Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (CEREN)

COMISIÓN DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL NIVEL MEDIO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES: HÁBITOS Y PERCEPCIONES

CEREN

COMISIÓN DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS
Ministerio de Producción, Ciencia y Tecnología

LINEA ESTRATEGICA

ALIMENTACION y ACTIVIDAD FISICA EN ESTUDIANTES DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

ENCUESTA

ENCUESTA ALIMENTACION y ACTIVIDAD FISICA

ALCANCE: PROV. BUENOS AIRES
INSTRUMENTO: ENCUESTA AUTOADMINISTRADA SEMI ESTRUCTURADA
POBLACIÓN: ESTUDIANTES DE ESCUELAS SECUNDARIAS PÚBLICAS URBANAS
MUESTREO: PROBABILISTICO, POR CONGLOMERADOS EN DOS ETAPAS. LA 1º ETAPA SELECCIONÓ ESCUELAS y LA 2º SELECCIONÓ UNA SECCIÓN COMPLETA DE CADA AÑO DE ESTUDIO DE LA ESCUELA SELECCIONADA EN LA PRIMERA ETAPA, ENCUESTANDO AL TOTAL DE LOS ALUMNOS QUE COMPONEN LA MISMA.
TAMAÑO DE LA MUESTRA: 7.187 CASOS (100 ESCUELAS, EN 54 MUNICIPIOS).
Error 1%/1,5% PARA LAS ESTIMACIONES DEL TOTAL PROVINCIAL Y 3%/3,5% EN LAS ESTIMACIONES DE LOS DOMINIOS QUE MARCAN EL MÁXIMO NIVEL DE DESAGREGACIÓN.

ENTREVISTAS

ENTREVISTAS A RESPONSABLES DEL SERVICIO ALIMENTARIO ESCOLAR (SAE) EN LAS ESCUELAS

ALCANCE: PROVINCIA DE BUENOS AIRES
INSTRUMENTO: ENTREVISTA SEMI DIRIGIDA
POBLACIÓN: RESPONSABLE | ENCARGADO DEL SERVICIO ALIMENTARIO ESCOLAR (SAE) DE ESCUELAS SECUNDARIAS PÚBLICAS URBANAS DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES
MUESTREO: INTENCIONAL ESTRATIFICADO POR CONGLOMERADO, TIPO DE SAE E INDICE DE VULNERABILIDAD GEOGRÁFICO.
TAMAÑO DE LA MUESTRA: 70 ENTREVISTAS

ENTREVISTAS A RESPONSABLES DE LOS KIOSCOS / BUFFETS EN LAS ESCUELAS

ALCANCE: PROVINCIA DE BUENOS AIRES
INSTRUMENTO: ENTREVISTA SEMI DIRIGIDA
POBLACIÓN: RESPONSABLE | ENCARGADO DEL KIOSCO | BUFFET DE ESCUELAS SECUNDARIAS PÚBLICAS URBANAS DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES
MUESTREO: INTENCIONAL ESTRATIFICADO POR CONGLOMERADO, TIPO DE SAE E INDICE DE VULNERABILIDAD GEOGRÁFICO.
TAMAÑO DE LA MUESTRA: 72 ENTREVISTAS

OBSERVACIÓN

OBSERVACION DEL SERVICIO ALIMENTARIO ESCOLAR (SAE) y KIOSCOS/BUFFETS/COMEDORES ESCOLARES

ALCANCE: PROVINCIA DE BUENOS AIRES
INSTRUMENTO: OBSERVACION DIRECTA
POBLACIÓN: ESPACIOS DE KIOSCO | BUFFET DE ESCUELAS SECUNDARIAS PÚBLICAS URBANAS DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES
MUESTREO: INTENCIONAL ESTRATIFICADO POR CONGLOMERADO, TIPO DE SAE E INDICE DE VULNERABILIDAD GEOGRÁFICO.
OBSERVACIONES: 74 OBSERVACIONES

ACTIVIDAD FÍSICA

- Percepciones y hábitos de Actividad Física deportiva y no deportiva
  - Actividad Física fuera de la Escuela
  - Actividad Física en la Escuela

Actividad Física | Ejercicio | Deporte

Actividad Física, en su sentido más básico, se define como cualquier movimiento del cuerpo producido por la musculatura esquelética que conlleva o exige algún un gasto de energía (OMS, 2010).

El ***ejercicio físico*** es un tipo de actividad física que se realiza con motivación explícita de movilización corporal. En este sentido, el ejercicio físico es un tipo de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada en torno al mejoramiento o sostenimiento del estado físico

El ***deporte***, por su parte, es un tipo de actividad física que introduce reglas de juego (como formas de normar la actividad física en contextos específicos, con tiempos particulares) en función de ser una actividad competitiva (Ministerio de Salud de la Nación, 2013).

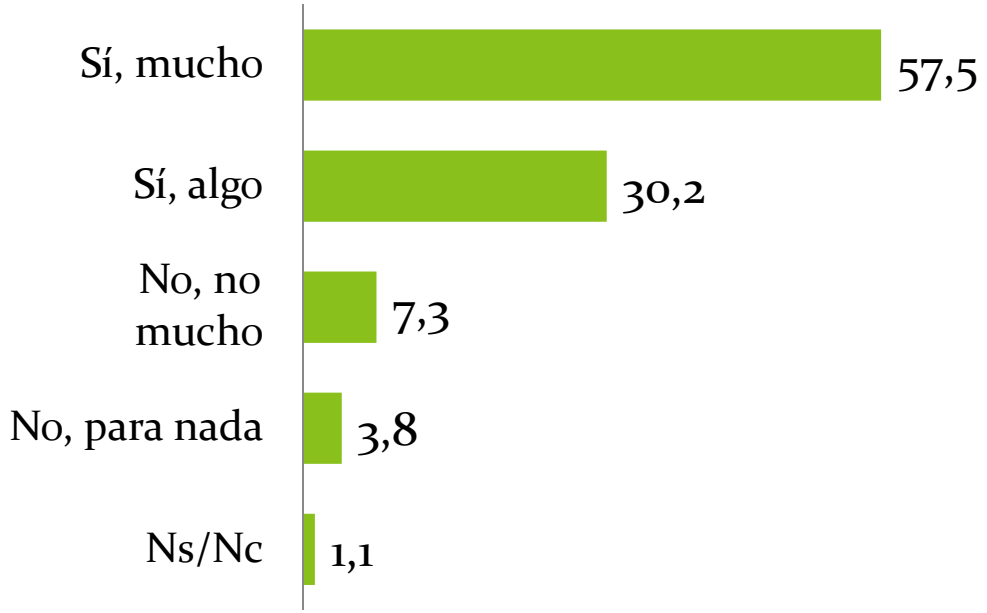
Según normas internacionales (OMS, 2010) y ratificadas en el *Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina (2013)*, los niños, niñas y adolescentes (5 a 17 años) deberían realizar un mínimo de **60 minutos diarios acumulativos** de actividades físicas en forma de desplazamientos, juegos, actividades recreativas, educación física, ejercicios programados y/o deportes, ya sean escolares como extraescolares.

