



# 2014 La Boleta de Calificaciones Mexicana

sobre la Actividad Física de Niños y Jóvenes Mexicanos

## EL SISTEMA DE CALIFICACIONES

El grupo de investigadores que formó parte de la elaboración de la Boleta de Calificaciones Mexicana 2014, estuvo constituido por expertos de instituciones académicas de México, Canadá y Estados Unidos, así como miembros de instituciones gubernamentales mexicanas. Los datos recolectados para el presente trabajo son fruto de una búsqueda extensa de publicaciones tanto en español como en inglés que se produjo en el verano del 2013. Las fuentes principales de datos fueron las encuestas nacionales, en especial la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2012) y la Encuesta Nacional de la Juventud 2010. Así mismo se contaron con documentos gubernamentales de instituciones como la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) y artículos académicos. Los artículos de publicaciones académicas fueron recopilados a través de la búsqueda en bases de datos como *Academic Search Complete*, *EBSCO*, *Web of Science*, *Medline* para publicaciones en inglés y *SCIELO*, *Cochrane México* y *Biblioteca virtual en Salud* para publicaciones en español. Los artículos seleccionados fueron aquellos cuyas poblaciones de estudio fueran exclusivamente de niños y jóvenes mexicanos entre los 1 a los 25 años de edad y que hubieran sido publicados del 2010 a la fecha.

Para la asignación de las calificaciones de los diferentes indicadores evaluados en el presente trabajo se formó un comité de evaluación que sesionó y analizó los datos recolectados. El comité estuvo constituido por el grupo de investigadores de la Boleta Mexicana 2014, miembros de *Active Healthy Kids Canada Report Card*, así como por académicos y expertos perteneciente a instituciones educativas del país.

El sistema de calificaciones estuvo basado en el sistema nacional de evaluación, donde los grados inferiores al número 5 representan una calificación reprobatoria y los grados del 6 al 10 son aprobatorios. La correspondencia de cada grado asignado en la presente Boleta se muestra en la Tabla 2.

## TABLA DE CALIFICACIÓN

<b>9-10</b>	estamos teniendo éxito con la gran mayoría de los niños y jóvenes (81 - 100%)
<b>7-8</b>	estamos teniendo éxito con más de la mitad de los niños y jóvenes (61 -80%)
<b>5-6</b>	estamos teniendo éxito con cerca de la mitad de los niños y jóvenes (41 - 60%)
<b>3-4</b>	estamos teniendo éxito con relativamente pocos los niños y jóvenes (21 - 40%)
<b>0-2</b>	estamos teniendo éxito con un pequeño porcentaje de niños y jóvenes (0 - 20%)

Tabla 2: Valores de las calificaciones utilizadas en la Boleta Mexicana del 2014

## INFORMACIÓN DE CONTACTO

**Dra. María del Pilar Rodríguez Martínez**

Jefa del Centro de Educación Física y Salud Integral  
Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO)  
Periférico Sur Manuel Gómez Morín # 8585, Tlaquepaque, Jalisco, México.  
e-mail: [pilaroma@iteso.mx](mailto:pilaroma@iteso.mx)



VERSIÓN CORTA



## ¿Por qué es importante promover la actividad física en México?

El sobrepeso y la obesidad en poblaciones de niños y jóvenes mexicanos se ha convertido en un problema de salud pública en México. A nivel mundial nuestro país ocupa el segundo lugar en prevalencia de obesidad. De acuerdo a los datos arrojados por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2012), la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en niños y jóvenes mexicanos es del 34.4%, es decir, alrededor de 5 millones 664 mil niños. En adolescentes entre los 12 y los 19 años, el porcentaje es del 35%, lo que representa una población de 6 millones de jóvenes con sobrepeso y obesidad. Así, de acuerdo a estas cifras encontramos que uno de cada cinco adolescentes en el país tiene sobrepeso y uno de cada diez tiene obesidad.

Aunado a esta problemática, los niveles de inactividad física en niños y jóvenes mexicanos son elevados. La prevalencia de inactividad física entre niños y jóvenes de 10 a 18 años ha aumentado en un 47% en los últimos seis años. De acuerdo a datos nacionales el 58.6% de los niños de 10 a 14 años no realiza ninguna actividad física-deportiva de manera regular. Así mismo, el 41.9% de los jóvenes de entre 15 y 18 años son inactivos o moderadamente activos. Por otro lado el tiempo invertido por nuestros niños y jóvenes en conductas sedentarias como el ver televisión o estar frente a dispositivos de pantalla como computadoras, videojuegos o dispositivos móviles es alarmantemente alta.

