

Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España



Preparado y producido por



Fundación para la
Investigación Nutricional

en colaboración con
Active Healthy Kids Canada

Introducción

Por qué nos interesa conocer el nivel de actividad física en la población

La prevalencia de obesidad en niños y adolescentes españoles ha ido en aumento en las últimas décadas hasta estabilizarse en los últimos años, en valores en torno al 18% en niños de 7 y 8 años, según la última encuesta del estudio ALADINO¹. La lucha contra esta epidemia requiere una actuación múltiple, dirigida a modificar los estilos de vida, hábitos alimentarios, de actividad física y de inactividad y a orientar la educación sanitaria. La actividad física es uno de los determinantes fundamentales en la regulación del equilibrio energético y en la prevención de enfermedades crónicas desde tempranas edades. La adquisición de un estilo de vida activo en la infancia y adolescencia facilita su mantenimiento en la edad adulta. Por lo tanto es necesario promover la práctica de actividad física en todos sus ámbitos y en todos los grupos de población. Para ello es fundamental conocer la situación actual en España, no solo cuántos niños son activos en su tiempo libre, en la escuela o en el transporte sino también cuántos son sedentarios, así como qué políticas de promoción de la actividad física existen en nuestro país, cuál es su implementación, adherencia y resultados.

Qué es el Informe

El informe 2016 sobre Actividad Física en niños y adolescentes en España recoge información sobre todos los ámbitos de la actividad física (en la escuela, como medio de transporte, en el tiempo libre, etc.), los hábitos de sedentarismo y algunos de los determinantes más destacados (apoyo de la familia, disponibilidad de instalaciones, etc.). Éste se basa en el informe Active Healthy Kids Canada² (www.activehealthykids.ca), modelo que han seguido numerosos países (USA, México, Polonia, Colombia, Inglaterra, Gales, Escocia, entre otros) y cuyo objetivo es disponer de datos científicos sobre actividad física, sedentarismo y sus correspondientes determinantes, para

identificar lagunas de información específicas, proponer soluciones para mejorar la información disponible, subrayar la necesidad de invertir en políticas de promoción de la actividad física y concienciar a la población de la necesidad de incorporar la actividad física en su vida diaria.

Con este informe se pretende poner en evidencia los niveles de actividad física e inactividad en la población infantil y juvenil española, hacer una llamada de alerta a los actores responsables de la promoción de la actividad física en España y movilizar a todos los sectores implicados para trabajar conjuntamente en el diseño, promoción, puesta en marcha y evaluación de programas, herramientas de promoción, diseño de estrategias, etc., que reviertan en un aumento del nivel de actividad física y una disminución del sedentarismo en niños y adolescentes españoles y, en consecuencia, en la mejora de su salud. El objetivo final de este informe es conseguir que la población infantil y juvenil española sea una población activa físicamente, que cumpla las recomendaciones de actividad física: realizar al menos 60 minutos al día de actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa, y dedicar menos de dos horas al día a actividades sedentarias y que viva en un entorno que facilite el cumplimiento de dichas recomendaciones.

Los datos que se presentan en este informe se han obtenido principalmente de encuestas nacionales representativas y de publicaciones científicas de calidad recientes con datos de población infantil y juvenil española.

Elaboración del informe

El informe 2016 sobre Actividad Física en niños y adolescentes es el resultado del trabajo conjunto de un Grupo de investigadores de Universidades y Centros de Investigación en España. El grupo está liderado por la Fundación para la Investigación Nutricio-

nal (FIN) de Barcelona y lo componen investigadores de la propia FIN, del Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, del grupo GENUUD de la Universidad de Zaragoza, del Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable de la Universidad Politécnica de Madrid, de la Universidad de Castilla La Mancha, de la Universidad de

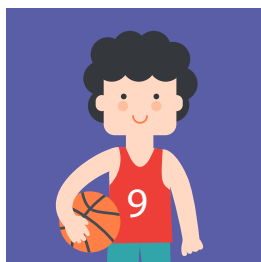
Santiago de Compostela-Instituto de Investigaciones Sanitarias de Santiago, de la Universidad de Alicante, del grupo de Riesgo Cardiovascular y Nutrición del Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques y de los Centros de Investigación Biomédica en Red, el CIBEROBN (Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición) y el CIBERESP (Epidemiología y Salud Pública).

Datos del informe y puntuación de los mismos

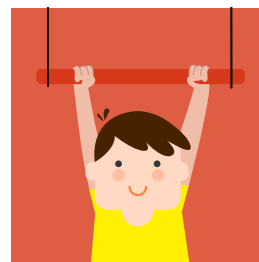
Se ha realizado un análisis de **9 indicadores de Actividad Física y Sedentarismo**:



Actividad física global



Participación en deporte organizado



Juego activo fuera de la escuela



Transporte activo



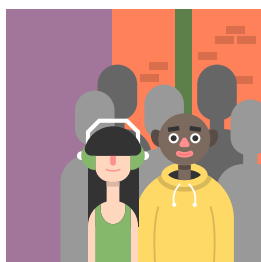
Comportamiento sedentario



Entorno familiar



Escuelas



Comunidad y entorno urbano



Gobierno, estrategias y políticas de promoción

Cada indicador ha recibido una puntuación según el grado de cumplimiento de las recomendaciones para cada uno de ellos. Las puntuaciones acordadas son:

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 positivo si se han encontrado diferencias entre los hábitos durante la semana y el fin de semana.

Actividad física global

D-



Recomendación

El indicador se refiere al cumplimiento de las recomendaciones sobre actividad física diaria, es decir, acumular 60 minutos de actividad física de una intensidad moderada y/o vigorosa a lo largo del día, teniendo en cuenta los desplazamientos, la clase de Educación Física, los recreos en la escuela, la actividad física en el tiempo libre, etc.

Puntuación

La puntuación de dicho indicador es **D-** (adherencia del 21 a 40%). Se ha acordado añadir el signo negativo para remarcar la gran diferencia existente en los niveles de actividad física entre niños y niñas en todos los grupos de edad.

