AF.
- Consumo de TP.
- Tiempo diario de sueño.

ESTUDIO		DATOS	REFERENCIA
2018	MATRIZ GLOBAL 3.0	El 75% incumple las pautas mínimas de AF	(AHKGA, 2018)
ESPAÑA			
2006	ENKID	el 45% incumple las recomendaciones	(Serra, Román y Aranceta, 2006)
2011	CSD	El 35 % es sedentario (- 3 horas/semana)	(Viñas y Pérez, 2011)
2016	ANIBES	El 55% incumple las recomendaciones	(Mielgo et al., 2016)
2017	ENSE	El 14 % es sedentario (chicas 17% vs chicos 11%)	(ENSE, 2017)
2018	OMS	El 76% incumple las recomendaciones	(OMS, 2018)
NAVARRA			
2011	CSD	El 25% de la población escolar es sedentaria.	(Viñas y Pérez, 2011)
2016	ISPLN	el 35% incumple las recomendaciones	(ISPLN, 2016)
2019	INDYJ	Un 14% de los jóvenes son sedentarios	(INDYJ, 2019)

Sedentarismo: 14% - 35% · Incumplen: 35%-75%

FACTORES, CONSECUENCIAS, BENEFICIOS

- ❑ + Urbanismo + Desplazamiento pasivo + Tecnología + Exigencia académica = Menos AF + Sedentarismo
(Hernández et al., 2010; Izquierdo et al., 2013; Tremblay et al., 2016).
- ❑ La AF previene enfermedades (obesidad, ENT, cáncer).
(OMS, 2018; Pedersen y Saltin, 2011; Serra et al. 2006).
- ❑ Menos descanso = TDAH, problemas cognitivos, obesidad + IF
(Tremblay et al., 2016; Garaulet et al., 2011).
- ❑ La AF tiene beneficios físicos, mentales y sociales.
(Aznar y Webster, 2006).



RECOMENDACIONES ACTUALES

De 5 a 17 años

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Recomendaciones de AF de La Organización mundial de la salud (OMS, 2010).

GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA*
Menores de 5 años	Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.		Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos, a menos de una hora seguida.	< 2 años: No se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla.
	Cuando ya andan	Al menos 180 minutos al día. Cualquier intensidad.			De 2 a 4 años: el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.
5 a 17 años		Al menos 60 minutos al día. Intensidad moderada y vigorosa.	Incluir, al menos 3 días a la semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.	Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el transporte activo ² y las actividades al aire libre.	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un máximo de dos horas al día.
Personas adultas		Al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de las anteriores. Estas recomendaciones pueden alcanzarse sumando períodos de al menos 10 minutos seguidos cada uno.	Realizar, al menos 2 días a la semana, actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad. Los mayores de 65 años, especialmente con dificultades de movilidad: al menos 3 días a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio.	Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos cada una o dos horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo. Fomentar el transporte activo.	Limitar el tiempo delante de una pantalla.

Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de pantalla. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. MSSSI, 2015.

Recomendaciones sobre AF, Sedentarismo y TP (SNS, 2015).

A healthy 24 hours includes



SWEAT

Moderate to Vigorous Physical Activity

An accumulation of at least 60 minutes per day of moderate to vigorous physical activity involving a variety of aerobic activities. Vigorous physical activities, and muscle and bone strengthening activities should each be incorporated at least 3 days per week;



STEP

Light physical activity

Several hours of a variety of structured and unstructured light physical activities;



SLEEP

Uninterrupted 9 to 11 hours of sleep per night for those aged 5–13 years and 8 to 10 hours per night for those aged 14–17 years, with consistent bed and wake-up times;



SIT

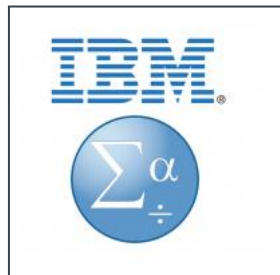
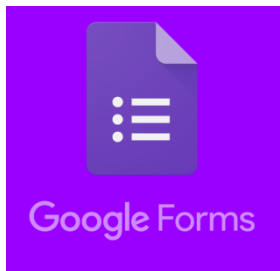
Sedentary behaviour

No more than 2 hours per day of recreational screen time; Limited sitting for extended periods.

