

**¡Las niñas  
también juegan!**



**2022**

**Boleta de  
calificaciones  
Mexicana**

*Sobre actividad física en  
niñas, niños y adolescentes*



## Boleta de calificaciones mexicana sobre actividad física en niñas, niños y adolescentes

En este documento se presentan los resultados de la quinta edición de la Boleta de Calificaciones Mexicana sobre Actividad Física en Niñas, Niños y Adolescentes. La Boleta tiene como objetivo evaluar el trabajo que México está haciendo para fomentar la actividad física en niñas, niños y adolescentes. La información aquí presentada tiene el objetivo de generar conciencia sobre la importancia de la actividad física en niñas, niños y adolescentes y busca generar acciones encaminadas a mejorar las oportunidades para la realización de actividad física en la casa, la escuela y la comunidad.

La información contenida en este documento se puede reproducir siempre y cuando se utilice el siguiente agradecimiento: esta información ha sido obtenida de la Boleta de Calificaciones Mexicana sobre Actividad Física en Niñas, Niños y Adolescentes 2022.

### *Cita sugerida:*

Karla I. Galaviz, Gabriela Argumedo García, Alejandro Gaytán González, Inés González-Casanova, Martín Francisco González Villalobos, Alejandra Jáuregui, Edtna Jáuregui Ulloa, Catalina Medina, Yoali Selene Pacheco Miranda, Marcela Pérez Rodríguez, Julissa Ortiz Brunel, Ricardo Retano, María del Pilar Rodríguez Martínez, y Juan Ricardo López y Taylor. ¡Las niñas también juegan! Boleta de Calificaciones Mexicana sobre Actividad Física en Niñas, Niños y Adolescentes 2022. Guadalajara, Jal, México; 2022.

Fecha de Publicación: Noviembre 2022

Para más información y acceder a la versión extensa del presente reporte visita <https://www.boletamexicana.org>



## ¡Las niñas también juegan!

México está dejando atrás a niñas y mujeres en actividad física y deporte. Una vez más, la Boleta de Calificaciones Mexicana encontró que las niñas y mujeres adolescentes presentan niveles más bajos de actividad física y deporte que niños y hombres de la misma edad. Esto indica que estamos fallando en la promoción de estilos de vida activos de niñas y mujeres en México.

El deporte y la actividad física son indispensables para el desarrollo social, físico y psicológico de niñas, niños y adolescentes.<sup>1-5</sup> Sin embargo, al igual que en México, niñas en diversas partes del mundo tienen niveles de actividad física y participación deportiva más bajos que los niños, y estos niveles disminuyen conforme las niñas crecen.<sup>6-8</sup> La falta de actividad física y participación deportiva se traduce en diversos problemas de salud, restándole a la calidad de vida en la edad adulta.

Las niñas encuentran barreras únicas a la naturaleza de su género (siendo este el rol social, no el sexo al nacer). Por ejemplo, las reglas sociales dictan como deben verse, moverse y jugar. Las niñas en México crecen escuchando que los deportes son para niños, que su cuerpo no debe verse musculoso, que sudar es sucio, que no deben moverse bruscamente, y que «las niñas no juegan así». Además de transmitir estos mensajes, los adultos también ponemos restricciones para la participación físico-deportiva de las niñas, tales como no dejarlas salir a jugar, no dejarlas practicar el deporte de su agrado, o incluso poner reglas sobre cómo deben verse o moverse en dichas actividades. Estos mensajes y restricciones van ejerciendo su influencia a lo largo de la vida y con el tiempo terminan por cerrar el camino del deporte y la actividad física a muchas niñas en México.

Si queremos niñas, niños y adolescentes activos y saludables que contribuyan al desarrollo económico y social de México en su edad adulta, debemos ofrecer las mismas oportunidades a todas y todos. Dicha tarea consiste en proporcionar a niñas y niños las mismas oportunidades para realizar actividad física y deporte. Para mejorar dichas oportunidades, podemos comenzar haciendo lo siguiente:

1. No limitar las actividades físicas de las niñas
2. Dejar que las niñas se muevan sin restricción o regla alguna, tal y como lo hacemos con los niños
3. Dejar que las niñas salgan a jugar
4. No hacer distinciones entre juegos/deportes de niñas y juegos de niños
5. Promover la participación deportiva de las niñas

La familia y la comunidad deben proporcionar oportunidades para que hijas, hermanas, sobrinas, nietas puedan moverse y ser activas libremente. Como adultos, es nuestro trabajo motivarlas, apoyarlas, y dejarlas moverse sin restricción o regla alguna. Si lo hacemos, tal vez veamos a muchas niñas seguir los pasos de nuestras deportistas mexicanas, y seguramente veremos niñas más activas, más libres.

