

Informe OBAFI 2022

Recuperación de los hábitos físico-deportivos de los escolares de Castilla-La Mancha tras la pandemia



© Los autores.

Edita: OBAFI. Universidad de Castilla-La Mancha.



Esta obra se encuentra bajo una licencia Creative Commons. Ver descripción de esta licencia en <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Cómo citar:

Valenciano, J., y Jiménez-Loaisa, A. (2023). *Informe OBAFI 2022. Recuperación de los hábitos físico-deportivos de los escolares de Castilla-La Mancha tras la pandemia*. OBAFI. Universidad de Castilla-La Mancha.

El Informe OBAFI 2022

Los informes OBAFI describen y actualizan los hábitos físico-deportivos, la conducta sedentaria y la condición física de los escolares de Castilla-La Mancha (CLM). Estos informes proporcionan una panorámica general de la situación y complementan los datos disponibles en la plataforma del Observatorio de la Actividad Física de CLM (<https://obafi.es/>), donde cualquier interesado puede acceder a información más detallada a través de las consultas interactivas disponibles.

Los informes actualizan la situación de los escolares de CLM cada cuatro años. Tras la creación del observatorio en 2017, el primer informe comparó la situación de 2021 con respecto a aquella primera oleada. Ese **Informe OBAFI 2021** recogió la situación de los escolares durante el curso posterior al confinamiento, un momento crítico para la recuperación de la normalidad debido a las sucesivas olas de contagio del virus de la COVID-19 y al mantenimiento de diversas restricciones y medidas de prevención (mascarillas, distancia social, limitación de aforos, grupos burbuja...). De hecho, los datos reflejaron cómo la actividad física de los escolares de CLM se redujo considerablemente durante el curso académico 2020-2021.

Aunque el siguiente informe OBAFI estaba previsto para 2025, las extraordinarias circunstancias provocadas por la pandemia obligaban a continuar vigilando su impacto sobre los hábitos de los escolares. Por ello, desde OBAFI se avanzó este nuevo informe de situación, con la expectativa de que, en 2022, nos encontraríamos ya en unas circunstancias más favorables para la recuperación de la normalidad, y que los jóvenes en edad escolar hubieran restituido los hábitos anteriores a la pandemia.

De esta forma, el **Informe OBAFI 2022** describe la situación de los escolares en una etapa más normalizada, en la que fueron dejándose atrás las restricciones higiénico-sanitarias derivadas del confinamiento y los momentos más difíciles de la pandemia.

Metodología

En la oleada de 2022 participaron 8.276 escolares de CLM, con una edad media de 11,13 ($\pm 2,89$) años. El 52% de los participantes fueron chicos ($n = 4.302$), mientras que el 48% fueron chicas ($n = 3.974$). El 63% de los participantes estaba escolarizado en la etapa de Educación Primaria ($n = 5.219$) y el resto, el 37% ($n = 3.057$), en la etapa de ESO.

OBAFI monitoriza la actividad física mediante la versión del *Physical Activity Questionnaire* (PAQ) adaptada y validada en el contexto español, que incluye una pregunta adicional sobre la práctica de actividad física organizada (Valenciano et al., 2023). Para conocer las conductas sedentarias se emplea el *Youth Leisure-time Sedentary Behavior Questionnaire* (YLSBQ) (Cabanas-Sánchez et al., 2018). Por último, la condición física relacionada con la salud se evalúa a través de la batería ALPHA Fitness (Ruiz et al., 2011).

Resultados

Los resultados incluidos en este informe están estructurados tal y como muestra la figura. Los resultados describen la situación de los escolares en 2022 y la comparan con los anteriores del **Informe OBAFI 2021**.



