



## CHILDREN IN THE CITY CAMPAIGN

Resumen Ejecutivo

CAMPAÑA

**FOMENTAR UNA MAYOR VALORACIÓN DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA E INCREMENTAR LA  
PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA POBLACIÓN  
ESCOLAR DE ZONAS URBANAS MENOS  
FAVORECIDAS**



# Índice

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVOS DE LA CAMPAÑA
3. SOCIOS IMPLICADOS
4. METODOLOGÍA DEL ESTUDIO
5. CONCLUSIONES CLAVE  
PRINCIPALES BARRERAS Y DRIVERS  
IDENTIFICADOS
6. OPORTUNIDADES DESTACADAS
7. PERFILES DE ALUMNOS  
EN FUNCIÓN DEL TIEMPO DEDICADO  
DIARIAMENTE A ACTIVIDADES FÍSICAS



# 1. INTRODUCCIÓN

Promover la actividad física es una prioridad compartida por el conjunto de actores que velan por la mejora de la salud.

Junto con una dieta saludable, integrar la actividad física como hábito de vida sostenido ofrece el mejor marco posible para prevenir enfermedades cardiovasculares.

Los mensajes que se envían de forma continua a la sociedad son claros y sencillos. Aún así, muchos estudios demuestran que una parte muy importante de la población no estima necesario o no consigue ajustarse a estas pautas de vida.

Son personas que, o bien no valoran en su justa medida la importancia de estas recomendaciones, o bien no logran modificar sus hábitos de vida.

Cuanto antes se adopte un estilo de vida saludable, menos esfuerzo supone mantenerlo a lo largo de la vida, especialmente en las etapas cruciales como pueden ser la escolar, y en los contextos más complicados como puede ser el entorno laboral. Pero, más que el efecto de inercia, acumular un pasivo positivo año tras año y desde la infancia es claramente el mayor beneficio que una vida sana puede proporcionar al individuo.

La población infantil es, en este sentido, la que requiere la máxima atención y el mayor apoyo en el desarrollo de hábitos de vida saludables. Igualmente, es la que más lo merece ya que proporciona el mejor retorno posible entre el nivel de esfuerzo requerido y el valor del impacto social resultante de la mejora de sus hábitos.

Pero si integramos los condicionantes socio-económicos y nos centramos en los segmentos de población más desfavorecidos, su contexto general de vida les hace más expuestos a los peligros de una posible falta de atención personal, de mediación cultural y de apoyo familiar.

El contexto económico actual no favorece una corrección de los efectos propios a la desigualdad social en la población infantil. La adversidades actuales en el mercado laboral pueden intensificar aún más el desajuste entre las prioridades y preocupaciones de los niños y los factores que más les pueden proporcionar calidad de vida y perspectiva de desarrollo personal.

Esta población infantil, de clase media-baja, con más vulnerabilidad social no deja de sufrir por otro lado los efectos de un creciente sedentarismo en los grandes núcleos urbanos.

En consecuencia, la labor de prevención por una vida más saludable tiene en la población infantil que vive en las zonas urbanas más desfavorecidas su público objetivo prioritario, el más necesitado, a la vez que proporciona la mayor perspectiva de retorno tanto para los niños beneficiados como para el conjunto de la sociedad.

Es precisamente para atender las necesidades y oportunidades que ofrece este segmento de población que la World Heart Federation, en el marco de su colaboración con la UEFA, confederación europea de asociaciones nacionales de fútbol, ha decidido poner en marcha un programa de fomento de la actividad física en niños de entre 7 y 12 años que viven en los barrios más humildes de grandes ciudades europeas, siendo Madrid la ciudad pionera sede del proyecto piloto del programa *Children In The City*.



# 1. INTRODUCCIÓN

## Los costes agravantes de la falta de actividad física a lo largo de la vida

La inactividad física perpetúa un ciclo muy peligroso que comienza a afianzarse muy temprano en la vida.

