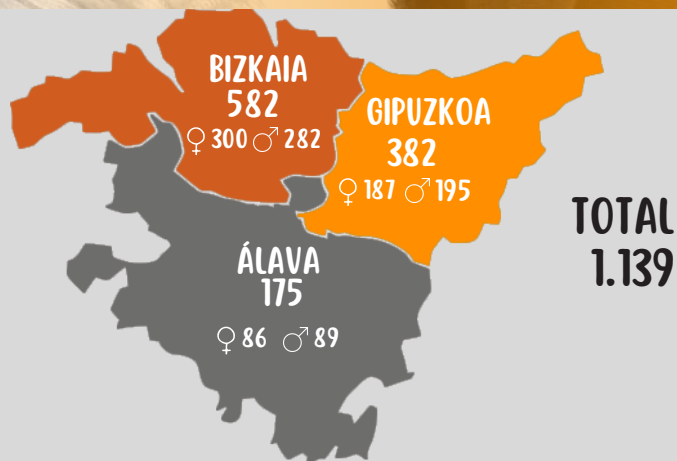


Estudio descriptivo de la actividad física y el comportamiento sedentario de la infancia y adolescencia vasca 2020-2022

Mugiment es una iniciativa colaborativa para conseguir una sociedad vasca activa. En su seno se puso en marcha esta investigación dirigida a conocer el nivel de actividad física y comportamiento sedentario de los niños, niñas y adolescentes de la CAPV.



OBJETIVO

El objetivo principal de este estudio es describir el nivel de actividad física, comportamiento sedentario y sueño de los niños, niñas y adolescentes de entre 6 y 17 años de la CAPV.



VARIABLES



Sexo



Territorio Histórico



Edad



Nivel socio-económico

Estudio descriptivo de la actividad física y el comportamiento sedentario de la infancia y adolescencia vasca 2020-2022

GLOSARIO



Tiempo en movimiento y tiempo sedentario

Este indicador mide la actividad física diaria que realiza cada niño, niña o adolescente y el tiempo en comportamiento sedentario:

- Actividad sedentaria: <305 count por 5 segundos.
- Actividad física ligera: 306-817 count por 5 segundos.
- Actividad física moderada o media: 818-1968 count por 5 segundos.
- Actividad física vigorosa: >1969 count por 5 segundos.
- Actividad física moderada-vigorosa (AFMV): >818 count por 5 segundos.

Cut points: los puntos que identifican con el análisis de la curva de características operativas del receptor.



Tiempo durmiendo

Se han analizado 4 parámetros a cerca del sueño:

- Eficiencia del sueño: hace referencia al tiempo dormido y se calcula de la siguiente manera: el tiempo de sueño, dividido por el tiempo transcurrido en cama y multiplicado por 100, debe aproximarse idealmente al 100%. Se considera mala eficiencia del sueño, incluso clínicamente, valores inferiores al 85%.
- Tiempo de cama: el tiempo total que cada persona pasa en la cama, expresado en minutos.
- Tiempo de sueño: el tiempo total que cada persona pasa durmiendo, expresado en minutos.
- Tiempo total de vigilia: el tiempo total de la vigilia contabiliza todos los despertares nocturnos.

Debido a las discrepancias entre lo especificado en los diarios de AF y lo recogido por los acelerómetros, existen pequeñas diferencias de cerca del 1 % entre el tiempo en cama y el tiempo de sueño más el tiempo de vigilia.



Tipo de desplazamiento utilizado a la escuela

Se ha analizado cómo se realizan los desplazamientos a la escuela en base a tres tipos de desplazamientos:

- Desplazamientos en autobús, coche o vehículos a motor (medio de transporte pasivo).
- Andando.
- En bicicleta, patinando (monopatín, patinete, patines) (medio de transporte activo).



Tipo de desplazamiento utilizado a otros lugares diferentes a la escuela

Se ha analizado cómo se realizan los desplazamientos a otros lugares distintos a la escuela en base a tres tipos de desplazamientos:

- Desplazamientos en autobús, coche o vehículos a motor (medio de transporte pasivo).
- Andando.
- En bicicleta, patinando (monopatín, patinete, patines) (medio de transporte activo).



Práctica deportiva organizada

Se ha analizado el número de personas que realizan deporte y/o actividad física organizada fuera del horario escolar.