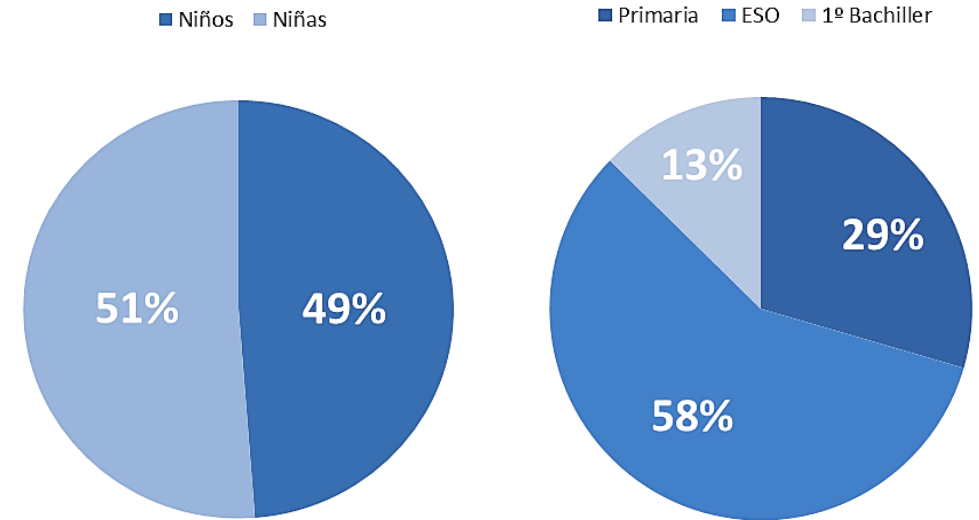
Pautas canadienses de movimiento las 24 horas para niños y jóvenes: una integración de la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño (CSEP, 2016).

METODOLOGIA

- ❑ 742 alumnos · 362 niñas y 380 niños · 10 a 17 años
- ❑ Cuestionario con 19 preguntas
- ❑ Google Forms · Aulas de informática · Aula virtual EF
- ❑ Programa Excel & IBM SPSS Statistics 24.0.
- ❑ 26 de febrero hasta el 15 de marzo



Nota: El proceso contó con la colaboración del departamento de E.F, de Informática, el permiso de la dirección del centro escolar junto con el consentimiento de los padres.



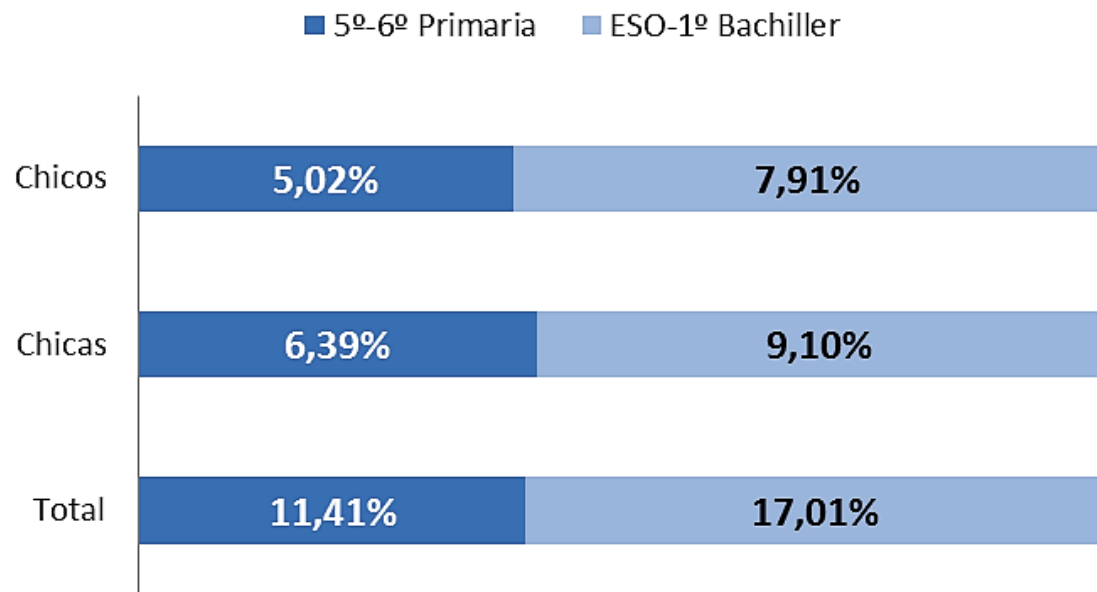
	Curso					TOTAL
	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH	
	Recuento	Recuento	Recuento	Recuento	Recuento	Recuento
mot_econ	3	3	3	2	0	11
no_gusta	4	3	5	9	11	32
no_cerca	4	1	0	3	0	8
amig_no	2	0	1	0	1	4
no_tiempo	8	1	5	6	8	28