### CICLO INTERGENERACIONAL

#### *Infancia temprana*

- Los pre-escolares con padres inactivos son mucho menos propensos a ser activos
- 30% de los niños son obesos
- Faltan a la escuela 2 días más que la media de alumnos

#### *Adolescencia*

- La menor actividad física se asocia a peores rendimientos académicos

#### *Edad adulta*

- Menor salario en el trabajo
- Una semana más al año de baja laboral por enfermedades
- Genera mayores costes de atención sanitaria
- Mayor número de muertes prematuras al año debido a la inactividad
- Puede vivir hasta 5 años menos

## MARCADORES DE DESARROLLO VINCULADOS A NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA

### *Capital intelectual*

- Logros educativos
- Compromiso escolar
- Memoria
- Resultados académicos
- Función y estructura cerebral
- Concentración, atención y control de impulsos
- Gestión del deterioro cognitivo relacionado con la edad

### *Capital económico*

- Ingresos
- Éxito laboral
- Productividad laboral
- Moral | Compromiso | Rotación
- Impacto en los costes sanitarios
- Absentismo
- Presentismo

### *Capital físico*

- Habilidades motoras generales
- Apariencia física
- Aptitud cardiorespiratoria
- Fortaleza muscular
- Composición corporal
- Rehabilitación y recuperación
- Capacidad de recuperación
- Hábitos de sueño
- Nutrición | Dieta

### *Capital social*

- Conducta social
- Relaciones positivas
- Estatus social y compromiso
- Inclusión y aceptación social
- Confianza y trabajo en equipo
- Igualdad de género
- Cohesión comunitaria

### *Capital individual*

- Conocimientos y habilidades
- Deportividad
- Gestión del tiempo
- Establecimiento de objetivos
- Confianza y valor

### *Capital emocional*

- Satisfacción y diversión
- Sentirse bien
- Buena estima
- Autoeficacia
- Motivación intrínseca para la actividad física



# 1. INTRODUCCIÓN

## El origen de la alianza entre la WHF y la UEFA

La World Heart Federation (WHF), organización que a nivel internacional encabeza la lucha mundial contra las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares, mantiene desde hace años una estrecha colaboración con la Unión de Asociaciones Europeas de Fútbol (UEFA).

El principal objetivo de esta alianza estratégica es, a través de un deporte tan popular como es el fútbol, promocionar conjuntamente una alimentación más saludable y la práctica de actividad física.

El propósito a nivel global de esta colaboración es tratar de minimizar las enfermedades cardiovasculares tanto en niños como en adultos, y por tanto poder incidir positivamente en que el conjunto de la población pueda disfrutar de una vida más larga y más saludable.

## Programa *Children In The City*

El Programa *Children In The City*, es uno de los proyectos que surgen a consecuencia del Informe “*Urbanization and cardiovascular disease: Raising healthy children in today’s cities*”, elaborado por la World Heart Federation en 2012, en el que se analiza cómo el estilo de vida urbano de las ciudades impacta en la salud cardiovascular de las personas.

*Children In The City Campaign* es un proyecto a nivel europeo focalizado en un colectivo muy concreto: niños de entre 7 y 12 años que se encuentran en condiciones de mayor dificultad económica.

La ciudad de Madrid, junto con otras ciudades de Inglaterra y Rumanía, ha sido elegida para desarrollar este proyecto, siendo la primera ciudad en la que se lleva a cabo el estudio inicial.

## 2. OBJETIVOS DE LA CAMPAÑA

El trabajo emprendido por la WHF, en el marco de su colaboración con la UEFA, tiene como máxima prioridad desarrollar iniciativas y actividades que puedan impactar de forma positiva tanto en la valoración de la actividad física por parte de la población infantil, como en la integración del deporte en sus hábitos de vida como elemento constituyente de su bienestar y su desarrollo.

Si bien esta finalidad es el verdadero motor de la campaña, no es precisamente su valor diferencial, ya que esta campaña comparte el mismo objetivo y campo de acción que muchas otras iniciativas desarrolladas a nivel europeo.

La principal virtud del trabajo emprendido radica en la metodología propuesta por la WHF que marca la estructura y condiciona las acciones a implementar. En efecto, la campaña se diseña en base a un estudio en el cual se investiga no solamente la percepción y valoración del propio público objetivo, sino que también se intenta detectar, dimensionar y analizar los elementos que de forma consciente son percibidos por los propios niños como barreras o como motivantes para la práctica de actividad física.

