

INFORME DE EVALUACIÓN

 leintz
eskola kibera

GLOBAL MATRIX 5.0

Calificación de la Infancia y Adolescencia de Euskadi



Este proyecto forma parte de la red Active Healthy Kids Global Alliance

Autores/as:

Neritzel Albisua. Líder del proyecto. Mondragon Unibertsitatea, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (HUHEZI).

Aitor Martínez de Aguirre. EUNEIZ – Universidad de Vitoria Gasteiz.

Arkaitz Larrinaga. Universidad de Deusto, Facultad de Educación y Deporte.

Ilargi Gorostegi. Universidad del País Vasco (UPV/EHU), Facultad de Educación y Deporte.

Juan Aldaz. Universidad del País Vasco (UPV/EHU), Facultad de Derecho.

Mikel Bringas. Gobierno Vasco, Dirección de Actividad Física y Deporte. Gestor deportivo.



**Mondragon
Unibertsitatea**

**Humanitate eta Hezkuntza
Zientzien Fakultatea**

Líder del proyecto



Introducción

Global Matrix es una iniciativa internacional impulsada por la organización Active Healthy Kids Global Alliance (AHKGA). Su objetivo es conocer la situación de la actividad física en niños y adolescentes y facilitar la comparación entre países a través de un informe global conjunto.

Cada país, región o territorio participante elabora su propio *Report Card* o informe de calificación utilizando **10 indicadores** estandarizados, que abarcan desde los niveles de actividad física general hasta factores como la familia, la escuela, el entorno comunitario o las políticas gubernamentales.

En la edición 2025, han participado **71 países, y Euskadi ha contribuido por segunda vez con su propio informe**, ofreciendo una visión actualizada de la realidad local.



Contexto

En Euskadi en los últimos años se han implementado diferentes iniciativas y programas para promover la actividad física, como el desarrollo del programa de Deporte Escolar en edades tempranas, la amplia oferta deportiva municipal (a través de grupos y servicios deportivos locales) o la ampliación de espacios (carriles bici o patios accesibles, entre otros) que promueven el urbanismo activo.

Sin embargo, también se han identificado retos significativos relacionados con la actividad física, el sedentarismo y la salud. En este contexto, resulta urgente realizar un diagnóstico preciso de la situación y diseñar políticas públicas e intervenciones que promuevan de manera eficaz la actividad física.

Objetivo

Conocer los niveles de actividad física, comportamientos sedentarios y sueño de las personas de 6 a 17 años de Euskadi, para desarrollar políticas e intervenciones efectivas. Además, Global Matrix es una herramienta útil para aumentar la conciencia social, orientar las decisiones políticas y determinar las necesidades de investigación.

Este proyecto es el resultado de la colaboración entre el Gobierno Vasco y las cuatro principales universidades de Euskadi.



Metodología

Para la elaboración del informe se ha seguido la metodología establecida por Active Healthy Kids Global Alliance. Las estimaciones se han realizado con datos objetivos y contrastados, basados principalmente en estudios medidos por acelerometría. También se han tenido en cuenta fuentes complementarias como las estadísticas oficiales, los datos del ámbito educativo y sanitario y los informes de los organismos públicos.

La valoración de cada indicador considerando su contexto ha sido consensuada por un equipo multidisciplinar.

Recomendaciones generales:

En línea con las directrices de la OMS, la promoción de la actividad física es un elemento indispensable para la mejora de la salud y el bienestar de la infancia y la adolescencia en Euskadi. La actividad física es una de las principales herramientas de promoción de hábitos saludables que, además de potenciar la salud física y mental, mejora el bienestar social y emocional. En este apartado se presentan recomendaciones específicas para jóvenes de 5 a 17 años con el objetivo de integrar los hábitos de vida activos en la vida cotidiana. El objetivo no es solo mejorar la salud física, sino garantizar el desarrollo armónico de los niños, niñas y adolescentes.

NIÑOS Y ADOLESCENTES (de 5 a 17 años)

En los niños y adolescentes, la actividad física es beneficiosa por cuanto respecta a los siguientes resultados de salud: mejora de la forma física (funciones cardiorrespiratorias y musculares), la salud cardiometabólica (tensión, dislipidemia, glucosa y resistencia a la insulina), la salud ósea, los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva) y la salud mental (menor presencia de síntomas de depresión) y menor adiposidad.



Se recomienda lo siguiente:

- > Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

- > Deben incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada



DECLARACIONES DE BUENAS PRÁCTICAS

- Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo.
- Si los niños y adolescentes no cumplen las recomendaciones, hacer algo de actividad física resultará beneficioso para su salud.
- Los niños y adolescentes deben comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.
- Es importante ofrecer a todos los niños y adolescentes oportunidades seguras y equitativas para participar en actividades físicas que sean placenteras, variadas y aptas para su edad y capacidad, y alentarlos a ello.

En los niños y adolescentes, un mayor sedentarismo se asocia con los malos resultados de salud siguientes: mayor adiposidad, peor salud cardiometabólica, forma física y comportamiento/conducta prosocial y menor duración del sueño.

Se recomienda lo siguiente:

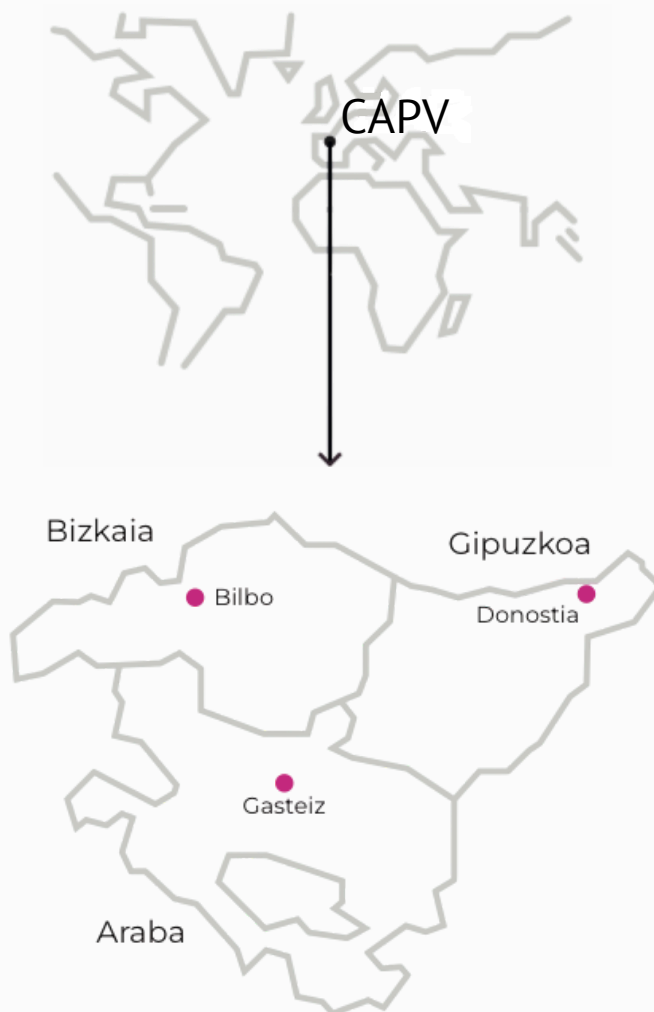
- > Los niños y adolescentes deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada



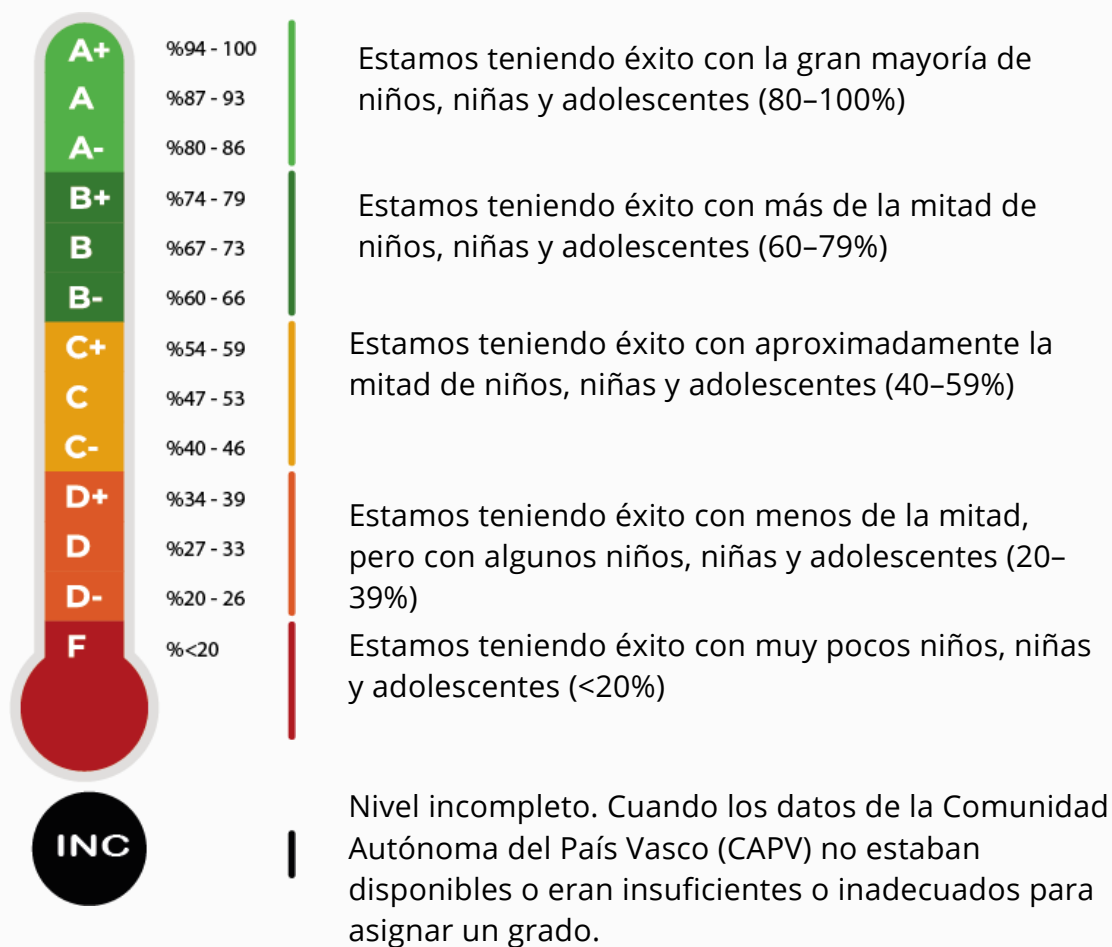
Distribución de la población por territorios

Territorio		
Bizkaia	%49,7	%49,8
Gipuzkoa	%34,0	%33,9
Araba	%16,1	%16,2



Valoración de los indicadores

El grupo de trabajo ha analizado 11 indicadores relativos a la actividad infantil y adolescente en Euskadi y su promoción, a partir de los datos disponibles. A cada indicador se le ha asignado un cálculo utilizando la escala de Active Healthy Kids Global Alliance:



Índice de indicadores

01

Actividad física
general

02

Participación en
deporte organizado

03

Juego activo

04

Transporte activo

05

Comportamiento
sedentario

06

Condición física

07

Familia y pares

08

Escuela

09

Comunidad y
ambiente
construido

10

Políticas públicas

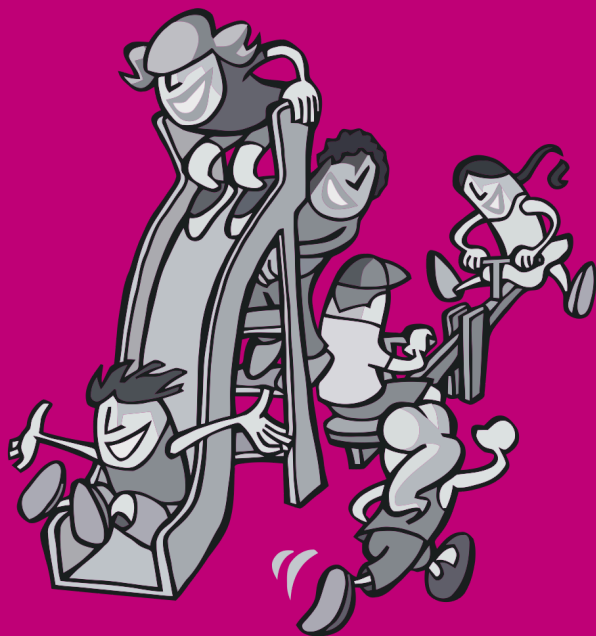
11

Sueño



01

Actividad física general



Definición

Movimientos corporales diarios producidos por los músculos esqueléticos que requieren un gasto de energía.

Referencia

Porcentaje de niños, niñas y adolescentes que cumplen las Recomendaciones Globales de Actividad Física para la Salud, que aconsejan acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa (AFMV) de media. De forma alternativa, el porcentaje de niños, niñas y adolescentes que realizan al menos 60 minutos de AFMV un mínimo de 4 días por semana (cuando no es posible estimar un promedio diario).

Fuentes

- Albisua Kaperotxipi, N., Larrínaga Undabarrena, A., Sánchez Isla, J. R., Fernández López, J. R., Aitor, C. N., Sáez Gomez de Cadiñanos, I., & Río de Frutos, X. (2025). Valores normativos de sedentarismo y actividad física en escolares vascos. *Revista Española De Educación Física Y Deportes*, 439(2), 1–18.
<https://doi.org/10.55166/reefd.v439i2.4475>
- Euskadi.eus. (2023). Euskadiko haur eta nerabeen jarduera fisikoa eta portaera sedentarioa deskribatzeko azterlana.
https://mugiment.euskadi.eus/contenidos/informacion/mugiment_bideoak/eu_def/Euskadiko-haur-eta-nerabeen-jarduera-fisikoa-eta-portaera-sedentarioa-deskribatzeko-azterlana-eu-.pptx.pdf
- Larrinaga-Undabarrena, A., Río, X., Sáez, I., Martínez Aguirre-Betolaza, A., Albisua, N., Martínez de Lahidalga Aguirre, G., Sánchez Isla, J. R., Urbano, M., Guerra-Balic, M., Fernández, J. R., & Coca, A. (2023). Effects of Socioeconomic Environment on Physical Activity Levels and Sleep Quality in Basque Schoolchildren. *Children*, 10(3), 551.
<https://doi.org/10.3390/children10030551>

Resultados

En este indicador, los datos utilizados provienen del estudio sobre la actividad física y el comportamiento sedentario de la infancia y adolescencia de Euskadi. Estos datos no están publicados, pero han sido específicamente preparados para este informe, basándose en mediciones recogidas mediante acelerometría.

Para calcular el porcentaje de estudiantes que cumplen con la recomendación de actividad física, se ha tenido en cuenta el tiempo total de actividad física a lo largo de toda la semana, expresado en minutos de actividad física moderada y vigorosa (AFMV). En este estudio fue posible calcular el promedio diario de AFMV y, en consecuencia, se consideró como criterio para cumplir la recomendación acumular ≥420 minutos de actividad física moderada o vigorosa a la semana, es decir, un promedio de 60 minutos diarios, de acuerdo con las directrices internacionales.

De los 1.032 estudiantes analizados, 755 (73,2%) cumplen con el nivel mínimo recomendado de actividad física. A continuación, se presentan los principales resultados según nivel educativo y género:



Edad	Sexo	Porcentaje de personas que cumplen la recomendación
6-11 años	Chicos	91,5
	Chicas	94,1
11-15 años	Chicos	41,9
	Chicas	63,9
15-17 años	Chicos	18,3
	Chicas	52

Los resultados indican que, de media, las chicas realizan una actividad física moderada y vigorosa (AFMV) de 88,32 minutos al día y los chicos realizan una media de 85,33 minutos. Se observan diferencias significativas según el nivel educativo: el alumnado de Primaria realiza una actividad AFMV de unos 100 minutos de media diaria, superando ampliamente el nivel mínimo recomendado (60 minutos). Sin embargo, en la ESO y en el bachillerato, los minutos medios de actividad física descienden considerablemente, lo que supone también una menor proporción de alumnado que cumple la recomendación.

Edad	Sexo	Ligera (min.)	Moderada (min.)	Vigorosa (min.)	AFMV (min.)	Global (AF) (min.)
6-11 años	Chicos	230,2	94,9	14,1	109	339,3
	Chicas	236,4	87,2	9,3	104,9	333
11-15 años	Chicos	187,1	56,5	5,6	62,2	249,3
	Chicas	190,7	65,6	4,3	69,9	260,7
15-17 años	Chicos	162,4	39,7	3	42,7	205,1
	Chicas	125,9	61	3,3	64,3	190,2



El análisis por género muestra que las chicas realizan más actividad ligera (+8,3 min/día, un 4% más) y media (+6 min/día, un 7,9% más) que los chicos. Por el contrario, los chicos dedican más tiempo a la actividad vigorosa (+3 min/día, un 44,9% más). En total, las chicas acumulan 2,5 minutos más en actividades de intensidad AFMV (+3,5% más), pero estas diferencias no son estadísticamente significativas.

A medida que aumenta la edad, el nivel de actividad física disminuye, especialmente en las etapas de Bachillerato. Las diferencias según el género y el nivel socioeconómico son notables.

