

Análisis sobre la práctica de ejercicio físico y la alimentación equilibrada en los niños, y su percepción para los padres y la población general

## Seis de cada diez padres españoles consideran los juegos de su infancia más saludables que las fórmulas de entretenimiento de los niños de hoy

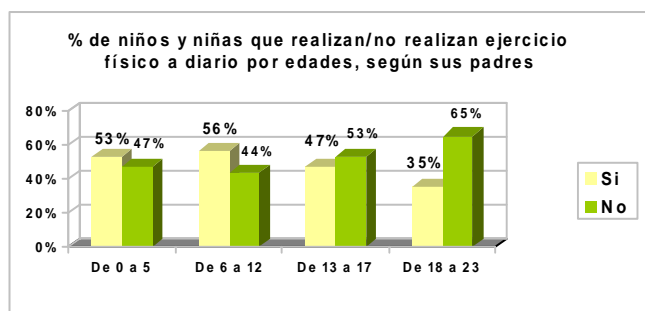
- ✓ El 97% de los padres considera muy importante que sus hijos realicen actividad física a diario
- ✓ La práctica de ejercicio físico se reduce conforme se van cumpliendo años

Madrid, 7 de Julio de 2010.- Pese a que los padres españoles parecen estar muy concienciados sobre la importancia del ejercicio físico para la salud, un 48% afirma que sus hijos no llegan a realizar una hora de actividad física diaria. La mayor parte de padres considera que la etapa en la que más actividad física han realizado sus hijos se corresponde con el periodo de la educación primaria; y un 39% señala como el principal motivo por el que han reducido la práctica de ejercicio físico el acceso a fórmulas de ocio pasivo. A este respecto, los españoles lo tienen claro: la mayoría considera que los juegos de su infancia eran más saludables que las fórmulas de entretenimiento de los niños de hoy. Éstas son algunas de las conclusiones del II Sondeo de Opinión sobre Hábitos de Estilos de Vida Saludables elaborado por la Fundación Alimentum.

Con el objetivo de conocer la percepción de los padres y la población en general sobre la importancia de la práctica de ejercicio físico y la alimentación equilibrada en niños, la Fundación Alimentum ha llevado a cabo recientemente el II Sondeo de Opinión sobre Hábitos de Estilos de Vida Saludables. Según esta investigación, el 97% de padres españoles considera muy importante o importante que sus hijos realicen diariamente ejercicio físico, pero 4 de cada 10 reconocen que sus vástagos no lo llevan a la práctica. Este dato está muy alejado de las recomendaciones de las instituciones europeas y americanas de referencia, que estiman en una hora el tiempo diario necesario de niños y adolescentes para lograr beneficios para la salud y prevenir y combatir los efectos negativos del sedentarismo.

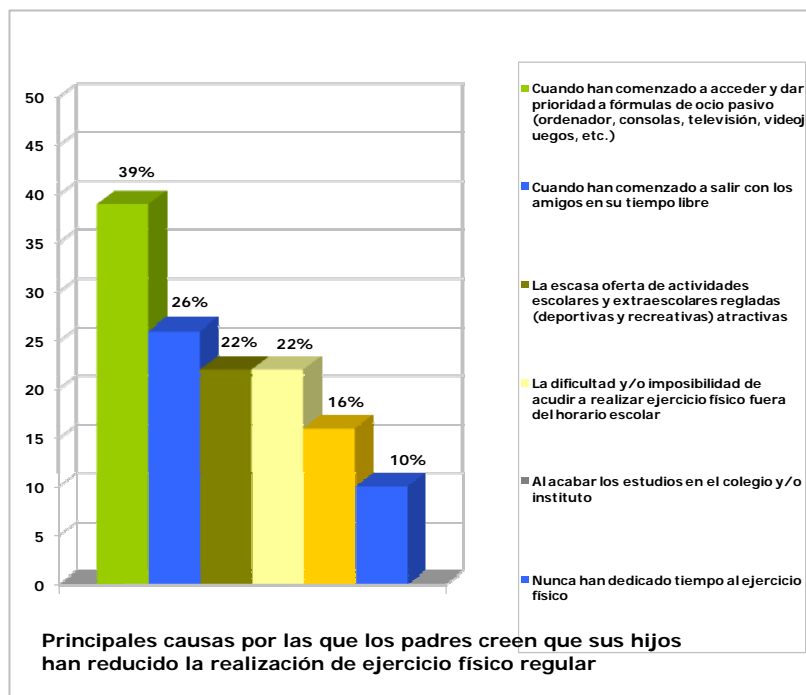
Fuera del horario lectivo, el 48% de padres españoles cree que es entre los 6 y los 12 años de edad cuando sus hijos han realizado más actividad física, un 28% considera que entre los 0 y los 5, un 19% entre los 13 y los 17, y sólo un 5% entre los 18 a 23. Aún así, en esa franja de edad (6-12 años) sólo un 15% de los niños andaluces practicaba una hora de ejercicio diariamente.