En definitiva, lejos de querer aleccionar o de poner más foco en recomendaciones de salud que se difunden constantemente, la WHF se ha propuesto acercar a los niños actividades de sensibilización y soluciones prácticas definidas en base a su situación personal y sus percepciones e intereses.

*Entender cómo piensan los niños, lo que les frena y lo que les motiva, es quizás la clave para definir mensajes y desarrollar actividades que se ajusten mejor a sus inquietudes, a sus deseos y a sus motivaciones personales.*

### OBJETIVO ESTRATÉGICO

**Fomentar e impulsar, el conocimiento, la actitud y el comportamiento hacia la práctica de actividad física en niños de entre 7 y 12 años que se encuentran en condiciones de mayor dificultad económica.**

### OBJETIVOS TÁCTICOS

- Conocer la opinión en primera persona del colectivo identificado en cuanto al valor y a la relevancia que otorga al ejercicio físico como componente de su vida
- A través de los *insights* de los entrevistados, identificar las barreras y los *drivers* más relevantes
- Implicar a socios y agentes locales que puedan participar y consolidar el desarrollo del proyecto
- Desarrollar un plan de acción específico que se concrete en acciones e iniciativas centradas en aportar soluciones prácticas que superen en parte las barreras identificadas por los niños, y por otra parte se apoyen en los *drivers* para lograr una mayor efectividad
- Evaluar el impacto de la campaña en el conocimiento, la actitud y el comportamiento hacia la actividad física y recopilar ejemplos y mejores prácticas en los distintos países, para alentar a los responsables políticos a poner en marcha iniciativas similares en otras comunidades .

## 3. SOCIOS IMPLICADOS

### Un trabajo de equipo

La secuencia de trabajo marcada por la WHF y aprobada por la UEFA, desde la realización del estudio en centros escolares a la definición de iniciativas y actividades que cuenten con el apoyo de agentes locales, en el caso de Madrid se apoya en todo momento en la capacidad de planificación y gestión de la Fundación Española del Corazón, operando como coordinador local y gestor integral de implementación.

#### ■ WORLD HEART FEDERATION

La World Heart Federation es una ONG con sede en Suiza, dedicada a la prevención y control de enfermedades del corazón y que representa a múltiples fundaciones del corazón de más de 100 países que cubren las regiones de los 5 continentes, entre ellas la Fundación Española del Corazón.

La World Heart Federation lidera y coordina este proyecto a nivel europeo, como iniciativa que contribuye al óptimo cumplimiento de su función social.

#### ■ UEFA

La UEFA es la confederación de asociaciones nacionales de fútbol y máximo ente de este deporte en Europa. Agrupa en la actualidad a 54 asociaciones y es una de las seis confederaciones pertenecientes a la FIFA.

En el marco de su política de Responsabilidad Social Corporativa, la UEFA colabora con la World Heart Federation mediante la financiación necesaria para la implementación efectiva del proyecto *Children In The City*.

#### ■ FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

La Fundación Española del Corazón es una institución privada sin ánimo de lucro promovida por la Sociedad Española de Cardiología y sometida al protectorado del Ministerio de Educación y Ciencia y declarada de utilidad pública.

En el cumplimiento de su objetivo fundacional de fomentar la prevención de las enfermedades cardiovasculares mediante la educación sanitaria de la población, es la responsable de la implementación del proyecto en Madrid.



## 4. METODOLOGÍA DEL ESTUDIO

La percepción, valoración y diagnóstico de los niños y de los padres como punto de partida

La campaña diseñada para Madrid, parte de las respuestas ofrecidas por niños de entre 7 y 12 años que residen en barrios con condiciones económicas desfavorables.

Para obtener unos datos muy cualitativos, y teniendo en cuenta las características del colectivo estudiado (niños de entre 7 y 12 años), la técnica utilizada ha sido la de la entrevista personal.

En lugar de utilizar datos estadísticos o datos recopilados relativos a hábitos de actividad física dentro de este colectivo, se ha querido escuchar a los protagonistas en primera persona y hacerles entrevistas individuales para que nos transmitan qué piensan y qué valoran de la actividad física.