A este requerimiento diario debería sumarse la participación en actividades de fortalecimiento muscular, dos o tres veces por semana, para la mejora de la fuerza

Requerimientos: Duración | Frecuencia | Volúmen | Carga | Intensidad

Percepciones

Disfrute de hacer actividad física

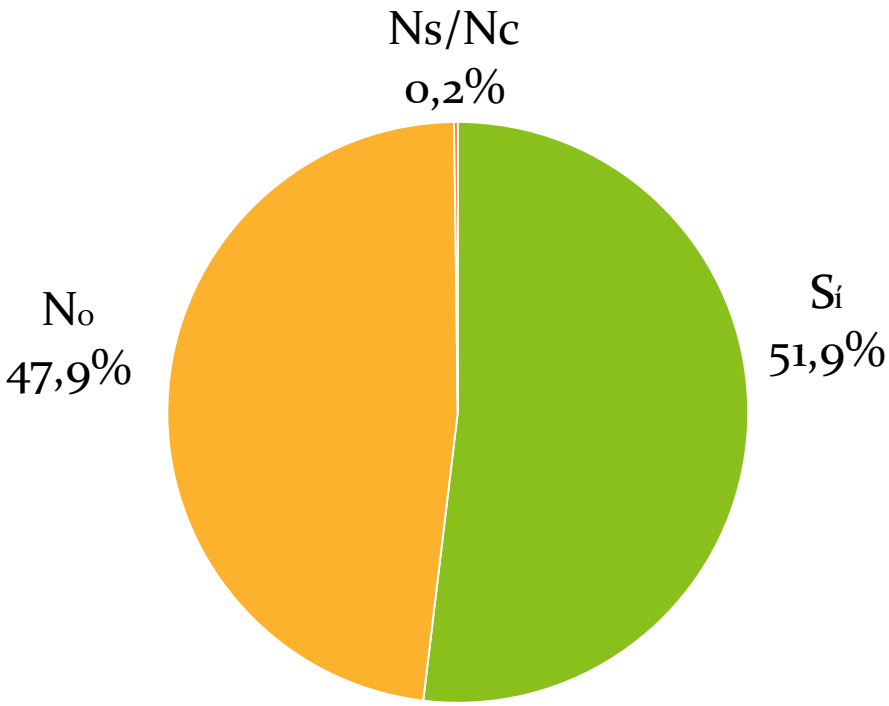


		Sexo		Grupo de edad			Estrato Socioeconómico Residencial (ESR)			
		Varón	Mujer	12 a 14	15 a 17	18 o más	Muy bajo | Bajo	Medio Inferior	Medio	Total
¿Disfrutas de hacer actividades físicas?	Sí, mucho	71,6%	43,1%	60,7%	57,8%	46,7%	53,2%	59,7%	**63,1%**	57,5%
	Sí, algo	22,1%	38,5%	28,4%	29,2%	37,8%	31,1%	30,2%	27,6%	30,2%
	No, no mucho	3,7%	11,0%	6,5%	7,6%	9,8%	8,0%	6,7%	7,0%	7,3%
	No, para nada	1,6%	6,1%	3,3%	4,2%	4,6%	6,0%	2,5%	1,9%	3,8%
	Ns/Nc	1,0%	1,3%	1,2%	1,1%	1,1%	1,7%	,9%	,3%	1,1%
	Total	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		3569	3566	3290	3040	657	2675	3402	1058	7135

pS<0,000; pGE<0,000; pESR<0,000

Actividad Física fuera de la Escuela

Práctica de deporte fuera de la escuela

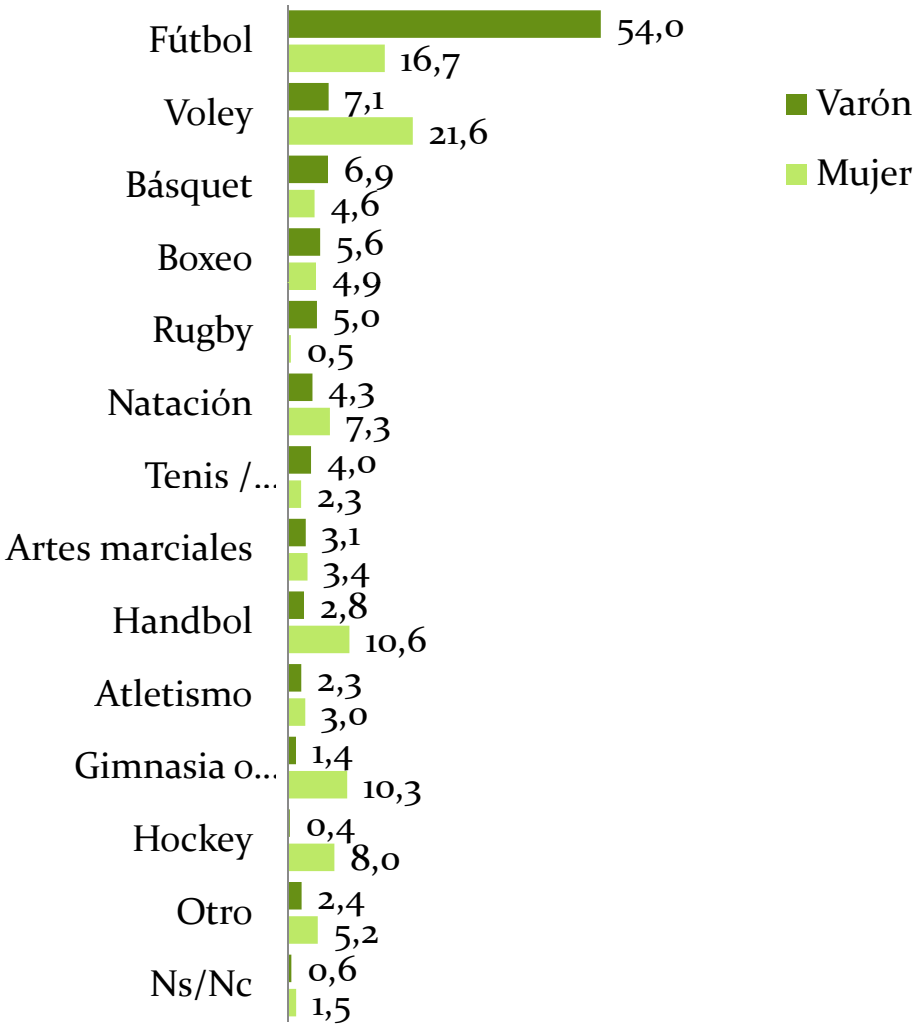


Promedio
3,4 días a la semana

		Sexo		Grupo de edad			Estrato Socioeconómico Residencial (ESR)			
		Varón	Mujer	12 a 14	15 a 17	18 o más	Muy bajo | Bajo	Medio Inferior	Medio	Total
Práctica de Deporte fuera de la escuela	Sí	**67,9%**	34,4%	55,6%	49,3%	41,7%	49,7%	52,2%	53,8%	51,4%
	No	30,3%	64,9%	43,2%	49,2%	57,9%	48,5%	46,9%	45,5%	47,3%
	Ns/Nc	1,8%	,7%	1,2%	1,5%	0,4%	1,8%	,9%	,7%	1,3%
	Total	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		3556	3555	3279	3029	656	2667	3391	1053	7111

