

# PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN LAS RECOMENDACIONES DE LA OMS\*

Resultados preliminares  
del Estudio PASOS 2019



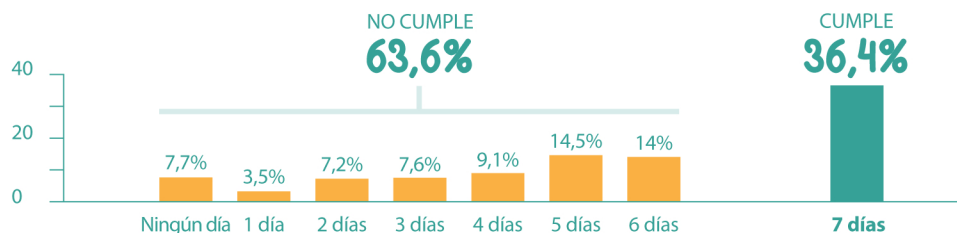
- \_El 63'6% de los niños/as y adolescentes no alcanza los 60 minutos de AFMV\*\* los 7 días de la semana.
- \_El porcentaje de niñas que incumple las recomendaciones de la OMS (70'4%) es superior al porcentaje de niños (56'3%).
- \_El porcentaje de menores que incumple las recomendaciones de la OMS es superior entre los participantes de secundaria –de 12 a 16 años– (72'4%) respecto a los de primaria –de 8 a 11 años– (55%).

La OMS recomienda un mínimo de 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa al día.

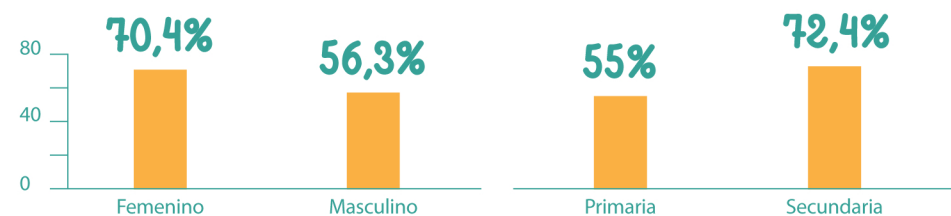
**60 MIN. AL DÍA**

\* OMS: Organización Mundial de la Salud.  
\*\*AFMV: se entiende por actividad física moderada o vigorosa aquella que acelera el ritmo cardíaco y la respiración.

% de niños/as y adolescentes que cumple las recomendaciones



% que no cumple con la recomendación – según género y ciclo educativo



## HORAS DEDICADAS A PANTALLAS

- \_Más de la mitad de los niños/as y adolescentes no cumple con las recomendaciones de uso de pantallas entre semana (54%).
- \_Casi el 80% de los menores pasa más tiempo del recomendado delante de las pantallas durante el fin de semana.
- \_Los adolescentes son los que más tiempo pasan delante de las pantallas.

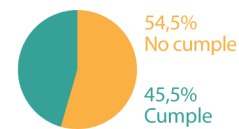
La OMS recomienda un uso de pantallas (televisión, ordenador, tablet, móvil o videojuegos) inferior a las 2 horas diarias.

**<120 MINUTOS AL DÍA**

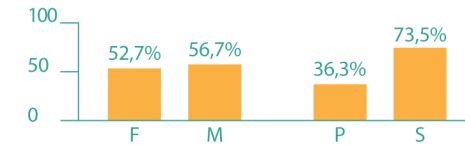
Tiempo promedio de uso de pantallas

Entre semana  
**179,1**  
MINUTOS AL DÍA

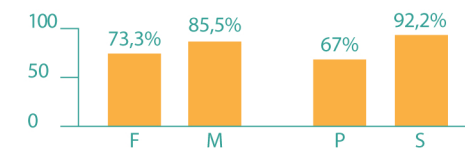
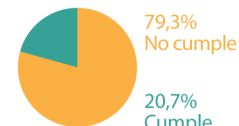
% de cumplimiento de uso de pantallas



% de no cumplimiento según género (Femenino o Masculino) y ciclo educativo (Primaria o Secundaria)



Fines de semana  
**282,6**  
MINUTOS AL DÍA



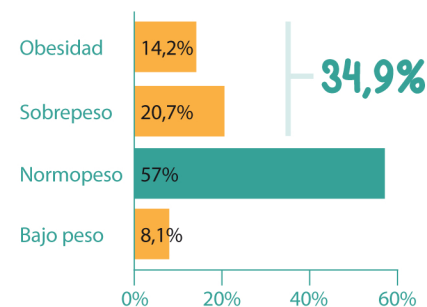
## PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD

- \_Más de un tercio de los niños/as y adolescentes en España (34,9%) presenta sobrepeso u obesidad.
- \_El porcentaje de población infantil y adolescente con obesidad abdominal\* (23,8%) es prácticamente un 10% superior al porcentaje de obesos según el IMC (14,2%). De esta manera, se evidencia la necesidad de incorporar la medición de la circunferencia de la cintura como un indicador de la obesidad en la infancia.

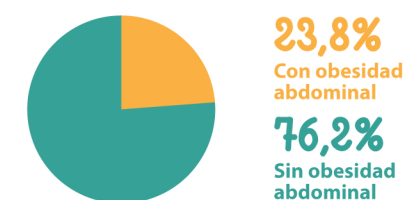
\_La obesidad infantil se puede definir según el Índice de Masa Corporal (IMC = kg/m<sup>2</sup>) o según el coeficiente de la circunferencia de la cintura respecto a la altura, lo que se conoce como obesidad abdominal.

\_Las cifras de sobrepeso y obesidad según IMC se han estimado según las curvas de crecimiento de la OMS, lo cual permite comparar los resultados con estudios anteriores realizados en España o en otros países del mundo.

% de sobrepeso y obesidad - según IMC



% de obesidad abdominal



\*Se considera obesidad abdominal cuando el coeficiente de la circunferencia de la cintura respecto a la altura es igual o superior a 0,5.