En paralelo, se ha realizado un cuestionario específico dirigido a los padres o tutores de los niños entrevistados con el objetivo de poder contrastar las respuestas ofrecidas por los niños.

## # insights

### Enfoque diferenciador

Partir de la percepción de los niños para obtener los *insights* más significativos y poder desarrollar ideas e iniciativas capaces de conseguir un cambio en la percepción y el comportamiento de los niños en relación a su práctica de actividad física.



## 4. METODOLOGÍA DEL ESTUDIO

### Características técnicas y muestra del estudio

Entrevistas presenciales e individuales a los niños

Las entrevistas realizadas a los niños tuvieron lugar en sus respectivos colegios.

La entrevista fue personal y presencial, utilizando un cuestionario específicamente diseñado por la World Heart Federation y la Fundación Española del Corazón, con una duración aproximada de 15 minutos por entrevista.

La gran mayoría de las preguntas del cuestionario constaban de respuestas cerradas, si bien se introdujeron algunas preguntas abiertas con el objetivo de obtener respuestas personalizadas.

El trabajo de campo se inició el 2 de junio de 2014, y se prolongó hasta el 27 de junio de 2014.

Para el correcto cumplimiento de esta fase de investigación, resultó fundamental la colaboración de los 4 institutos en los que se desarrolló el estudio, así como la participación de la Dirección General de Deportes del Ayuntamiento de Madrid, que facilitó el acceso a estos centros.

### DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA | NIÑOS

■ **Total niños entrevistados: 522**

■ **Colegios participantes:**

4 institutos públicos de Madrid capital, situados en barrios económicamente desfavorecidos y por tanto alineados con el colectivo prioritario del proyecto:

CEIP Juan Sebastián Elcano - Usera (141 alumnos)

CEIP Antonio de Nebrija - Villaverde (141 alumnos)

CEIP José María Pereda - Entrevías (112 alumnos)

CEIP Capitán Cortés - Carabanchel (128 alumnos)

■ **Distribución por grupos de edad**

Grupo 1: 312 alumnos de entre 7 y 10 años (60%)

Grupo 2: 210 alumnos de entre 11 y 12 años (40%)

■ **Distribución por género**

252 Niños

48%



270 Niñas

52%

## 4. METODOLOGÍA DEL ESTUDIO

### Características técnicas y muestra del estudio

#### El niño en su entorno familiar - Cuestionario a los padres

A cada uno de los alumnos entrevistados se les entregó un cuestionario de preguntas relacionadas con la práctica de actividad física para que sus padres o tutores lo cumplimentasen.

En la misma línea que el cuestionario para los niños, la gran mayoría de las preguntas del cuestionario eran de respuesta cerrada, con alguna incorporación de pregunta de respuesta abierta que favoreciese la libre respuesta del padre o tutor.

Además de conocer la opinión y la valoración del padre sobre la actividad física, el tiempo dedicado por su hijo a esta actividad y las principales barreras que frenaban la práctica de ejercicio a sus hijos, al estar asociado a cada alumno en concreto con un código numérico, el cuestionario del padre ha servido también como herramienta de control respecto a las respuestas aportadas por los niños en sus cuestionarios.

Los padres o tutores legales de los niños cumplimentaron el cuestionario de forma personal en sus domicilios desde el 2 de junio de 2014 hasta el 27 del mismo mes.

### DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA | PADRES

#### ■ Total padres entrevistados: 221

#### ■ Distribución de los padres por colegio

CEIP Juan Sebastián Elcano - Usera (81 padres)

CEIP Antonio de Nebrija - Villaverde (61 padres)

CEIP José María Pereda - Entrevías (35 padres)

CEIP Capitán Cortés - Carabanchel (44 padres)

#### ■ Distribución de los padres por grupos de edad de los niños

Grupo 1: 151 padres de alumnos de entre 7 y 10 años (68%)

Grupo 2: 70 padres de alumnos de entre 11 y 12 años (32%)

#### ■ Distribución de los padres por género de los niños

120 padres de niñas (54%)