Encuestas utilizadas para evaluar el indicador

Los datos se han obtenido a partir de métodos de evaluación objetivos (acelerómetros) y de encuestas auto-administradas. La información basada en acelerómetros proviene de muestras pequeñas de la población y se han incluido para enfatizar su impor-

tancia como método objetivo de medición de la actividad física. Dichos datos proceden de los estudios Europeos multicéntricos **IDEFICS** (Identification and prevention of Dietary- and lifestyle-induced health Effects In Children and infants)³, **HELENA** (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence)⁴ y **EYHS** (European Youth Heart Study)⁵. Los dos primeros fueron realizados en una muestra representativa de la población de Zaragoza y el EYHS en una muestra de población de Madrid. Los datos auto referidos proceden del estudio Europeo Health Behaviour in School-aged Children (**HBSC**)⁶ y del estudio **ANIBES** (Estudio de Antropometría, Ingesta y Balance Energético en España)⁷. Ambos contienen datos de muestras representativas de la población española.

Datos disponibles

Estudio IDEFICS (Acelerómetro) (2007-2008)


 Población infantil menor de 10 años

30% de los niños


12% de las niñas


cumplen las recomendaciones de actividad física

Estudio HELENA (Acelerómetro) (2006-2008)

 Adolescentes de 15 años
58% de los adolescentes
24% de las adolescentes
cumplen las recomendaciones de actividad física


Estudio EYHS (Acelerómetro) (2008-2010)


 Niños y niñas de 9 años
60% de los niños
34% de las niñas
cumplen las recomendaciones de actividad física


 Adolescentes de 15 años
29% de los adolescentes
9% de las adolescentes
cumplen las recomendaciones de actividad física

Los datos auto-referidos proceden del estudio **HBSC** y del estudio **ANIBES**. Ambos muestran grandes diferencias en los niveles de actividad física en la transición de la infancia a la adolescencia y entre niños y niñas:


Estudio HBSC (2010)

 Adolescentes de 11 a 18 años
29% de los adolescentes
14% de las adolescentes
cumplieron las recomendaciones de actividad física todos los días de la semana, en la semana anterior al día que se realizó la encuesta.

 Entre los más jóvenes (11-12 años)
39% de los niños
24% de las niñas
hacen 1 hora de actividad física cada día

 A los 17-18 años
22% de los adolescentes
8% de las adolescentes
hacen 1 hora de actividad física cada día

Estudio ANIBES (2013)

 Niños y niñas de 9 a 12 años
39% de los niños
62% de las niñas
no cumplen las recomendaciones de actividad física

 Adolescentes de 13 a 17 años

50% de los adolescentes

86% de las adolescentes

no cumplen las recomendaciones de actividad física

Propuestas para mejorar los datos

> No se dispone de datos de actividad física obtenidos a partir de métodos objetivos en muestras representativas y grandes de la población española. Sería conveniente valorar la posibilidad de utilizar métodos objetivos (acelerómetros o podómetros) en una submuestra representativa de la población española, ya que este método de evaluación permite conocer la intensidad del ejercicio y el patrón de actividad física a lo largo del día de forma más precisa.

> Los datos auto-referidos que aparecen en el informe se han obtenido de estudios que utilizan diferentes tipos de cuestionarios, con maneras muy diversas de evaluar la actividad física. Es recomendable alcanzar un consenso en el método de evaluación de la actividad física que sea la herramienta común a utilizar en todos los estudios que se realizan en España, que permita comparar los datos y evaluar tendencias. Idealmente, esta herramienta debería ser utilizada en todas las encuestas de evaluación de la actividad física en las distintas comunidades autónomas.

> Se recomienda recoger información sobre factores determinantes de la actividad física (datos demográficos, condición física, habilidad motriz, etc.) así como el lugar de realización de la misma. Es fundamental disponer de la información acerca de los motivos del descenso de los niveles de actividad física en la transición de la infancia a la adolescencia.

> Se recomienda recoger información sobre la actividad física que realizan los escolares durante los recreos en la escuela. Conocer los comportamientos a las distintas edades y entre niños y niñas facilitaría la implementación de programas de promoción de descansos activos.

Propuestas para mejorar el indicador

- > Potenciar el trabajo realizado a través de la Escuela como centro Promotor de la Actividad Física y el deporte. Aumentar el número de escuelas adheridas a la red y aumentar los recursos para promover intervenciones dirigidas, especialmente, a los alumnos los primeros cursos de educación secundaria obligatoria, momento en el que disminuye la adherencia a las recomendaciones.
- > Impulsar la medida de mejora de la Educación Física Curricular planteada en el Plan A+D8, aumentando el tiempo dedicado a la asignatura de Educación Física, tanto durante la Educación Primaria como la Secundaria. Incluir la obligatoriedad de la clase de Educación Física en el currículo de segundo año de Bachillerato.
- > Potenciar el desarrollo de las habilidades y destrezas motrices a edades tempranas, previa a los programas de especialización deportiva.
- > Realizar evaluaciones anuales de la condición física y habilidades y destrezas motrices, en los niños y niñas en la escuela por parte del profesor de Educación Física.
- > Comunicar los parámetros de condición física al pediatra de atención primaria.
- > Mejorar la comunicación entre el profesor de Educación Física y el pediatra de atención primaria.
- > Aumentar la disponibilidad de rutas seguras para caminar, caminos escolares, carriles bici y facilitar el transporte activo.
- > Promover la actividad física entre los adultos para que sean ejemplo a seguir entre los hijos.

Participación en deporte organizado

B



Recomendación

El indicador se refiere al porcentaje de niños que realizan deporte o actividad física organizados fuera del horario escolar, al menos una vez por semana.

Puntuación

La puntuación asignada ha sido **B** (adherencia de 61 a 80%).

Encuestas utilizadas para evaluar el indicador

Los datos se obtuvieron de estudios realizados en muestras representativas de la población española, el estudio **ALADINO** (Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad)¹ 2013, el estudio de los **Hábitos deportivos de la población escolar en España**⁹ realizado en el año 2011 y del estudio europeo **IDEFICS** (2007-2008), realizado en población de 2 a 9 años de Zaragoza.

Datos disponibles

Estudio IDEFICS (2007-2008)

 Niños y niñas de 2 a 5 años

6% de los niños

7% de las niñas

practican algún deporte una vez a la semana

 Niños y niñas de 6 a 9 años

46% de los niños

28% de las niñas

practican algún deporte una vez a la semana

Estudio ALADINO (2013)

 Niños y niñas de 7 a 8 años


71% de los niños


61% de las niñas

practican algún deporte con una frecuencia de al menos una vez por semana

En los adolescentes la información disponible se refiere a la práctica de actividad física organizada y se obtiene a partir de los datos del estudio de **Hábitos deportivos de la población escolar** en España⁹.


