

Las normas que desarrollan la actual Ley Orgánica de Educación suponen una reducción del tiempo dedicado a educación física en los colegios entre un 20-30% con respecto a la anterior normativa

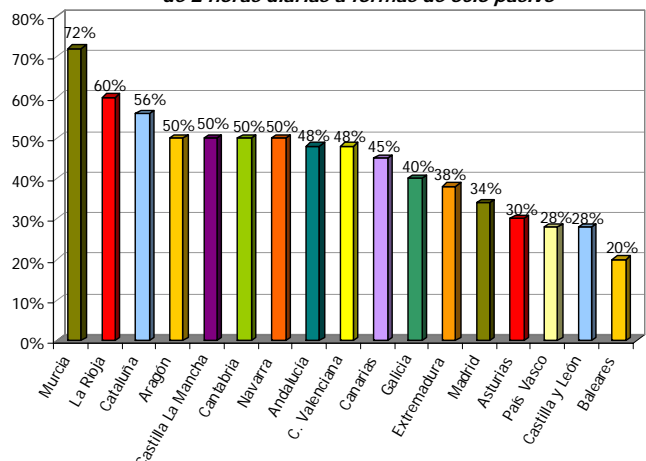
El 45% de padres reconoce que sus hijos dedican más de dos horas diarias a formas de ocio pasivo

- *Los niños murcianos son los que más tiempo dedican al ocio sedentario (72%)*
- *El 50% de chicos y chicas de entre 13 y 18 años sólo practica ejercicio cuando realizan educación física en los centros escolares*
- *Los padres baleares, los que más actividad física practican habitualmente con sus hijos (50%), muy por encima del 6% en Castilla La Mancha*

Madrid, 24 de septiembre de 2009.- Según los padres encuestados, Murcia es la Comunidad Autónoma española en donde parecen estar más extendidas las fórmulas de ocio sedentario entre los más pequeños. Así, el 72% de padres encuestados en esta comunidad reconocen que sus hijos dedican más de dos horas al día a fórmulas de ocio pasivo, seguido del 60% de padres riojanos que también lo afirman. Preguntados por las actividades en familia, los baleares son los que más actividad física realizan con sus hijos de manera habitual (50%), muy por encima del 6% de Castilla La Mancha, que se convierte en la Comunidad Autónoma en la que los padres parecen compartir menos tiempo de actividad física con los pequeños. No obstante, los expertos coinciden en que es tarea de todos promover el interés de niños y jóvenes por la práctica de actividad física, que en los últimos años se ha visto disminuida en la mayor parte de los centros escolares. Estas son algunas de las conclusiones de la Encuesta sobre hábitos de vida saludables elaborada por la Fundación Alimentum y de las reflexiones al respecto de los expertos en actividad física.

Según la Encuesta realizada por la Fundación Alimentum a 1.500 personas en toda España, un 45% de padres encuestados afirma que sus hijos dedican más de 2 horas diarias a formas de ocio pasivo como ver la tele, jugar con la videoconsola, etc. Además, hay comunidades en las que este porcentaje es superior, en el caso de Murcia alcanza un 72%, en La Rioja un 60%, o un 56% en Cataluña. En el otro extremo, los niños que menos tiempo dedican a este tipo de ocio son los de baleares (20%), vascos (28%) y los residentes en Castilla y León (28%).

% de padres que afirma que sus hijos dedican más de 2 horas diarias a formas de ocio pasivo



Según la encuesta de la Fundación Alimentum, baleares y asturianos parecen ser los padres más 'entregados' a la hora de inculcar a los más pequeños con el ejemplo la importancia para la salud de realizar actividad física. Así, un 50% de padres en las Islas Baleares y un 45% en Asturias, afirman compartir habitualmente la realización de actividad física con sus hijos, muy por encima del 22% de media nacional, o del 6% en Castilla la Mancha y el 14% en Canarias.

Ir caminando al cole, en desuso

En cuanto a la actividad física que los más pequeños realizan en sus desplazamientos ordinarios, y según los padres encuestados, cinco de cada diez niños españoles no realizan actividad física alguna en sus desplazamientos a los centros escolares, media superada en Canarias y la Comunidad de Madrid, con un 69% y 59%, de niños respectivamente, que utiliza a diario el transporte motor para desplazarse a los centros escolares. En el otro lado, y según sus padres, el 67% de niños aragoneses y el 60% en Castilla y León sí realizan actividad física al desplazarse diariamente al colegio.