RESULTADOS
CONCLUSIONES



INACTIVIDAD FÍSICA Y MOTIVOS

Inactividad física de los alumnos

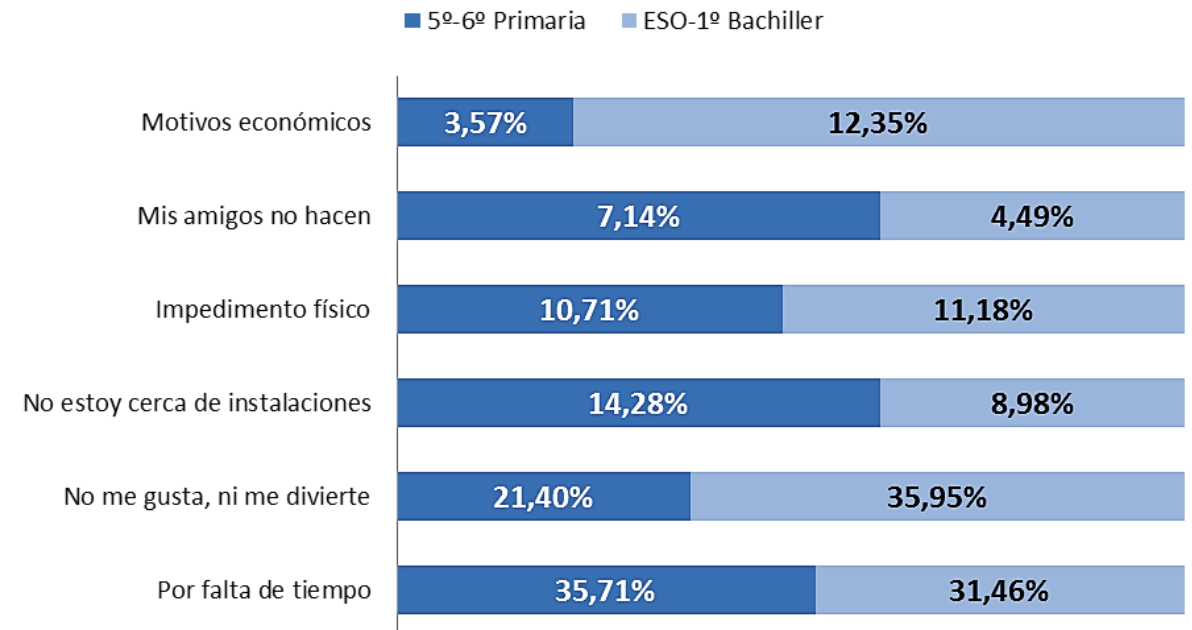


❑ Total: 11,41 % vs % VS 17,01%

❑ Mayor IF en las chicas

❑ 21% en PB

Motivos de la inactividad física

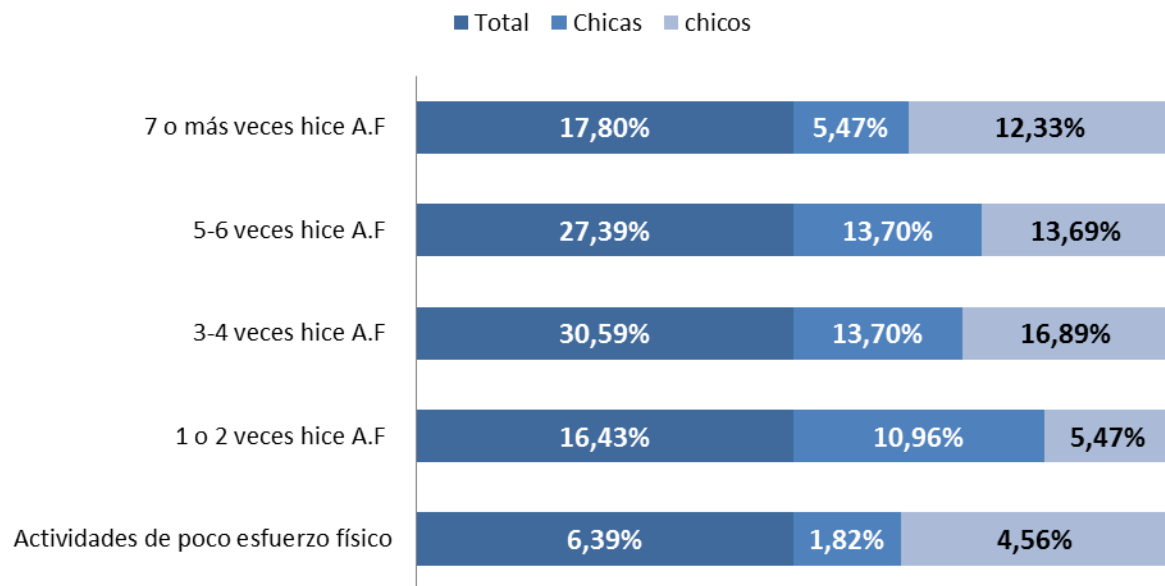


❑ 1º. Falta de tiempo, por la exigencia escolar

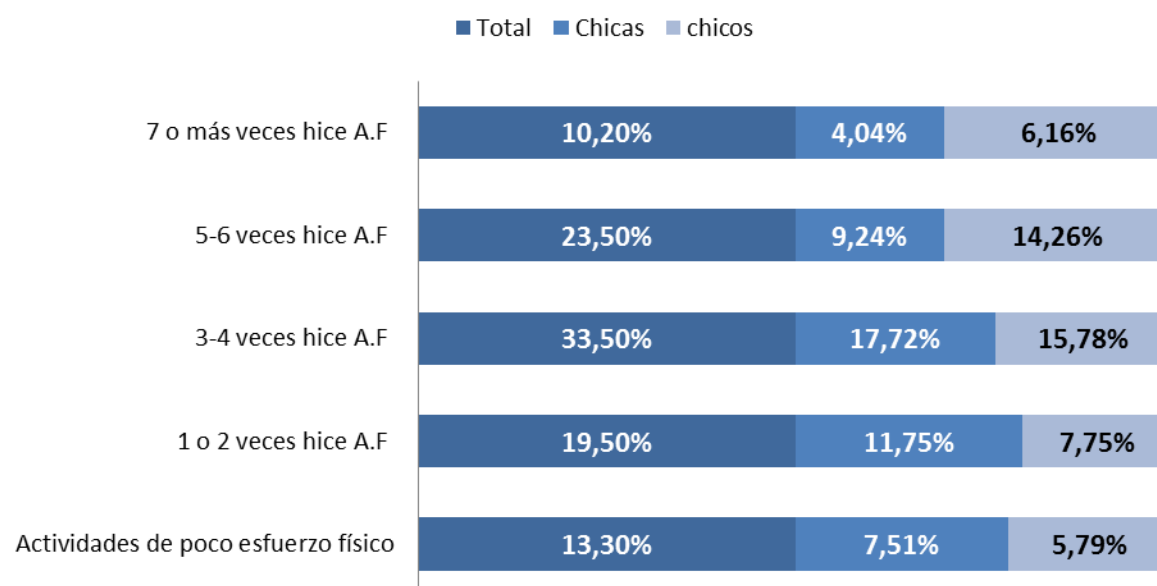
❑ 2º. No les gusta, ni les atrae

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEMANAL

Primaria



ESO y PB



❑ Sedentarios : 6 % vs % VS 13%

❑ Sedentarios -3 horas semana: 22% vs 33%

❑ Incumplen 60 min/día: 54% vs 66%%

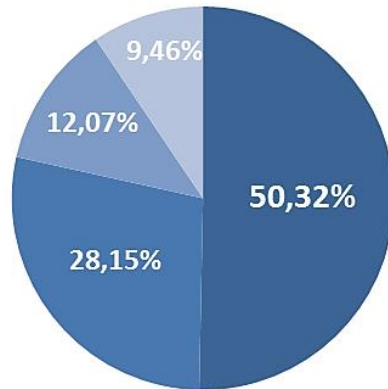
❑ Cumplen: 46% vs 34%

	Total	Chicas	Chicos
1º ESO	6,65%	2,70%	10,60%
2º ESO	10,85%	10,30%	11,40%
3º ESO	11,50%	16,30%	6,70%
4º ESO	20,95%	25,00%	16,90%
1º BACHILLER	18,70%	26,00%	11,40%

MOTIVACIÓN POR LA ACTIVIDAD FÍSICA

Motivación por la actividad física el deporte.