Se observa un claro descenso de la práctica con la edad:

 Niños y niñas de 11 y 12 años
78% de los niños
63% de las niñas
realizan actividad física una vez a la semana


 Adolescentes de 16 a 18 años
64% de los adolescentes
35% de las adolescentes
realizan actividad física una vez a la semana


Práctica de deporte de manera habitual, al menos 3 veces por semana:


Estudio ALADINO (2013)

 Niños y niñas de 7 y 8 años
35% de los niños
19% de las niñas
práctican de deporte de manera habitual, al menos 3 veces por semana

Hábitos deportivos de la población escolar en España (2015)

 Niños y niñas de 10 y 11 años
26% de los niños y niñas
práctican de deporte de manera habitual, al menos 3 veces por semana

 Niños y niñas de 12 y 13 años
29% de los niños y niñas
práctican de deporte de manera habitual, al menos 3 veces por semana

 Adolescentes de 14 a 18 años
30% de los adolescentes
práctican de deporte de manera habitual, al menos 3 veces por semana

Propuestas para mejorar los datos

> Disponer de información acerca de la intensidad y duración real de la actividad física realizada durante la práctica deportiva organizada.

- > Identificar cómo la práctica de deporte o actividad física organizada afecta a la cantidad total de actividad física que se practica a lo largo del día.
- > Disponer de datos acerca de los determinantes de la práctica deportiva o actividad física organizada.

Propuestas para mejorar el indicador

- > Proporcionar un acceso universal y de calidad a instalaciones deportivas con diversidad de deportes y actividades.
- > Aumentar la disponibilidad y acceso a las instalaciones deportivas escolares en horario extraescolar.
- > Promover la práctica de deporte no competitivo, deporte inclusivo.
- > Ofrecer un amplio abanico de deportes adecuados a los intereses, características y motivaciones de todos los niños y adolescentes, especialmente a las niñas y a los escolares con menos capacidades.
- > Ofrecer programas “multideporte” para el desarrollo de las habilidades y destrezas deportivas en edades tempranas con la finalidad de exponer al niño/a a un gran abanico de actividades deportivas sin una especialización. De esta manera cada niño/a puede encontrar su(s) deporte(s).
- > Aumentar la disponibilidad de rutas seguras, carriles bici y facilitar el transporte activo para acceder a las instalaciones deportivas y a la movilidad general en el entorno urbano, semiurbano y rural.
- > Asegurar la adquisición de una adecuada competencia motora en el currículo de educación física escolar para facilitar la adherencia a la actividad física y la participación deportiva en edades posteriores.

Juego activo fuera de la escuela

C+



Recomendación

El juego activo no organizado supone un componente importante de la actividad física, especialmente para los más pequeños. La recomendación indica que los niños deberían pasar más de 2 horas diarias jugando al aire libre.

Puntuación

Este indicador recibe una puntuación de **C+** (adherencia de 41 a 60%). Aunque solo se disponen de datos en un grupo de edad muy limitado (6 a 9 años), el porcentaje de niños que juegan al aire libre es alto, especialmente el fin de semana (por este motivo se ha añadido un signo positivo al indicador).

Encuestas utilizadas para evaluar el indicador

Los datos se obtuvieron a partir del estudio **ALADINO**, realizado en una muestra representativa de la población española en 2011 y 2013.

Datos disponibles

Datos año 2011



Niños y niñas de 6 a 9 años

31% de los niños y niñas

juegan al aire libre al menos dos horas durante los días de la semana

83% de los niños y niñas

juegan al aire libre al menos dos horas durante el fin de semana

Datos año 2013



Niños y niñas de 7 y 8 años

44% de los niños

30% de las niñas

juegan al aire libre al menos dos horas durante los días de la semana

85% de los niños y niñas

juegan al aire libre al menos dos horas durante el fin de semana

Propuestas para mejorar los datos

- > Disponer de información acerca de la actividad física realizada al aire libre en niños menores de 6 años así como del tipo de actividad física que realizan cuando juegan al aire libre.
- > Disponer de información acerca del tipo de actividad física que realizan los niños durante el tiempo que está jugando fuera de casa. Los juegos en las zonas de recreo al aire libre también pueden ser muy sedentarios. La información que se dispone hasta el momento indica asistencia pero no el tipo de práctica.

Propuestas para mejorar el indicador

- > Disponer de zonas de recreo seguras, en buen estado de conservación y accesibles en todos los barrios y poblaciones.

- > Generar un hábitat que facilite la vida activa de las personas que en él habitan, y cómo la actividad física y el deporte pueden mejorar el hábitat en el que se desarrollan
- > Disponer de rutas seguras que permitan el acceso a las zonas de recreo.
- > Dinamizar espacios para que se favorezca el juego infantil
- > Disponer de parques infantiles adaptados a las diferentes edades. Especialmente a los más pequeños.
- > Integrar el juego al aire libre como actividad social dentro del grupo de amigos y la familia

Transporte activo

C



Recomendación

Los desplazamientos a pie, en bicicleta u otros medios de transporte activo son una gran oportunidad para promover la actividad física en la población. El indicador se refiere al porcentaje de niños y adolescentes que son activos en sus desplazamientos.

Puntuación

El indicador ha recibido una puntuación de **C** (adherencia de 41 a 60%).

Encuestas utilizadas para evaluar el indicador

Los datos disponibles en España se refieren exclusivamente a los desplazamientos a la escuela, sin información respecto a otro tipo de desplazamientos (para ir a comprar, para ir a hacer deporte, etc.). Los datos se han obtenido del estudio **IDEFICS**, el estudio **ALADINO** (2013), el estudio **THAO**¹⁰ y el estudio **FRESC** (Factors de Risc en Estudiants de Secundària)¹¹. El estudio THAO contiene información sobre niños de 8 a 13 años de seis comunidades autónomas españolas obtenidos durante los años 2010 y 2011. El estudio FRESC corresponde a los datos de

estilo de vida de los adolescentes de la ciudad de Barcelona. El análisis se realiza periódicamente desde el año 1987 y los datos corresponden al año 2012.