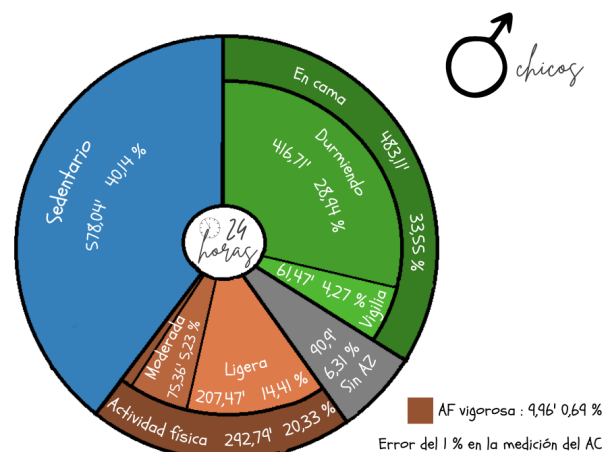
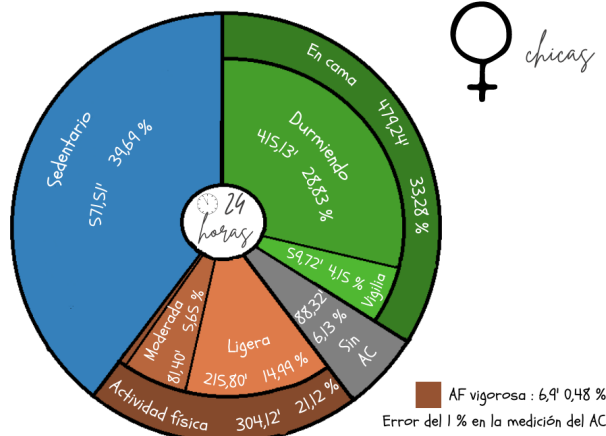


Nivel socio-económico

Nivel socioeconómico basado en el índice de privación por sección censal (MEDEA), lo que permite identificar las secciones con condiciones socioeconómicas, basado en la ubicación del centro escolar. MEDEA 1: riesgo de privación socioeconómico bajo. MEDEA 5: riesgo de privación socioeconómico alto.

Estudio descriptivo de la actividad física y el comportamiento sedentario de la infancia y adolescencia vasca 2020-2022

RESULTADOS: MOVIMIENTO Y SUEÑO



En general, las chicas pasan al día 571,51 min en comportamiento sedentario.

Por Territorios Históricos, las chicas alavesas son las que más tiempo pasan en comportamiento sedentario (745,45 min).

El cambio de 1 EP a Bachillerato 2 en la evolución del comportamiento sedentario es de +159,89 min.

Las chicas de los centros con MEDEA 1 son los que más tiempo pasan en comportamiento sedentario (614,75 min).

En general, los chicos pasan al día 578,04 min en comportamiento sedentario.

Por Territorios Históricos, los chicos alaveses son los que más tiempo pasan en comportamiento sedentario (764,53 min).

El cambio de 1 EP a Bachillerato 2 en la evolución del comportamiento sedentario es de +103,49 min.

Los chicos de los centros con MEDEA 1 son los que más tiempo pasan en comportamiento sedentario (625,57 min).

Las chicas realizan 215,80 min de AF ligera, 81,40 min de AF moderada, 6,92 min de AF vigorosa y 88,32 min de AF moderada-vigorosa (AFMV).

Las chicas de Gipuzkoa son las que más AF ligera (231,56 min), moderada (90,59 min), vigorosa (8,50 min) y AFMV (99,09 min) realizan.

El cambio de 1 EP a Bachillerato 2 es el siguiente: en AF ligera -48,51 min, en AF moderada -42,30 min, en AF vigorosa -8,42 min y en AFMV -50,72 min.

Las chicas de los centros con MEDEA 3 son las que más AF ligera (223,18 min), moderada (85,76 min), vigorosa (7,68 min) y AFMV (93,44 min) realizan.

Los chicos realizan 207,47 min de AF ligera, 75,36 min de AF moderada, 9,96 min de AF vigorosa y 85,32 min de AF moderada-vigorosa (AFMV).

Los chicos de Gipuzkoa son los que más AF ligera (225,37 min), moderada (86,60 min), vigorosa (13,27 min) y AFMV (99,87 min) realizan.