Hábitos físico-deportivos de los escolares de Castilla-La Mancha

Práctica habitual de actividad física organizada

Modalidades deportivas más practicadas

Nivel de actividad física

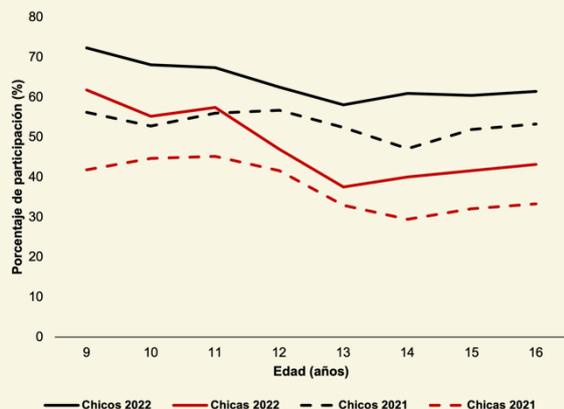


Práctica de actividades físico-deportivas organizadas

De los escolares de la muestra, el **56,8% participa regularmente en actividades físico-deportivas organizadas** (AFO) y tanto chicos como chicas lo hacen mayoritariamente 2-3 veces a la semana. Esto **supone un aumento del 10% con respecto a la cifra registrada por OBAFI en 2021**, lo que pone de manifiesto la **recuperación del nivel de participación anterior a la pandemia** en este tipo de actividades.

La Figura 1 muestra la práctica de AFO a lo largo de la edad, según género y para las oleadas de 2021 y de 2022. Se puede observar que tanto chicos como chicas han aumentado considerablemente sus porcentajes de participación con respecto a 2021. Aunque las cifras de participación son superiores en los chicos (63,9% vs. 49,1%), en ambos casos descienden a largo de la edad. A partir de los 11 años se inicia una caída de la práctica de AFO, mucho más acusada en las chicas.

Figura 1. Evolución de la práctica de AFO de los escolares de CLM.



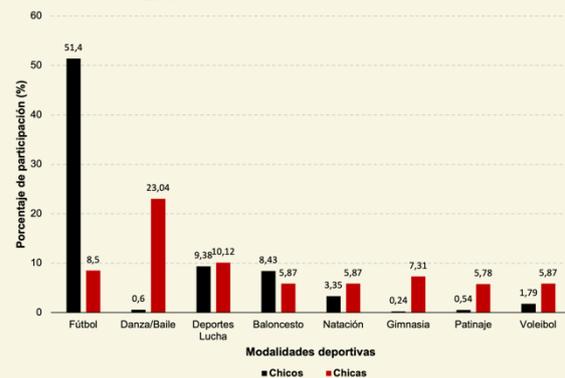
Como dato positivo, debe señalarse que a partir de los 13 años se produce otro cambio de tendencia y los porcentajes de participación en AFO remontan progresivamente, tanto en chicos como en chicas. En la oleada de 2021, este punto de inflexión se produjo a los 14 años.

Modalidades deportivas más practicadas

La Figura 2 muestra las modalidades deportivas más practicadas por los escolares de CLM. **Con porcentajes similares a los del año 2021, el fútbol sigue siendo el deporte más popular entre los chicos (51,4%), mientras que las chicas siguen decantándose por la**

danza/baile (23%). Los deportes de lucha siguen irrumpiendo con fuerza en la oleada de 2022, siendo la segunda modalidad más practicada tanto por los chicos (9,4%) como por las chicas (10,1%). La tercera opción más practicada por los chicos es el baloncesto (8,5%). En el caso de las chicas es la gimnasia (7,3%), pero seguida de cerca por varias actividades que practican alrededor de un 6% (baloncesto, natación, patinaje y voleibol).