Datos disponibles

Estudio IDEFICS (2007-2008)

 Niños y niñas de 2 a 9 años

54% de los niños y niñas

son activos en los desplazamientos a la escuela, pero no se dispone de información acerca de la distancia a la escuela o el tiempo que necesitan para hacer los desplazamientos

Estudio ALADINO (2011)

 Niños y niñas de 6 a 9 años

73% y 77% de los niños y niñas

camina para ir o volver de la escuela respectivamente, pero solo si la distancia a la escuela es menor de un kilómetro

86% de los niños y niñas

utilizan medios de transporte no activos cuando la distancia a la escuela es superior a 2 kilómetros

Estudio THAO (2010-2011)



Niños y niñas de 8 a 13 años

66% de los niños y niñas

se desplazan a pie para ir a la escuela, de los cuales el

70% de los niños y niñas

utilizan menos de 10 minutos en ese desplazamiento

Estudio FRESC (2012)



Adolescentes de 14 años

54% de los adolescentes

57% de las adolescentes

son activos en sus desplazamientos



Adolescentes de 17 años

38% de los adolescentes

40% de las adolescentes

son activos en sus desplazamientos

Propuestas para mejorar los datos

> Disponer de información sobre los hábitos de transporte que englobe a todos los grupos de edad con datos sobre todos los tipos de desplazamiento (hacia la escuela, hacia el lugar donde se realizan actividades de tiempo libre, etc.), así como la distancia o el tiempo necesario para realizarlos.

> Disponer de información sobre los determinantes del transporte activo (seguridad del camino, distancia, tiempo necesario para el desplazamiento, facilidad de transporte, etc.).

> Si el lugar es distante, hacer que el transporte finalice a unos 2Km del lugar de destino, con el fin de continuar el trayecto andando por una vía segura.

Propuestas para mejorar el indicador

> Aumentar la disponibilidad de rutas seguras para caminar, caminos escolares, carriles bici y facilitar el transporte activo.

> Facilitar espacio para aparcar las bicicletas, patinetes o patines en las escuelas, de manera rápida y segura.

> Fomentar la creación de eventos colectivos de desplazamientos activos al colegio e instituto.

> Incluir en las clases de Educación Física contenidos relacionados con el uso de medios de transporte activo (bicicleta, patinetes, etc.) para aumentar el nivel de destreza y fomentar así su uso entre los escolares.

Comportamiento sedentario

D



Recomendación

Independientemente de la actividad física realizada, el comportamiento sedentario implica por sí mismo un factor de riesgo para ciertas enfermedades crónicas. La recomendación para población infantil y juvenil indica que se debería estar menos de dos horas al día realizando actividades sedentarias (mirando la televisión, jugando con videoconsolas, usando el ordenador, el móvil, etc.). Para los niños menores de 5 años, la recomendación se reduce a 1 hora diaria.

Puntuación

El indicador ha recibido una puntuación de **D** (adherencia de 21 a 40%).

Encuestas utilizadas para evaluar el indicador

Los datos proceden de encuestas con datos auto-referidos, concretamente de la **Encuesta Nacional de Salud (ENS)** de España del año 2011¹², del estudio **ALADINO** del año 2013 y del estudio **FRESC** realizado en el año 2012 en población adolescente y representativa de la ciudad de Barcelona.

Datos disponibles

Encuesta Nacional de Salud (2011)

Evalúa la adherencia a las recomendaciones distinguiendo según el grupo de edad

Para menores de 5 años se aplica el punto de corte de 1 hora

 Niños y niñas de 1 a 2 años

43% de los niños

54% de las niñas

están menos de 1 hora al día delante de una pantalla

 Niños y niñas de 2 a 4 años

38% de los niños

40% de las niñas

están menos de 1 hora al día delante de una pantalla

Para niños y niñas de 5 a 14 años se aplica el punto de corte de 2 horas

 Niños y niñas de 5 a 14 años

45% de los niños

50% de las niñas

están menos de 2 horas al día delante de una pantalla

Dichos datos se refieren solo a los días de entre semana; durante el fin de semana el tiempo dedicado a actividades sedentarias aumenta.

Estudio ALADINO (2013)

 Niños y niñas de 7 y 8 años

4,1% de los niños y niñas

pasa dos horas o más jugando al ordenador y/o videoconsola **durante la semana**

30,5% de los niños y niñas

pasa dos horas o más mirando la televisión **durante la semana**

27,5% de los niños y niñas

pasa dos horas o más jugando al ordenador y/o videoconsola durante el **fin de semana**

78,6% de los niños y niñas

pasa dos horas o más mirando la televisión durante el **fin de semana**

Estudio FRESC (2012)

 Adolescentes de 16 años

17% de los adolescentes

26% de las adolescentes

cumplieron las recomendaciones **durante la semana**

3% de los adolescentes

5% de las adolescentes

cumplieron las recomendaciones durante el **fin de semana**

Propuestas para mejorar los datos

- > Se recomienda disponer de información registrada con métodos objetivos, preferentemente con acelerómetros, acerca del tiempo que los niños y adolescentes están sentados durante todo el día, no solo en el tiempo libre sino también en el lugar de estudio.
- > Se recomienda disponer de información sobre tiempo dedicado a utilizar el móvil, especialmente entre las adolescentes.

Propuestas para mejorar el indicador

- > Proporcionar información y concienciar a los profesores, padres, niños y adolescentes acerca de las recomendaciones sobre sedentarismo.
- > Promover las interrupciones activas (descansos activos) en la escuela para evitar largas horas de sedentarismo en el horario lectivo.
- > Promover el juego activo en los tiempos de recreo en las escuelas.
- > Limitar el uso del móvil en los recreos escolares.
- > Explorar alternativas que transformen comportamientos típicamente sedentarios en actividades físicamente activas (aparición de videojuegos físicamente activos).
- > Ofrecer actividad física divertida y motivante como alternativas a las actividades sedentarias



Entorno familiar

INC

Recomendación

El apoyo de la familia y de los amigos es fundamental para que los niños y los adolescentes sean activos físicamente. En este sentido, el indicador pretende recoger información acerca del porcentaje de padres que son activos físicamente, el porcentaje de padres que apoyan a sus hijos para que hagan deporte (ya sea llevándolos a los entrenamientos, partidos, centros deportivos, etc., animándolos a realizar deporte, pagando las cuotas de la práctica deportiva, etc.), el porcentaje de padres que son activos junto a sus hijos y también el porcentaje de padres o amigos que animan a los niños a ser activos y a la inversa (porcentaje de niños que animan a sus padres o amigos a ser activos).