El cambio de 1 EP a Bachillerato 2 es el siguiente: en AF ligera -85,18 min, en AF moderada -66,64 min, en AF vigorosa -13,53 min y en AFMV -80,17 min.

Los chicos de los centros con MEDEA 2 son los que más AF ligera (215,18 min), moderada (81,04 min), vigorosa (11,64 min) y AFMV (92,68 min) realizan.

Las chicas tienen en general un 87,11 % de eficiencia de sueño, 479,24 min de cama, 415,13 min de sueño y 59,72 min de vigilia.

Las chicas de Bizkaia son las que tienen mayor eficiencia de sueño (89,15 %). Las chicas de Álava tienen mayor tiempo de cama (542,79 min) y de vigilia (74,76 min). Las chicas de Gipuzkoa tienen mayor tiempo de sueño (453,13 min).

Las chicas de 1º de Bachillerato son las que mayor eficiencia de sueño tienen (90,42 %). Desde 1 EP a Bachillerato 2, el tiempo de cama (-13,42 %), el tiempo de sueño (-11,09 %) y el tiempo total de vigilia (-38,00 %) descienden con la edad.

Las chicas de los centros con MEDEA 5 son las que tienen una mayor eficiencia de sueño (88,62 %). Las chicas de los centros con MEDEA 3 son las que tienen mayor tiempo de cama (495,33 min), tiempo de sueño (426,33 min) y tiempo de vigilia (63,26 min).

Los chicos tienen en general un 86,67 % de eficiencia de sueño, 483,11 min de cama, 416,71 min de sueño y 61,47 min de vigilia.

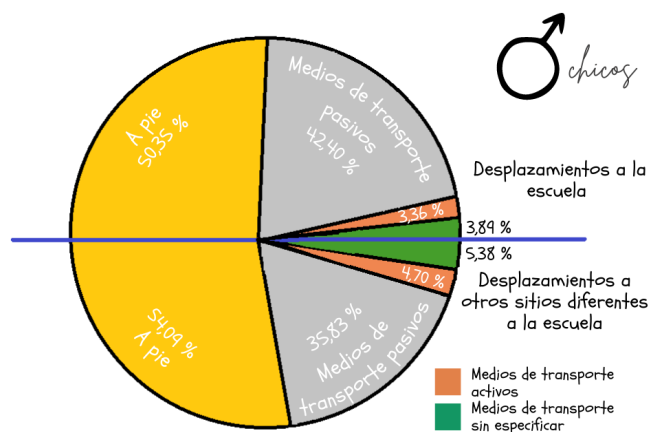
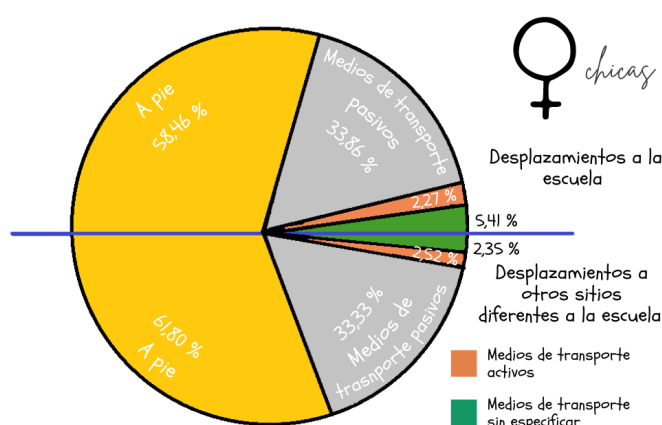
Los chicos de Bizkaia son los que tienen mayor eficiencia de sueño (89,37 %). Los chicos de Álava tienen el mayor tiempo de cama (535,37 min) y de sueño (444,99 min). Los chicos de Gipuzkoa tienen mayor tiempo de vigilia (79,37 min).

Los chicos de 4 de ESO son los que mayor eficiencia de sueño tienen (88,71 %). Desde 1 EP a Bachillerato 2, el tiempo de cama (-10,00 %), el tiempo de sueño (-4,46 %) y el tiempo total de vigilia (-45,94 %) descienden con la edad.

Los chicos de los centros con MEDEA 1 son los que tienen una mayor eficiencia de sueño (87,47 %). Los chicos de los centros con MEDEA 2 son los que tienen mayor tiempo de cama (494,31 min) y sueño (425,37 min). Los chicos de los centros con MEDEA 3 son los que tienen mayor tiempo de vigilia (65,45 min).