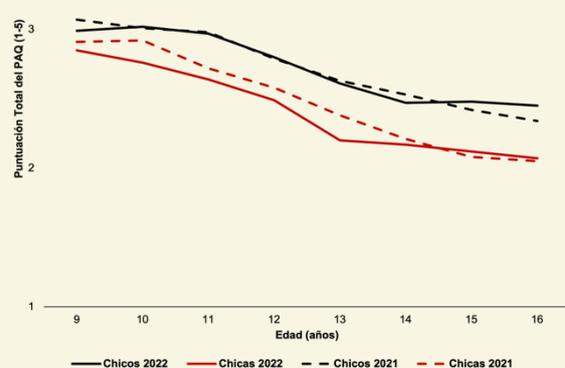
Figura 2. Modalidades deportivas más practicadas por los escolares de CLM.



Niveles de AF

La Figura 3 muestra la evolución del nivel de AF de los escolares de CLM a lo largo de la edad, a partir del PAQ, que abarca la AF realizada a lo largo de la semana en cualquier ámbito (escolar, extraescolar), ya sea de forma autónoma o dirigida. En general, **la AF de los escolares sigue una tendencia regresiva similar a la del año anterior. Respecto a los niveles de AF, los valores alcanzados por los chicos son similares en 2022 con respecto a 2021. En el caso de las chicas, en cambio, debe llamarse la atención sobre el hecho de que sus valores son inferiores entre los 9 y los 13 años.**

Figura 3. Nivel de AF de los escolares de CLM (puntuación global del PAQ).



Nota. La puntuación total del PAQ puede variar entre un rango de 1 (bajos niveles de AF) a 5 (altos niveles de AF).

En comparación con el Informe OBAFI 2021, **los valores medios registrados en esta última oleada son ligeramente inferiores tanto en el caso de los niños (2,84 frente a 2,88) como en el de los adolescentes (2,36 frente a 2,38), de modo que no se habrían recuperado los niveles previos a la pandemia (3,07 en niños y 2,45 en adolescentes).**

Conductas sedentarias de los escolares de Castilla-La Mancha

Uso recreativo de pantallas

Tareas académicas

Actividades extraescolares



Conductas sedentarias

En este apartado se abordan algunas de las principales actividades sedentarias que los jóvenes realizan fuera del contexto escolar. En concreto, se ofrecen datos relativos al uso recreativo de pantallas, la dedicación al estudio o las tareas académicas y la participación en actividades extraescolares no deportivas.

Uso recreativo de pantallas

Entre semana, los escolares de CLM dedican como promedio cerca de cuatro horas diarias (232 min) a actividades recreativas de pantalla (TV, series, juegos, redes sociales, etc.). Durante el fin de semana, el tiempo aumenta y se aproxima a las 6 horas diarias (347 min). Así, el 63% de los escolares de 10-16 años excede las dos horas de pantalla recomendadas por la OMS entre semana, aumentando hasta el 83% durante el fin de semana.

Los chicos invierten más tiempo que las chicas, tanto entre semana (240 min vs. 225 min) como durante el fin de semana (372 min vs. 324 min). Asimismo, los jóvenes de la ESO dedican más tiempo a las pantallas que los escolares de Primaria, tanto entre semana (251 min vs. 207 min), como durante el fin de semana (387 min vs. 296 min).

Las figuras 4 y 5 muestran la evolución del uso de pantallas a lo largo de la edad. En general, se observa un **uso creciente de pantallas hasta los 13 años**, cuando el tiempo invertido en estas actividades tiende a estabilizarse (entre semana) o atenúa su aumento (fin de semana). No obstante, hay que señalar que en esta última oleada se observa una caída en el uso de pantallas a los 16 años.

Figura 4. Evolución del uso recreativo de pantallas (min/día) de los escolares de CLM, de lunes a viernes.