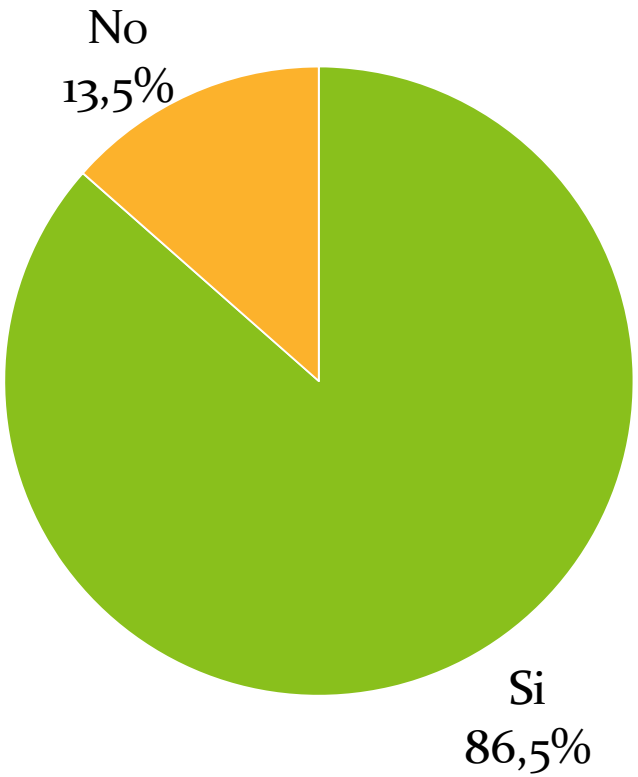
pS<0,000; pGE<0,000; pESR<0,000

Tipo de deporte practicado fuera de la escuela



n=7111

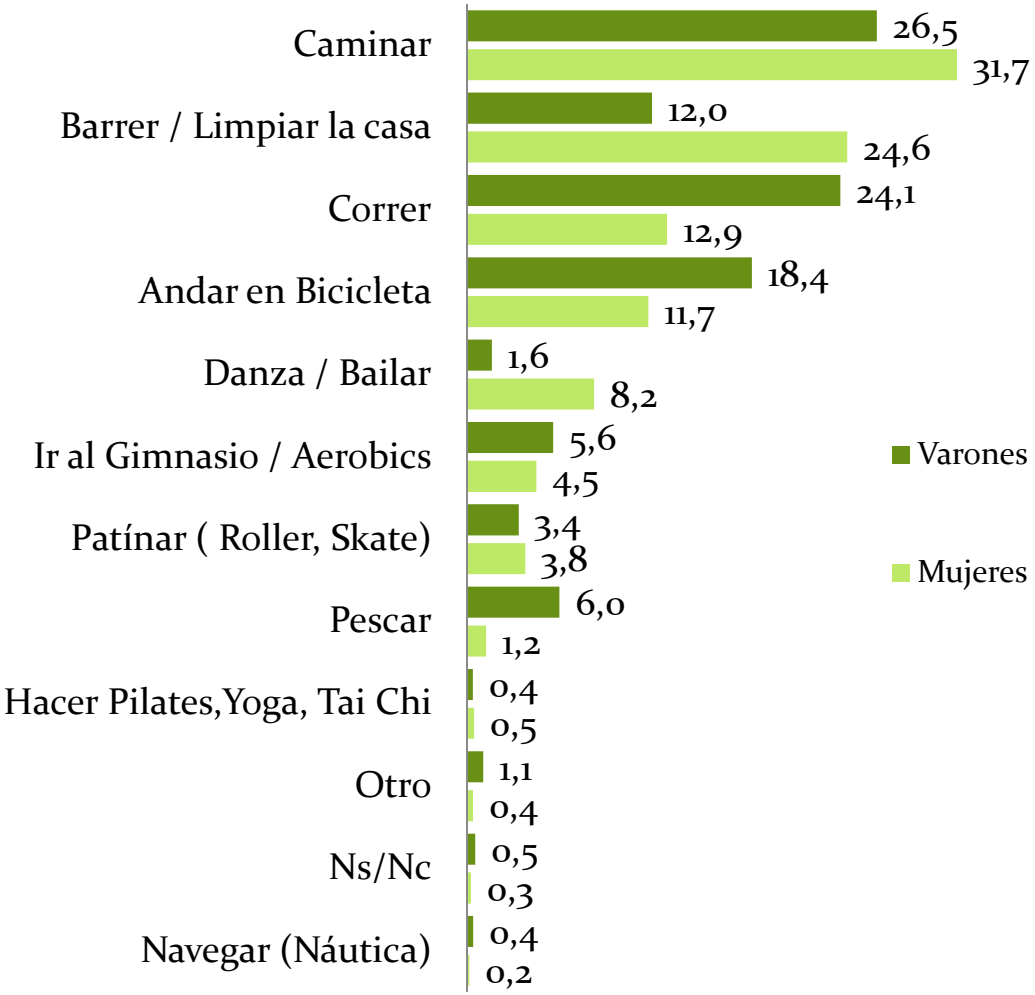
Práctica de actividad física no deportiva fuera de la escuela



		Sexo		Grupo de edad			Estrato Socioeconómico Residencial (ESR)			
		Varón	Mujer	12 a 14	15 a 17	18 o más	Muy bajo | Bajo	Medio Inferior	Medio	Total
Realización de Actividad Física no deportiva extraescolar	Sí	84,9%	86,8%	85,7%	86,7%	84,9%	84,0%	86,9%	87,9%	86,5%
	NO	15,1%	13,2%	14,3%	13,3%	15,1%	16,0%	13,1%	12,1%	13,5%
	Total	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		3604	3583	3322	3056	659	2709	3414	1064	7187

