

# CRA LAGUNA DE ALBORAJ

Informe sobre los niveles de actividad física,  
conducta sedentaria y condición física de los  
escolares (2023-2024)

## Actividad Física

En promedio, el alumnado del centro se encontró **por debajo (2'72)** de los niveles de actividad física de los escolares de CLM (2'86).



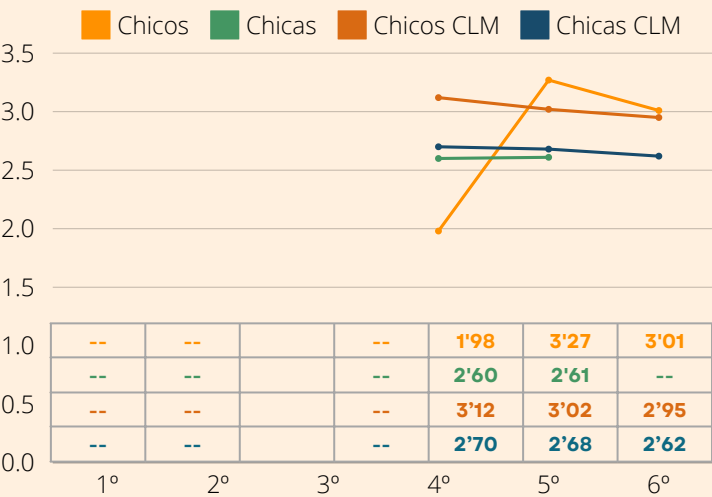
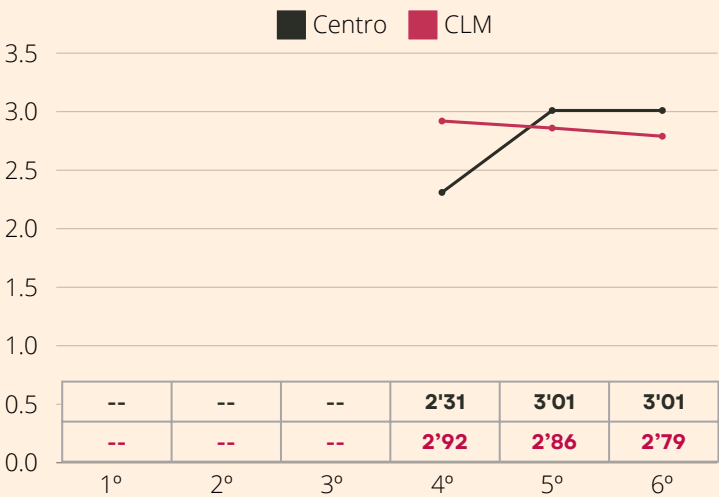
2'76

2'72

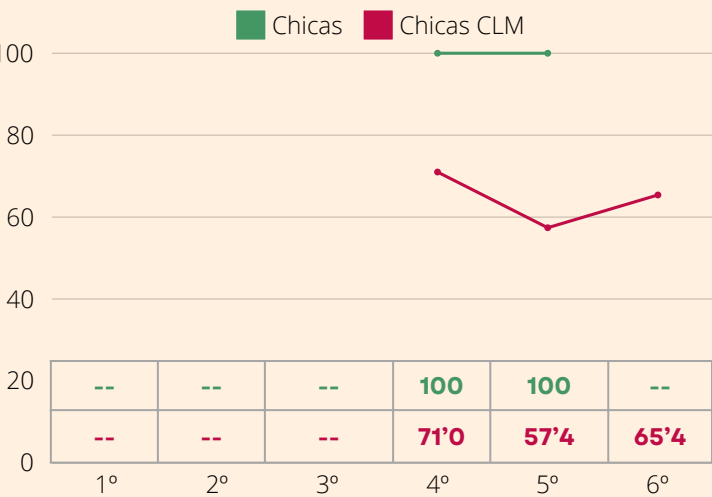
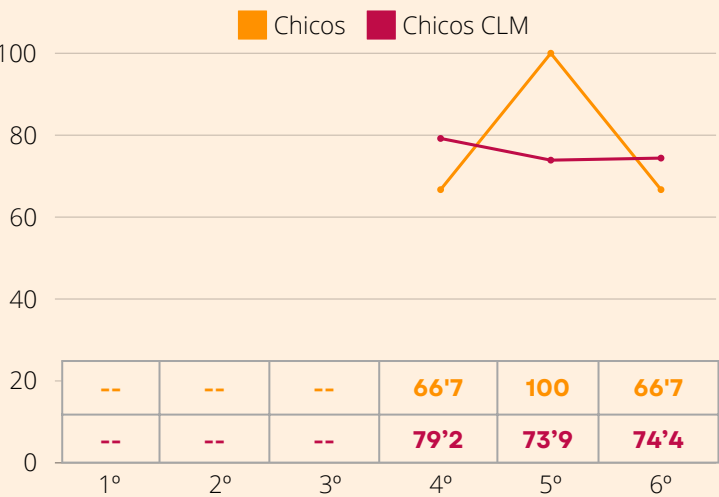