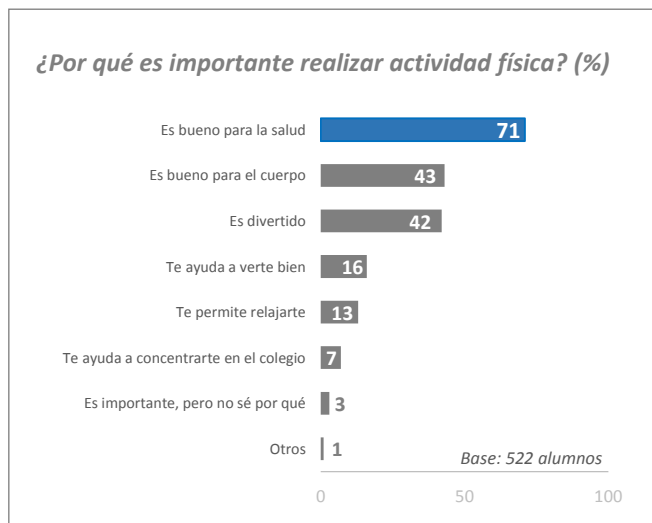
101 padres de niños (46%)



## 5. CONCLUSIONES CLAVE

### Principales barreras y *drivers* identificados

El nivel medio de práctica de ejercicio físico manifestado por los niños es aceptable, si bien en términos generales es inferior al nivel recomendado por la Organización Mundial de la Salud que establece un mínimo de 60 minutos al día para la práctica de ejercicio físico para los niños de entre 5 y 17 años.



- Los niños, son plenamente conscientes de la importancia que tiene practicar actividades físicas y deportes, y de cómo esta práctica influye positivamente en su salud, en su rendimiento escolar, en su estado de ánimo, etc.
- Las chicas tienen un nivel ligeramente inferior de práctica de actividad física con respecto a los chicos. Esta diferencia se acentúa en mayor medida durante los días entre semana y no tanto durante los fines de semana ya que las niñas manifiestan tener más tiempo libre y más tiempo de sus padres para acompañarles en estas actividades.
- Los niños tienen una percepción muy positiva tanto de las instalaciones deportivas existentes en sus colegios, como del papel de sus profesores de educación física (en ambos casos con una valoración positiva por parte de más del 90% de los niños entrevistados).
- Los padres son conscientes de la importancia que supone para el bienestar de sus hijos que practiquen de forma asidua actividad física, destacando principalmente el beneficio en términos de salud que esta practica les proporciona (90%).
- De la misma forma, los padres en un 75% manifiestan que les gustaría que sus hijos dedicasen más tiempo a la práctica de actividad física.
- Más de la mitad de los niños entrevistados manifiestan realizar al menos 2 veces a la semana actividades deportivas con algún miembro de su familia.

# 5. CONCLUSIONES CLAVE

## Principales barreras y condicionantes

En función de las respuestas aportadas por los alumnos y los padres, se han identificado 10 barreras y condicionantes que inciden en la práctica de actividad física de los niños.

Entre todas, la que los niños destacan como la principal barrera que les impide realizar más actividad física es la falta de tiempo (en su percepción, tienen demasiados deberes y demasiadas tareas que hacer en casa lo que les impide hacer más actividad física).

El aspecto competitivo del deporte y la percepción de los niños de no ser “bueno” y “no estar a la altura”, es otra de las barreras que condicionan su práctica de ejercicio físico.

Estas dos barreras, son además también las más relevantes para los padres, que incluyen el aspecto económico como otra de las principales barreras que limitan la práctica de actividad física de sus hijos.

Por el contrario, la falta de seguridad o el acceso a espacios o infraestructuras que favorezcan la práctica de ejercicio no son ni para niños ni para padres, barreras de especial relevancia.