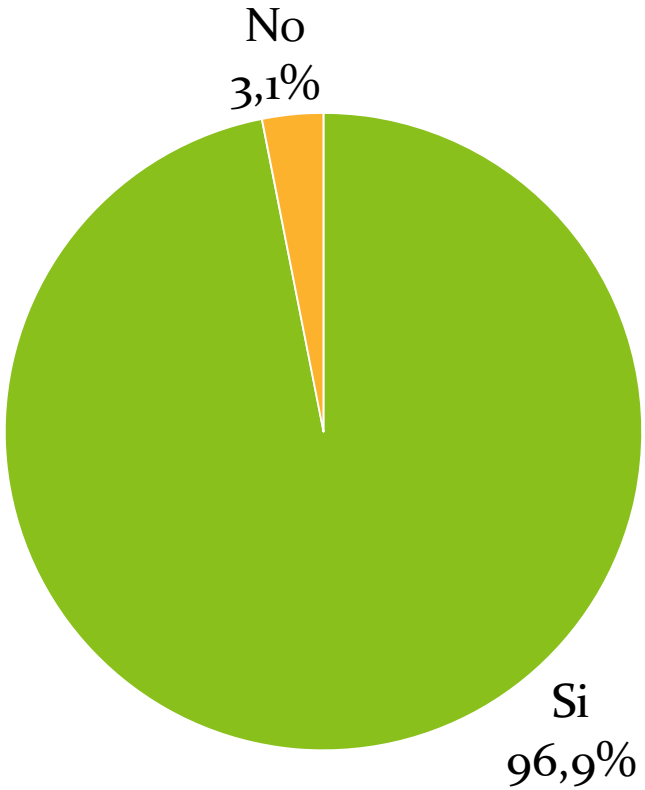
pS<0,000; pGE<0,000; pESR<0,000

Tipo de actividad física no deportiva realizada fuera de la escuela



Actividad Física en la Escuela

¿Tienen clase de Educación Física?



n=7187

¿Cuántas veces por semana tenés Educación Física?

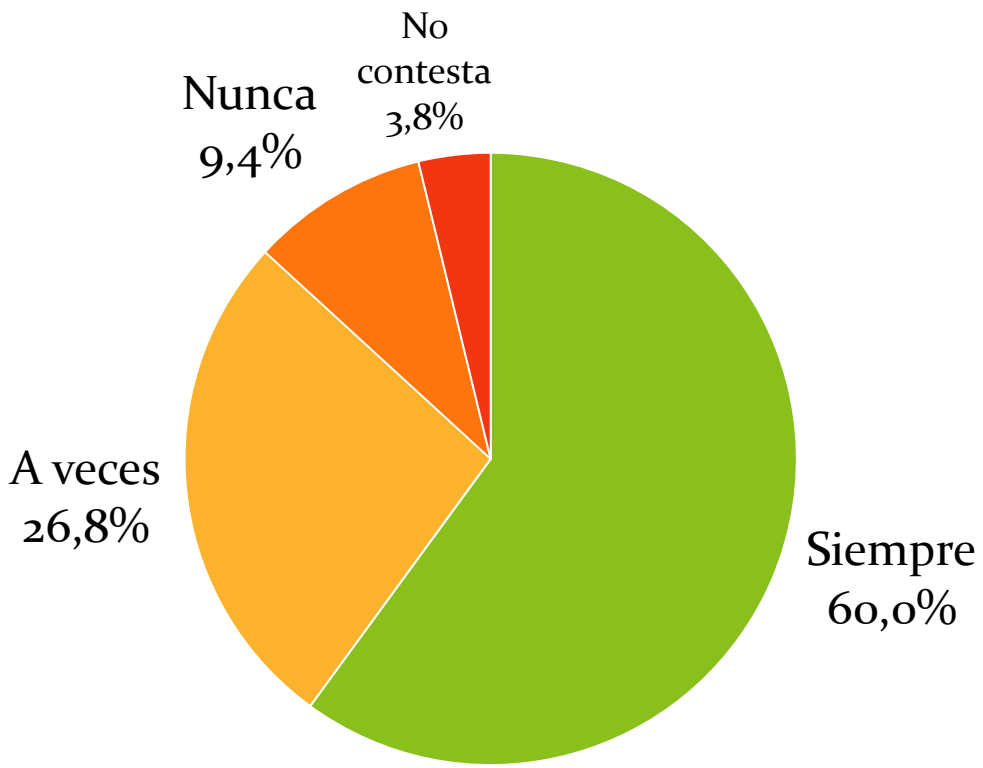
	Frecuencia	Porcentaje
1	1262	20,3
2	5464	78,1
3 o más	70	1,6
Total	6796	100,0

¿Cuánto tiempo dura cada clase?

(En minutos)

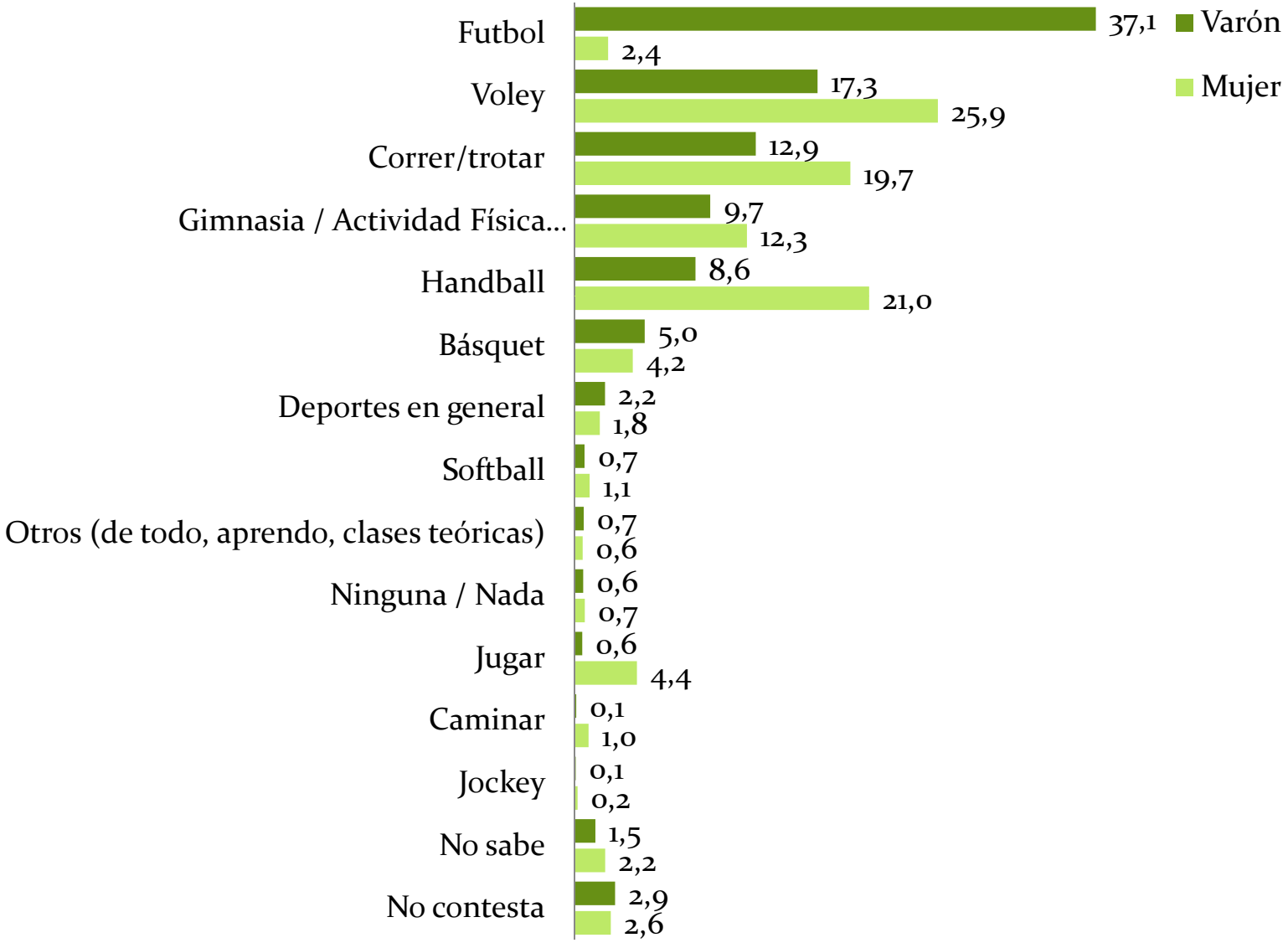
	Frecuencia	Porcentaje
60	5130	73,3
120	1109	14,7
Otra	536	12,0
Total	6775	100,0