Estudio descriptivo de la actividad física y el comportamiento sedentario de la infancia y adolescencia vasca 2020-2022

RESULTADOS: DESPLAZAMIENTOS



El 58,46 % de las chicas se desplaza andando a la escuela, el 2,27 % a través de un medio de transporte activo y el 33,86 % a través de un medio de transporte pasivo.

Las chicas de Álava son las que más se desplazan en medios de transporte activos (6,98 %), las de Bizkaia andando (61,67 %) y las de Gipuzkoa en medios de transporte pasivos (41,18 %).

La evolución entre 1 EP y Bachillerato 2 es de +5,54 puntos en el uso de medios de transporte activos, -23,28 puntos en los desplazamientos andando y +0,25 puntos en el uso de medios de transporte pasivos.

Las chicas de los centros con MEDEA 3 son las que más se desplazan en medios de transporte activos (3,95 %), las chicas de los centros con MEDEA 4 andando (70 %) y las chicas de los centros con MEDEA 3 (41,45 %) en medios de transporte pasivos.

El 50,35 % de los chicos se desplaza andando a la escuela, el 3,36 % a través de un medio de transporte activo y el 42,40 % a través de un medio de transporte pasivo.

Los chicos de Gipuzkoa son los que más se desplazan en medios de transporte activos (6,67 %), los de Bizkaia andando (53,55 %) y los de Álava en medios de transporte pasivos (48,31 %).

La evolución entre 1 EP y Bachillerato 2 es de +1,19 puntos en el uso de medios de transporte activos, -3,77 puntos en los desplazamientos andando y +4,36 puntos en el uso de medios de transporte pasivos.

Los chicos de los centros con MEDEA 3 son los que más se desplazan en medios de transporte activos (7,41 %), los chicos de los centros con MEDEA 4 andando (55,66 %) y los chicos de los centros con MEDEA 1 (48,33 %) en medios de transporte pasivos.

El 2,52 % de las chicas se desplazan en medios de transporte activos, el 61,80 % andando y el 33,33 % en medios de transporte pasivos.

Las chicas de Álava son las que más se desplazan en medios de transporte activos (3,50 %), las de Bizkaia andando (68,44 %) y las de Álava en medios de transporte pasivos (44,39 %).

La evolución entre 1 EP y Bachillerato 2 es de +5,00 puntos en el uso de medios de transporte activos, -18,28 puntos en los desplazamientos andando y -4,22 puntos en el uso de medios de transporte pasivos.

Las chicas de los centros con MEDEA 1 son las que más se desplazan en medios de transporte activos (5,94 %), las chicas de los centros con MEDEA 2 andando (50,44 %) y las chicas de los centros con MEDEA 5 en medios de transporte pasivos (76,19 %).

El 4,70 % de los chicos se desplazan en medios de transporte activos, el 54,09 % andando y el 35,83 % en medios de transporte pasivos.

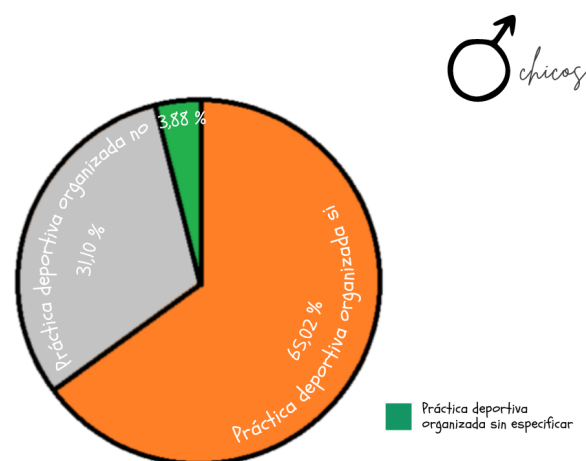
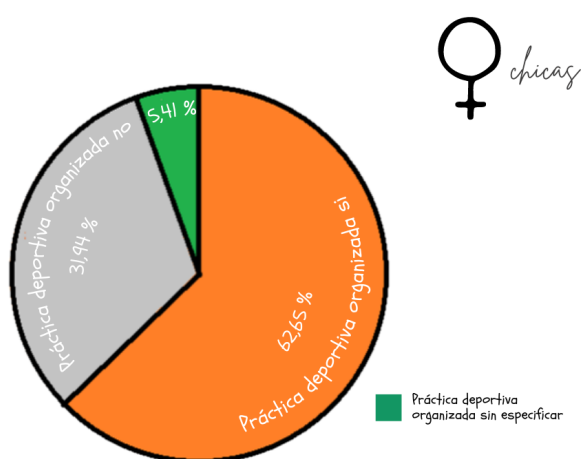
Los chicos de Gipuzkoa son los que más se desplazan en medios de transporte activos (8,21 %), los de Bizkaia andando (58,08 %) y los de Álava en medios de transporte pasivos (42,70 %).