10 PÁGINA



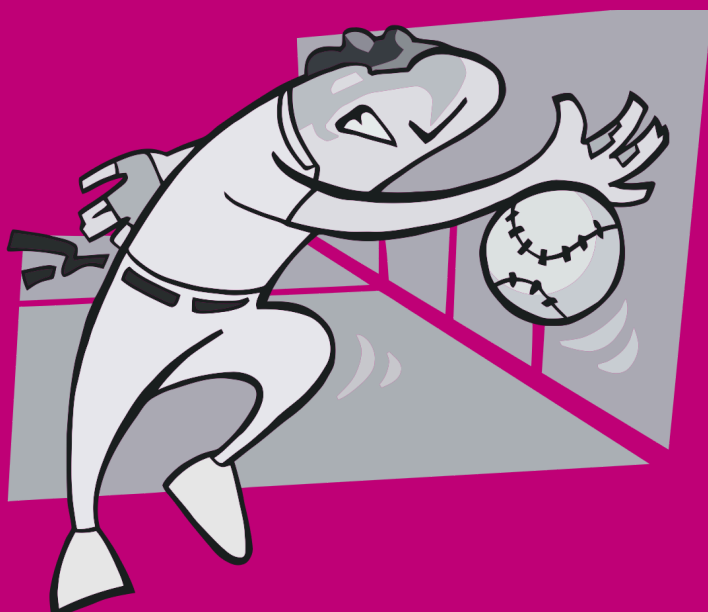
A medida que avanza la edad, el nivel de actividad física descende, y esta tendencia se acentúa de forma notable en las etapas de Bachillerato. También se observan diferencias significativas según el género y el nivel socioeconómico, siendo especialmente preocupante las diferencias que aparece al final de la adolescencia.

En Educación Primaria, los chicos (91,5 %) **y las chicas** (94,1 %) obtienen una **calificación A+**, ya que cumplen de forma generalizada con la recomendación diaria de actividad física. Sin embargo, en **Educación Secundaria Obligatoria, los chicos** descienden a una **calificación C-** (41,9 %), mientras que las **chicas alcanzan un B-** (63,9 %). **En Bachillerato** se produce la caída más acusada: **los chicos** reciben una **calificación F**, con solo un 18,3 % cumpliendo la recomendación, y **las chicas** logran un 52 %, correspondiente a una **calificación C**.

Como resultado, y considerando la proporción de alumnado en cada nivel educativo, **las chicas** obtienen una **calificación global B** (69,4 %), mientras que **los chicos** alcanzan **un nivel C** (50,8 %) en el cumplimiento general de las recomendaciones de actividad física.

02

PARTICIPACIÓN EN DEPORTE ORGANIZADO



Definición

Formas de actividad física estructuradas, supervisadas y orientadas a objetivos, que incluyen deportes competitivos y actividades no competitivas, como clases de fitness, danza o clubes recreativos.

Referencias

Porcentaje de niños, niñas y adolescentes que participan en deportes organizados y/o en programas de actividad física.

Fuentes

- Euskadi.eus. (2023). Euskadiko haur eta nerabeen jarduera fisikoa eta portaera sedentarioa deskribatzeko azterlana. https://mugiment.euskadi.eus/contenidos/informacion/mugiment_bideoak/eu_def/Euskadiko-haur-eta-nerabeen-jarduera-fisikoa-eta-portaera-sedentarioa-deskribatzeko-azterlana-eu-.pptx.pdf
- Larrinaga-Undabarrena, A., Río, X., Sáez, I., Angulo-Garay, G., Aguirre-Betolaza, A. M., Albisua, N., Martínez de Lahidalga Aguirre, G., Sánchez Isla, J. R., García, N., Urbano, M., Guerra-Balic, M., Fernández, J. R., & Coca, A. (2023). Physical Activity Levels and Sleep in Schoolchildren (6–17) with and without School Sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1263. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021263>

Resultados

La participación es mayor entre los chicos (65%) que entre las chicas (62,6%). Con la edad, es decir, en el 1er ciclo de Primaria (de 6 a 8 años) participan el 67,5% de las chicas en la actividad deportiva organizada, pero este porcentaje desciende al 56,9% en el 2º ciclo de Secundaria (de 14 a 16 años).

La participación más alta corresponde a los chicos de MEDEA 4 (70,5%), con una diferencia de +15,5 puntos con respecto a los chicos de MEDEA 1. En chicas, la participación más alta ha sido la de MEDEA 3 (67,4%), con una diferencia de +9,1 puntos con respecto a las chicas de MEDEA 1. Estos últimos son estudiantes que viven en entornos de SES más bajos. Destaca el alto grado de participación de las chicas de MEDEA 5 (65,8%).

Conclusiones

La mayor participación se identifica entre los chicos, y con la llegada de la adolescencia se observa un descenso significativo.

No obstante, este indicador no distingue todas las actividades físicas organizadas, lo que exige tener en cuenta ciertos matices al interpretar las diferencias según el género



Edad	Sexo	%	Calificación
6-11 años	Chicos	70,4	B
	Chicas	59,6	C+
11-15 años	Chicos	57,3	C+
	Chicas	64,5	B-
15-17 años	Chicos	50	C
	Chicas	65,8	B-
Global	Chicos	64	B-
	Chicas	62	B-

Teniendo en cuenta la proporción de alumnos por niveles educativos, el porcentaje global de participantes en la actividad física organizada es del 64% en los chicos y del 62% en las chicas. Por lo tanto, tanto **las chicas como los chicos obtienen la calificación de B-** en el indicador de actividad física organizado.

03

JUEGO ACTIVO



Definición

El juego es una participación voluntaria en una actividad que resulta divertida y/o gratificante, normalmente impulsada por la motivación intrínseca. El juego activo es una forma de juego que implica actividad física de cualquier intensidad (definición de PLaTO-Net).

Referencias

Porcentaje de niños, niñas y adolescentes que realizan juego activo no estructurado/no organizado, en espacios interiores o exteriores, a cualquier intensidad, durante más de 2 horas al día. Porcentaje de niños, niñas y adolescentes que declaran estar al aire libre durante más de 2 horas al día.

Fuentes

- Bizkaiko Foru Aldundia. (2022). *Bizkaiko ikasleen kirol ohiturak*. https://www.bizkaia.eus/documents/880303/8962084/_AAFF_Libro_Habitosdeportivosdelapoblacionescolar2022_EUS_WEB.pdf/14902e14-c555-63af-153d-9efec456cb2b?t=1736852404408
- Gipuzkoako Foru Aldundia. (2024). *Gipuzkoako eskola-adineko haurren jarduera fisiko eta kirol ohiturak: 2023-2024 ikasturtea*. https://www.gipuzkoa.eus/documents/4004868/0/Kirol%20Ohitu_Infografia_2023-24_EUS.pdf/84915700-200c-fbf3-8b6e-6a2b3b873987?t=1717485001099

Resultado

Según los datos de Bizkaia, el 67,5 % del alumnado declaró participar en actividades deportivas no organizadas. La participación fue ligeramente mayor en los chicos (68,7 %) que en las chicas (66,2 %). En cuanto a la edad, el nivel de participación desciende a medida que los estudiantes son mayores: entre los 6–8 años participa un 73,5 %, mientras que en el grupo de 14–16 años el porcentaje baja al 62 %.

Los espacios más utilizados fueron los parques (42,3 %), las infraestructuras escolares (25,1 %) y los entornos naturales (18,4 %). Las actividades más habituales fueron el fútbol (16,1 %), el ciclismo (15,9 %) y las salidas al monte (13,2 %).

En Gipuzkoa, los datos muestran una participación mayor: el 82 % del alumnado afirmó realizar actividad física o deporte no organizado, con un 77 % en chicas y un 86 % en chicos.

Considerando de forma conjunta los datos de Bizkaia y Gipuzkoa, y ponderando según la distribución territorial del alumnado, la proporción de quienes participan en actividad física no organizada es del 73,1 %, siendo 75,7 % en chicos y 70,6 % en chicas.

No obstante, es importante señalar que estos datos no especifican si la actividad se realiza más de 2 horas diarias, y no se conoce ni la intensidad ni la duración exacta.

En cuanto al género, la participación es mayor en los chicos (78,5 %) y menor en las chicas (71,3 %). Según la edad, se observa una clara tendencia descendente: alrededor del 73,5 % participa entre los 6 y 8 años, mientras que entre los 14 y 16 años desciende hasta el 62 %.



Territorio	Edad	Sexo	%
Bizkaia	6-16 años	Chicos	68,7
		Chicas	66,2
Gipuzkoa	8-12 años	Chicos	86
		Chicas	77
Global	6-16 años	Chicos	75,7
		Chicas	73,1

Conclusiones

Los datos indican que el juego activo está aparentemente bastante extendido entre niños, niñas y adolescentes, pero **no hay suficiente información** para evaluar el cumplimiento de los requisitos del indicador. Por ello, se considera necesario utilizar instrumentos de medición más precisos, sobre todo teniendo en cuenta la duración e intensidad diaria. Por lo tanto, se determina **la calificación de INC**.