2'61

Puntuación global en el PAQ (Physical Activity Questionnaire) de 1 = muy bajo a 5 = muy alto

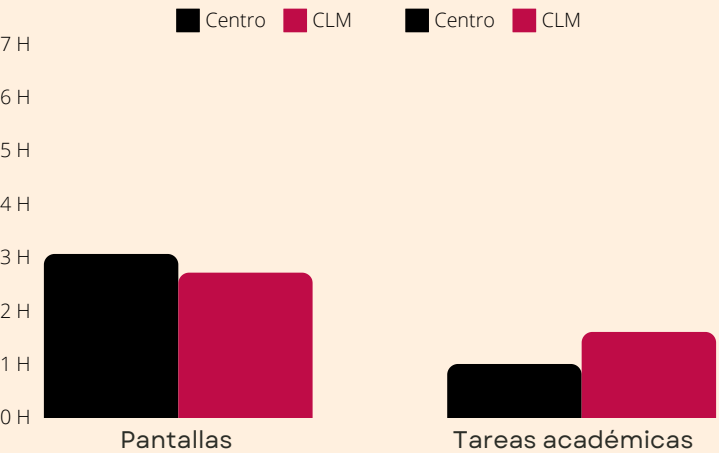


El **83'3%** del alumnado (chicos 77'8%; chicas 100%) participa en actividades físicas organizadas, **por encima** de la media de CLM (70'4%).