Tarea de todos

Para los miembros del Comité Científico de Actividad Física de la Fundación Alimentum, estos datos contrastan con las **recomendaciones** de las **instituciones europeas** y americanas de referencia, que aconsejan la **práctica** de actividad física **diaria en niños y adolescentes** y de al menos cinco veces por semana en adultos, para lograr beneficios para la salud y prevenir los efectos negativos del sedentarismo. **En España**, actualmente la **media** de educación física en los centros escolares es de unos **70 minutos a la semana**, muy por debajo de otros **países** como los **nórdicos**, en donde dedican **tres horas semanales o más**. En concreto, la normas que desarrollan la actual **Ley Orgánica 2/2006**, de 3 de mayo, de Educación (**LOE**), suponen una **reducción** media del **tiempo** dedicado en los colegios a realizar **educación física** de entre el **20-30%** con respecto a la anterior legislación. Según el **Prof. Juan Luis Hernández**, Catedrático de la Universidad Autónoma de Madrid, y miembro del Comité Científico de Actividad Física de la Fundación Alimentum, *“es tarea de todos el promover el interés de los niños por la práctica de actividad física, y resulta también indispensable que las administraciones fomenten y faciliten el acceso a la actividad y ejercicio físico a los más pequeños”*. Según el Profesor Hernández, *“el 50% de chicos y chicas de entre 13 y 18 años sólo practica ejercicio cuando realizan educación física en los centros escolares, porcentaje superior en el caso de las chicas”*.

Los datos anteriores contrastan con el 42% de adultos encuestados que considera la vida cada vez más sedentaria de los más pequeños como la principal causa del aumento de la obesidad y el sobrepeso infantil en nuestro país, seguido de la ingesta excesiva de calorías, valorada por el 29% de encuestados, o del 25% que considera a la obesidad y el sobrepeso infantil un problema multifactorial. Así, según la encuesta de la Fundación Alimentum, la mayoría de españoles conoce los beneficios para la salud asociados a la actividad física, siendo la prevención de la obesidad y el sobrepeso el más conocido (mencionado por el 93% de los encuestados), seguido por la prevención de enfermedades cardiovasculares (mencionado por un 90%). A pesar de ello, solamente un 6% de adultos vascos y un 7% de castellano-manchegos declaran practicar actividad física a diario, frente a canarios, extremeños y murcianos que son los que más lo hacen (25%, 22% y 22%, respectivamente).

Hábitos saludables en alimentación

Cuando se trata de alimentación, la mayoría de españoles afirma que para llevar un estilo de vida saludable es necesario incorporar a la dieta diaria 5 raciones de frutas y verduras (40%), y comer de todo pero de forma equilibrada (40%). Además, el 70% de andaluces y castellano-manchegos afirman inculcar hábitos saludables a sus hijos desde la infancia, aunque el estilo de vida actual o determinados alimentos que no gustan a los más jóvenes se lo hacen más difícil, siendo el 40% baleares y vascos quienes menos lo hacen.

Fundación Alimentum

La Fundación Alimentum es una entidad independiente, sin ánimo de lucro cuyo trabajo se centra en comunicar iniciativas dirigidas a promover una alimentación equilibrada y un estilo de vida adecuado, como base para tener y mantener una buena salud y un estado general de bienestar, así como sobre la importancia de adquirir estos hábitos desde la infancia y la adolescencia. La Fundación Alimentum dispone de un **Comité Científico de Actividad Física** cuyo objetivo es promover el conocimiento de los beneficios de una vida activa en la salud de la población.

Ficha Técnica de la Encuesta

- Población objeto de estudio: personas residentes en España de 30 a 55 años
- Tipo de entrevista: Respuestas a través de Internet
- Fecha de realización: Abril de 2009
- Tamaño de la muestra: 1.504 personas en toda España
- Error muestral: En caso de aleatoriedad para un P y Q de máxima variabilidad o heterogeneidad (50%) y un nivel de confianza del 95%, una muestra de 1.504 personas tiene un error muestral de $\pm 2,5\%$.

Para más información:

Laura Redondo/Olga Llano
Telf. 91 399 46 12