04

TRANSPORTE ACTIVO



Definición

El transporte activo se refiere a cualquier forma de desplazamiento impulsado por la propia energía humana (por ejemplo, caminar, ir en bicicleta, usar silla de ruedas, patinar en línea, monopatín, patinete, kayak o esquí de fondo).

Referencia

Porcentaje de niños, niñas y adolescentes que utilizan transporte activo para ir y volver de distintos lugares (por ejemplo, la escuela, el parque, el centro comercial o la casa de un amigo).

Fuentes

- Euskadi.eus. (2023). Euskadiko haur eta nerabeen jarduera fisikoa eta portaera sedentarioa deskribatzeko azterlana. https://mugiment.euskadi.eus/contenidos/informacion/mugiment_bideoak/eu_def/Euskadiko-haur-eta-nerabeen-jarduera-fisikoa-eta-portaera-sedentarioa-deskribatzeko-azterlana-eu-.pptx.pdf

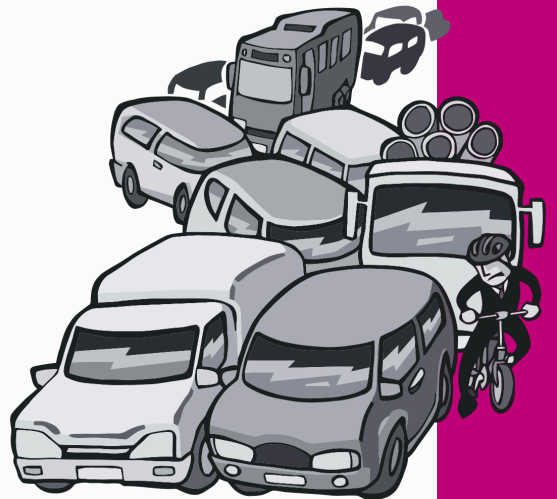
Resultados

En Euskadi, los desplazamientos de niños, niñas y adolescentes son con frecuencia activos, tanto para ir a la escuela como para acudir a actividades extraescolares. Los datos globales muestran que el uso del transporte activo se sitúa entre el 60 % y el 80 %, según la edad y el tipo de trayecto. En general, el uso es más elevado en los desplazamientos hacia actividades extraescolares (encuentros con amigos, práctica deportiva o actividades de ocio), aunque el trayecto hacia la escuela también presenta un uso bastante extendido.

Entre los 6 y 12 años, en total, el 72,1 % de las chicas y el 70,1 % de los chicos utilizan transporte activo en sus desplazamientos diarios. Entre los 12 y 16 años, estos porcentajes descienden ligeramente, situándose en 71,3 % en chicas y 68,3 % en chicos. En el grupo de 16 a 18 años, el uso del transporte activo es algo más bajo, pero sigue siendo notable: alrededor del 64,8 % en chicas y del 62,5 % en chicos.

En cuanto al tipo de transporte activo, predominan claramente los desplazamientos a pie, mientras que el uso de bicicleta o patinete es muy reducido.

El análisis por nivel socioeconómico no revela grandes diferencias. El uso del transporte activo es elevado y bastante homogéneo en todos los niveles, variando desde el 62,1 % en el nivel MEDEA 1 (SES alto) hasta el 66,2 % en el nivel MEDEA 5 (SES bajo), manteniéndose el resto de los niveles entre el 63 % y el 66 %. Se observa una ligera tendencia a mayor uso entre el alumnado de menor nivel socioeconómico, aunque sin diferencias estadísticamente significativas.



Edad	Sexo	%	Calificación
6-11 años	Chicos	70,1	B
	Chicas	72,1	B
11-15 años	Chicos	68,3	B
	Chicas	71,3	B
15-17 años	Chicos	62,5	B-
	Chicas	64,8	B-
Global	Chicos	67	B
	Chicas	69,4	B

Conclusiones

El uso del transporte activo entre la población infantil y adolescente de Euskadi es amplio, sobre todo en los desplazamientos extraescolares. En general, este uso se reduce con la edad, sobre todo en los últimos años de la adolescencia; en función del nivel socioeconómico, no se aprecian grandes diferencias de uso, aunque los alumnos de SES más bajos muestran una mayor tendencia a utilizar el transporte activo. En este contexto, la promoción de las vías escolares puede ser clave para mejorar este indicador y potenciar el transporte activo, potenciando la salud y seguridad del alumnado. En cuanto a la calificación, el uso global de **las chicas** es del 69,4% con **la calificación B** y del 67% con **la calificación B para los chicos**.

COMPORTAMIENTO SEDENTARIO



Definición

El comportamiento sedentario es cualquier conducta en estado de vigilia caracterizada por un gasto energético $\leq 1,5$ equivalentes metabólicos, mientras se está sentado, reclinado o tumbado.

Debido a la falta de límites oficiales de tiempo para el comportamiento sedentario no relacionado con pantallas, este indicador se evalúa mediante una medida indirecta: el tiempo recreativo frente a pantallas. Se entiende por tiempo recreativo frente a pantallas aquel dedicado a actividades con pantallas que no están relacionadas con la escuela o el trabajo.

Referencia

Porcentaje de niños, niñas y adolescentes que cumplen con las guías canadienses de comportamiento sedentario (de 5 a 17 años: no más de 2 horas diarias de tiempo recreativo frente a pantallas).

Fuente

- Euskadi.eus. (2023). Euskadiko haur eta nerabeen jarduera fisikoa eta portaera sedentarioa deskribatzeko azterlana. https://mugiment.euskadi.eus/contenidos/informacion/mugiment_bideoak/eu_def/Euskadiko-haur-eta-nerabeen-jarduera-fisikoa-eta-portaera-sedentarioa-deskribatzeko-azterlana-eu-.pptx.pdf
- Larrinaga-Undabarrena, A., Río, X., Sáez, I., Martínez Aguirre-Betolaza, A., Albisua, N., Martínez de Lahidalga Aguirre, G., Sánchez Isla, J. R., Urbano, M., Guerra-Balic, M., Fernández, J. R., & Coca, A. (2023). Effects of Socioeconomic Environment on Physical Activity Levels and Sleep Quality in Basque Schoolchildren. *Children*, 10(3), 551. <https://doi.org/10.3390/children10030551>
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2022). Estudio HBSC 2022 España. <https://www.hbsc.es/tablas-2018/estilos-de-vida/contexto10-2022-medioselectr>

Resultados

En Euskadi, el tiempo medio diario dedicado a actividades sedentarias en niños, niñas y adolescentes fue de 574,7 minutos al día. Según el sexo, los chicos permanecieron sedentarios una media de 578 minutos diarios, mientras que las chicas registraron 571,5 minutos diarios.

El análisis por edad muestra que el tiempo de sedentarismo aumenta progresivamente con la edad. En Educación Primaria, las chicas permanecieron sedentarias una media de 524,5 minutos al día, mientras que los chicos alcanzaron 552,8 minutos diarios. En Educación Secundaria Obligatoria (ESO), estos valores se incrementaron hasta 623,1 minutos en chicas y 616 minutos en chicos. Finalmente, en Bachillerato, la media fue de 629 minutos diarios en chicas y 606,5 minutos en chicos.

En relación con el nivel socioeconómico (índice MEDEA), se observa que los estudiantes de nivel socioeconómico más bajo pasan más tiempo en actividades sedentarias. Por ejemplo, en el nivel MEDEA 1 (SES alto), los chicos registran 625,5 minutos diarios y las chicas 614,75 minutos diarios de sedentarismo; mientras que en niveles más bajos como MEDEA 3 y MEDEA 5, estos valores son aún más elevados. Este patrón indica que, en poblaciones con menor nivel socioeconómico, la duración de las actividades sedentarias es mayor.



Edad	Sexo	Tiempo (min.)	Calificación
6-11 años	Chicos	552,8	D
	Chicas	524,5	D
11-15 años	Chicos	616	F
	Chicas	623,1	F
15-17 años	Chicos	629	F
	Chicas	606,5	F
Global	Chicos	599,3	F
	Chicas	584,7	F

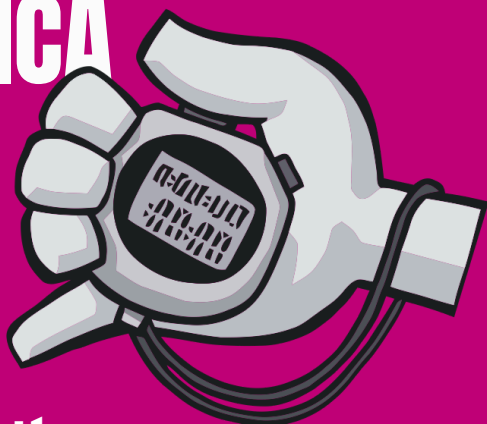
Conclusiones

Los niños, niñas y adolescentes del País Vasco pasan de media más de 9 horas al día en comportamientos sedentarios, es decir, sentados o en situaciones de bajo gasto energético. Con la edad, el tiempo dedicado al sedentarismo aumenta, y las diferencias entre chicas y chicos son mínimas.