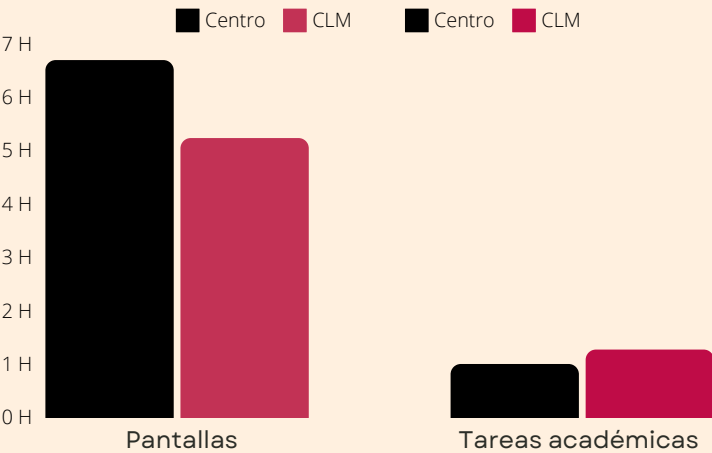


## Conductas Sedentarias

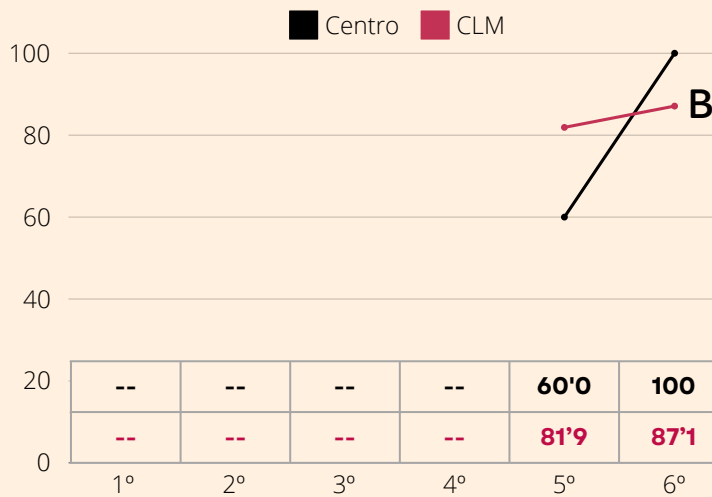
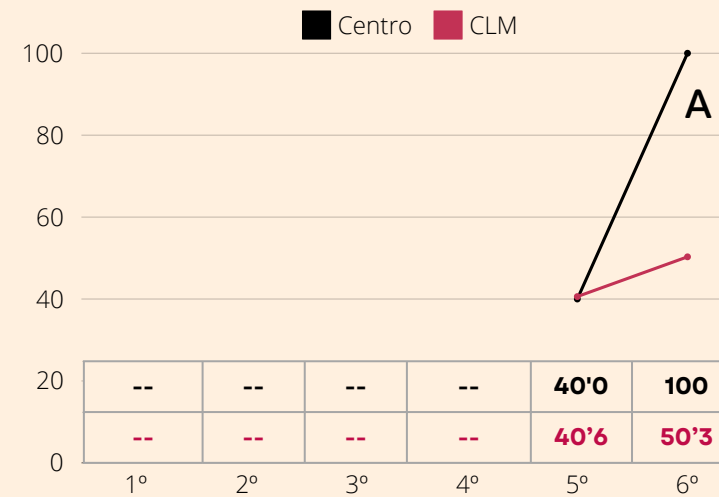
Distribución de las horas ocupadas en conductas sedentarias entre semana (Lunes-Viernes)



Distribución de las horas ocupadas en conductas sedentarias en fin de semana (Sábado-Domingo)

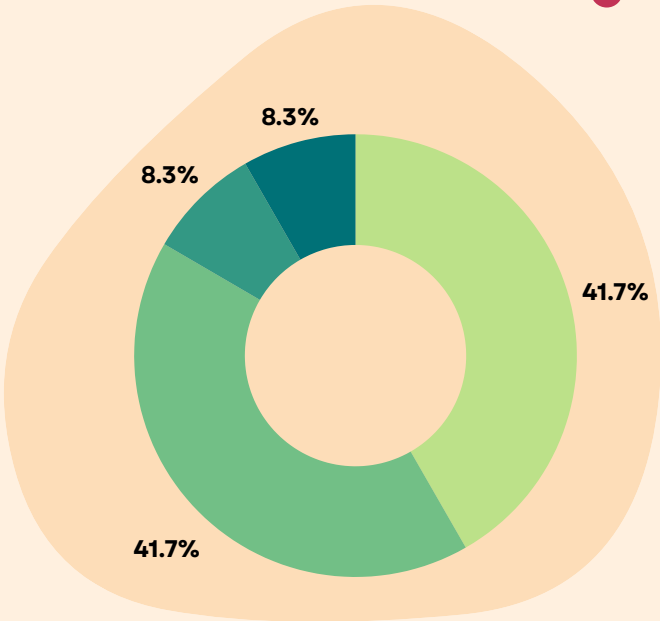


Entre semana, el **62'5%** de los escolares del centro supera el máximo de 2 horas de pantallas recomendado por la OMS y se sitúa **por encima** de la media de Castila-La Mancha (45'4%). Durante el fin de semana, el porcentaje **sube hasta el 75'0%** y se sitúa **por debajo** de la media de la región (84'5%).



Distribución porcentual de escolares que sobrepasaron las recomendaciones marcadas por la OMS entre semana (A) y fin de semana (B)