Grado de participación de las actividades de las clases de Educación Física n=7187



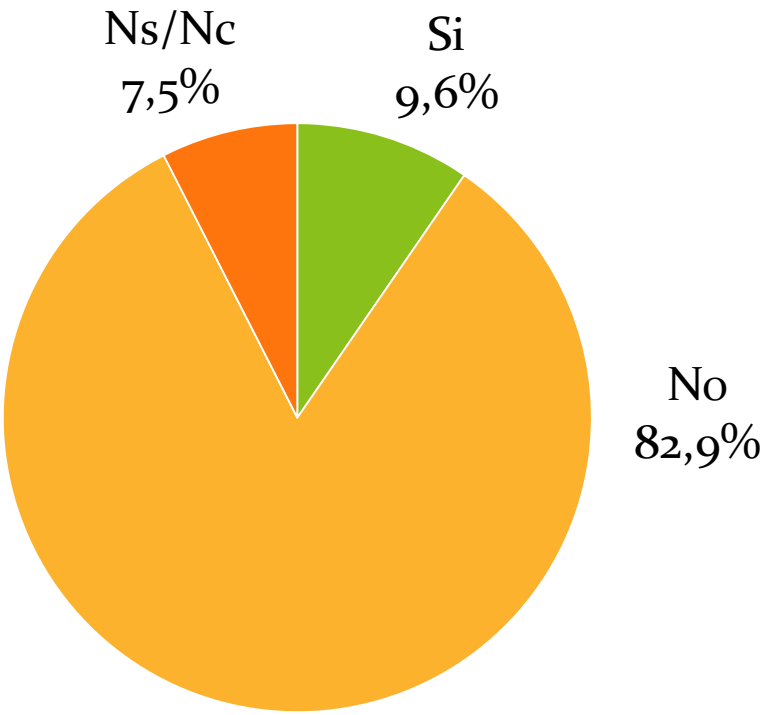
n=7187

Actividades que se realizan habitualmente en las clases de EF



n=7187

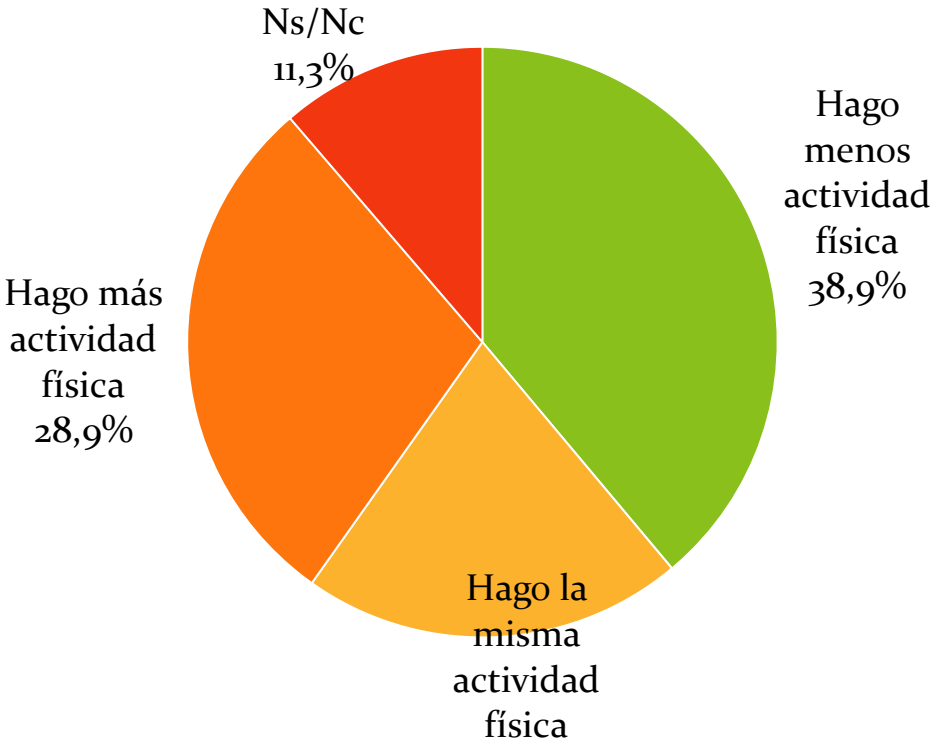
Uso de tiempo libre (como recreos, horas libres) para realizar alguna actividad física