El estudio también revela que la actividad física se reduce según se van cumpliendo años. Por edades, mientras que el porcentaje de niños de 6 a 12 años que no realizan actividad física diaria es de un 44%, según sus padres, éste asciende al 53% cuando se trata de niños de entre 13 a 17 años, hasta llegar al 65% en el caso de jóvenes de 18 a 23 años.



Por otro lado, el porcentaje de padres que afirman que sus hijos no realizan actividad física diaria es además seis puntos superior en el caso de los padres con hijas (51%) que en los padres con hijos (45%).

La causa que argumentan los padres españoles al preguntarles sobre porqué han reducido sus hijos el nivel de actividad física son, principalmente, su acceso a fórmulas de ocio pasivo (39%), el hecho de haber comenzado a salir con los amigos en su tiempo libre (26%), la escasa oferta de actividades escolares y extraescolares regladas y la dificultad o imposibilidad de acudir a realizar ejercicio físico fuera del horario escolar (22% ambas) y al acabar los estudios en el colegio y/o instituto (16%).



A este respecto, parece que los españoles lo tienen claro: 6 de cada 10 considera que los juegos de su infancia eran más saludables que las fórmulas de entretenimiento de los niños de hoy.

### Beneficios para la salud

Preguntados por las causas del aumento de los índices de sobrepeso y obesidad en niños y jóvenes, el 43% de encuestados considera que el motivo principal es la vida cada vez más sedentaria de los más pequeños y el descenso de la actividad física, seguido a distancia del 28% que considera que se trata de un problema multifactorial. Solo 2 de cada 10 encuestados considera que se debe a la ingesta excesiva de calorías.

Para la profesora y doctora Marcela González-Gross, la práctica regular de actividad física aporta, junto a la prevención de este aumento del sobrepeso y la obesidad, *"beneficios inmediatos como mejoras en el crecimiento y fortalecimiento de los huesos, en destrezas y habilidades físicas, en las capacidades cognitivas como la atención, la memoria y la toma de decisiones, y en la canalización de las situaciones de estrés"*. En este sentido, González-Gross asegura también que el ejercicio físico *"ayuda a mantener hábitos saludables y a prevenir otros nocivos"*.

A este respecto, únicamente el 5 de cada 10 de padres españoles piensa que sus hijos conocen los beneficios para la salud asociados a la actividad física y un 21% opina que sólo conocen aquellos directamente relacionados con el aspecto físico.

En palabras del profesor Vicente Martínez Vizcaíno, principal responsable del *Programa MOVI (Estudio Cuenca)* a través del que se ha demostrado la efectividad de la promoción de la actividad física en el medio escolar para reducir la prevalencia de sobrepeso y obesidad, *"los menores activos tienen además una mejor calidad de vida que los sedentarios, poseen una mayor autoestima y mejor rendimiento académico, relaciones interpersonales y menores limitaciones físicas para sus actividades cotidianas"*.

En cuanto a la alimentación de los pequeños de la casa, un 61% de padres considera que sus hijos tienen una alimentación saludable "casi siempre" y un 24% "siempre". En el otro lado, un 14% de progenitores opina que sus hijos se alimentan correctamente sólo "a veces". Pero, si en algo están de acuerdo todos los encuestados es en que se puede mantener una alimentación saludable comiendo de todo pero de forma equilibrada: un 96% de españoles así lo afirma.

#### Ficha Técnica de la Encuesta

- Población objeto de estudio: personas residentes en España de 30 a 55 años
- Tipo de entrevista: Auto-administrada a través de correo electrónico
- Fecha de realización: Mayo de 2010
- Tamaño de la muestra: 1.516 personas en toda España
- Error muestral: En caso de aleatoriedad, y para una población de máxima variabilidad o heterogeneidad (P y Q del 50%), y con un nivel de confianza del 95%, una muestra de 1.516 entrevistas, tiene un error muestral de +/- 2,5.

#### 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. Está compuesto por algunos de los mayores expertos de nuestro país en actividad física, como la **Prof. Dra. Marcela González-Gross**, profesora titular de Universidad en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF de la Universidad Politécnica de Madrid; el **Prof. Dr. J. Gerardo Villa**, profesor titular de Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León; el **Dr. Alberto Sacristán Rubio**, Médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria; el **Prof. Dr. Vicente Martínez Vizcaíno**, Investigador principal del *Estudio Cuenca*, de la Universidad de Castilla La Mancha; y el **Prof. Dr. Juan Luis Hernández Álvarez**, coordinador del Grupo de Investigación en Enseñanza y Evaluación de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Autónoma de Madrid.

#### Para más información:

**Gabinete de comunicación**  
Lateral mente  
Cristina Martínez/Olga LLano  
Tlf. 91 399 46 12

**Fundación Alimentum**  
Dpto. Comunicación  
Eugenia Garrido  
Tlf. 91 745 37 80 ext. 2  
[comunicación@fundacionalimentum.org](mailto:comunicación@fundacionalimentum.org)