■ Motivos de salud ■ Motivos de afiliación ■ Competición-superación ■ Otros



Motivos de salud

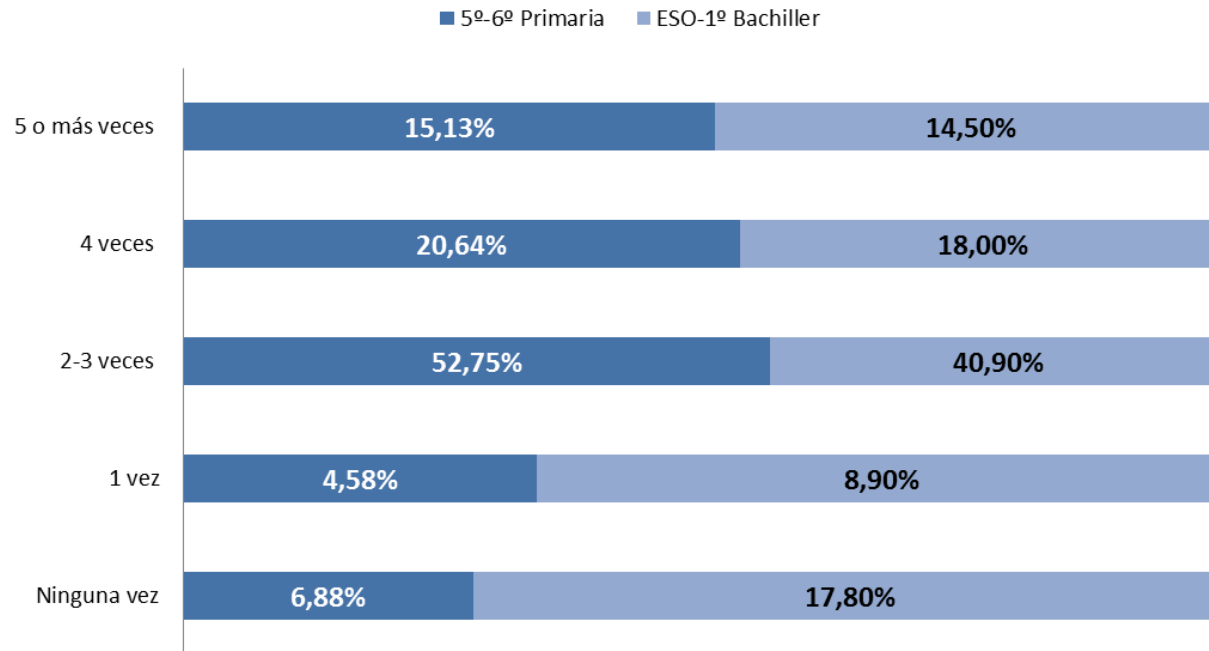
Motivos de afiliación

Motivos de afán competitivo

		1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH	TOTAL
		Recuento	Recuento	Recuento	Recuento	Recuento	Recuento
DISFRUTO CON LA COMPETICIÓN	FEMENINO	5	7	8	2	5	27
	MASCULINO	8	8	9	11	8	44
DISFRUTO HACIENDO EJERCICIO	FEMENINO	40	21	21	16	20	118
	MASCULINO	29	17	24	24	25	119
ME GUSTA FORMAR PARTE DE UN EQUIPO	FEMENINO	21	7	8	2	5	43
	MASCULINO	20	9	15	12	5	61
ME HACE ATRACTIVO/A FÍSICAMENTE	FEMENINO	2	0	1	1	2	6
	MASCULINO	4	2	0	0	4	10
ME RELAJA Y ME SIENTO BIEN	FEMENINO	25	10	17	14	21	87
	MASCULINO	19	6	10	17	14	66
MI FAMILIA QUIERE QUE LO PRACTIQUE	FEMENINO	5	1	0	3	0	9
	MASCULINO	3	2	3	2	1	11
PARA TENER SALUD Y ESTAR EN FORMA	FEMENINO	26	11	16	16	21	90
	MASCULINO	17	9	18	20	19	83
PUEDO HACER NUEVOS AMIGOS/AS	FEMENINO	19	1	6	5	4	35
	MASCULINO	9	4	2	3	1	19
QUIERO GANAR FUERZA Y MASA MUSCULAR	FEMENINO	1	2	6	5	1	15
	MASCULINO	7	6	4	5	10	32
QUIERO SER PROFESIONAL DEL DEPORTE	FEMENINO	3	2	4	4	1	14
	MASCULINO	5	7	6	9	5	32
VOY CON MIS AMIGOS/AS	FEMENINO	24	7	9	11	6	57
	MASCULINO	15	13	14	6	10	58

PRÁCTICA ORGANIZADA

Práctica organizada entre semana.