- Tiempo**  
Sensación de los niños de no tener tiempo para poder realizar actividades físicas
- Competitividad**  
Influencia del factor competitivo del deporte en la práctica de actividad física
- Familia**  
El papel de los padres y hermanos en la motivación y la práctica de actividades física
- Colegio**  
Valoración de este espacio para la práctica e influencia de la actividad física en los estudios
- Acceso**  
Recursos, transporte, disponibilidad infraestructuras, etc. que influyen en la práctica deportiva
- Seguridad**  
Espacios seguros para practicar, posibilidad de practicar deporte solo, seguridad de la calle
- Diversión**  
Influencia y valoración de la actividad física desde la perspectiva lúdica
- Bienestar**  
Influencia que otorgan a la actividad física en la mejora de su bienestar y calidad de vida
- Conocimiento**  
Nivel de conocimiento de los niños sobre la actividad física a realizar y los beneficios aportados
- Percepción**  
Imagen que tienen los niños de los deportistas de elite que participan en equipos

# 5. CONCLUSIONES

## CLAVE | BARRERAS & DRIVERS


### Principales *drivers*


Motivado esencialmente por la edad de los entrevistados, la familia es sin lugar a dudas uno de los dos principales referentes para el niño en su práctica de actividad física. Contar con familiares (especialmente padres) que practican habitualmente deporte y que motivan a sus hijos a dedicar más tiempo a esta actividad, es un factor determinante en este sentido.


El colegio y el grado de relevancia que desde este ámbito se transmite al niño en relación a la actividad física, es el otro gran factor determinante. Al tratarse de niños pequeños, asocian automáticamente la práctica de deporte y de actividad física al colegio y si en la escuela no se fomenta ni se incentiva esta actividad el niño fácilmente le resta importancia.


La dimensión lúdica y divertida del deporte es el tercer *driver* sobre el que debemos enfocar el trabajo para conseguir modificar el comportamiento de los niños, incrementando su práctica de actividad física.

Por último, promover la práctica de actividades físicas durante los días entre semana implicando a estos referentes (familia y colegio) se presenta como una de las mejores formas de consolidar el hábito.



 **Familia**  
El papel de los padres y hermanos en la motivación y la práctica de actividades físicas

 **Colegio**  
Valoración de este espacio para la práctica e influencia de la actividad física en los estudios

 **Diversión**  
Influencia y valoración de la actividad física desde la perspectiva lúdica

## 6. OPORTUNIDADES DESTACADAS



### Deporte y familia

Los niños quieren practicar más deporte y hacerlo en compañía de sus padres y sus familiares.



### Conciliación

Niños y padres necesitan disponer de más tiempo para la práctica de ejercicio físico en su actividad diaria.



### Diversión

Potenciar la dimensión lúdica del deporte para favorecer su práctica entre los niños que menos ejercicio físico realizan.

## 7. PERFILES DE ALUMNOS

En función del tiempo dedicado diariamente a actividades físicas

En función del nivel de actividad física realizada por los niños y de acuerdo a los parámetros establecidos por la Organización Mundial de la Salud para este grupo de edad, se han establecido los siguientes 4 perfiles de alumnos:



### ACTIVOS

Base 81

**1 HORA Ó MÁS**  
DE ACTIVIDAD FÍSICA  
DIARIA

- 55% Niños
- 38% entre 11 y 12 años (mayores)
- 48% realiza actividad física los fines de semana
- 81% les gusta la escuela
- 20% practican semanalmente deporte con su familia

### MODERADAMENTE ACTIVOS

Base 191

**ENTRE 30 Y 60**  
MINUTOS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA  
DIARIA

- 50% Niñas y niños
- 83% entre 11 y 12 años (mayores)
- 38% realiza actividad física los fines de semana
- 93% les gusta la escuela
- 29% practican semanalmente deporte con su familia

### MODERADAMENTE SEDENTARIOS

Base 140

**NO MÁS DE 30**  
MINUTOS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA  
DIARIA

- 57% Niñas
- 58% entre 8 y 7 años (pequeños)
- 37% realiza actividad física los fines de semana
- 91% les gusta la escuela
- 35% practican semanalmente deporte con su familia

### SEDENTARIOS

Base 110

**MÁXIMO 2 HORAS**  
A LA SEMANA DE  
ACTIVIDAD FÍSICA

- 54% Niñas
- 52% entre 8 y 7 años (pequeños)
- 33% realiza actividad física los fines de semana
- 90% les gusta la escuela
- 16% practican semanalmente deporte con su familia