# Actividades extraescolares

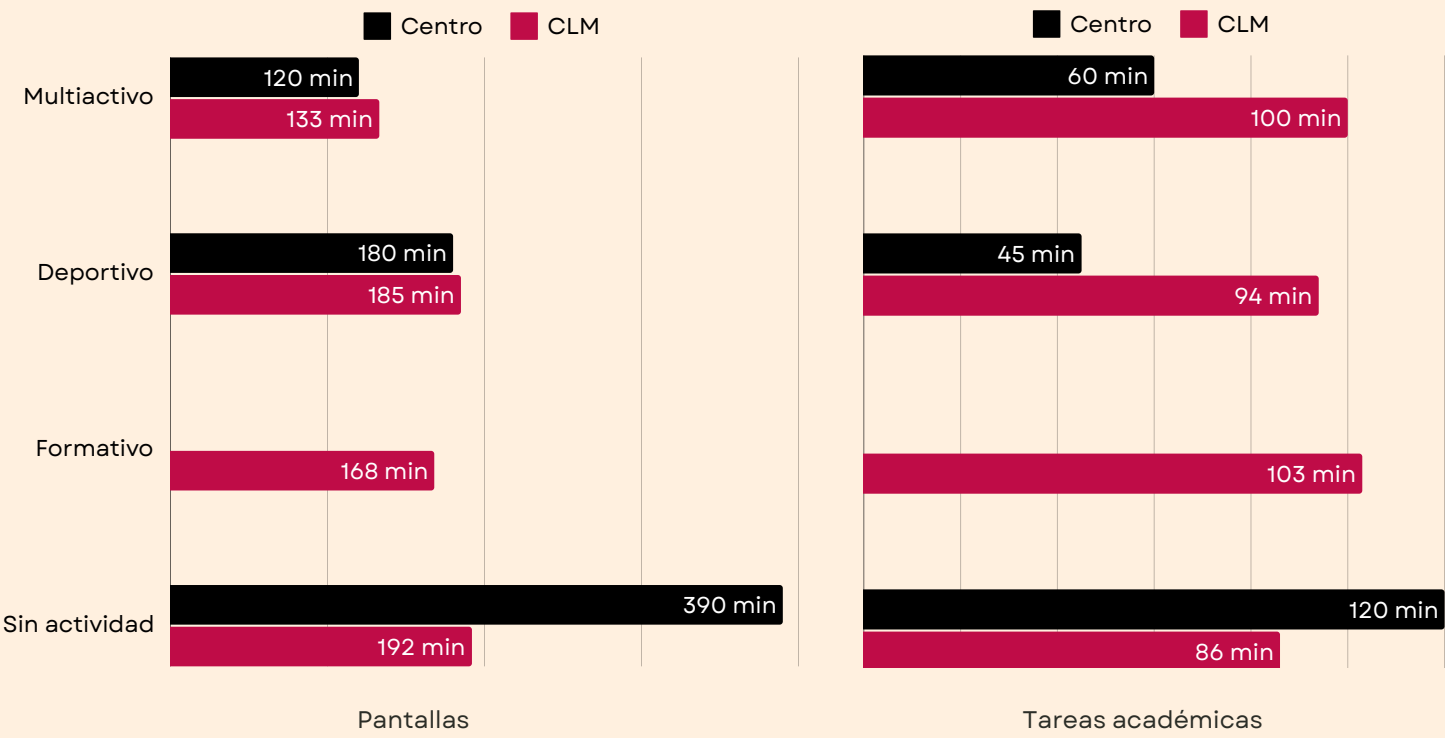


Distribución del alumnado por los diferentes perfiles de actividad.

Se distinguen cuatro perfiles entre el alumnado, según las actividades que realiza:

- Perfil ‘Multiactivo’** Alumnado que hace actividad física dirigida y otra extraescolar formativa.
- Perfil ‘Deportivo’** Alumnado que solo hace actividades física dirigida.
- Perfil ‘Formativo’** Alumnado que solo realiza actividades extraescolares de tipo formativo.
- Perfil ‘Sin actividad’** Alumnado que no realiza ninguna actividad extraescolar.

Tiempo de pantalla y dedicación al estudio y las tareas académicas según el perfil de actividad (promedio de minutos en un día de entre semana)



## Condición Física

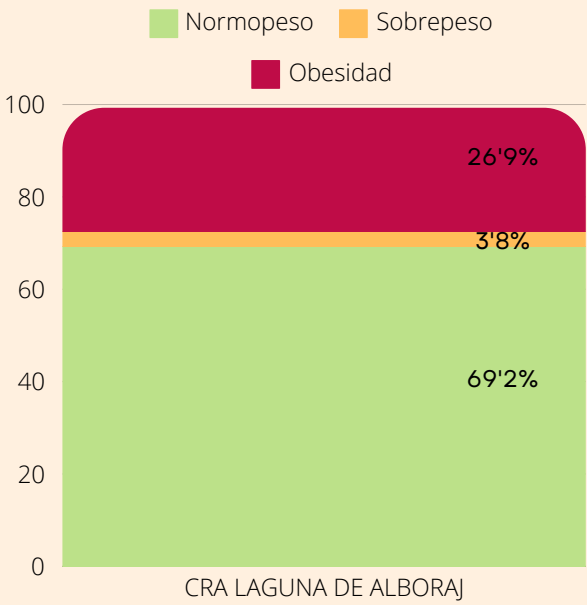
La condición física relacionada con la **salud** incluye varios aspectos:



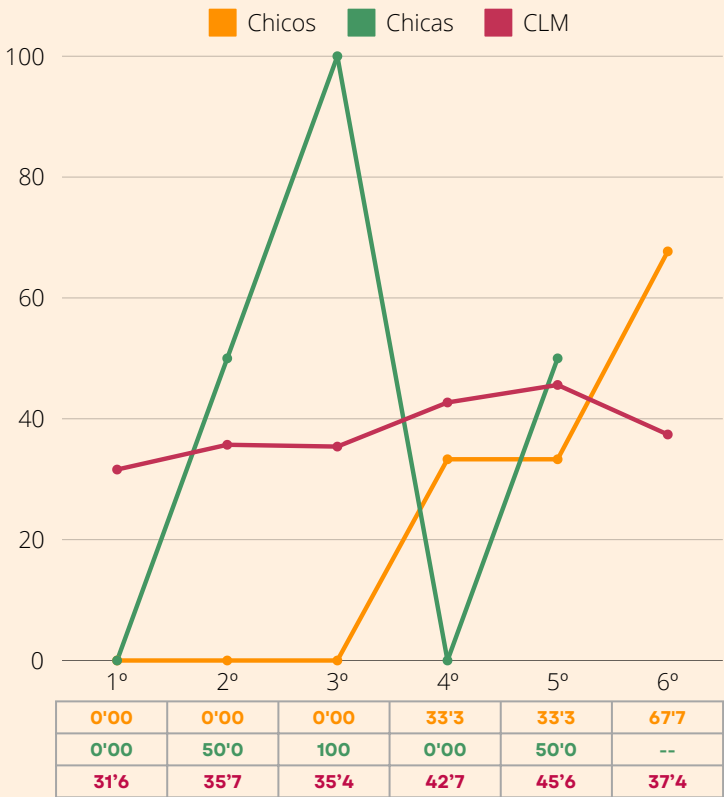
- COMPOSICIÓN CORPORAL
- CAPACIDAD MÚSCULO-ESQUELÉTICA
- CAPACIDAD MOTORA
- CAPACIDAD AERÓBICA

### COMPOSICIÓN CORPORAL

El **30'8%** del alumnado presentó exceso de peso (sobrepeso y/o obesidad), **por debajo** de la media de CLM (38'1%)