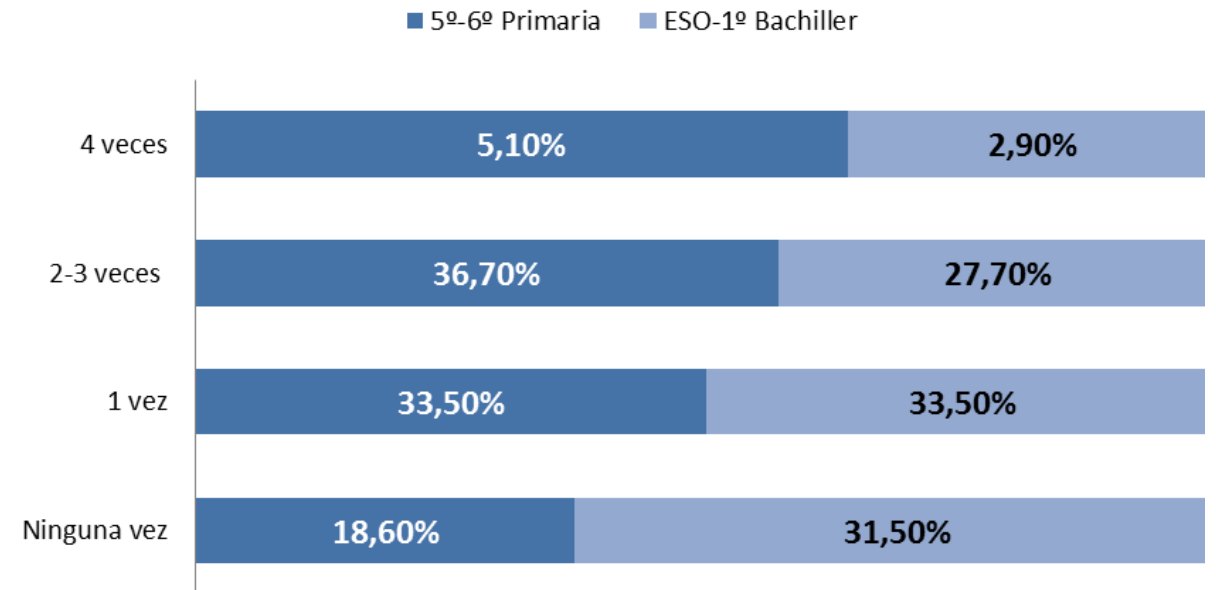
❑ Ninguna vez: 7% vs 18%

(8% 1º ESO vs 24% chicas ESO y PB)

❑ Al menos 1 vez : 93% vs % VS 82%

❑ 2-3 veces: 53% vs 41%

Práctica organizada fin de semana



❑ Ninguna vez: 19% vs 32%

(25 % 1º ESO vs 42% chicas ESO y PB)

❑ Al menos 1 vez : 81% vs % vs 68%

❑ 2-3 veces: 37% vs 28%

DEPORTES Y ACTIVIDADES FÍSICAS

Ranking de actividades deportivas más practicados

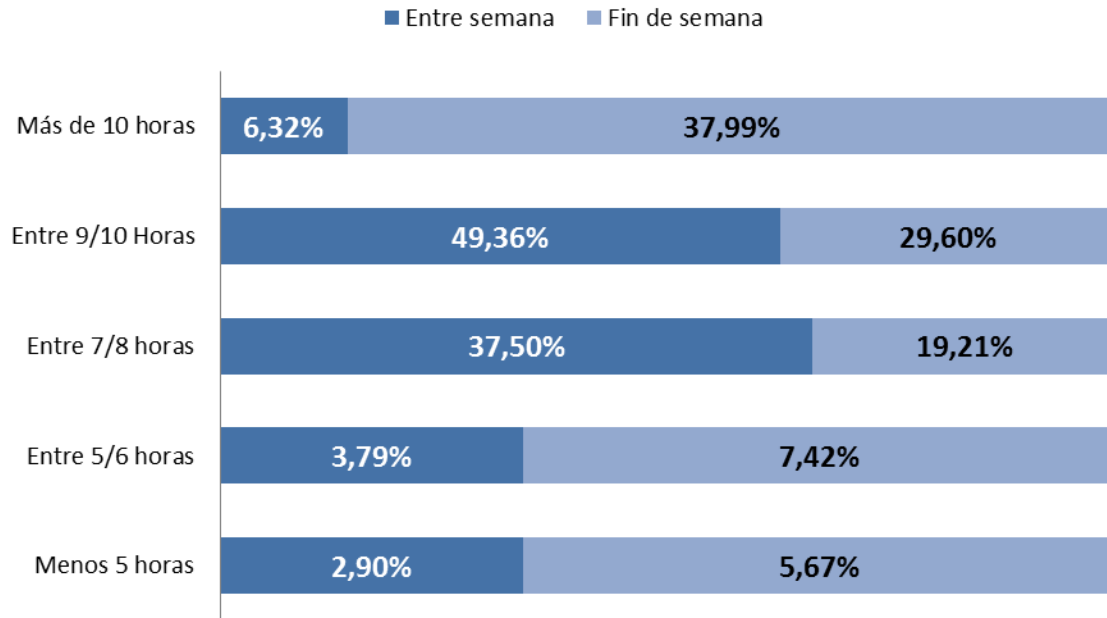
Deporte	Total	Chicas	Chicos
Futbol	32,49%	3,68%	28,81%
Baloncesto	19,76%	12,39%	7,37%
Pádel	13,73%	6,53%	7,20%
Natación	13,00%	8,37%	4,63%
Ciclismo	8,71%	2,52%	6,19%
Esqui-Snowboard	7,03%	3,51%	3,52%
Tenis	6,86%	3,51%	3,35%
Gimnasia	6,70%	5,36%	1,34%
Patinaje	6,19%	5,02%	1,17%
Artes Marciales	5,42%	2,40%	3,02%
Atletismo	5,36%	3,01%	2,35%
Triatlón	4,18%	1,84%	2,34%
Balonmano	4,02%	1,34%	2,68%
Pelota vasca	3,51%	0,84%	2,67%
Golf	2,17%	1,00%	1,17%
Voleibol	1,50%	0,83%	0,67%