Puntuación

Se ha puntuado el indicador como **incompleto**.

Encuestas utilizadas para evaluar el indicador

Los únicos datos disponibles proceden de la Encuesta de **Hábitos Deportivos de la población escolar en España**. De todos estos indicadores tan solo se ha ob-

tenido información acerca del porcentaje de niños que practican actividad física junto a sus padres.

Datos disponibles

Hábitos Deportivos de la población escolar en España (2015)

 Niños y adolescentes de 6 a 18 años que practican deporte

71% de los niños y adolescentes declaran que una parte de la actividad física la realizan con algún familiar

Este porcentaje siempre es superior entre los niños que entre las niñas y disminuye con la edad:

 Niños y niñas de 8 y 9 años

80% de los niños y niñas activos declaran que una parte de la actividad física la realizan con algún familiar

 Adolescentes de 16 a 18 años

40% de los adolescentes declaran que una parte de la actividad física la realizan con algún familiar

Propuestas para mejorar los datos

- > Disponer de información sobre los factores determinantes de la práctica de actividad física, especialmente en la transición de la infancia a la adolescencia y entre las adolescentes.

Propuestas para mejorar el indicador

- > Aumentar la disponibilidad de programas de actividad física familiares. Facilitar la práctica de actividad física de los padres mientras los hijos están practicando su deporte o actividad física.
- > Educar sobre la importancia de la actividad física para que los niños sean promotores de la misma en el seno de la familia.

- > Concienciar a los padres y madres de la importancia de su influencia para promover la actividad física y el deporte con sus hijos/as: influencia como modelo (ej.: practicar solos o con sus hijos), influencia de apoyo (ej.: llevar a los niños/as a hacer actividad física, compra de material, etc.) e influencia social (ej.: valor e interés que se le da a la actividad física desde el nodo familiar).
- > Aumentar los niveles de práctica de actividad física entre la población adulta, de manera que supongan un reflejo positivo para los niños y adolescentes.

Escuelas



Recomendación

Las escuelas son un centro de referencia de los barrios, el acceso a sus instalaciones deportivas por parte de los alumnos en horario escolar y extraescolar aumenta la posibilidad de practicar actividad física. Este indicador refleja la disponibilidad de las escuelas como centros promotores de la actividad física: horas dedicadas a la asignatura de Educación Física en la escuela, escuelas con políticas de promoción de la actividad física (por ej. actividad física diaria durante el recreo, eventos de “actividad física para todos”, caminos escolares, pacificación del tránsito o la oferta de actividades extraescolares relacionadas con la actividad física), escuelas que ofrecen oportunidades de actividad física (cumpliendo los horarios de la asignatura de Educación Física), escuelas cuyos alumnos tienen acceso a instalaciones y equipamiento que facilitan realizar actividad física (por ej. gimnasio, zona de recreo al aire libre, terrenos de juego, equipamiento en buenas condiciones, acceso al material deportivo) dentro y fuera del horario escolar, etc.

La escuela se establece como un entorno idóneo, debido a su carácter democrático (todos los escolares tienen el derecho y la obligación de ir a la escuela). También es el lugar donde los niños tienen oportunidades para ser activos de manera espontánea. Los tiempos dedicados al recreo suponen oportunidades muy interesantes para ser físicamente activos. Por ello, también se incluyó en el análisis el porcentaje de niños que son activos durante el recreo.

Puntuación

El indicador se puntuó con una **C** (adherencia de 41 a 60%).

Encuestas utilizadas para evaluar el indicador

Los datos proceden del estudio **ALADINO** del año 2013. Los datos referentes a la actividad realizada durante el recreo se obtuvieron de la encuesta de **Hábitos deportivos de la población escolar** en España.

Datos disponibles

Se dispone de información acerca del tiempo dedicado a la clase de Educación Física:

Estudio ALADINO (2013)

 Niños y niñas de 7 años

32% de los niños y niñas reciben menos de dos horas semanales de Educación Física

 Niños y niñas de 8 años

45% de los niños y niñas reciben menos de dos horas semanales de Educación Física

 Niños y niñas de 9 años

67% de los niños y niñas reciben menos de dos horas semanales de Educación Física

Según la misma encuesta, un 69% de las escuelas ofrece sus instalaciones deportivas para su utilización fuera del horario escolar.

Hábitos deportivos de la población escolar (2015)

 Niños y niñas de 6 y 7 años

82% de los niños

76% de las niñas

realizan alguna actividad físico-deportiva durante el recreo

 Adolescentes de 16 a 18 años

15% de los adolescentes

3% de las adolescentes

son activos físicamente durante el recreo

Propuestas para mejorar los datos

> Disponer de información sobre la utilización de las instalaciones deportivas fuera del horario escolar.

> Disponer de información sobre el número de escuelas adheridas a la red de Centros Promotores de la actividad física, qué actividades llevan a cabo y cómo ello modifica el nivel de actividad física de los escolares.

> Disponer de información acerca de los determinantes de actividad física durante el recreo.

Propuestas para mejorar el indicador

> Impulsar la medida de mejora de la Educación Física Curricular planteada en el Plan A+D, aumentando el tiempo dedicado a la asignatura de Educación Física en todas las etapas de la enseñanza escolar, Primaria, Secundaria, Bachillerato y Ciclos Formativos.

> Promover la creación de Centros Promotores de la actividad física y el deporte (Proyecto Deportivo de Centro), tal y como se refleja en el Plan A+D (Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte) para mejorar la práctica de actividad física en edad escolar.

> Promover la actividad física durante el recreo, especialmente entre las adolescentes y los grupos de edad superior.

> Fomentar el uso de las instalaciones deportivas escolares fuera del horario lectivo.

> Promover la presencia de profesionales de la actividad física durante el tiempo libre fuera del horario lectivo.

> Ofrecer como actividad extraescolar un amplio abanico de actividades físicas y deportes adecuados a los intereses, características y motivaciones de todos los niños y adolescentes, especialmente a las niñas y aquellos escolares con menos capacidades.