Ante esta perspectiva, el gobierno federal ha impulsado una serie de acciones en los últimos años que intentan aumentar los niveles de actividad física en niños y jóvenes y así combatir la obesidad. Una de las iniciativas de mayor relevancia ha sido la formulación de "Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria" (ANSA), donde a partir del cuidado de la alimentación y de la promoción de la actividad física se busca abatir los índices de sobrepeso y obesidad en el país. Uno de los programas incluidos dentro de esta política es el "Programa de Acción en el contexto escolar", el cual desarrolla estrategias para promover la actividad física y la alimentación saludable en las escuelas del país. De esta manera, la promoción de la actividad física representa hoy en día uno de los temas centrales dentro de la agenda de salud pública a nivel nacional, en especial en poblaciones jóvenes.

De acuerdo a estudios científicos, la práctica de la actividad física en la infancia y la adolescencia representa uno de los antecedentes de mayor peso al momento de mantener un estilo de vida activo durante la edad adulta y uno de los factores preventivos de la obesidad en la adultez. Por tanto, la infancia y la adolescencia son periodos críticos para la adquisición de hábitos saludables, incluidos la actividad física.

Para alcanzar esta meta, es necesario realizar esfuerzos coordinados entre los sectores sociales involucrados, tomando en consideración aquellos factores contextuales que inciden en la adquisición de pautas de actividad física en niños y jóvenes dentro de escenarios como la familia, la escuela y la comunidad.

## ¿Por qué elaborar una boleta de calificaciones sobre actividad física en niños y jóvenes Mexicanos?

Un modelo que ha demostrado ser altamente exitoso para incrementar los niveles de conciencia sobre la importancia de la actividad física es el modelo Canadiense de la Boleta de Calificaciones sobre Actividad Física en Niños y Jóvenes (*Active Healthy Kids Canada Report Card on Physical Activity for Children and Youth*). La Boleta de Calificaciones Canadiense (*AHKC Report Card*) ha sido un instrumento valioso de vigilancia sobre los esfuerzos que realiza Canadá como país para que los niños y jóvenes tengan mayores oportunidades de ser físicamente activos. El impacto de la Boleta Canadiense se ha visto reflejado en la generación de políticas y programas que impulsan la promoción de la actividad física. Basados en dicho modelo México lanza su primera Boleta de Calificaciones en el año 2012, en la cual se recolectó información sobre los principales datos publicados en el país en relación a 8 indicadores centrales. Entre las principales conclusiones estuvieron las siguientes:

- Los niños y jóvenes mexicanos tienen bajos niveles de actividad física
- Los niños y jóvenes mexicanos presentan altos niveles de conductas sedentarias.
- Los datos encontrados en el país son escasos y carecen de representatividad a nivel nacional
- Importantes oportunidades de investigación existen en el país para conocer de manera más profunda la problemática de la inactividad física en niños y jóvenes y alentar la generación de políticas públicas y programas públicos.

A diferencia del modelo canadiense, la Boleta de Calificaciones Mexicana utilizó un sistema numérico para evaluar los diferentes indicadores y no alfabético como el modelo original. Esto se debe principalmente a que el sistema numérico va más acorde al utilizado en el sector educativo nacional para la asignación de calificaciones siguiendo la escala del 0 al 10 donde los núme-



Principales indicadores revisados en la Boleta de Calificaciones Mexicana. Este diagrama se inspiró en el diseño del 2013 *Active Healthy Kids Canada Report Card*

ros inferiores a 5 representan una calificación reprobatoria y el 10 el grado máximo posible.

Durante la presente Boleta Mexicana del 2014 se aprecian algunas mejoras en los indicadores evaluados en comparación a la Boleta del 2012 y algunos retrocesos. Indicadores como Deporte Organizado, Transportación Activa y Comunidad y Ambiente Construido que no obtuvieron calificación durante el 2012 por carecer de datos suficientes para ello, fueron evaluados durante este 2014, lo cual representa un avance en la información generada en el país. De igual manera se observa un pequeño incremento en la calificación que se otorga al indicador "Participación en Actividad Física", al pasar de una calificación de 5 en el 2012 a 6 en el 2014. Otro indicador que muestra un incremento durante el 2014 fue el de "Actividad Física en las Escuelas", debido en gran medida por el incremento de estrategias impulsadas por el gobierno a raíz del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, para promover en las escuelas espacios permanentes de actividad física.

En relación a la calificación otorgada en el 2012, hubo una disminución en la calificación del indicador "Conductas Sedentarias", en el 2014, debido al aumento en el número de horas que niños y jóvenes invierten viendo televisión o utilizando dispositivos de pantalla. También se observó una disminución en la calificación otorgada al indicador "Gobierno" ya que se carece de sistemas de evaluación que den cuenta del impacto de los programas implementados por el gobierno en los últimos años.