Actividades físicas no competitivas

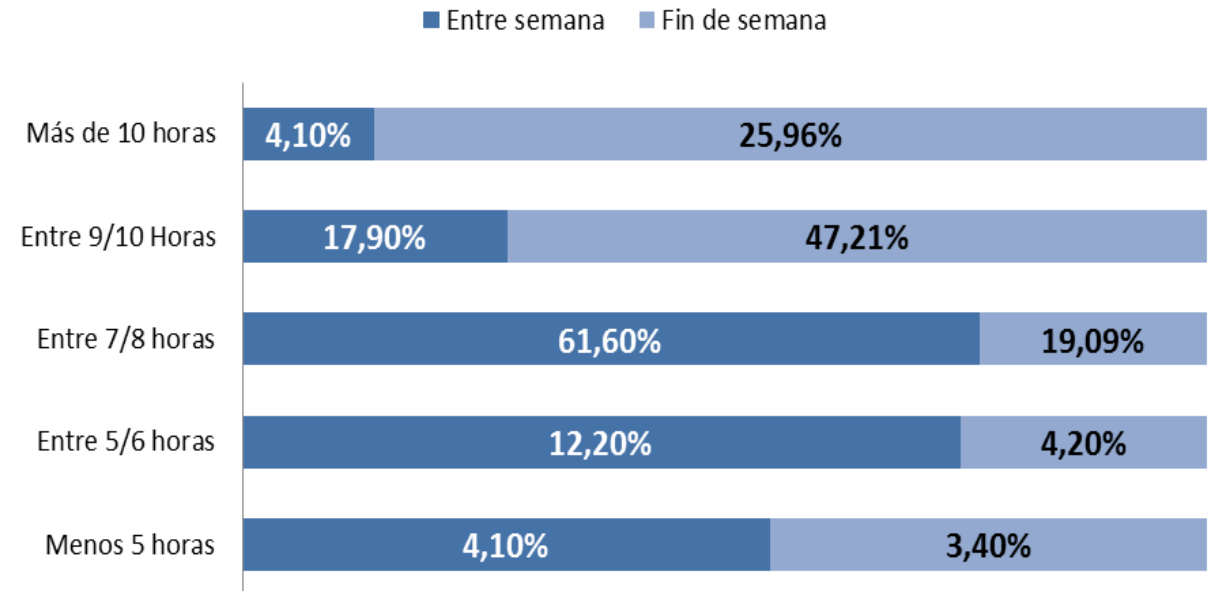
PRIMARIA			
Actividad	Total	Chicas	Chicos
A.Bailes	41,89%	34,55%	7,34%
Montaña	32,35%	14,70%	17,65%
Running	10,23%	3,67%	6,58%
Gimnasio	6,61%	0,73%	5,87%
Pilates-Yoga	3,67%	2,94%	0,73%
Spinning	2,44%	1,22%	1,22%
Crossfit	2,20%	0,73%	1,47%
ESO Y PB			
	Total	Chicas	Chicos
Gimnasio	36,09%	18,67%	17,42%
A.Bailes	27,37%	22,80%	4,57%
Montaña	12,86%	6,22%	6,64%
Running	12,44%	7,46%	4,98%
Crossfit	4,97%	0,82%	4,15%
Spinning	4,56%	2,90%	1,65%
Pilates-Yoga	1,65%	1,24%	0,41%