		Sexo		Grupo de edad			Estrato Socioeconómico Residencial (ESR)			
		Varón	Mujer	12 a 14	15 a 17	18 o más	Muy bajo | Bajo	Medio Inferior	Medio	Total
En la escuela, generalmente ¿usas algo del tiempo libre (como recreos) para realizar alguna actividad física?	Sí	12,4%	6,8%	12,4%	8,2%	4,0%	11,3%	8,9%	7,0%	9,6%
	No	78,4%	87,5%	79,8%	84,1%	90,7%	79,7%	84,6%	86,4%	82,9%
	No sabe	,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	,0%	,0%
	Ns/Nc	9,2%	5,7%	7,8%	7,6%	5,4%	8,9%	6,5%	6,6%	7,5%
	Total	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		3512	3507	3236	2996	647	2630	3336	1053	7019

pS<0,000; pGE<0,000; pESR<0,000

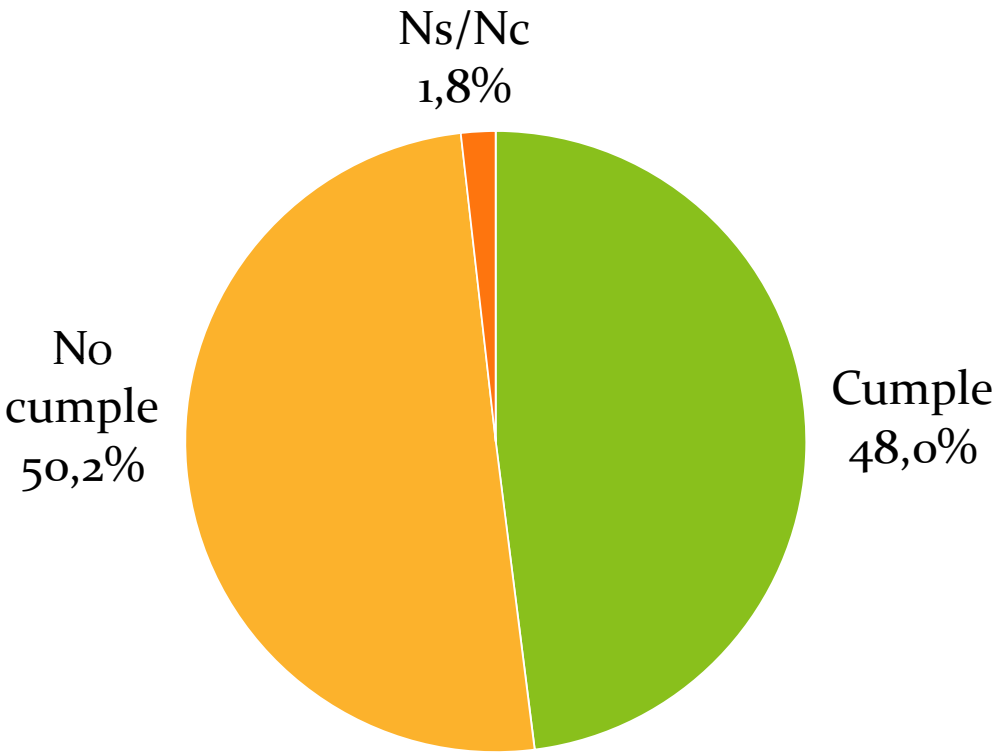
Durante las vacaciones, ¿hacés más o menos actividad física que durante la época escolar?



		Sexo		Grupo de edad			Estrato Socioeconómico Residencial (ESR)			
		Varón	Mujer	14	17	18 o más	Muy bajo | Bajo	Medio Inferior	Medio	Total
Durante las vacaciones, ¿haces más o menos actividad física que durante la época escolar?	Hago menos actividad física	29,8%	48,2%	40,3%	38,2%	37,8%	39,3%	38,2%	40,2%	38,9%
	Hago la misma actividad física	23,3%	18,4%	22,3%	19,5%	21,0%	22,1%	19,8%	21,4%	20,9%
	Hago más actividad física	37,2%	20,4%	24,9%	30,9%	33,7%	25,0%	32,5%	27,9%	28,9%
	No sabe	8,9%	12,5%	11,7%	10,8%	7,2%	12,9%	9,0%	9,8%	10,7%
	No contesta	,9%	,4%	,7%	,6%	,4%	,7%	,6%	,7%	,6%
	Total	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		3470	3474	3194	2959	649	2621	3271	1052	6944

pS<0,000; pGE<0,001; pESR<0,000

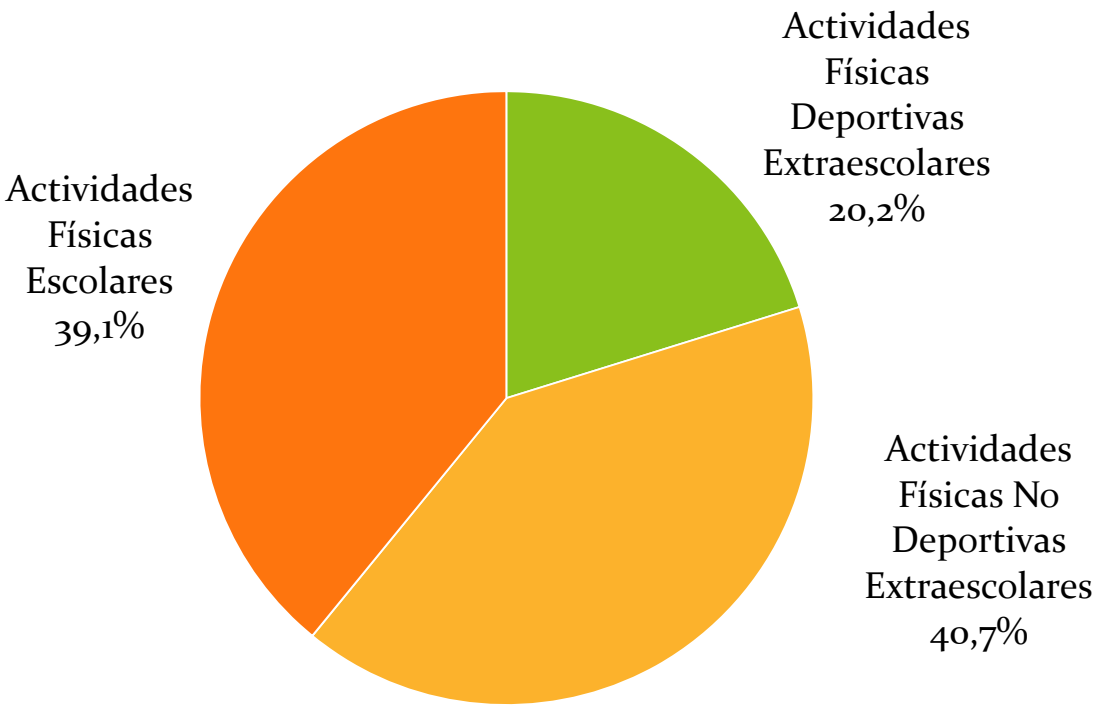
Cumplimiento de la recomendación de actividad física mínima semanal (60 minutos diarios acumulativos)