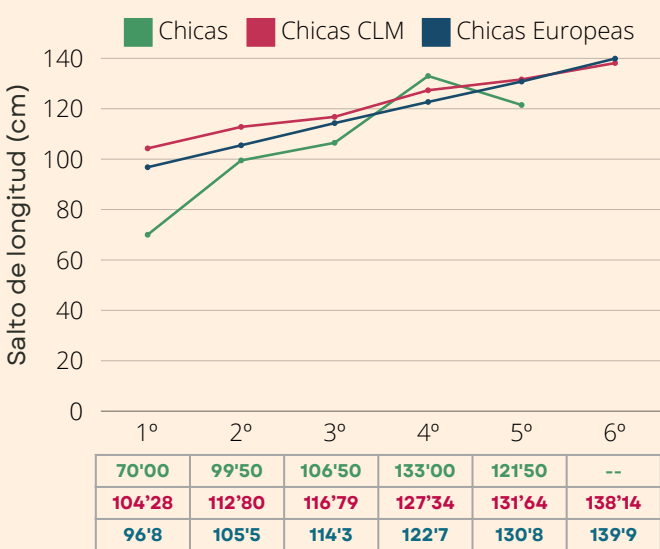
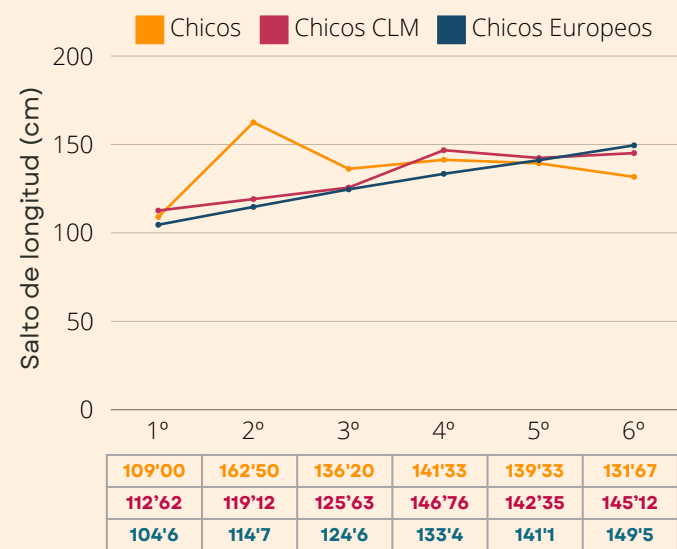
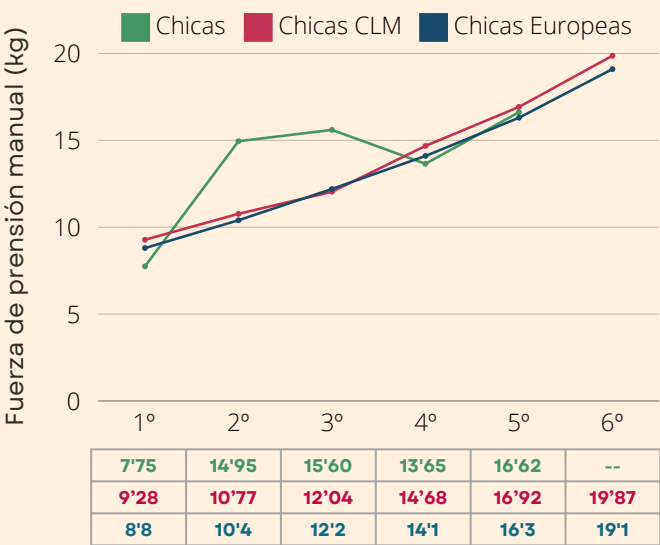
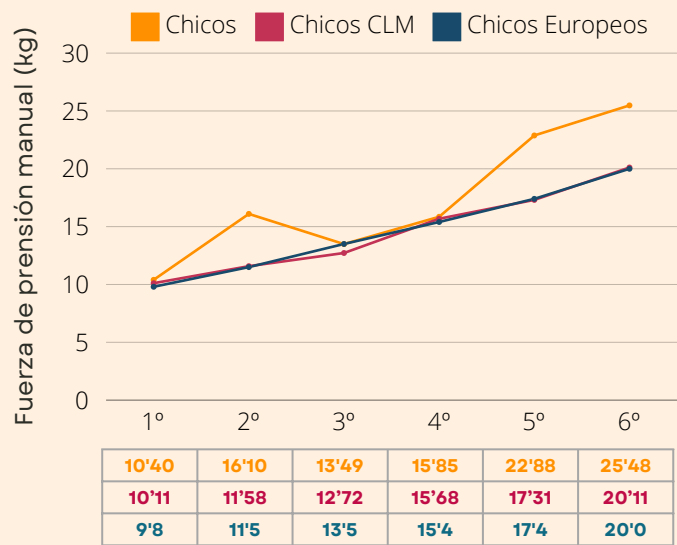
Distribución porcentual del alumnado entre los distintos niveles del IMC propuestos por la OMS



Evolución del exceso de peso en chicos y chicas a lo largo de los cursos.