# Calificaciones 2022

## COMPORTAMIENTOS DIARIOS

### 3 Actividad física

El 15.4% de los niños de 10 a 14 años y el 53.7% de los adolescentes de 15 a 19 años realizan por lo menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa al día.<sup>9</sup>

### 5 Participación en deporte o actividad física organizada

El 48.4% de los niños y niñas de 10 a 14 años reporta haber participado en algún deporte o actividad organizada en los últimos 12 meses.<sup>9</sup>

### 4 Juego activo

- Niños de 9-12 años emplean 2 horas al día en juego activo.<sup>10</sup>
- Niños de 2-5 años emplean 3.8 horas al día en juego activo.<sup>11</sup>
- El 76% de niños de 6-11 años juegan al aire libre por lo menos un día a la semana.<sup>12</sup>

### 5 Transporte activo

- El 54.8% de los niños mayores de 3 años caminan a la escuela mientras que 1.5% van en bicicleta.<sup>13</sup>
- 20.5% de los estudiantes de educación media superior llegan caminando a la escuela, 2.1% en bicicleta, y 0.13% en patineta.<sup>14</sup>

### 4 Comportamiento sedentario

El 43.6% de los niños entre 10 y 14 años pasan menos de 2 horas diarias frente a una pantalla. Adolescentes de 15-19 años pasan 4.8 horas al día sentados.<sup>9</sup>

### 7 Sueño

El 91% de los niños de 10-14 años duermen por lo menos 9 horas al día, mientras que 65% de los adolescentes de 15-17 años duermen por lo menos 8 horas al día.<sup>15</sup>

## FUENTES DE INFLUENCIA

### 7 Familia y amigos

Entre el 65% y 67% de los padres/madres realizan un promedio de 230 minutos de actividad física a la semana.<sup>16</sup>

### 6 Escuela

- El porcentaje de escuelas públicas con docente de educación física es 33.4% en pre-escolar, 53.3% en primaria y 32.2% en secundaria.<sup>17</sup>
- 63.9% de los planteles de educación básica pública cuentan con áreas deportivas y recreativas, y 76.8% con patios o plazas.<sup>18</sup>
- 85% de los planteles de educación privada cuenta con áreas deportivas y recreativas, mientras que el 91% cuenta con patios o plazas.<sup>18</sup>

### 4 Comunidad y ambiente construido

- El 37% de las colonias en México tienen todas sus calles con banquetas y árboles, el 13.4% cuenta con alumbrado público y el 6.5% cuenta con rampa para silla de ruedas.<sup>19</sup>
- El 0.5% del total de las vialidades en las localidades de 5000 o más habitantes disponen de ciclovías o ciclocarriles.<sup>19</sup>
- El 62% de los mexicanos adultos han dejado de permitir que sus hijos salgan de casa.<sup>20</sup>
- El 60% de la población físicamente activa acude a instalaciones públicas.<sup>21</sup>

## FITNESS

### 6 Composición corporal

- 61.8% de los escolares de 5-11 años presentan valores adecuados de IMC para la edad.<sup>22</sup>
- 56.2% de los adolescentes de 12-19 años presentan valores adecuados de IMC para la edad.<sup>22</sup>

## ESTRATEGIAS E INVERSIONES

### 6 Gobierno

- No se identificó un progreso considerable en el período gubernamental 2013-2018 en torno a las políticas y programas destinados a promover la práctica de actividad física en niñas, niños y adolescentes.
- No se observan cambios sustanciales en el diseño de las políticas y programas actuales y aun no se cuenta con información respecto a sus avances o progreso.