		Sexo		Grupo de edad			Estrato Socioeconómico Residencial (ESR)			
		Varón	Mujer	12 a 14	15 a 17	18 o más	Muy bajo | Bajo	Medio Inferior	Medio	Total
Cumplimiento del requerimiento normativo de Actividad Física Global Semanal	Cumple con el requerimiento	56,1%	39,6%	48,9%	49,2%	39,8%	43,6%	50,1%	53,8%	48,0%
	No cumple con el requerimiento	42,1%	58,8%	49,3%	49,0%	59,5%	53,3%	49,1%	45,3%	50,2%
	Sin dato	1,8%	1,6%	1,8%	1,8%	0,7%	3,1%	0,8%	0,7%	1,8%
	Total	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		3545	3518	3265	3008	647	2631	3377	1055	7063

pS<0,000; pGE<0,019; pESR<0,000

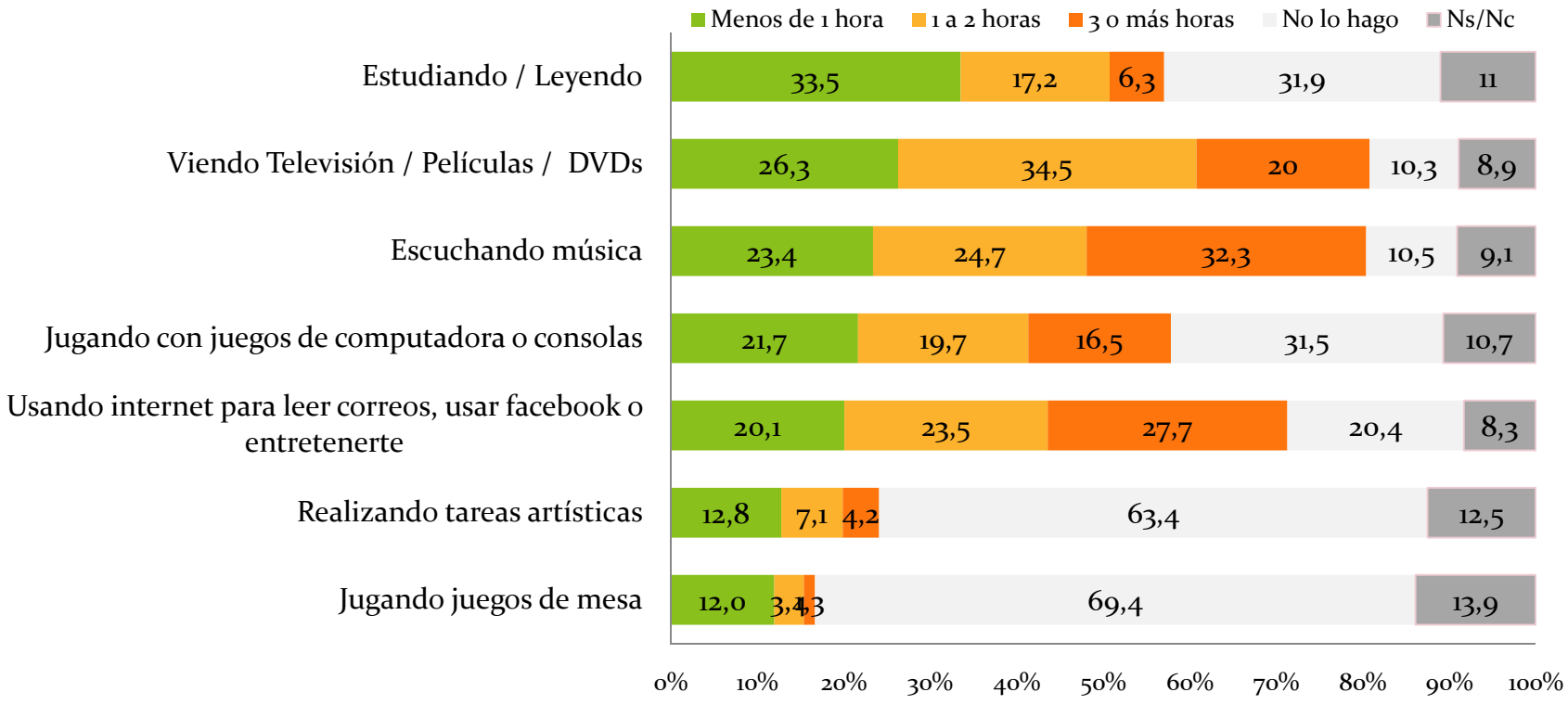
Aporte proporcional de horas a la Actividad Física Global Semanal



		Sexo		Grupo de edad			Estrato Socioeconómico Residencial (ESR)			
		Varón	Mujer	12 a 14	15 a 17	18 o más	Muy bajo | Bajo	Medio Inferior	Medio	Total
Aporte a la	Menos de 25%	34,9%	23,3%	30,0%	28,5%	26,1%	24,7%	30,3%	35,5%	29,1%
Actividad	25% a 49%	44,6%	44,8%	43,5%	45,9%	45,4%	45,4%	44,4%	44,2%	44,7%
Física	50% a 74%	10,1%	13,4%	12,6%	10,9%	11,2%	13,8%	10,9%	9,3%	11,7%
Escolar	75% a 99%	,3%	,2%	,3%	,2%	,2%	,4%	,1%	,3%	,2%
	100%	10,2%	18,3%	13,5%	14,5%	17,2%	15,7%	14,2%	10,8%	14,2%
	Total	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		3345	3341	3097	2850	606	2414	3235	1037	6686

pS<0,000; pGE<0,096; pESR<0,000

Actividades sedentarias



		Sexo		Grupo de edad			Estrato Socioeconómico Residencial (ESR)			
		Varón	Mujer	12 a 14	15 a 17	18 o más	Muy bajo | Bajo	Medio Inferior	Medio	Total
Horas diarias totales dedicadas a actividades sedentarias (Horas diarias)	Menos de 5	15,7%	12,8%	18,7%	11,5%	7,9%	18,5%	12,7%	6,4%	14,2%
	Más de 5	81,4%	85,8%	79,1%	86,0%	91,2%	78,2%	85,6%	93,1%	83,6%
	Ns/Nc	2,9%	1,4%	2,2%	2,5%	0,9%	3,3%	1,7%	0,5%	2,2%
	Total	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0
		3530	3525	3247	3009	653	2650	3349	1056	7055

pS<0,000; pGE<0,096; pESR<0,000

•El **disfrute** es clave como recurso para la adquisición de hábitos de AF que incidan en la calidad de vida mostró ir perdiendo peso a medida que avanza la edad, y sobre todo entre las mujeres.

•La **actividad física deportiva extraescolar** impacta globalmente en la mitad de la población. Es más destacada entre los varones y su presencia tiende a decaer a medida que avanza la edad.

•Las **actividades físicas no deportivas extraescolares** resultan más frecuentes que las deportivas -tanto en varones como en mujeres-. No descienden su realización a medida que avanza la edad, aunque son de menor intensidad (y las mujeres tienden a realizar actividades las de menor intensidad).