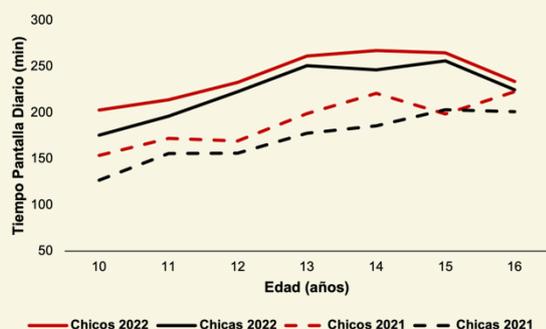
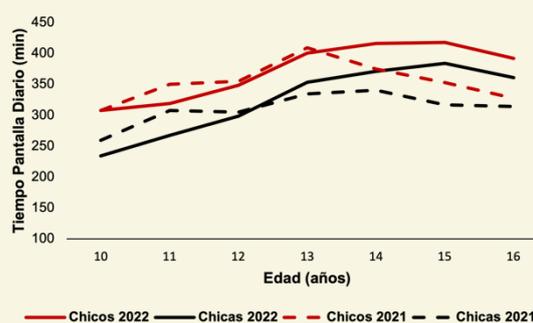


Figura 5. Evolución del uso recreativo de pantallas (min/día) de los escolares de CLM, durante el fin de semana.



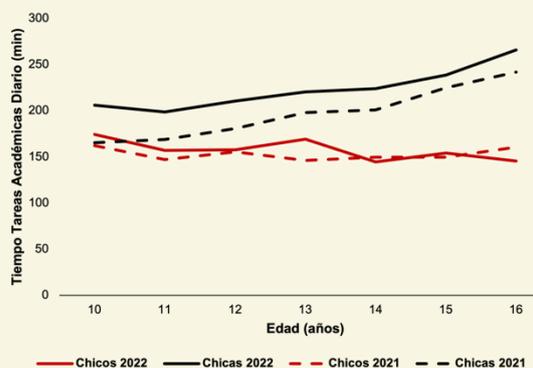
Como refleja la Figura 4, en comparación con la oleada anterior de 2021, el uso recreativo de pantallas entre semana se ha visto **ampliado** considerablemente, tanto en chicos como en chicas. De hecho, **el porcentaje de escolares que exceden las dos horas de pantalla recomendadas por la OMS ha aumentado del 43% al 53% en Primaria y del 57% al 72% en la ESO.**

Asimismo, **durante el fin de semana** (Figura 5), el tiempo invertido en actividades de pantalla es algo inferior entre los escolares de Educación Primaria, pero, en cambio, ha aumentado avanzada la ESO. De este modo, **el porcentaje de escolares que exceden las dos horas de pantalla recomendadas por la OMS ha descendido del 83% al 73% en Primaria, pero ha aumentado del 88% al 92% en la ESO.**

Tareas académicas

La Figura 6 presenta la evolución del tiempo dedicado a las tareas académicas de los escolares de CLM. **Estas actividades de carácter sedentario suponen, en promedio, 3 horas más en el día a día de los escolares.**

Figura 6. Evolución del tiempo (min/día) dedicado por los escolares de CLM a las tareas académicas.



Al igual que se mostró en el Informe OBAFI 2021, los resultados de esta oleada revelan que **las chicas dedican más tiempo que los chicos a las tareas académicas (193 vs. 152 minutos)**. Del mismo modo, vuelve a manifestarse una tendencia diferente entre chicos y chicas a lo largo de la edad. Así como las chicas van destinando cada vez más tiempo a las obligaciones escolares según avanza el nivel educativo, los chicos mantienen una dedicación similar a lo largo de la escolaridad obligatoria.

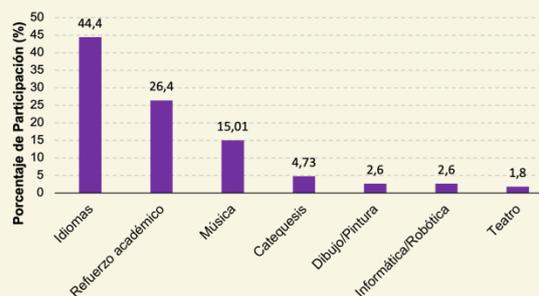
Por último, cabe destacar que, en 2022, las chicas han aumentado el tiempo dedicado a las tareas académicas en comparación con la oleada anterior.