> Instaurar metodologías docentes activas dentro del aula que impliquen actividad física a la vez que se desarrollan contenidos teóricos, con el objetivo de interrumpir largos periodos sedentarios.

Comunidad y entorno urbano

INC



Recomendación

El entorno urbano o rural en el que viven los niños actúa facilitando o impidiendo la práctica de actividad física. En este sentido el indicador recoge información sobre aspectos como la percepción de la seguridad del barrio, el acceso y disponibilidad a instalaciones deportivas, la percepción que tienen los padres acerca de la implicación de los municipios en la promoción de la actividad física, la existencia de rutas seguras para desplazamientos activos, etc.

Puntuación

El indicador se puntuó como **incompleto**.

Encuestas utilizadas para evaluar el indicador

Los datos proceden del estudio **ALADINO** del año 2013.

Datos disponibles

De todos estos indicadores solo se dispone de información sobre la distancia entre el hogar de los niños y la instalación deportiva o zona verde más cercana.

Estudio ALADINO (2013)

68% de las familias dispone de una instalación o zonadeportiva a menos de un kilómetro del hogar

Propuestas para mejorar los datos

- > Disponer de información sobre la disponibilidad de instalaciones deportivas, zonas verdes o caminos peatonales o para ir en bicicleta y su impacto en los niveles de actividad física de los niños y adolescentes.
- > Disponer de información sobre la percepción de seguridad del entorno urbano y rural y su impacto en los niveles de actividad física de la población infantil y juvenil.

Propuestas para mejorar el indicador

- > Aumentar la disponibilidad de rutas seguras para caminar, caminos escolares, carriles bici y facilitar el transporte activo.
- > Disponer de zonas de recreo seguras, en buen estado de conservación y accesibles en todos los barrios y poblaciones.
- > Disponer de rutas seguras que permitan el acceso a las zonas de recreo.
- > Realizar análisis urbanísticos sobre la localización idónea para nuevas instalaciones deportivas.
- > Disponer de parques infantiles adaptados a las diferentes edades. Especialmente a los más pequeños.

Gobierno, estrategias y políticas de promoción de la actividad física

INC



Recomendación

El indicador recoge datos que demuestren la evidencia de un progreso de las etapas clave de la formulación de políticas públicas (agenda política, formulación de políticas, implementación de políticas, evaluación de políticas y decisiones sobre el futuro), la evidencia de liderazgo y compromiso en proporcionar oportunidades para realizar actividad física a los niños y adolescentes y también información sobre la asignación de fondos y recursos para la implementación de estrategias e iniciativas de promoción de la actividad física para todos los niños y adolescentes.

Puntuación

El indicador se puntuó como **incompleto** debido a la falta de información acerca de las evidencias referidas, así como del impacto de las políticas de promoción en el nivel de actividad física de la población.

Datos disponibles

España dispone de un **Plan Nacional (Plan A+D, Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte)** diseñado por el Consejo Superior de Deportes para el periodo 2010-2020 y dos Estrategias Nacionales impulsadas por el Ministerio de Sanidad, **la Estrategia para la Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad (Estrategia NAOS)**¹³ de 2005 (que está incluida en la Ley de seguridad alimentaria y nutrición (Ley 17/2011, de 5 de julio)¹⁴) y la **Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención** en el Sistema Nacional de Salud (SNS)¹⁵, de 2013. El Plan A+D tiene entre sus objetivos actuar sobre la población escolar, de modo que se ha definido el objetivo concreto de “Generalizar el deporte en edad escolar” a través de un programa concreto, “Actividad Física y deporte en edad escolar”. Asimismo se ha definido un indicador específico: “Conseguir que la práctica deportiva en edad escolar sea de 1 hora diaria durante los 5 días de la semana para la mitad de la población y de 1 hora diaria durante al menos 3 días para el otro 50%”.

La **estrategia NAOS** tiene como objetivo mejorar los hábitos alimentarios y promover la práctica de actividad física. Para ello se realizan acciones de sensibilización y concienciación dirigidas a distintos grupos de población sobre los beneficios de una alimentación saludable y variada y de realizar actividad física. Para evaluar el efecto de la estrategia sobre la actividad física de la población se utilizan los datos de la Encuesta Nacional de Salud.

La **Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención** en el SNS tiene como objetivo “Promover estilos de vida saludable, así como entornos y conductas seguras en la población infantil mediante la coordinación de intervenciones integrales en los ámbitos sanitario, familiar, comunitario y educativo”. Para ello plantean una línea de intervención concreta que se centra en “Promover la actividad física en escuelas infantiles y centros de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria para que los menores alcancen las recomendaciones de tipo, intensidad y frecuencia de actividad física según su tramo de edad, potenciando las escuelas como espacio para realizar actividad física en horario extraescolar, aumentando la intensidad de la asignatura de Educación Física y rompiendo los tiempos sedentarios mediante «descansos activos», así como fortaleciendo la actividad física en los currículos del profesorado y, en el caso de la primera infancia, fortaleciendo también las competencias sobre estimulación temprana”. Uno de los indicadores para evaluar la eficacia de la estrategia se define a partir del “Porcentaje de población infantil que cumple las recomendaciones de limitación del tiempo frente a pantallas por razones recreativas”, el cual se obtiene a partir de los datos de la Encuesta Nacional de Salud.

Algunas comunidades autónomas tienen sus propias estrategias de promoción de la actividad física, dirigidas desde las Direcciones de Salud Pública, las Secretarías Generales para el deporte, etc., así como los Ayuntamientos.

Propuestas para mejorar los datos

> Disponer de información concreta sobre la eficacia y la eficiencia de las intervenciones existentes, con datos concretos del impacto de las propuestas en el nivel de actividad física y en el grado de sedentarismo de la población infantil. Determinar estrategias y recomendaciones concretas de actividad física que permita la mayor evidencia de evaluaciones de procesos, de resultados y evaluaciones económicas.

Propuestas para mejorar el indicador

- > Disponer de datos que permitan evaluar la efectividad de las estrategias y políticas de promoción de la actividad física, así como la adherencia a las mismas.
- > Promover la actividad física no solo en ámbitos educativos o sanitarios sino también incluir ámbitos sociales, familiares, laborales, etc.
- > Trabajar de manera conjunta y coordinada desde todos los estratos implicados en la promoción de la actividad física, gobierno central, comunidades autónomas, municipios, comarcas, asociaciones, fundaciones, etc., aunando esfuerzos y recursos para mejorar todos los indicadores.

