

Editor's pick: healthy habits and exercise

# La Paradoja Española: Los Niños Cumplen las Recomendaciones de Actividad Física, pero Siguen Siendo Demasiado Sedentarios

## The Spanish Paradox: Children Meet the Recommendations for Physical Activity, but They Are Still too Sedentary

Javier Brazo-Sayavera, Blanca Román Viñas y Susana Aznar

<sup>1</sup>Universidad Pablo de Olavide

<sup>2</sup>Universitat Ramon Llull

<sup>3</sup>Universidad de Castilla-La Mancha

### RESUMEN

---

A nivel mundial, niñas/os y adolescentes realizan 60 minutos diarios de actividad física. Y algo más de un tercio siguen las recomendaciones de tiempo de ocio con pantallas. A pesar del incremento de la preocupación sobre actividad física y el comportamiento sedentario en niños y adolescentes, la situación global no ha mejorado en relación a la década anterior a la pandemia de covid-19. Presentan niveles más altos de uso de pantallas, pasan menos tiempo realizando actividades deportivas organizadas y tienen menos actividad física a nivel general. En esas etapas, España ha mejorado en el indicador de actividad física general y ha empeorado el indicador de comportamiento sedentario, con una gran brecha de género, ya que las niñas y adolescentes son menos activas en actividad física general, actividades deportivas organizadas y juego activo. Se requieren estrategias eficaces para superar la paradoja y la brecha detectadas.

**Palabras Clave:** indicadores, sedentarismo, paradoja española, brecha de género española

### ABSTRACT

---

Worldwide, children and adolescents perform 60 minutes of physical activity a day. And just over a third follow the recommendations for leisure time with screens. Despite increased concern about physical activity and sedentary behavior in children and adolescents, the global situation has not improved compared to the decade before the covid-19 pandemic. They have higher levels of screen use, spend less time doing organized sports activities, and are less physically active overall. In these stages, Spain has improved in the general physical activity indicator and the sedentary behavior indicator has worsened, with a large gender gap, since girls and adolescents are less active in general physical activity, organized sports activities and active play. Effective strategies are required to overcome the paradox and gap detected.

**Keywords:** physical fitness, strength-velocity profile, racket sport, player

## INTRODUCCIÓN

Las recomendaciones internacionales para una mayor salud física y mental pautan realizar 60 minutos en promedio diario de actividad física de moderada a vigorosa intensidad. Al mismo tiempo, recomiendan no pasar más de 2 horas diarias del tiempo de ocio utilizando pantallas. Ambas recomendaciones ayudan también al éxito académico de niños y adolescentes. ¿Pero cuántos las cumplen?

El estudio global de actividad física en niños y adolescentes del periodo 2018-22, denominado [Matriz Global 4.0](https://www.activehealthykids.org/4-0/) (<https://www.activehealthykids.org/4-0/>), tiene la respuesta. Se trata de una comparativa internacional que ha involucrado a 682 expertos que han desarrollado 57 informes de calificaciones alrededor del mundo. Publicada por la Alianza Global por una Infancia Activa y Saludable, incluye las calificaciones de 10 indicadores comunes relacionados con [la actividad física en niños y adolescentes](#) (1).



Los resultados muestran que solo alrededor de un tercio de los niños y adolescentes a nivel mundial realizan 60 minutos diarios de actividad física. Y algo más de un tercio siguen las recomendaciones de tiempo de ocio con pantallas.

A pesar del incremento de la preocupación sobre actividad física y el comportamiento sedentario en niños y adolescentes, [la situación global no ha mejorado en relación a la década anterior a la pandemia de covid-19](#) (2). Es más, los niveles de actividad física, tiempo de pantalla y tiempo invertido en importantes comportamientos como jugar y pasar tiempo al aire libre han empeorado durante la pandemia a nivel global. Los niños y adolescentes presentan niveles más altos de uso de pantallas, pasan menos tiempo realizando actividades deportivas organizadas y tienen menos actividad física a nivel general.

## ¿Y QUÉ PASA CON LOS NIÑOS ESPAÑOLES?

España ha creado su tercer reporte de calificaciones sobre indicadores relacionados con la actividad física, [tal y como se adelantó previamente](#) (<https://theconversation.com/la-pandemia-ha-aumentado-la-inactividad-fisica-en-los-jovenes-esta-red-global-quiere-solucionarlo-157626>).

En comparación con el resto del mundo, los niños y adolescentes españoles están entre los físicamente más activos:

- reciben una calificación de “**B-**”.
- Además, han alcanzado una meritoria calificación “**B+**” en actividades deportivas organizadas.
- una “**B-**” en el juego activo y la misma calificación para el indicador de transporte activo.