Actividades extraescolares

El 72,4% de los jóvenes de CLM realiza actividades extraescolares, que consisten principalmente en actividades físico-deportivas o formativas. En el 28% de los casos, las actividades de carácter sedentario se combinan con actividades deportivas. Sin embargo, **un 15,7% de los escolares solo realiza actividades de tipo sedentario y un 27,6% no realiza ninguna actividad fuera del contexto escolar**, ni deportiva ni de carácter formativo. Con respecto la oleada de 2021, el cambio más positivo afecta a estos últimos, puesto que **el porcentaje de escolares que no hace ninguna actividad se ha reducido en 7 puntos porcentuales**.

En la Figura 7 se muestran las actividades más frecuentes entre aquellos que únicamente participan en actividades extraescolares sedentarias. Al igual que en la oleada anterior, **el aprendizaje de idiomas -inglés, mayoritariamente- (44,4%), las clases de refuerzo académico (26,4%) y las enseñanzas de música (15%) siguen siendo las actividades formativas más comunes** entre los escolares de CLM.

Figura 7. Actividades extraescolares formativas de los escolares de CLM.



Condición física relacionada con la salud de los escolares de Castilla-La Mancha

Composición corporal
Capacidad musculoesquelética
Capacidad motora
Capacidad aeróbica



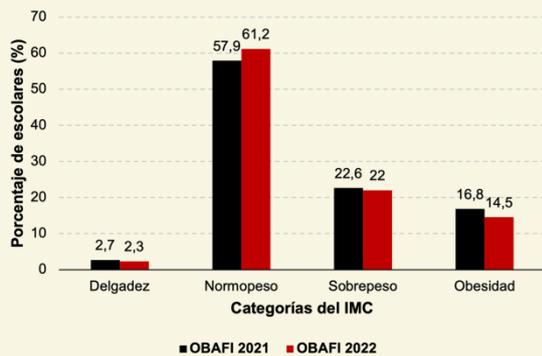
Condición física relacionada con la salud

En este apartado se ofrecen los resultados de los escolares castellanomanchegos en distintas pruebas de la batería ALPHA-Fitness. Los últimos resultados se comparan con los registros de la oleada 2021 y se analizan conforme a determinados valores de referencia.

Composición corporal

La Figura 8 presenta el porcentaje de escolares de CLM incluidos en cada categoría del índice de masa corporal (IMC), según los valores de referencia de la OMS. El dato más destacado es que, para el conjunto de la muestra, **el porcentaje de alumnado con exceso de peso (sobrepeso + obesidad) ha disminuido con respecto al curso anterior, del 39,4% al 36,5%.**

Figura 8. Distribución de los escolares de CLM en cada categoría del IMC según los valores de referencia de la OMS (oleadas 2021 y 2022).