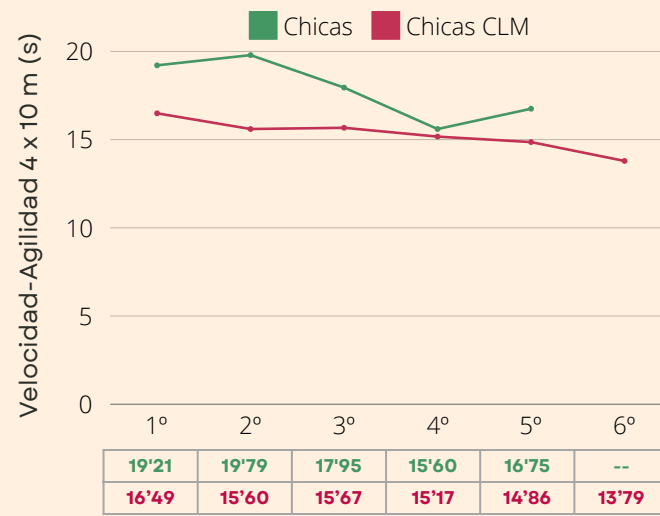
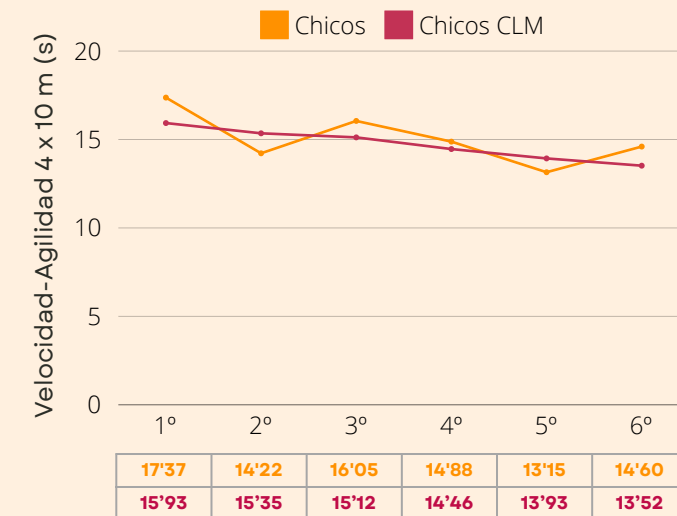
# Condición Física

## CAPACIDAD MÚSCULO-ESQUELÉTICA



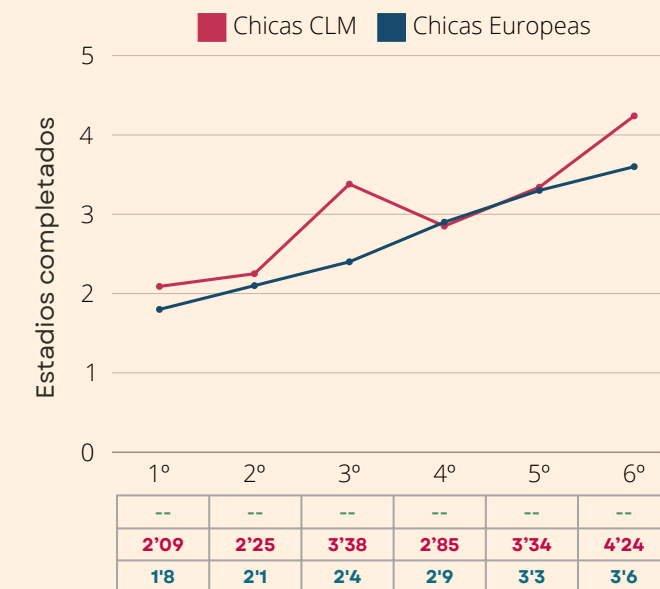
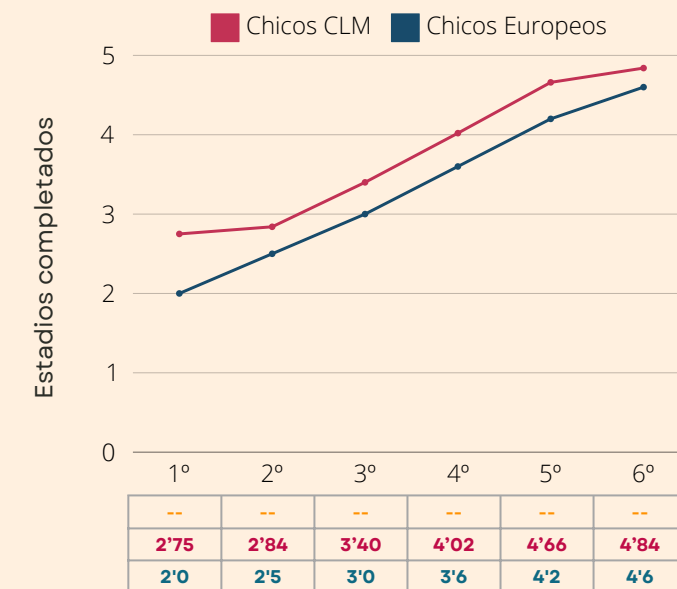
Valores alcanzados en la fuerza de prensión manual y salto de longitud por curso y entre sexos

## CAPACIDAD MOTORA



Valores alcanzados en la prueba de velocidad-agilidad 4 x 10 m por curso y entre sexos

## CAPACIDAD AERÓBICA



Valores alcanzados en el test de ida y vuelta de 20 m por curso y entre sexos