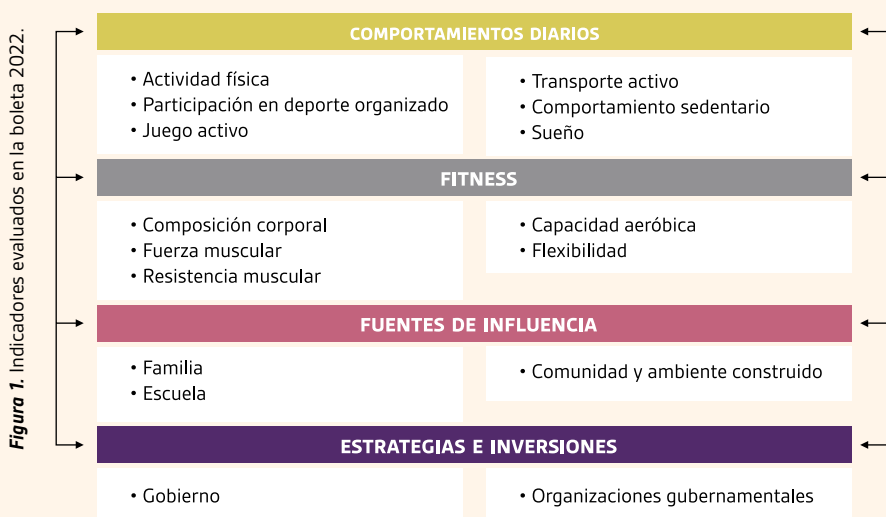
### 2 Organizaciones no gubernamentales

- Existen diversos programas de actividad física y deporte auspiciados por organizaciones no gubernamentales pero no se cuenta con información adecuada para determinar su alcance e impacto.
- Muchas de las iniciativas incluyen opciones de participación virtual lo que podría facilitar el acceso para quienes cuentan con internet.
- No se encontró información sobre los fondos e inversiones destinados al desarrollo e implementación de dichos programas.

# Indicadores evaluados

En la Boleta 2022 se sintetiza información relacionada con 11 indicadores agrupados en cuatro categorías. Para evaluar estos indicadores, se recopiló información proveniente de encuestas nacionales, censos, artículos científicos publicados en inglés o español, informes gubernamentales, sitios web y literatura gris. Se tomaron en cuenta datos de niñas, niños y adolescentes mexicanos de 5-17 años de edad publicados entre 2013 y 2021.

La calificación fue determinada de acuerdo al porcentaje de niñas, niños y adolescentes con los que estamos promoviendo la actividad física con éxito: 9-10 = 81-100%, 7-8 = 61-80%, 5-6 = 41-60%, 3-4 = 21-40%, y 0-2 = 0-20%. Este reporte es un resumen y sólo presenta las calificaciones asignadas. La información detallada sobre la metodología y preparación de la Boleta 2022, así como la versión extensa del presente reporte, están disponibles en <https://www.boletamexicana.org>



## Directores del proyecto:

- Karla I. Galaviz – *Indiana University Bloomington*
- Juan Ricardo López y Taylor – *Universidad de Guadalajara*

## Co-investigadores:

- Gabriela Argumedo García – *Instituto Nacional de Salud Pública*
- Alejandro Gaytán González – *Universidad de Guadalajara*
- Inés González-Casanova – *Indiana University Bloomington*
- Martín Francisco González Villalobos – *Universidad de Guadalajara*
- Alejandra Jáuregui – *Instituto Nacional de Salud Pública*
- Edtna Jáuregui Ulloa – *Universidad de Guadalajara*
- Catalina Medina – *Instituto Nacional de Salud Pública*
- Yoali Selene Pacheco Miranda – *Instituto Nacional de Salud Pública*
- Marcela Pérez Rodríguez – *Instituto Mexicano del Seguro Social*
- Julissa Ortiz Brunel – *Universidad de Guadalajara*
- Ricardo Alejandro Retano Pelayo – *Universidad de Guadalajara*
- María del Pilar Rodríguez Martínez – *Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente*