Capacidad musculoesquelética

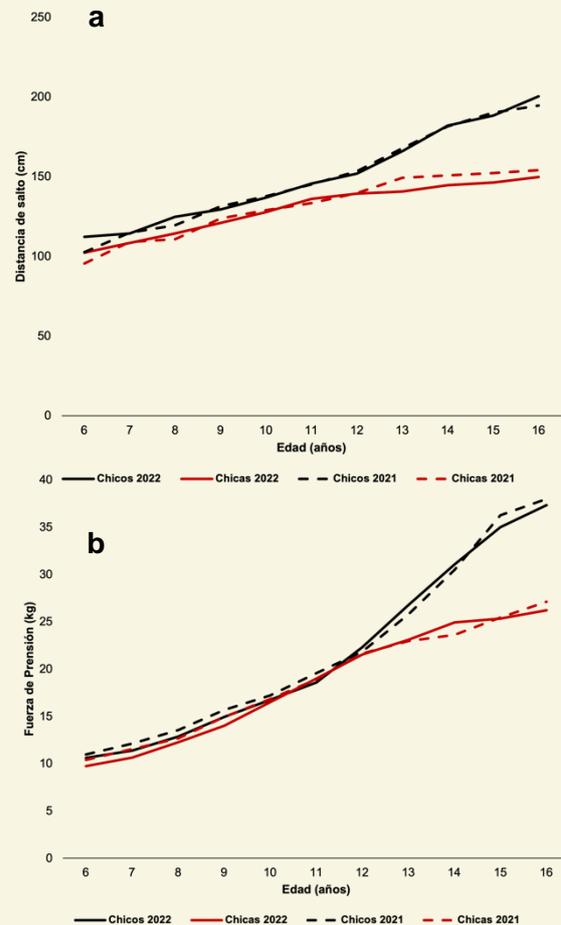
En los gráficos que siguen se reflejan los valores medios obtenidos por los escolares de la muestra en las pruebas relativas a su capacidad músculo-esquelética (salto horizontal y prensión manual).

La capacidad de salto horizontal de los escolares (Figura 9a) aumenta a lo largo de la edad de la muestra y las **tendencias observadas en la última oleada son similares a las de registros anteriores**, tanto en chicos como en chicas. La capacidad de salto evoluciona de modo similar hasta los 12 años, pero, a partir de ahí, el incremento de la fuerza se intensifica en los chicos y, por el contrario, se atenúa en las chicas. **Los valores alcanzados son similares con respecto a la oleada de 2021, salvo en el caso de las chicas a partir de los 13 años, cuando son ligeramente inferiores.**

Respecto a la fuerza de prensión manual (Figura 9b), los valores y las **tendencias a lo largo de la**

edad presentan patrones prácticamente idénticos entre las diferentes oleadas. Al igual que ocurre en la prueba de salto horizontal, el incremento de la fuerza manual es similar en chicos y chicas hasta los 12 años pero, a partir de esa edad, la ganancia comienza a ser superior en ellos.

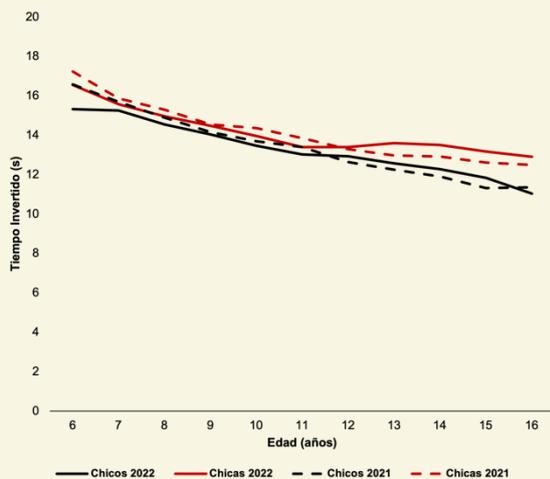
Figura 9. Evolución de la capacidad de salto horizontal (a) y de la fuerza de prensión manual (b) de los escolares de CLM.



Capacidad motora

La velocidad-agilidad (Figura 10) **sigue el mismo patrón que las pruebas anteriores.** Las diferencias entre chicos y chicas son mínimas hasta los 12 años. En edades posteriores los chicos siguen mejorando, pero, en cambio, los valores alcanzados por las chicas tienden a estancarse. En cuanto a las diferencias entre las dos últimas oleadas, **los últimos resultados muestran una tímida mejoría hasta los 11 años y, a partir de ahí, un ligero empeoramiento.**

