



# Los padres consideran importante la práctica diaria de ejercicio físico

La Fundación Alimentum ha dado a conocer los resultados del II Sondeo de Opinión sobre Hábitos de Estilos de Vida Saludable. Los datos concluyen que el 97% de los padres encuestados consideran muy importante que sus hijos practiquen actividad física todos o casi todos los días de la semana.

Cada vez son más quienes comparten la opinión sobre la importancia del ejercicio físico en la salud. De hecho, en el último año ha aumentado el porcentaje de ciudadanos que, tal y como está demostrando la comunidad científica, reconocen que la vida sedentaria y el descenso de la actividad física juegan un papel muy importante en el incremento de muchas enfermedades, especialmente el sobrepeso y la obesidad y patologías asociadas. Ésta es una de las principales conclusiones que se extraen del análisis de los resultados del II Sondeo de Opinión sobre Hábitos de Estilos de Vida Saludable realizado por la Fundación Alimentum.

El objetivo de esta nueva investigación era conocer la percepción de los padres y la población en general sobre la importancia de la práctica de ejercicio físico y la ali-

mentación equilibrada en los niños.

El 42,74% de encuestados cree que el principal motivo por el que la obesidad infantil está aumentando en España se debe a un incremento de la vida sedentaria y al descenso de la actividad física; un 28,23% opina que es un problema multifactorial y, sólo un 25,33% cree que se debe a la alimentación. En 2009, el porcentaje de personas que pensaban que se debía a la ingesta de alimentos y calorías era de casi el 30%.

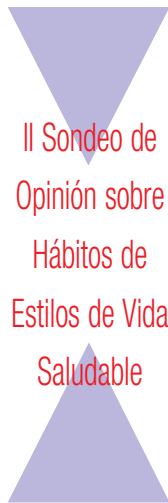
A este respecto, además, el 96% de los encuestados considera que se puede mantener una alimentación saludable comiendo de todo si se realiza de forma equilibrada.

Sin embargo, pese a que tanto los padres como la población en general parecen estar muy concienciados de los beneficios para la salud asociados a la actividad física, y más del 97% de los encues-

tados consideran importante o muy importante que sus hijos practiquen actividad física todos o casi todos los días, menos de la mitad afirman que sus hijos realizan una hora de actividad física diaria y esta práctica se reduce según van cumpliendo años.

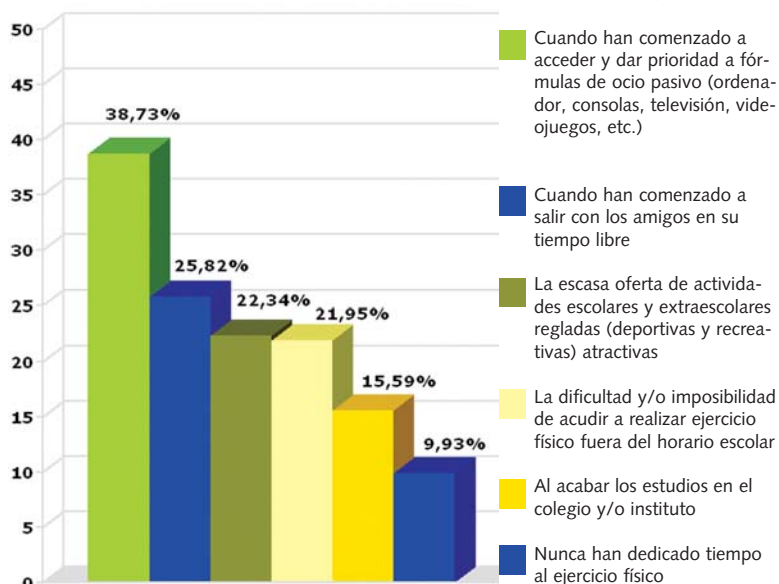
Un 22,84% de los padres indican que sus hijos no realizan de promedio, incluyendo el fin de semana, una hora de ejercicio físico al día. Un 12,61% asegura que sólo lo realizan de lunes a viernes y un 12,31% indica que sólo lo hacen durante el fin de semana. Y por edades, mientras que el porcentaje de niños de seis a 12 años que no realizan actividad física a diaria se sitúa en 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.

Según apunta la Directora de la



**LA IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO Y LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN LOS NIÑOS, Y SU PERCEPCIÓN PARA LOS PADRES Y LA POBLACIÓN GENERAL**

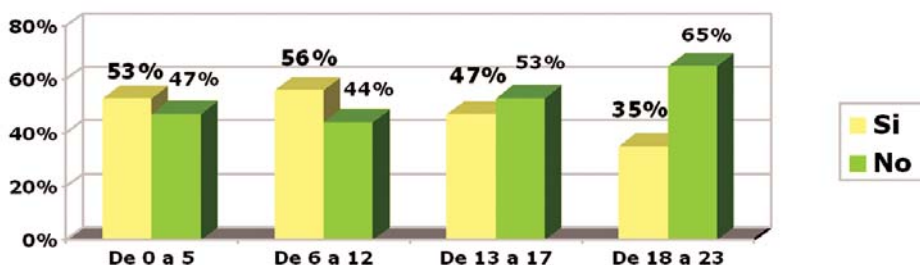
**Principales causas por las que los padres creen que sus hijos han reducido la realización de ejercicio físico regular**



**% Crees que tus hijos disfrutarían teniendo un mayor número de clases de educación física de las actuales (dentro del horario escolar)?**



**% de niños y niñas que realizan/no realizan ejercicio físico a diario por edades, según sus padres**



Fundación Alimentum, **Carmen Cobián**, este dato está muy alejado de las recomendaciones de las instituciones europeas y americanas de referencia, que estiman en una hora al día el tiempo necesario en niños y adolescentes para lograr beneficios para la salud y prevenir y combatir los efectos negativos del sedentarismo.

**CAUSAS**

La principal causa por la que los padres creen que sus hijos reducen la práctica de actividad física es cuando comienzan a acceder y

dar prioridad a fórmulas de ocio pasivo (38,73%). Un 25,82% opina que esto ocurre cuando comienzan a salir con los amigos en su tiempo libre, y un 22,34% que es debido a la escasa oferta de actividades escolares y extraescolares regladas atractivas.

A este respecto, seis de cada diez encuestados opina que en la enseñanza obligatoria no se realiza suficiente educación física y siete de cada diez consideran que las administraciones públicas no fomentan suficientemente la realización de ejercicio físico regular

de los niños. Además, el 66% de los padres afirma que sus hijos disfrutarían más si hubiese más clases de Educación Física de las que tienen actualmente.

Según el profesor **J. Gerardo Villa Vicente**, del Departamento de Educación Física y Deportiva e Instituto de Biomedicina de la Universidad de León, "en España la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo (LOE) ha supuesto una reducción de entre el 20-30% del tiempo dedicado a Educación Física respecto a la anterior legislación, siendo la única actividad que la mayoría de los escolares realizan en el día, por lo que se deben poner en marcha estrategias de intervención escolar efectivas que impliquen un incremento del gasto calórico para reducir los riesgos de salud a los que vamos abocados".

Por otro lado, este segundo sondeo de opinión también revela que seis de cada diez ciudadanos considera que los juegos de su infancia eran más saludables que las fórmulas de entretenimiento de los niños de hoy.