Finalmente indicadores como "Actividad Física en Familia" y "Juego Activo" no recibieron calificación por carecer de estudios que den cuenta de la influencia de estos factores en los niveles de actividad física de los niños y jóvenes mexicanos.

Para seguir adelante e incrementar las calificaciones de cada uno de los indicadores en futuras ediciones, es importante continuar realizando esfuerzos para generar datos que nos permitan conocer los niveles de actividad física y de conductas sedentarias en niños y jóvenes mexicanos, así

como de las estrategias que se han implementado en el país. Estos esfuerzos deben incluir la evaluación de la implementación e impacto de los programas y políticas públicas para aumentar la actividad física y disminuir las conductas sedentarias en la población infantil y juvenil. La colaboración del sector público, privado y de organizaciones no gubernamentales será fundamental. La alianza con países que pasan por procesos similares al nuestro enriquecerá el modelo de la Boleta de Calificaciones y fortalecerá las estrategias que puedan gestarse en México para abatir la problemática de la inactividad física.

## Recomendaciones

1. Aumentar las oportunidades para que nuestros niños y jóvenes mexicanos sean físicamente activos. Asegurar que tanto el deporte competitivo como las actividades recreativas estén disponibles.
2. Invitar a los padres de familia que regulen el tiempo utilizado por sus hijos para el uso de la televisión, los aparatos electrónicos o los videojuegos a fin de que no sumen más de dos horas al día de actividades sedentarias.
3. Aprovechar los momentos de actividades familiares para promover la transportación activa en los niños, como lo es, hacer la compra o trasladarse a algún lugar cercano a pie o utilizando la bicicleta.
4. Continuar con los esfuerzos iniciados en las escuelas para implementar espacios de activación física será fundamental para conocer el impacto de las iniciativas realizadas hasta el momento.
5. Promover la participación del sector empresarial para realizar campañas y programas que fortalezcan iniciativas del sector público para abatir el problema del sedentarismo.
6. Implementar estrategias de evaluación que faciliten conocer el impacto de los programas desarrollados en México en los últimos años, con el objetivo de direccionar y asegurar el cumplimiento de las metas establecidas para los mismos.

Tabla 1: Calificaciones asignadas a los indicadores evaluados en la Boleta Mexicana 2014

INDICADORES	CALIFICACION	RESUMEN
PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICAS	5	El 58.6% de los niños y jóvenes de entre 10 y 14 años reportó no haber realizado ninguna actividad deportiva organizada en los últimos 12 meses. De los jóvenes entre 15 y 18 años, el 59% son activos, 18.3% moderadamente activos y el 22.7% son inactivos.
CONDUCTAS SEDENTARIAS	4	Que el 67% de los jóvenes entre 10 y 18 años pasa más de 2 horas frente a una pantalla cada día.
ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ESCUELA	4	Se han incrementado el número de esfuerzos a nivel nacional por generar programas de actividad física en las escuelas en especial a partir de la implementación del Acuerdo Nacional para la salud Alimentaria. 11.3 millones de alumnos de educación básica en 62,696 escuelas a nivel nacional participan en el Programa Nacional de Activación Física.
ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA	Sin calificación	No hay suficientes datos para calificar – se requiere investigación.
COMUNIDAD Y AMBIENTE CONSTRUIDO	1	El Censo Nacional reporta un total de 51,595 instalaciones en los 31 estados y la capital. Si estimamos que México hay 32,500,000 niños de 0 a 14 años y cerca de 29,706, 560 jóvenes de 15 a 29 años, la proporción de instalaciones deportivas en el país se considera aún insuficiente.
JUEGO ACTIVO	Sin calificación	No hay suficientes datos para calificar – se requiere investigación.
TRANSPORTACIÓN ACTIVA	6	El 66.4% de los niños de 10 a 14 años se transporta caminado hacia su escuela.
DEPORTE ORGANIZADO	4	El 58.6% de los niños entre 10 y 14 años no participa en actividades deportivas de manera regular, el 38.9% participa en 1 o 2 actividades deportivas al año y sólo el 2.5% participa en más de tres actividades deportivas al año.
GOBIERNO	6	Existe un interés importante por parte de organismos públicos para abatir el problema de inactividad física. Esto ha derivado a la generación de programas intersectoriales, que han llegado a nivel estatal y municipal. El reto consiste en tener herramientas de evaluación que nos permitan conocer el impacto de dichas iniciativas en los niveles de actividad física de la población infantil y juvenil del país.