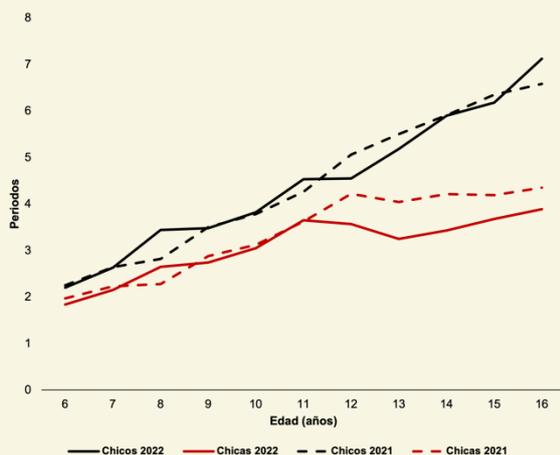
Figura 10. Evolución del tiempo invertido por los escolares de CLM en realizar la prueba de 4 x 10 m.



Capacidad aeróbica

La capacidad aeróbica de los escolares evoluciona a lo largo de la edad de modo similar a los componentes anteriores (Figura 11). Los resultados del test de ida y vuelta 20m evolucionan positivamente con la edad, pero a partir de los 11 años las chicas no incrementan sus valores en la misma proporción que los chicos. Al comparar los resultados de la última oleada con los del Informe OBAFI 2021, el cambio más llamativo afecta a las chicas de 12-15 años, que muestran resultados inferiores a los alcanzados en el año anterior.

Figura 11. Evolución de los estadios completados en el test de ida y vuelta de 20 m de los escolares de CLM.



Niveles de condición física relacionada con la salud

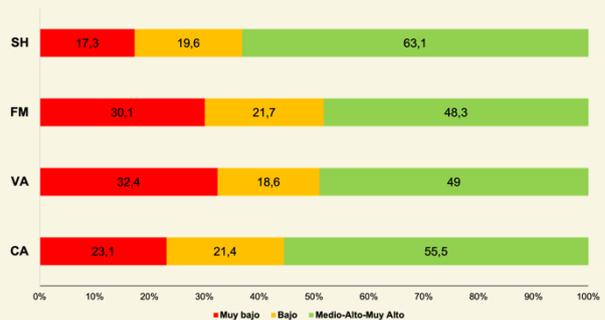
La batería ALPHA Fitness establece, a partir de los 13 años, diferentes niveles para clasificar los valores alcanzados en cada una de las pruebas: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Los resultados de la oleada de 2022 sitúan a la mayoría de los adolescentes en niveles medio-alto-muy alto en la capacidad aeróbica (CA) y en la capacidad musculoesquelética evaluada a través del salto horizontal (SH).

En cambio, cuando esta última capacidad se evalúa a través de la fuerza manual (FM), el dato correspondiente a esos niveles roza la mayoría, pero ya no la alcanza, al igual que sucede con la capacidad motora en el test de velocidad-agilidad (VA). En estas dos pruebas, 3 de cada 10 adolescentes se encontraría en el nivel muy bajo.

Al comparar la situación con el año anterior, los cambios se reflejan en un porcentaje inferior de escolares en los niveles medio-alto-muy alto para la capacidad motora (un 9% menos) y para la capacidad aeróbica (un 7% menos).

Figura 12. Distribución (%) de los adolescentes en los valores de referencia de la batería ALPHA-Fitness.



Conclusiones del Informe OBAFI 2022



Conclusiones

Las principales conclusiones que arroja el **Informe OBAFI 2022** son las siguientes:

Sobre la práctica de actividad física

- El 57% de los escolares de CLM participa regularmente en actividades físicas dirigidas y lo hacen mayoritariamente 2-3 veces a la semana. Esto supone un aumento del 10% con respecto al dato registrado en 2021, aunque con una diferencia de participación entre chicos y chicas de un 15% (64% chicos frente a un 49% chicas).
- El nivel de AF global obtenido a través del cuestionario PAQ es de 2,84 para los niños y de 2,36 para los adolescentes, cifras ligeramente inferiores al registro anterior de OBAFI en 2021.
- Tanto la práctica de AF organizada como los niveles de AF descienden hacia el final de la Educación Primaria y el comienzo de la ESO, especialmente en las chicas, con un patrón similar a lo registrado en 2021. No obstante, en esta ocasión las chicas han registrado menores niveles de AF desde los 9 hasta los 13 años.