TIEMPO DE DESCANSO

Primaria



ESO Y PB



❑ Rango aceptable (7-8 h): 38% E/S vs 19% F/S

❑ Rango recomendado (9-11 h): 55% E/S vs 68% F/S

❑ No recomendado: 7% E/S vs 13% F/S

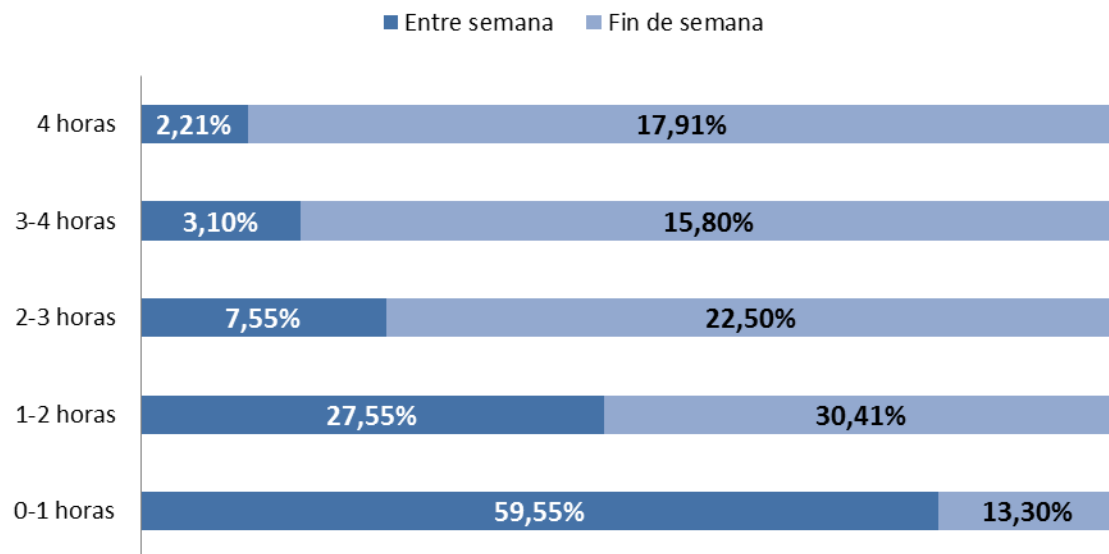
❑ Rango aceptable (7 h): 62% E/S vs 19% F/S

❑ Rango recomendado (8-10 h): 22% E/S vs 73% F/S

❑ No recomendado: 16% E/S vs 8% F/S

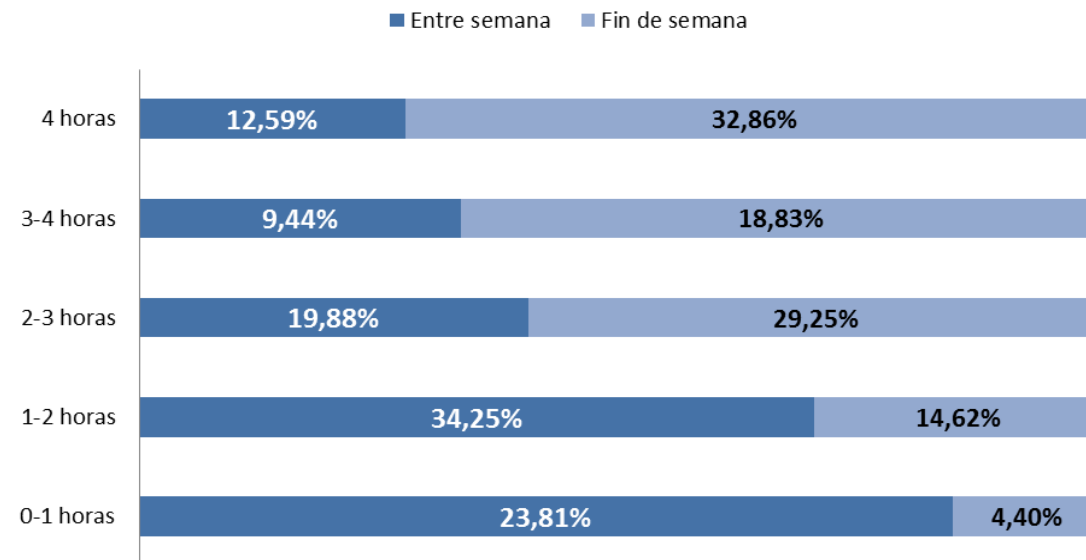
TIEMPO DE PANTALLAS

Primaria.



- ❑ Incumplen: 13% E/S vs 56% F/S
- ❑ Cumplen: 87% E/S vs 44% F/S

ESO Y PB



- ❑ Incumplen: 42% E/S vs 81% F/S
- ❑ Cumplen: 58% E/S vs 19% F/S

CONCLUSIONES Y APLICACIONES

CONCLUSIONES

- La IF crece con la edad.
- Las Chicas tienen una mayor IF.
- La IF por falta de tiempo y no resultar atractiva.
 - La AF es por salud y afiliación.
- Incumplen 5/10 en primaria y casi 7/10 en ES y PB.
 - La AF extraescolar es menor el F-S.
- Los deportes cumplen los estereotipos.
 - El consumo de TP es excesivo.

APLICACIONES PRACTICAS

- Más horas de E.F obligatoria.
- Sesiones didácticas AF y salud.
- Desplazamientos activos al colegio.
- Espacio seguro de AF durante el F-S.
- Uso de APPS de A.F a partir de la ESO.
 - Recreos activos.

“No pretendamos que las cosas cambien si siempre hacemos lo mismo” (Cita atribuída a Albert Einstein)

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Este estudio, esta dedicado a la memoria de mi padre, quien fue el primero que me enseñó amar el deporte y la actividad física, como una parte muy importante de mi vida.