•Las **actividades físicas escolares** son un aporte importante a la actividad intensa, sobre todo en las mujeres. Las actividades realizadas son mayoritariamente de tipo deportivas. Hay poco uso del tiempo libre para actividad física e incluso las actividades sedentarias tienen un peso importante.

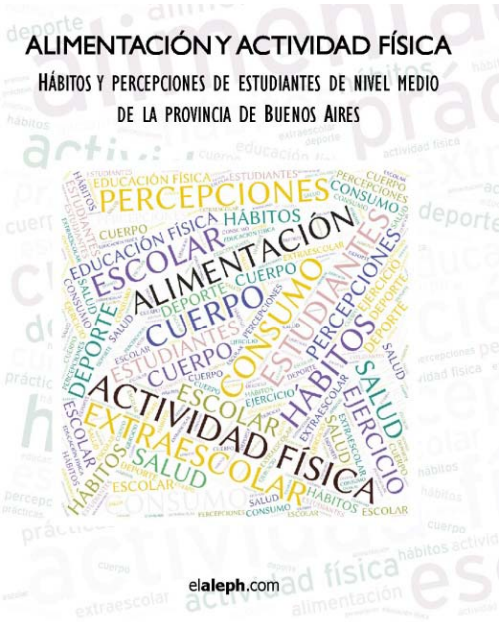
•La mitad de la población no cumple con las **recomendaciones** mínimas de actividad física (siendo más destacado el incumplimiento entre las mujeres y profundizado con el avance de la edad). En esto destaca que una parte importante de la actividad física global la aporta la Educación Física escolar (sobre todo para las mujeres quienes en muchos casos representa gran parte o toda su actividad física) .

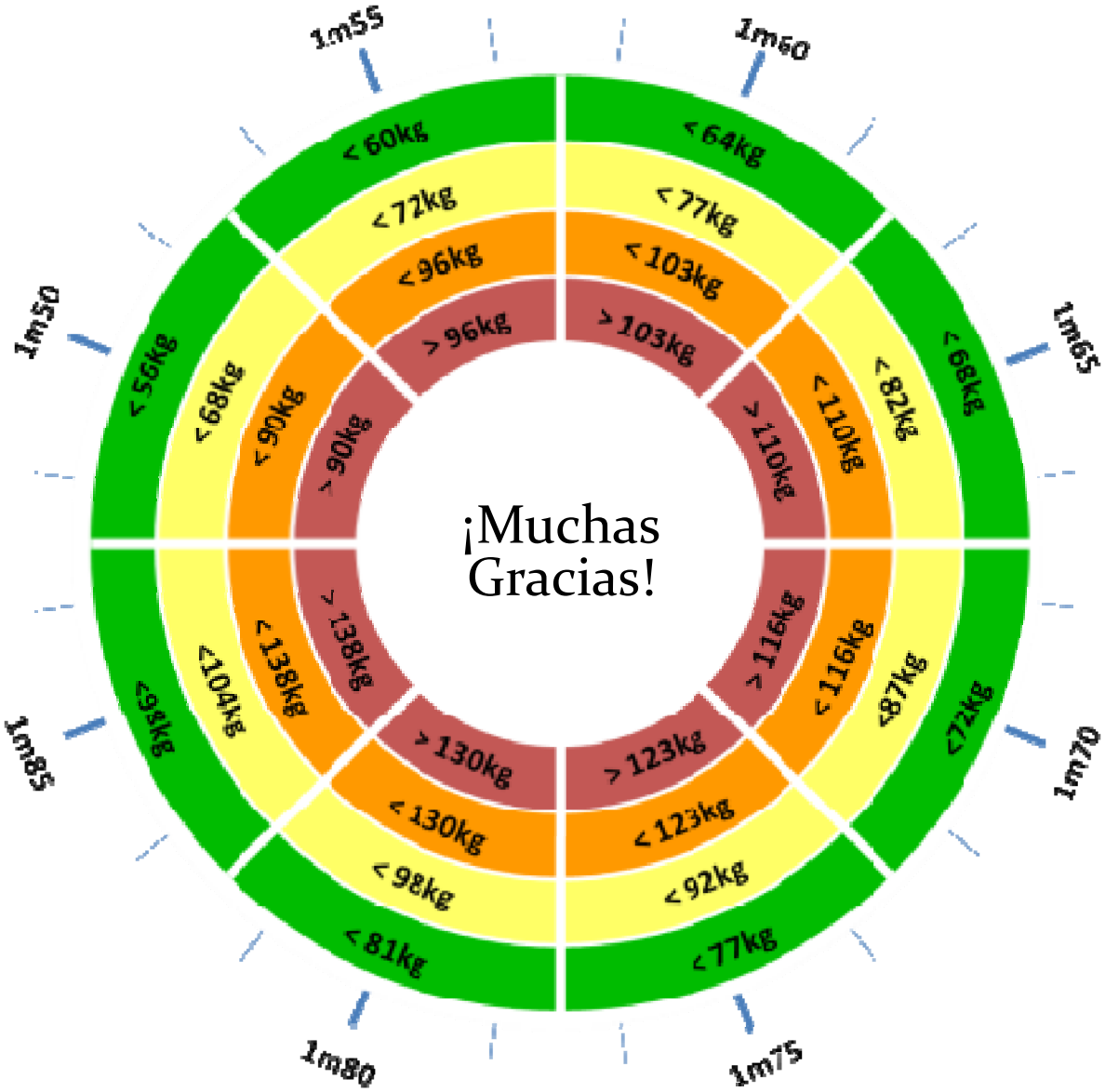
Repositorio de la Comisión de Investigaciones Científicas de la Provincia de Buenos Aires

Ministerio de Producción, Ciencia y Tecnología

Síntesis de resultados:
http://digital.cic.gba.gob.ar/handle/123456789/45

Libro:




1m50
1m55
1m60
1m65
1m70
1m75
1m80
1m85
< 56kg
< 60kg
< 64kg
< 68kg
< 72kg
< 77kg
< 81kg
< 98kg
< 68kg
< 72kg
< 77kg
< 82kg
< 87kg
< 92kg
< 98kg
< 104kg
< 90kg
< 96kg
< 103kg
< 110kg
< 116kg
< 123kg
< 130kg
< 138kg
> 90kg
> 96kg
> 103kg
> 110kg
> 116kg
> 123kg
> 130kg
> 138kg
¡Muchas
Gracias!

CENTRO DE ESTUDIOS EN
NUTRICIÓN y DESARROLLO
INFANTIL

Calle 52 e 121 y 122 – La Plata
Tel. 0221 – 489-2811
cerencic@yahoo.com.ar

COMISIÓN DE
INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

Ministerio de Producción, Ciencia y Tecnología