Sobre la conducta sedentaria

- Entre semana, los escolares de CLM dedican como promedio cerca de cuatro horas diarias (232 min) a actividades recreativas de pantalla (TV, series, juegos, redes sociales, etc.). Durante el fin de semana, el tiempo diario aumenta y se aproxima a las 6 horas (347 min).
- En general, se observa un uso creciente de pantallas hasta los 13 años, cuando el tiempo invertido en estas actividades tiende a estabilizarse (entre semana) o atenúa su aumento (fin de semana).
- En relación con los registros anteriores de 2021, el porcentaje de escolares que exceden entre semana las dos horas de pantalla recomendadas por la OMS ha aumentado del 43% al 53% en Primaria y del 57% al 72% en la ESO. Durante el fin de semana, el porcentaje ha descendido del 83% al 73% en Primaria, pero ha aumentado del 88% al 92% en la ESO.
- La dedicación al estudio y a las tareas académicas fuera del contexto escolar alcanza las 3 horas diarias. Las chicas invierten más tiempo que los chicos (192 vs. 152 minutos) y, además, ese tiempo ha aumentado con respecto al año anterior.

- El 72% de los escolares realiza actividades extraescolares. El 16% solo realiza actividades de tipo sedentario y un 28% no hace ninguna actividad, ni deportiva ni de carácter formativo. Este último porcentaje ha descendido en 7 puntos con respecto a 2021.

Sobre la condición física relacionada con la salud

- El porcentaje de escolares con exceso de peso (sobrepeso y obesidad) se ha reducido 3 puntos desde el **Informe OBAFI 2021** hasta situarse en el 36,5%.
- En comparación con los resultados de 2021, los chicos han mostrado una condición física similar, en líneas generales, pero las chicas adolescentes han presentado peores resultados en salto horizontal (capacidad musculoesquelética), capacidad motora y capacidad aeróbica.
- En relación con los valores de referencia de la Batería ALPHA Fitness, la mayoría de los adolescentes se sitúa en los niveles medio-alto-muy alto en la capacidad aeróbica (56%) y en la capacidad musculoesquelética evaluada a través del salto horizontal (63%). En cambio, en la capacidad motora y en la capacidad musculoesquelética evaluada a través de la fuerza manual, el porcentaje roza la mayoría, pero no la alcanza. Por el contrario, en estas capacidades se encuentra el mayor porcentaje de escolares en el nivel muy bajo, alrededor del 30%.
- En comparación con el año anterior, se ha reducido el porcentaje de escolares en los niveles medio-alto-muy alto para la capacidad motora (un 9% menos) y para la capacidad aeróbica (un 7% menos).

Referencias bibliográficas

- Cabanas-Sánchez, V., Martínez-Gómez, D., Esteban-Cornejo, I., Castro-Piñero, J., Conde-Caveda, J., & Veiga, O. L. (2018). Reliability and validity of the Youth Leisure-time Sedentary Behavior Questionnaire (YLSBQ). *Journal of Science and Medicine and Sport*, 21(1), 69-74.
- Ruiz, J. R., España, V., Castro, J., Artero, E. G., Ortega, F. B., Cuenca, M., Jiménez, D., Chillón, P., Girela, M. J., Mora, J., Gutiérrez, A., Suni, J., Sjöström, M., & Castillo, M. J. (2011). Batería ALPHA-Fitness: test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 26(6), 1210-1214.
- Valenciano-Valcárcel, J., Jiménez-Loaisa, A., Rieiro, I., & Martínez-Martínez, J. (2023). Convergent validity of the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C): assessing moderate-to-vigorous or total physical activity? *Measurement in Physical Education and Exercise*, 27(1), 32-42.