La evolución entre 1 EP y Bachillerato 2 es de +3,16 puntos en los medios de transporte activos, -3,57 puntos en los desplazamientos andando y +2,18 puntos en el uso de medios de transporte pasivos.

Los chicos de los centros con MEDEA 2 son los que más se desplazan en medios de transporte activos (8,16 %), los chicos de los centros con MEDEA 2 andando (46,94 %) y los chicos de los centros con MEDEA 5 en medios de transporte pasivos (54,55 %).

Estudio descriptivo de la actividad física y el comportamiento sedentario de la infancia y adolescencia vasca 2020-2022

RESULTADOS: PRÁCTICA DEPORTIVA ORGANIZADA



El 62,65 % de las chicas participan en la práctica deportiva organizada.

Las chicas de Gipuzkoa son las que más participan en la práctica deportiva organizada (77,54 %).

La diferencia entre 1 EP y Bachillerato 2 es de +13,60 puntos.

Las chicas de los centros educativos con MEDEA 3 son las que más participan en la práctica deportiva organizada (67,35 %).

El 65,02 % de los chicos participan en la práctica deportiva organizada.

Los chicos de Gipuzkoa son los que más participan en la práctica deportiva organizada (69,74 %).

La diferencia entre 1 EP y Bachillerato 2 es de -19,64 puntos.

Los chicos de los centros educativos con MEDEA 4 son los que más participan en la práctica deportiva organizada (70,48 %).

Estudio descriptivo de la actividad física y el comportamiento sedentario de la infancia y adolescencia vasca 2020-2022

CONCLUSIONES



- Las niñas, niños y jóvenes podrían ser catalogadas como personas sedentarias (574,78 min = 9,5 h) y físicamente activas (86,83 min = 1,5 h de AFMV) porque cumplen las recomendaciones de la OMS.
- Con la edad, aumenta el tiempo en comportamiento sedentario, sobre todo a partir de los 12 años, tanto en chicos como en chicas. A partir de la ESO los chicos son inactivos.



- Los niños, niñas y jóvenes duermen poco en general (415,92 min = 6,9 h).
- Los niños, niñas y jóvenes tienen poca calidad de sueño, cerca de una eficiencia del 85 % que se considera un problema clínico. El tiempo que tardan en conciliar el sueño es muy elevado (60 min).



- Los desplazamientos que realizan tanto a la escuela como a otros lugares se realizan mayoritariamente a pie. Es muy poca la gente que utiliza medios de transporte activos. Cabe destacar que alrededor del 33 % se desplaza en medios de transporte pasivos.



- Más de la mitad de los niños y niñas practican deporte organizado (63,83 %) fuera del horario escolar.
- En cuanto a los chicos de ESO y bachillerato, la práctica del deporte organizado no garantiza que sean activos. Son "deportistas inactivos" (55,71 min AFMV), realizan deporte pero no llegan a las recomendaciones de la OMS.



- Se ha tenido en cuenta el índice MEDEA del centro escolar, por lo que depende de la ubicación del centro y no del alumnado. Por ello no se han encontrado datos significativos según MEDEA en este estudio.



- Durante la realización del estudio hubo diferentes restricciones motivadas por la pandemia de la COVID-19. Estas restricciones afectaron a la práctica deportiva organizada y a los usos de los espacios en los descansos escolares, sobre todo en Álava.

RECOMENDACIONES



Niños/as dormir: 9-11h
Jóvenes dormir: 8-10h



↓ Comportamiento sedentario
↑ AF moderada e intensa



↓ Reducir tiempo de pantallas



↑ Fomentar el uso de transporte activos a la escuela y otros sitios



↑ Fomentar la participación en deporte organizado

[Mira aquí el informe técnico](#)