## Diseño e impresión:

- Jorge Campos Sánchez



# Bibliografía

1. Poitras VJ, Gray CE, Borghese MM, et al. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 2016;41(6):S197-S239.
2. Singh A, Uijtdewilligen L, Twisk JW, van Mechelen W, Chinapaw MJ. Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2012;166(1):49-55.
3. Ekelund U, Luan J, Sherar LB, et al. Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardio-metabolic risk factors in children and adolescents. *JAMA*. 2012;307(7):704-712.
4. Biddle SJH, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*. 2011.
5. Carson V, Tremblay MS, Chaput JP, Chastin SF. Associations between sleep duration, sedentary time, physical activity, and health indicators among Canadian children and youth using compositional analyses. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2016;41(6 Suppl 3):S294-302.
6. Butcher K, Sallis JF, Mayer JA, Woodruff S. Correlates of physical activity guideline compliance for adolescents in 100 U.S. Cities. *J Adolesc Health*. 2008;42(4):360-368.
7. Currie C, Gabhainn S, Godeau E, et al. Inequalities in young people's health. Health behavior in school-aged children. International report from the 2005/2006 survey. Health policy for children and adolescents. 2008(5).
8. Riddoch CJ, Bo Andersen L, Wedderkopp N, et al. Physical activity levels and patterns of 9- and 15-yr-old European children. *Med Sci Sports Exerc*. 2004;36(1):86-92.
9. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19. Resultados Nacionales. Disponible en [https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut\\_2018\\_informe\\_final.pdf](https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_informe_final.pdf).
10. Palos-Lucio G, Flores M, Rivera-Pasquel M, et al. Association between migration and physical activity of school-age children left behind in rural Mexico. *IJPH*. 2015;60(1):49-58.
11. Martínez-Andrade GO, Cespedes EM, Rifas-Shiman SL, et al. Feasibility and impact of Creciendo Sanos, a clinic-based pilot intervention to prevent obesity among preschool children in Mexico City. *BMC Pediatrics*. 2014;14(1):1-15.
12. Lee RE, Soltero EG, Jáuregui A, et al. Disentangling Associations of Neighborhood Street Scale Elements With Physical Activity in Mexican School Children. *Environment and Behavior*. 2016;48(1):150-171.
13. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Encuesta Intercensal 2020. Disponible en: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/ccpv/2020/doc/Censo2020\\_Resultados\\_complementarios\\_EUM.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/ccpv/2020/doc/Censo2020_Resultados_complementarios_EUM.pdf).
14. Secretaría de Educación Pública. Encuesta del Perfil de Alumnos de Educación Media Superior 2019. Disponible en: <http://cosdac.sems.gob.mx/web/encuesta2019/Encuesta-Alumnos-EMS-2019.pdf>.
15. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. Disponible en [http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/doctos\\_2016/ensanut\\_mc\\_2016-31Oct.pdf](http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/doctos_2016/ensanut_mc_2016-31Oct.pdf).
16. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) 2014. Disponible en <https://www.inegi.org.mx/programas/enut/2014/>.
17. Secretaría de Educación Pública. Secretaría de Educación Pública, Educativa, & Dirección General de Planeación Programación y Estadística. Principales cifras del Sistema Educativo Nacional 2019-2020. [https://www.planeacion.sep.gob.mx/Doc/estadistica\\_e\\_indicadores/principales\\_cifras/principales\\_cifras\\_2019\\_2020\\_bolsillo.pdf](https://www.planeacion.sep.gob.mx/Doc/estadistica_e_indicadores/principales_cifras/principales_cifras_2019_2020_bolsillo.pdf).
18. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Censo de Escuelas, Maestros y Alumnos de Educación Básica y Especial. <http://cemabe.inegi.org.mx/Reporte.aspx>. 2013.
19. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Características del entorno urbano. Censo de Población y Vivienda 2020. Disponible en [https://www.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod\\_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva\\_estruc/702825199425.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825199425.pdf).
20. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Encuesta Nacional de Victimización y Percepción sobre Seguridad Pública (ENVIPE) 2020. Disponible en: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/envipe/2020/doc/envipe2020\\_presentacion\\_nacional.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/envipe/2020/doc/envipe2020_presentacion_nacional.pdf). 2)
21. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2020. Disponible en <https://www.inegi.org.mx/programas/mopradef/>
22. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre COVID-19. Resultados nacionales. Disponible en <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2020/doctos/informes/ensanutCovid19ResultadosNacionales.pdf>