El estudio HBSC 2022 muestra que los hábitos de uso de la comunicación electrónica están muy extendidos: más del 25 % del alumnado utiliza estas tecnologías varias veces al día, y otro 32,6 % las emplea prácticamente todo el tiempo a lo largo de la jornada. Esto contribuye a prolongar la duración de los comportamientos sedentarios. Aunque no se ha medido de forma específica cuánto de ese tiempo se dedica frente a las pantallas o en otras actividades sedentarias, queda claro que existe una tendencia marcada hacia el sedentarismo en la infancia y la adolescencia. Por este motivo, a este indicador **se le asigna una calificación F, tanto para las chicas como para los chicos.**

06

CONDICIÓN FÍSICA



Definición

Características que determinan la realización de una tarea física específica en un entorno físico, social y psicológico determinado.

Referencia

Nota media obtenida en pruebas estandarizadas de aptitud física (prueba de ida y vuelta de 20 metros, fuerza de prensión manual y salto de longitud con pies juntos), comparada con los valores normativos internacionales.

Las pruebas mencionadas están recomendadas por el consenso internacional sobre la batería Youth Fitness International Test (YFIT) publicado por Ortega et al., 2025 (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254624001704>).

Para la prueba de ida y vuelta de 20 metros, se deben utilizar los valores globales publicados por Tomkinson et al., 2017 (<https://bjsm.bmj.com/content/51/21/1545.long>).

Para las pruebas de fuerza de prensión manual y salto de longitud con pies juntos, se deben emplear los valores normativos europeos publicados por Tomkinson et al., 2018 (<https://bjsm.bmj.com/content/52/22/1445.long>).

Las calificaciones deben basarse en los percentiles medios de los resultados disponibles.

Fuentes

- Eusko Jaurlaritza. (2024). Eusfit Mugiment: Euskal gazteen sasoi fisikoaren ebaluazioa. <https://mugiment.euskadi.eus/eusfit-mugiment/webmug00-content/eu/>

Resultados

En el sistema Eusfit Mugiment participan estudiantes de 6 a 18 años. Dado que la iniciativa Global Matrix analiza el rango de 5 a 17 años, se han excluido los datos correspondientes a los alumnos de 18 años. No se han obtenido datos de los niños de 5 años.

En el sistema Eusfit Mugiment se recoge el perímetro de cintura, pero el consenso internacional de referencia mencionado en Global Matrix 5.0 no incluye esta prueba, por lo que hemos excluido los datos de esta medición. En cambio, dicho consenso sí contempla el índice de masa corporal (IMC), y por ello hemos tenido en cuenta los datos de esta prueba en nuestro análisis.

El sistema Eusfit Mugiment no utiliza evaluaciones basadas en percentiles, sino valores normativos relacionados con la salud. Estos valores provienen del proyecto FitBack (<https://www.fitbackeurope.eu/en-us/>) y han sido los empleados en este estudio.

Los resultados obtenidos en las pruebas del sistema Eusfit Mugiment se clasifican de la siguiente manera:

- Necesita mejorar
- Se recomienda mejorar
- Dentro de los valores normativos

Para realizar nuestra valoración se ha tenido en cuenta el porcentaje de resultados que se encuentran dentro de los valores normativos. Este valor no indica el porcentaje de niños y niñas que cumplen los valores normativos en todas las pruebas, pero, al ser la única información disponible, es la que hemos utilizado.

A los responsables del sistema Eusfit Mugiment se les ha propuesto que, en los próximos informes, esta información también esté disponible, con el fin de poder conocer con mayor precisión el nivel de cumplimiento global en todas las pruebas.



Conclusiones

En el sistema Eusfit Mugiment, en el curso 23-24 se realizaron 10.197 (pruebas de chicas) y 11.416 (pruebas de chicos) (descartando el perímetro lumbar). De ellas, 5.571 (pruebas de chicas) y 6.753 (pruebas de chicos) se situaban en valores normativos. Es decir, el 50% de las pruebas realizadas por chicas están en valores normativos y el 54,8% de las pruebas realizadas por chicos están en valores normativos.

Por eso nuestra valoración, tanto **para chicas como para chicos, es C.**

07

FAMILIA Y PARES

Definición

Cualquier miembro de la familia (por ejemplo, madres, padres, hermanos/as) o del círculo social (por ejemplo, iguales, amistades) que pueda controlar o influir en las oportunidades y la participación en actividad física de niños, niñas y adolescentes en dicho entorno.

Referencias

% de miembros de la familia (por ejemplo, madres, padres o tutores) que facilitan oportunidades de actividad física y deporte a sus hijos e hijas (por ejemplo, como voluntarios, entrenadores, transportándolos, pagando cuotas de inscripción o material).

% de madres y padres que cumplen con las Recomendaciones Globales de Actividad Física para la Salud, que establecen que las personas adultas deben acumular al menos 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada o al menos 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

% de miembros de la familia (por ejemplo, madres, padres o tutores) que realizan actividad física junto a sus hijos e hijas.

% de niños, niñas y adolescentes con amistades e iguales que los animan y apoyan para ser físicamente activos.

% de niños, niñas y adolescentes que animan y apoyan a sus amistades e iguales para ser físicamente activos.

Fuentes

- Bizkaiko Foru Aldundia. (2022). Bizkaiko ikasleen kirol ohiturak. https://www.bizkaia.eus/es/kirolbidepro/publicacion-detalle/-/asset_publisher/hAfe1q5ipej5/content/bizkaiko-ikasleen-kirol-ohiturak/880303?busqueda=1
- Gipuzkoako Foru Aldundia. (2024). Gipuzkoako eskola-adineko haurren jarduera fisiko eta kirol ohiturak: 2023-2024 ikasturtea. <https://www.gipuzkoa.eus/document/s/4004868/0/%40Programa%20actividades2024-2025.pdf/5c41ea81-0c61-3111-62fe-3552d98c5e95?t=1724836087318gipuzkoa.eus>

Resultados

Para la evaluación del indicador Familia y Pares se han considerado tres dimensiones principales: la práctica compartida de actividad física en familia, el apoyo positivo de los progenitores y la promoción por parte de los amigos. Los datos proceden de Gipuzkoa y Bizkaia.

En primer lugar, analizando los datos de Gipuzkoa, el porcentaje de quienes comparten actividad física en familia es notablemente menor en las chicas (36 %) que en los chicos (49 %), siendo el promedio ponderado del 43,6 %. En cuanto al apoyo positivo de los progenitores, los datos no ofrecen una desagregación por sexo; el 72 % del alumnado menciona una influencia positiva de la madre y el 73 % del padre, con un promedio ponderado del 72,2 %. Respecto a la promoción por parte de los amigos, el 58 % de las chicas y el 61 % de los chicos afirmaron que sus amigos influyen positivamente para realizar actividad física, con un promedio ponderado del 59,8 %.

Por otro lado, los datos de Bizkaia muestran una mayor participación en las tres dimensiones. En cuanto a la actividad física compartida en familia, el 54,4 % de las chicas y el 58,5 % de los chicos indicaron que realizan actividad física con su familia “a menudo” o “siempre”. El apoyo positivo de los progenitores también es muy elevado: en el caso de las chicas, el 86,5 % recibe influencia positiva del padre y el 90 % de la madre (con un promedio del 88,25 %); en el caso de los chicos, los porcentajes son del 89,2 % para el padre y del 88,8 % para la madre (promedio del 89 %). Finalmente, respecto a la promoción por parte de los amigos, el 70,2 % del alumnado señaló que sus amigos fomentan la práctica de actividad física; este dato no está desglosado por sexo, por lo que no es posible realizar comparaciones de género en esta dimensión.