No obstante, existe una destacada diferencia de género. Las niñas y adolescentes son menos activas en casi todos los dominios de la actividad física, principalmente en actividad física general, actividades deportivas organizadas y juego activo.



Por otro lado, España suspende en el **indicador de comportamiento sedentario**, en el que ha logrado una calificación de “**D**”. Si sirve de consuelo, la mayoría de los países que ha participado en la Matriz Global 4.0 han suspendido en este indicador. Lo que nos conduce a subrayar la importancia de crear conciencia sobre los potenciales efectos negativos de las actividades sedentarias.

Dado que España **ha mejorado en el indicador de actividad física general** y ha **empeorado el indicador de comportamiento sedentario**, los esfuerzos para abordar la crisis de la inactividad deben incluir planes para reducir las actividades de comportamiento sedentario. Algunas [recomendaciones pueden ser implementadas en el contexto escolar](https://theconversation.com/como-luchar-contra-el-sedentarismo-en-los-centros-educativos-180758). (<https://theconversation.com/como-luchar-contra-el-sedentarismo-en-los-centros-educativos-180758>).



*Actividad náutica infantil en una playa de Murcia. (Shutterstock / David Moreno Hernandez)*

## DIFERENCIAS ENTRE COMUNIDADES AUTÓNOMAS

La actual edición de la Matriz Global ha sido especial para España porque ha sido la primera vez en la que las regiones han participado en esta iniciativa global.

El País Vasco, Extremadura y la Región de Murcia han completado exitosamente el proceso de elaboración de los reportes de calificaciones sobre indicadores relacionados con la actividad física en la infancia y la adolescencia. Las diferencias regionales observadas en el análisis de los indicadores de comportamiento llevan a una reflexión sobre la necesidad de estos reportes a nivel regional, en los que los resultados pueden ser diferentes en comparación con los obtenidos a nivel nacional.

Eso ha permitido detectar que, aunque España presenta una calificación alta en el indicador de actividad física general, algunas regiones como País Vasco han logrado calificaciones bajas o incompletas. En otros comportamientos activos, los datos nacionales son consistentes con País Vasco y Región de Murcia, mientras que Extremadura ha logrado calificaciones más bajas. Además, mientras Extremadura y la Región de Murcia están en concordancia con las bajas calificaciones mostradas en España para el indicador de Comportamiento Sedentario, País Vasco ha alcanzado una de las calificaciones más altas entre los países participantes.

La diversidad observada en las regiones ha aportado algunos mensajes positivos. Adicionalmente, regiones dentro de un mismo país pueden ser ejemplo de buenas prácticas, ayudando con mejoras a lo largo del tiempo.

Por ejemplo, Región de Murcia y País Vasco han logrado una calificación alta en Actividades Deportivas Organizadas. La Región de Murcia, ubicada en la costa y con muchas horas de sol al año, es la participante con la calificación más alta en el indicador de Juego Activo y también con una calificación alta en el indicador de Transporte Activo. En línea con esto, Extremadura es una de las participantes con una calificación “A” en el indicador de Familia y Pares o con la calificación “B” en el indicador de Comunidad y Ambiente.

Aún necesitamos hacer mucho para mejorar todos los indicadores, pero la participación de estas regiones ha sido un importante hito. Esto es una llamada de atención para reducir el problema relacionado con el comportamiento sedentario en la infancia y la adolescencia. La iniciativa Matriz Global vigilará el progreso, intentando ser una herramienta para la implementación de políticas basadas en la evidencia científica.

## REFERENCIAS

---

1. Aubert, S., Barnes, J. D., Demchenko, I., Hawthorne, M., Abdeta, C., Abi Nader, P., et al. & Tremblay, M. S. (2022). Global Matrix 4.0 Physical Activity Report Card grades for children and adolescents: Results and analyses from 57 countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(11), 700-728.
2. Reilly, J. J., Barnes, J., Gonzalez, S., Huang, W. Y., Manyanga, T., Tanaka, C., & Tremblay, M. S. (2022). Recent Secular Trends in Child and Adolescent Physical Activity and Sedentary Behavior Internationally: Analyses of Active Healthy Kids Global Alliance Global Matrices 1.0 to 4.0. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(11), 729-736. Retrieved Mar 28, 2023. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0312>

### Cita Original

Brazo-Sayavera, J, Roman Viñas, B., Aznar, S. (2023) La paradoja española: los niños cumplen las recomendaciones de actividad física, pero siguen siendo demasiado sedentarios. *The Conversation*, 4 enero 2023. Disponible en: <https://theconversation.com/la-paradoja-espanola-los-ninos-cumplen-las-recomendaciones-de-actividad-fisica-pero-siguen-siendo-demasiado-sedentarios-194835>