## 7. PERFILES DE ALUMNOS

Activos

15%

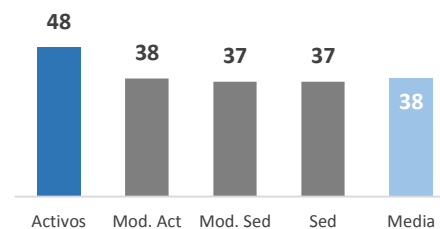
de los niños entrevistados

### Conclusiones destacadas

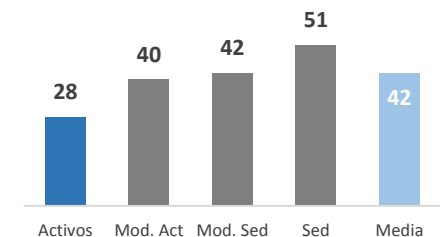
- Dedicar el tiempo óptimo diario a practicar ejercicio, pero consideran que deberían realizar más actividad física de la que hacen actualmente.
- Las principales barreras identificadas para el conjunto de niños (tiempo y competitividad) son también las más relevantes para este perfil, pero con una incidencia menor.
- La familia no es un *driver* tan determinante para este perfil, ya que en todas las preguntas relativas a esta variable, presentan resultados inferiores a la media.
- Les gusta hacer deporte y actividad física cuando disponen de tiempo (96%) y por eso practican más deporte el fin de semana.
- De la misma forma, no consideran el colegio como el único espacio para practicar deporte como si lo hacen la mayoría de los otros niños (únicamente un 20% cree que haría más deporte en el colegio si le diesen más posibilidades).
- Debido a su especial interés por la práctica deportiva y de actividad física, son el perfil que conoce más sitios seguros y baratos para practicar deporte.



*Hago actividad física los fines de semana porque tengo más tiempo (%)*



*Después del colegio estoy cansado para hacer más actividad física (%)*





## 7. PERFILES DE ALUMNOS

Moderadamente  
**activos**

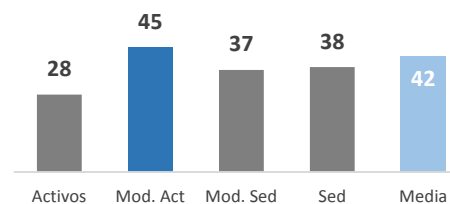
**37%**  
de los niños  
entrevistados

### Conclusiones destacadas

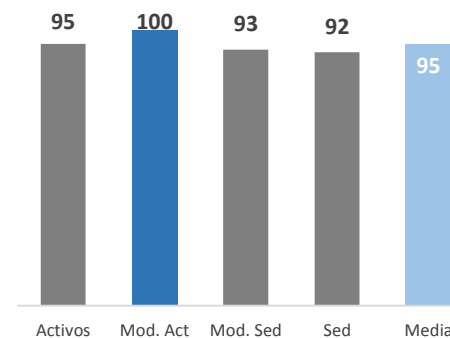
- Consideran al deporte y a la práctica de actividad física como el canal idóneo para socializar y hacer amigos (el 100% prefiere hacer actividad física en grupo porque les gusta estar con sus amigos).
- Como sucedía con el perfil de niños activos, las principales barreras identificadas para el conjunto de niños (tiempo y competitividad) son también las más relevantes para este perfil, pero con una incidencia menor.
- Tienen una percepción muy positiva del colegio (superior a la media) y de las clases, los profesores y las instalaciones deportivas escolares.
- Para este colectivo, la dimensión de diversión y de bienestar que tiene el deporte y la actividad física es si cabe más relevante aún que para el resto de niños entrevistados.
- La falta de instalaciones para poder practicar deporte no es una excusa para este colectivo ya que manifiestan conocer sitios cercanos, en buen estado y seguros en los que poder hacer actividades deportivas.