Territorio	Sexo	Global	Calificación	Actividad física compartida en la familia (%)	Apoyo positivo de los padres (%)	Apoyo de los amigos (%)
Gipuzkoa	Chicos			49	72	70,2
	Chicas			36	72,5	
Bizkaia	Chicos			58,5	89	**
	Chicas			54,4	88,25	**
Global	Chicos Chicas	~62	B-			

*No hay datos

En base a estos datos y teniendo en cuenta el peso poblacional de cada territorio (Bizkaia: 49,8%, Gipuzkoa: 34%; sin datos de Álava), se calcularon medias ponderadas para el conjunto de Euskadi. Los resultados muestran que la participación en actividad física compartida en familia es moderada, con valores más elevados en chicos (54,6%) que en chicas (46,9%). En cuanto al apoyo parental, los niveles son muy altos y prácticamente idénticos entre sexos (82,1% en chicos y 81,9% en chicas). El apoyo de los amigos, disponible únicamente para Gipuzkoa, alcanza un valor elevado (70,2%), lo que confirma la relevancia del entorno social en la promoción de la actividad física. En conjunto, los datos evidencian que la familia y las amistades desempeñan un papel importante en los hábitos de actividad física de la población infantil y adolescente vasca. No obstante, la dimensión relativa a la práctica compartida en familia presenta un margen de mejora relevante, especialmente en el caso de las chicas.

Conclusiones

En consecuencia, el indicador apoyo de la familia y de los amigos se ha evaluado a partir de un indicador compuesto que integra tres dimensiones: la actividad física compartida con la familia, el apoyo positivo de los padres y el apoyo de los amigos, calculadas mediante medias ponderadas en función del peso poblacional de Bizkaia y Gipuzkoa. El valor global resultante para Euskadi fue de aproximadamente 62%. De acuerdo con los criterios oficiales de calificación de Global Matrix 5.0, este resultado corresponde a una **calificación de B-**.

Este resultado refleja una situación moderadamente favorable, caracterizada por altos niveles de apoyo parental y social. No obstante, persiste un margen claro de mejora en la dimensión relativa a la actividad física compartida en el entorno familiar, especialmente en el caso de las chicas.

08

ESCUELA

Definición

Cualquier política, factor organizativo (por ejemplo, infraestructura, responsabilidad en la implementación de políticas, currículo de Educación Física (EF) o factor relacionado con el alumnado (por ejemplo, opciones de actividad física según la edad, el género o la etnia) en el entorno escolar que pueda influir en las oportunidades y la participación en actividad física de niños, niñas y adolescentes en dicho entorno. La misma definición se aplica a niños, niñas y adolescentes con discapacidad o condiciones crónicas.

Referencia

% de escuelas con políticas activas relacionadas con la escuela (por ejemplo, EF diaria, actividad física diaria, recreos, enfoque de “todos juegan”, aparcabicycles en la escuela, medidas de calmado del tráfico en el recinto escolar, tiempo al aire libre).

% de escuelas donde la mayoría ($\geq 80\%$) del alumnado recibe clases impartidas por un/a especialista en EF.

% de escuelas donde la mayoría ($\geq 80\%$) del alumnado recibe la cantidad obligatoria de EF establecida para el estado/territorio/región/país correspondiente.

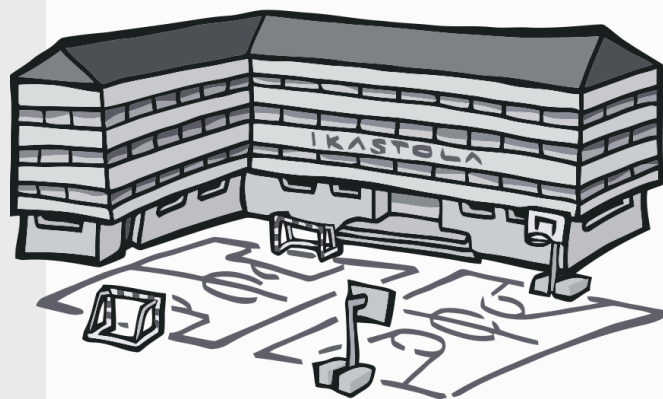
% de escuelas que ofrecen oportunidades de actividad física (excluyendo EF) a la mayoría ($> 80\%$) del alumnado.

% de madres y padres que informan que sus hijos e hijas tienen acceso a oportunidades de actividad física en la escuela además de las clases de EF.

% de escuelas donde el alumnado tiene acceso regular a instalaciones y equipamientos (por ejemplo, gimnasio, patios exteriores, campos deportivos, espacios polivalentes para actividad física, equipamiento en buen estado).

Fuentes

- Eusko Jaurlaritza. (2023). 77/2023 Dekretua, maiatzaren 23koa, Lehen Hezkuntzako curriculumari buruzkoa. Euskal Herriko Agintaritzaren Aldizkaria, 103.
<https://www.euskadi.eus/y22-bopv/eu/bopv2/datos/2023/05/2302854e.pdf>
- Eusko Jaurlaritza. (2023). 76/2023 Dekretua, maiatzaren 23koa, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako eta Batxilergoko curriculumari buruzkoa. Euskal Herriko Agintaritzaren Aldizkaria, 103.
<https://www.euskadi.eus/y22-bopv/eu/bopv2/datos/2023/05/2302853e.pdf>



Resultados

- El nuevo currículo de la CAPV se basa en competencias. La Educación Física (EF) es obligatoria en Educación Primaria, Secundaria (ESO) y Bachillerato. Los decretos 77/2023 (Primaria) y 76/2023 (ESO y Bachillerato) establecen un marco estructurado con competencias específicas y criterios de evaluación, entendiendo la actividad física como parte esencial de una vida saludable, vinculada a la salud física y emocional, el autoconocimiento y las relaciones sociales.
- En Bachillerato, la EF es obligatoria en primero, y se ofrece además la optativa Actividad Física, Ocio y Salud, que combina teoría y práctica para abordar la planificación de la actividad física, el ocio activo y el cuidado de la salud. En secundaria, el currículo destaca la dimensión de la salud y las emociones para fomentar el desarrollo integral del alumnado.
- El currículo incorpora de forma explícita el principio de inclusión y propone el DUA como base para adaptar las actividades didácticas. Este modelo sistematiza estrategias para atender la diversidad: motivación, presentación variada de la información y reconocimiento de distintas formas de respuesta del alumnado. Aunque no regula adaptaciones específicas para situaciones de discapacidad, ofrece un marco claro para que el profesorado las adapte.
- En la red pública, las sesiones de EF en Primaria deben ser impartidas por graduados en Educación Primaria con mención en EF. En la red concertada esto no está garantizado. En ESO y Bachillerato, el profesorado debe contar con el grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y el máster en formación del profesorado, asegurando la calidad pedagógica del área.
- Los criterios de evaluación no se basan en mediciones estandarizadas de condición física, sino en experiencias de aprendizaje, actitudes, emociones y desarrollo social. Esto promueve la cohesión social, la inclusión y el desarrollo integral a través de la acción motriz.
- La EF se fundamenta en la educación mediante la acción motriz, siguiendo los principios de la praxiología motriz de Pierre Parlebas. Las situaciones motrices se clasifican por su estructura social y lógica (psicomotrices, de oposición, cooperativas, expresivas, basadas en el entorno), priorizando la creación, adaptación y pensamiento estratégico, no solo la transmisión de técnicas.
- En Primaria se asignan entre 12 y 13 horas por ciclo (1,5 a 3 horas semanales según el centro), en ESO un mínimo de 2 horas semanales por curso y en Bachillerato, en primero, 2 horas obligatorias. Aunque la OMS recomienda más tiempo de actividad física, el currículo garantiza una oferta mínima y sitúa a la escuela como un espacio sistemático para su promoción.

Conclusiones

De acuerdo con el benchmark adicional de Global Matrix 5.0 para Educación Física, el currículo vasco cumple el 100% de los criterios para una política educativa integral en este ámbito. Dado que este benchmark evalúa la calidad del diseño curricular y no su implementación, el sistema normativo satisface plenamente los requisitos exigidos.

Aunque actualmente no se dispone de datos representativos sobre el grado real de aplicación de las prácticas inclusivas en los centros educativos, esto no afecta a la puntuación del indicador, puesto que la evaluación se centra en la existencia y calidad del marco regulador. En consecuencia, el indicador Escuela recibe una **calificación de A**.

COMUNIDAD Y AMBIENTE CONSTRUIDO

Definición

Cualquier política o factor organizativo (por ejemplo, infraestructura, responsabilidad en la implementación de políticas) en el entorno local (por ejemplo, pueblo, ciudad o barrio) y las percepciones de las personas residentes sobre dicho entorno (por ejemplo, seguridad, acceso a espacios verdes) que puedan influir en las oportunidades y la participación en actividad física de niños, niñas y adolescentes en este contexto.

Referencias

% de niños, niñas o padres/madres que perciben que su comunidad local está haciendo un buen trabajo para promover la actividad física (por ejemplo, variedad, localización, coste, calidad).

% de comunidades locales que informan tener políticas para promover la actividad física.

% de comunidades locales que informan disponer de infraestructura (por ejemplo, aceras, senderos, caminos, carriles bici) específicamente orientada a fomentar la actividad física.