Actividad Física en población infantil y juvenil en España. Indicadores y puntuación.

Indicador	Datos principales (% de niños y niñas que cumplen las recomendaciones)	Puntuación
Actividad Física global	<p>30% de los niños y 12% de las niñas de 2 a 10 años (estudio IDEFICS)</p> <p>61% de los adolescentes y 38% de las adolescentes de 9 a 12 años (estudio ANIBES)</p> <p>50% de los adolescentes y 14% de las adolescentes de 13 a 17 años (estudio ANIBES)</p>	D-
Participación en deporte organizado	<p>6% de los niños y 7% de las niñas de 2 a 5 años (estudio IDEFICS)</p> <p>(Alguna vez por semana) 46% de los niños y 28% de las niñas de 6 a 9 años (estudio IDEFICS)</p> <p>71% de los niños y 61% de las niñas de 7-8 años (estudio ALADINO)</p> <p>78% de los adolescentes y el 63% de las adolescentes de 11-12 años (Hábitos deportivos de la población escolar en España)</p> <p>64% de los adolescentes y el 35% de las adolescentes de 16 a 18 años (Hábitos deportivos de la población escolar en España)</p>	B
Juego activo fuera de la escuela	<p>35% de los niños y 27% de las niñas de 6 a 9 años durante la semana (estudio ALADINO)</p> <p>(Más de 2 horas diarias jugando al aire libre) 85% de los niños y 80% de las niñas de 6 a 9 años el fin de semana (estudio ALADINO)</p> <p>44% de los niños y un 30% de las niñas de 7 y 8 años durante la semana (estudio ALADINO)</p> <p>85% de los niños y 85% de las niñas de 7 y 8 años el fin de semana (estudio ALADINO)</p>	C+
Transporte activo	<p>54% de los niños y niñas de 2 a 9 años (estudio IDEFICS)</p> <p>73% y 77% de los niños/as de 6 a 9 años camina para ir y volver de la escuela (si la distancia es menor a 1Km) (estudio ALADINO)</p> <p>66% de los niños/as de 8 a 13 años (estudio THAO)</p> <p>54% de los adolescentes y 57% de las adolescentes de 14 años (estudio FRESC)</p> <p>38% de los adolescentes y 40% de las adolescentes de 17 años (estudio FRESC)</p>	C

Comportamiento sedentario

43% de los niños y el 54% de las niñas de 1 a 2 años
(Encuesta Nacional de Salud)

38% de los niños y 40% de las niñas de 2 a 4 años
(Encuesta Nacional de Salud)

45% de los niños y 50% de las niñas de 5 a 14 años
(Encuesta Nacional de Salud)

17% de los adolescentes y 26% de las adolescentes de 13 a 18 años durante la semana (estudio FRESC)

3% de los adolescentes y 5% de las adolescentes de 13 a 18 años el fin de semana (estudio FRESC)

D

Entorno familiar

80% de los niños/as de 8-9 años practican deporte con un familiar (Encuesta de Hábitos Deportivos de la población escolar en España)

40% de los niños/as de 16-18 años practica deporte con un familiar (Encuesta de Hábitos Deportivos de la población escolar en España)

INC

Escuelas

(Menos de 2 horas semanales de Educación Física)

32% de los niños/as de 7 años (estudio ALADINO)

45% de los niños/as de 8 años (estudio ALADINO)

67% de los niños/as de 9 años (estudio ALADINO)

(Actividad físico-deportiva durante el recreo)

82% de los niños y 76% de las niñas de 6-7 años realizan (estudio ALADINO)

15% de los adolescentes y 3% de las adolescentes de 16-18 años (estudio ALADINO)

C

Comunidad y entorno urbano

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

INC

Gobierno, estrategias/políticas de promoción

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

INC

Bibliografía

- 1 Estudio ALADINO 2013: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2013. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid, 2014.
- 2 Colley RC, Brownrigg M, Tremblay MS. A model of knowledge translation in health; The Active Healthy Kids Canada Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Health Promot Prac.* 2012; 13: 320-330.
- 3 Pigeot I, Baranowski T, De Henauw S, the IDEFICS Intervention Study Group, on behalf of the IDEFICS consortium. The IDEFICS intervention trial to prevent childhood obesity: design and study methods. *Obes Rev. Suppl* 2015; 16(Suppl. 2): 4-15.
- 4 Moreno LA, De Henauw S, Gonzalez-Gross M, Kersting M, Molnár D, Gottrand F, et al. Design and implementation of the Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence Cross-Sectional Study. *Int J Obes* 2008; 32:S4-11.
- 5 Riddoch C, Edwards D, Page AS, Froberg K, Anderssen SA, Wedderkopp N, et al. The European youth heart study cardiovascular disease risk factors in children: rationale, aims, study design, and validation of methods. *J Phys Act Health.* 2005; 2:115-129.
- 6 Roberts C, Freeman J, Samdal O, Schnohr CW, de Looze ME, Nic Gabhainn S, et al. The Health Behaviour in School aged Children (HBSC) study: methodological developments and current tensions. *Int J Public Health.* 2009; 54:S140-S150.
- 7 Ruiz E, Ávila JM, Castillo A, Valero T, del Pozo S, Rodríguez P, et al. The ANIBES Study on Energy Balance in Spain: Design, protocol and methodology. *Nutrients.* 2015; 7: 970-998.
- 8 Plan A+D. Plan integral para la actividad física y el deporte. Madrid: Consejo Superior de Deportes; 2010 <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/plan-integral/LIBRO-PLAN-AD.pdf>
- 9 Consejo Superior de Deportes. Los hábitos deportivos de la población escolar en España. Madrid: Consejo Superior de Deportes; 2015. Disponible en: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-escolar/encuesta-de-habitos-deportivospoblacion-escolar-en-espana.pdf>
- 10 Gomez SF, Casas R, Palomo VT, Martín Pujol A, Fíto M, Schröder H. THAO Study protocol: effects of the THAO-child health intervention program on the prevention of childhood obesity - the POIBC study. *BMC Pediatr.* 2014; 14:215.
- 11 Pérez A, Garcia-Continente X i Grup col·laborador encuesta FRESC 2012. Informe FRESC 2012: 25 anys d'enquestes a adolescents escolaritzats de Barcelona. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona, 2013.
- 12 Encuesta Nacional de Salud (ENSE) 2011/12. Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2011/PresentacionENSE2012.pdf>