*Es importante hacer deporte porque es divertido (%)*



*Prefiero hacer actividad física en grupo porque me gusta estar con mis amigos (%)*



## 7. PERFILES DE ALUMNOS

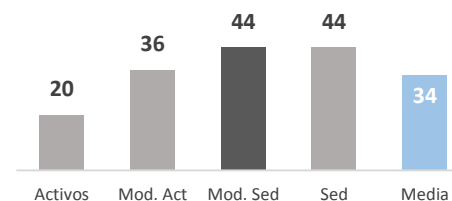
Moderadamente  
**sedentarios**

**27%**  
de los niños  
entrevistados

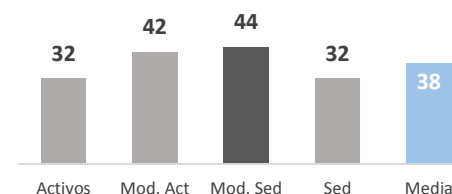
### Conclusiones destacadas

- Para este perfil de niños, todas las principales barreras identificadas presentan una mayor incidencia (tiempo, competitividad, acceso, etc.) limitando en su opinión su práctica deportiva.
- Más de un 50% de los miembros de este perfil es consciente de que debería dedicar al menos 7 horas semanales a realizar actividades físicas y deportivas.
- De la misma forma, casi la mitad de los niños que conforman este perfil (48%) considera que hacer actividad física de forma regular es bueno para su cuerpo.
- La dimensión lúdica del deporte es un *driver* fundamental para este perfil, ya que un 44% de los entrevistados manifiesta que haría más ejercicio físico si le dejasen escoger la actividad que más le gusta.
- Dentro de este perfil el *driver* que representa la familia para influenciar en la práctica de actividad física es muy relevante, siendo el colectivo que manifiesta tener más apoyo y compañía de sus familiares en su práctica deportiva.
- El último aspecto fundamental a destacar, es que a pesar de que este colectivo tenga unos hábitos deficitarios en cuanto a práctica de ejercicio físico, es consciente de que debería dedicar más tiempo a esta actividad.

*Haría más actividad física si me dejasen elegir la actividad que me gusta hacer (%)*



*Mis padres me motivan para hacer actividad física practicando deporte conmigo (%)*



## 7. PERFILES DE ALUMNOS

Sedentarios

21%

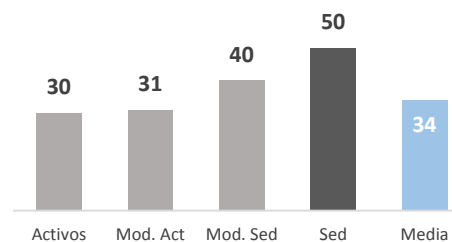
de los niños entrevistados

### Conclusiones destacadas

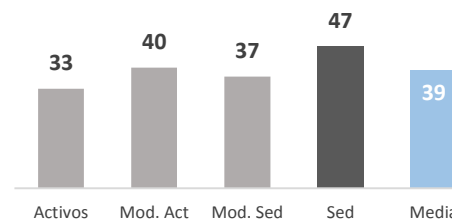
- Para los alumnos de este perfil todas las principales barreras identificadas presentan una mayor incidencia (tiempo, competitividad, acceso, etc.) limitando en su opinión su práctica deportiva.
- Los familiares y la falta de apoyo de éstos es un factor determinante que impide una mayor práctica de ejercicio físico dentro de este colectivo (en todas las preguntas relativas a esta variable este perfil obtiene los resultados más elevados).
- Igualmente, su escasa habilidad para hacer deporte influye negativamente en su práctica (un 47% reconoce no hacer más ejercicio físico porque se siente avergonzado por no ser lo suficientemente bueno).
- El 50% de los integrantes de este colectivo reconocen que le gusta más ver la TV y jugar a la consola que hacer deporte.
- Si bien es mayoritariamente consciente de que debería dedicar más tiempo a la práctica de ejercicio físico o deportivo, presenta los resultados más bajos en cuanto al tiempo que aspiracionalmente le gustaría dedicar a esta actividad.



*Me gusta más leer, ver la TV, jugar a la consola, etc. que hacer deporte (%)*



*A veces me siento avergonzado o incómodo por que no soy lo suficientemente bueno en deporte (%)*



## CHILDREN IN THE CITY CAMPAIGN



**RESPECT**



**WORLD HEART  
FEDERATION®**



FUNDACIÓN  
ESPAÑOLA DEL  
**Corazón**