% de niños, niñas o padres/madres que informan tener a su disposición instalaciones, programas, parques y zonas de juego en su comunidad.

% de niños, niñas o padres/madres que informan vivir en un barrio seguro donde puedan realizar actividad física.

% de niños, niñas o padres/madres que informan disponer en su comunidad de instalaciones, parques y zonas de juego bien mantenidos y seguros para su uso.

Fuentes

- Mugiment. (2024). 2024ko Mugiment egitasmoaren ebaluazioa [txostena]. https://mugiment.euskadi.eus/contenidos/informacion/mugiment_bideoak/e_s_def/2024ko-ebaluazioa-Mugiment.pdf



Resultados

En la CAPV todavía no disponemos de datos sistemáticos y actualizados para responder con rigor a las variables propuestas en las referencias. Sin embargo, gracias a análisis complementarios realizados a partir de diversas fuentes, se pueden destacar algunos puntos para ofrecer una visión general sobre la situación actual.

En el ámbito del entorno físico, en los últimos años se están desarrollando carriles bici en los territorios históricos mediante Planes Territoriales Sectoriales (PTS) específicos. Sin embargo, la implantación de estos planes se está llevando a cabo a diferentes ritmos en los tres territorios, y no hemos encontrado un dato unificado que mida la cobertura o el uso. Esto dificulta valorar la disponibilidad de las infraestructuras en el contexto de la promoción de la actividad física.

En cuanto a proyectos urbanísticos y arquitectónicos, cada vez incorporan más los principios de accesibilidad e inclusión, pero en la práctica no está medido en qué medida se cumplen ni qué impacto tienen en la igualdad de oportunidades para la práctica de actividad física.

Respecto a la percepción de la ciudadanía, no hay datos actualizados sobre la opinión de los niños o de las familias acerca de las oportunidades para realizar actividad física, el estado de las instalaciones, la seguridad o la accesibilidad de la oferta pública. Esto genera un vacío significativo en la evaluación del papel de la comunidad.

En el ámbito de las políticas públicas, en cambio, sí disponemos de información significativa. Según la evaluación del programa Mugiment 2024, 128 entidades están adheridas a la red, entre ellas 111 municipios (con una cobertura del 56,6 % de la población de la CAPV), 6 comarcas, 5 entidades supramunicipales y 6 grandes entidades (entre ellas las tres diputaciones forales y Osakidetza). Estos datos muestran que a nivel comunitario existe voluntad institucional y una estructura organizada para promover la actividad física. Sin embargo, dado que esta información se basa en el autodiagnóstico de las instituciones y no incluye la perspectiva de la ciudadanía o de las personas usuarias, no se puede afirmar con total certeza que las condiciones comunitarias (accesibilidad, calidad, seguridad, diversidad...) se cumplan de forma objetiva.

Conclusiones

En consecuencia, **no hay datos suficientes** para evaluar con rigor este indicador. Hasta que se recojan más datos objetivos, el indicador Comunidad y Ambiente Construido recibe la **calificación de INC**

10 POLÍTICAS PÚBLICAS

Definición

Cualquier organismo gubernamental con autoridad para influir en las oportunidades o la participación en actividad física de niños, niñas y adolescentes mediante políticas, legislación o regulación.

Referencias

Calificación basada en consenso que tiene en cuenta lo siguiente:

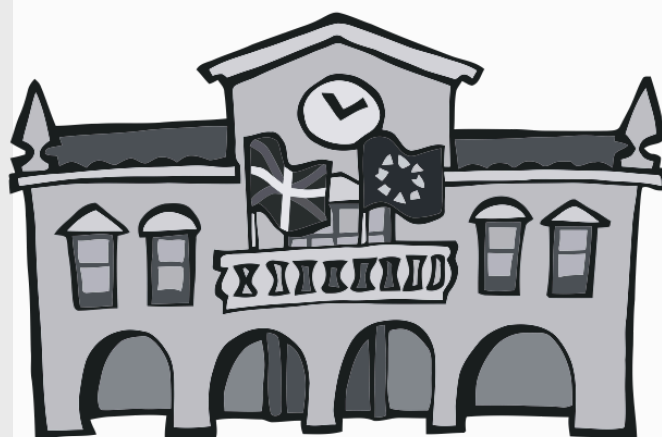
Evidencia de liderazgo y compromiso en la provisión de oportunidades de actividad física para todos los niños, niñas y adolescentes.

Fondos y recursos asignados para la implementación de estrategias e iniciativas de promoción de la actividad física dirigidas a toda la población infantil y adolescente.

Progreso demostrado a lo largo de las etapas clave de la formulación de políticas públicas (es decir, inclusión en la agenda política, elaboración de la política, implementación, evaluación de la política y decisiones sobre su continuidad futura).

Fuentes

- Eusko Jaurlaritza. (2023). 15/2023 Legea, uztailaren 6koa, jarduera fisikoari eta kirolari buruzkoa. Euskal Herriko Agintaritzaren Aldizkaria (EHAA). <https://www.euskadi.eus/web01-bopv/eu/bopv2/datos/Azkena.shtml>
- Eusko Jaurlaritza. (2023). 2025-2030: MUGIMENT EKINTZA PLANA. Eusko Jaurlaritza. https://drive.google.com/file/d/1SjYN3pBNF6hVLdhjgRyLW6_E1p8ImGLh/view



Resultados

En 2023 se aprobó en la CAPV la nueva Ley de Actividad Física y Deporte, que puede considerarse un hito en el camino hacia la promoción de la actividad física. Aunque existan normativas propias a nivel territorial y municipal, esta ley constituye un marco jurídico de referencia para todo el País Vasco y se ha convertido en una de las principales herramientas para definir la orientación de las políticas públicas.

El Título III de la Ley, denominado “Promoción de la actividad física”, deja claro que la actividad física no es un asunto exclusivo de un ámbito especializado, sino que requiere la colaboración de diversos sectores para fomentar un estilo de vida activo entre la ciudadanía. Ámbitos como la educación, el transporte, el urbanismo, la salud, el entorno laboral y los servicios sociales tienen un papel que desempeñar, y este reto no recae únicamente en las personas responsables del deporte.

En la vigésima disposición adicional, se encarga al Gobierno Vasco la elaboración y presentación en el Parlamento Vasco de un “Plan para una vida activa y saludable”. Dicho plan recogerá las políticas y prioridades en torno a la actividad física y el deporte dirigidas a los menores de edad. En el momento de redactar este informe, el plan ha sido debatido en el Parlamento Vasco, pero aún no se han definido los siguientes pasos.

Tanto la ley como el plan que se está desarrollando constituyen bases importantes para la evaluación de este indicador de políticas públicas. Sin embargo, suele ocurrir que el grado de implementación sea más importante que las leyes y los planes en sí mismos. No debemos olvidar que las dos leyes anteriores –la de 1988 y la de 1998– no llegaron a ejecutarse plenamente, y algo similar sucedió con planes previos como Aktibili y Mugiment. En consecuencia, en la valoración no se tendrá en cuenta el porcentaje de niños y jóvenes que realizan actividad física, sino la capacidad real para desarrollar e implementar políticas.

En Euskadi, los diferentes niveles de gobierno –municipal, foral y autonómico– impulsan cada vez más iniciativas y más diversas para fomentar estilos de vida activos en la infancia y la adolescencia. Se están creando nuevos espacios, ampliando la oferta de servicios y asignando recursos económicos en consecuencia.

En los últimos años, el Gobierno Vasco ha ofrecido varias convocatorias de subvenciones: patios activos, asociacionismo activo, financiación de servicios de orientación o la tarjeta deportiva unificada, entre otras. Esta última, aunque actualmente tiene un mayor impacto en la población adulta, ofrece también la posibilidad de extenderse a la juventud en el futuro. Todas estas iniciativas se han construido desde los contextos locales, teniendo en cuenta la participación y las necesidades de la ciudadanía, especialmente de niños y adolescentes.

Resultados

- El modelo de Deporte Escolar se gestiona desde cada territorio y se organiza en colaboración con los centros educativos, a menudo a través de las asociaciones de madres y padres. La oferta es cada vez más amplia e intenta combinar participación, iniciación y especialización. También han aumentado la diversidad deportiva y las oportunidades para experimentar nuevas modalidades, aunque los sistemas de evaluación de la calidad y la igualdad de estas actividades todavía deben consolidarse.
- A nivel municipal y foral se ofrecen subvenciones para financiar el asociacionismo activo, las actividades físicas de carácter social o las estrategias deportivas locales. Las infraestructuras nuevas están proliferando: pump tracks, zonas de parkour, nuevas piscinas, itinerarios verdes, circuitos de bici, parques de calistenia... Aunque los listados actualizados se recogen en cada administración local, no existe un mapa o inventario unificado y de acceso público para toda la CAPV.