13. Agencia Española de Seguridad y Nutrición del Ministerio de Sanidad y Política Social (2005). Estrategia NAOS. Invertir la tendencia de la obesidad. Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. Ministerio de Sanidad y Política Social: Madrid. Disponible en: www.naos.aesan.msps.es/naos/ficheros/estrategia/estrategianaos.pdf
14. Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. Boletín Oficial del Estado, nº 160, (6-07-2011). Disponible en: https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2011-11604
15. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionyPrevencion.htm>

Centros e Investigadores responsables del Informe:

Fundación para la Investigación Nutricional

Dra. Blanca Roman Viñas

Prof. Lluís Serra Majem

CIBEROBN (Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición)

Dra. Blanca Roman Viñas

Prof. Lluís Serra Majem

Dra. Rosaura Leis

Dra. Marcela González Gross

Universidad de Castilla La Mancha

Dra. Mairena Sánchez López

Dra. Susana Aznar Laín

Grupo IMFINE (Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable), Universidad Politécnica de Madrid

Raquel Aparicio Ugarriza

Dra. Marcela González Gross

CIBERESP (Epidemiología y Salud Pública)

Dr. Helmut Schroder

Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

Prof. Lluís Serra Majem

Grupo GENUD (Growth, Exercise, Nutrition and Development), Universidad de Zaragoza

Jorge Marín Puyalto

Dr. German Vicente Rodríguez

Universidad de Santiago de Compostela-Instituto de Investigaciones Sanitarias de Santiago (IDIS)

Dra. Rosaura Leis

Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (Riesgo Cardiovascular y Nutrición)

Dr. Helmut Schroder

Universidad de Alicante

Dra. Rocío Ortiz Moncada

Instituciones responsables del informe



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

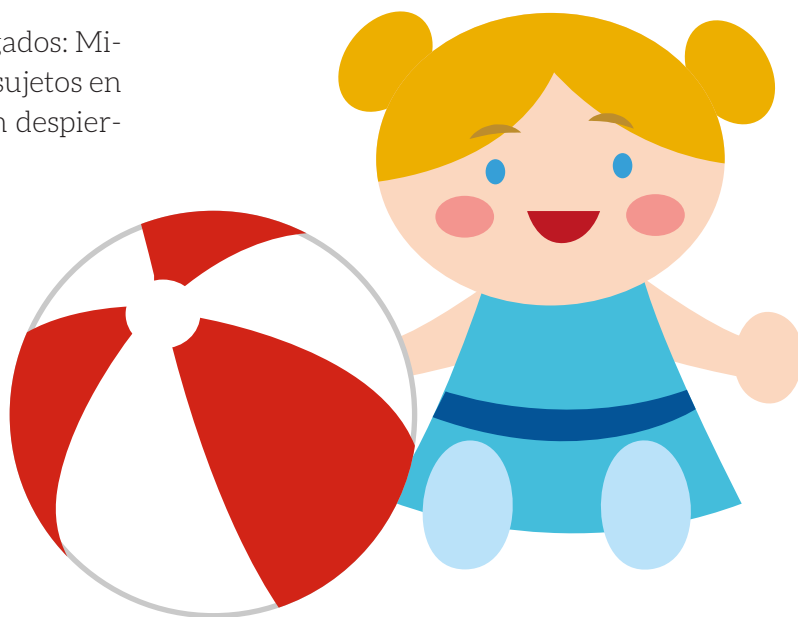


Recomendaciones sobre actividad física y sedentarismo para población infantil y juvenil en España

(Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, accesible en: <http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/home.htm>)

Menores de 5 años que no andan

- 1** Realizar actividad física varias veces al día: Promover que realicen actividad física varias veces al día en entornos seguros, particularmente mediante juegos en el suelo o actividades supervisadas en el agua (ya sea en piscinas o a la hora del baño en casa).
- 2** Reducir los periodos sedentarios prolongados: Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas, carritos o balancines cuando están despiertos, a menos de 1 hora seguida.
- 3** Limitar el tiempo delante de pantallas: Para menores de dos años se recomienda evitar que pasen tiempo delante de pantallas de TV, ordenador, teléfonos móviles, etc.



Menores de 5 años que ya andan

- 1 Realizar actividad física al menos 180 minutos al día: Promover que sean físicamente activos durante al menos 180 minutos al día (3 horas), distribuidos a lo largo del día, incluyendo todo tipo de actividad física:
 - Actividades estructuradas y juego libre.
 - Tanto dentro como fuera de casa.
 - De cualquier grado de intensidad. A medida que los niños y niñas crecen es necesario ir aumentando gradualmente la intensidad de la actividad.
- 2 Reducir los periodos sedentarios prolongados: Se recomienda no dedicar más de 1 hora seguida, cuando están despiertos, a actividades sedentarias como estar sentados o sujetos en sillas, carros o balancines, o ver la televisión, jugar con el teléfono móvil, ordenador, videojuegos, etc.
- 3 Limitar el tiempo delante de pantallas: De 2 a 4 años, no se recomienda pasar más de 1 hora al día delante de una pantalla.

De 5 a 17 años

- 1 Realizar al menos 60 minutos al día de
 - Actividad física moderada a vigorosa
 - Estos 60 minutos pueden alcanzarse también sumando periodos más cortos a lo largo del día
- 2 Incluir al menos 3 días a la semana
 - Actividades de intensidad vigorosa
 - Actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea que incluyan los grandes grupos musculares
 - Actividad aeróbica de intensidad moderada
- 3 Reducir los periodos sedentarios prolongados:
 - Minimizar el tiempo de transporte motorizado (en coche, en autobús, en metro) y fomentar el transporte activo, recorriendo a pie o en bici, al menos parte del camino.
 - Fomentar las actividades al aire libre.
- 4 Limitar el tiempo delante de pantallas: Limitar el tiempo frente a la televisión u otras pantallas (móviles, videojuegos, ordenadores, etc.) con fines recreativos a un máximo de 2 horas al día.