Conclusiones

Teniendo en cuenta el fuerte marco legal de la CAPV, las dinámicas de colaboración entre instituciones, y la consolidación de estrategias como Mugiment y el amplio número de instituciones, a pesar de no disponer de una evaluación sistemática de impacto, hemos atribuido el grado **B- al indicador de políticas públicas**, porque queremos poner en valor el nivel de aplicación significativo y lo que se ha hecho.

11

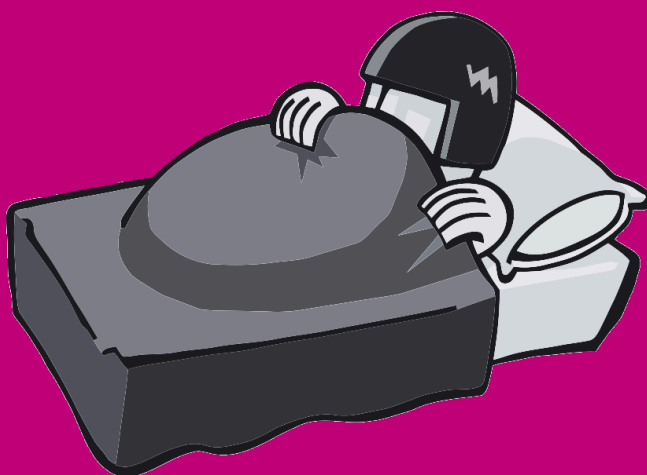
SUEÑO

Definición

Factores que influyen en los hábitos de descanso de niños, niñas y adolescentes, incluyendo la duración, la calidad del sueño y las rutinas saludables. Se analiza si se cumplen los tiempos de sueño adecuados para cada edad, teniendo en cuenta tanto la cantidad como la calidad del sueño.

Referencia

Los niños y niñas de 5 a 13 años necesitan dormir cada noche entre 9 y 11 horas de manera ininterrumpida, mientras que los y las adolescentes de 14 a 17 años requieren entre 8 y 10 horas, manteniendo horarios coherentes para acostarse y levantarse.



Fuentes

- Larrinaga-Undabarrena, A., Albisua, N., Sanchez-Isla, J. R., Sáez, I., Fernández-López, J. R., Jauregi-Crespo, A., Coca, A., & Río, X. (2024). Valores de referencia en los parámetros del sueño en escolares de Educación Básica en Euskadi [Reference values for sleep parameters in Basic Education school children in the Basque Country]. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (61), 1449–1457.
- Larrinaga-Undabarrena, A., Río, X., Sáez, I., Martínez Aguirre-Betolaza, A., Albisua, N., Martínez de Lahidalga Aguirre, G., Sánchez Isla, J. R., Urbano, M., Guerra-Balic, M., Fernández, J. R., & Coca, A. (2023). Effects of Socioeconomic Environment on Physical Activity Levels and Sleep Quality in Basque Schoolchildren. Children, 10(3), 551. <https://doi.org/10.3390/children10030551>
- Euskadi.eus. (2023). Euskadiko haur eta nerabeen jarduera fisikoa eta portaera sedentarioa deskribatzeko azterlana. https://mugiment.euskadi.eus/contenidos/informacion/mugiment_bideoak/eu_def/Euskadiko-haur-eta-nerabeen-jarduera-fisikoa-eta-portaera-sedentarioa-deskribatzeko-azterlana-eu-.pptx.pdf

Resultados

- En relación con el sueño, se analizaron cuatro indicadores principales: eficiencia del sueño, tiempo pasado en la cama, duración del sueño y tiempo en vigilia. La eficiencia media del sueño fue del 86,8 %. Se observó una pequeña diferencia entre sexos, ya que las chicas presentaron una eficiencia ligeramente mayor (87,1 %) que los chicos (86,6 %).
- En cuanto a la duración del sueño, niños, niñas y adolescentes durmieron una media de 415,92 minutos (aproximadamente 6 horas y 56 minutos), es decir, muy por debajo del tiempo de sueño recomendado en las guías de Canadá y Australia. Según estas guías, los niños de 5 a 13 años deberían dormir entre 9 y 11 horas seguidas cada noche, y los adolescentes de 14 a 17 años entre 8 y 10 horas, manteniendo horarios consistentes para acostarse y levantarse. Por sexo, los chicos durmieron una media de 416,71 minutos, y las chicas 415,1 minutos.
- Respecto al tiempo en vigilia, el promedio fue de 60,5 minutos, y también en este caso las chicas mostraron mejores resultados: permanecieron despiertas 59,7 minutos, frente a los 61,4 minutos de los chicos.

Edad	Sexo	Eficiencia del sueño (%)	Tiempo de cama (min)	Tiempo dormido (min)	Tiempo despierto (min)	Porcentaje de personas que cumplen la recomendación %	Calificación
6-11 años	Chicos	86,4	501,8	430,2	65,9	3,5	F
	Chicas	86,9	499,5	433,9	62,8	2,5	
11-15 años	Chicos	87	461,9	401,3	58,2	5,3	F
	Chicas	87	463,4	406,8	56,5	8,4	
15-17 años	Chicos	87,4	462,9	402,3	60,6	12,3	F
	Chicas	87,4	460,5	403,1	57,4	5,2	

Conclusiones

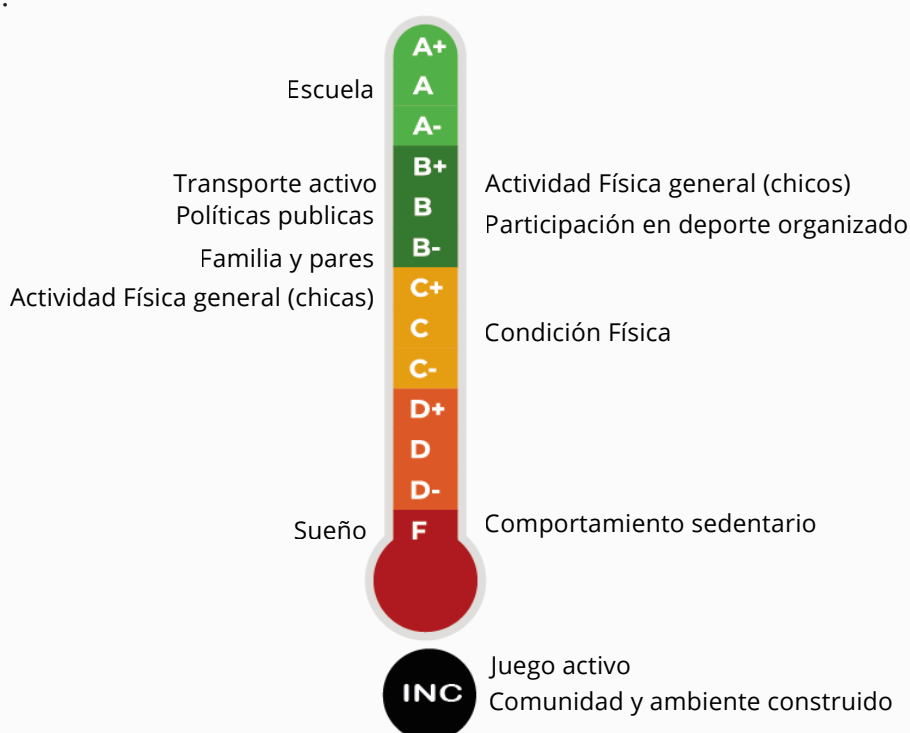
Según los datos, la duración del sueño de los niños, niñas y adolescentes en Euskadi no es suficiente, sobre todo en Secundaria y Bachillerato. Además, los resultados de las chicas son ligeramente mejores que los chicos en todos los indicadores. En general, **tanto en chicos como en chicas se le ha asignado el grado F.**

Resumen de resultados y conclusiones

Los niños, niñas y adolescentes de Euskadi disponen de oportunidades para participar en actividad física, pero todavía hay algunos retos principales:

01. Descenso del nivel de actividad física con la edad
02. Excesivo tiempo dedicado a comportamientos sedentarios
03. Insuficiente tiempo de sueño
04. Aunque en el ámbito de la actividad física persisten brechas de género que parecen desfavorables para las niñas, este análisis pone de manifiesto que la situación de los niños comienza a ser más preocupante en varios aspectos

Este informe muestra dónde se encuentran las fortalezas, pero también señala en qué ámbitos es necesario seguir trabajando. Si se quiere garantizar la salud y el bienestar a lo largo de toda la vida, es imprescindible promover políticas públicas y oportunidades extraescolares de forma coordinada y con base científica.



INFORME DE EVALUACIÓN

GLOBAL MATRIX 5.0

Calificación de la Infancia y Adolescencia de Euskadi