



NOTA DE PRENSA

Madrid, 5 de abril de 2016

Según el estudio 'Los patrones de actividad física de la población española están determinados principalmente por el sexo y la edad: resultados obtenidos del estudio científico ANIBES'

El 55,4% de los niños y adolescentes y el 27% de los adultos y personas mayores del estudio ANIBES no cumple ninguna de las recomendaciones de actividad física

- Describir los patrones de actividad física de la población del estudio científico ANIBES y conocer el nivel de cumplimiento de las recomendaciones internacionales en los diferentes grupos de edad han sido los principales objetivos de este trabajo
- El sexo y la edad son los factores que más influyen en los patrones de actividad física, aunque aspectos como la localización geográfica, el tamaño de la población de residencia o el nivel de estudios también intervienen en estos patrones

El estudio científico 'Los patrones de actividad física de la población española están determinados principalmente por el sexo y la edad: resultados obtenidos del estudio científico ANIBES', se ha publicado recientemente en la revista científica [PLOS ONE](#) y es un nuevo avance en los datos de este estudio, que ha sido coordinado por la [Fundación Española de la Nutrición](#) (FEN) junto con un comité científico de expertos.

Esta investigación, realizada por la Prof. Marcela González Gross, directora del grupo científico [imFine](#) y catedrática de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid, se ha centrado en la descripción de la actividad física para determinar patrones de la misma en la población participante en el [estudio científico ANIBES](#) sobre la evaluación y datos antropométricos, la ingesta de macronutrientes y micronutrientes, así como el nivel de actividad física y datos socioeconómicos de la población.

Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEN)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

Los cambios en los estilos de vida que se han producido durante los últimos años en la población europea de la zona mediterránea han contribuido a que también haya habido variación en las actividades de ocio y a que se reduzca notablemente la actividad física.

En este sentido, los resultados obtenidos en el estudio científico ANIBES indican que el sexo y la edad son los factores que más influyen en los patrones de actividad física, aunque también existen otros aspectos, como la localización geo- gráfica, el tamaño de la población de residencia o el nivel de estudios que intervienen en estos patrones, pero en menor medida.

Según apunta la Prof. Dra. Marcela González-Gross, catedrática de Nutrición Deportiva y Fisiología del Ejercicio de la Universidad Politécnica de Madrid, “gracias a este estudio hemos podido observar que, de media, la población ANIBES tiene índices de práctica de actividad física vigorosa y/o moderada por encima de las recomendaciones internacionales, aunque una proporción alta de la muestra no las cumplen. De hecho, el 55,4% de los niños y adolescentes (9-17 años) y el 27% de los adultos y personas mayores (18-75 años) participantes en el estudio científico ANIBES no cumple ninguna de las recomendaciones de actividad física”.

Chicos y chicas 9-17 años (%)



420 minutos semanales de actividad física para los más pequeños

“Las recomendaciones internacionales indican que los niños y adolescentes de entre 5 y 17 años deberían realizar, al menos, 60 minutos diarios de actividad física de moderada a vigorosa, lo que equivale a 420 minutos semanales”, recuerda la Prof. Dra. González-Gross, que a su vez apunta que “algo más de la mitad de los participantes en el estudio científico ANIBES entre los 9 y los 17 años no cumple esta recomendación (55,4%), una cifra que asciende hasta el 73,3% cuando hablamos de población femenina en este mismo rango de edad. En lo que se refiere a los niños y adolescentes varones, el porcentaje de no cumplimiento es del 44,5%”.

Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEN)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

Porcentaje de no cumplimiento en adultos

La autora del estudio, Prof. Dra. Marcela González-Gross, indica que “en lo que se refiere al grupo de adultos y personas mayores (18 a 75 años), las recomendaciones sugieren realizar, como mínimo, 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa cada semana. En este sentido, el 27% de este grupo de población dentro del estudio científico ANIBES no cumple ninguna de estas dos recomendaciones. Si nos referimos exclusivamente a la actividad física moderada, el porcentaje de no cumplimiento aumenta hasta el 36,2%, y hasta el 65,4% cuando se trata solamente de actividad física vigorosa”.

Asimismo, se ha determinado que: “en lo que se refiere a población masculina en este rango de edad, el 56,2% no llega a realizar, como mínimo, 75 minutos semanales de actividad física vigorosa, y el 45,6% no cumple la recomendación de hacer 150 minutos de actividad física moderada a la semana. Además, el 31,1% no cumple ninguna de estas dos recomendaciones”.

Por otro lado, para los autores de esta publicación científica: “el 74% de las mujeres de entre 18 y 75 años no realiza los 75 minutos semanales de actividad física vigorosa, y el 27,5% no llega a cumplir las recomendaciones de actividad física moderada. A esto se debe unir que el 23,2% de la población femenina no pone en práctica ninguna de las dos recomendaciones”.

Hombres y mujeres 18-75 años (%)



Mielgo-Ayuso J, Aparicio-Ugarriza R, Castillo A, Ruiz E, Ávila JM, Aranceta-Bartrina J, Gil A, Ortega RM, Serra-Majem, LI, Varela-Moreiras G, González-Gross, M. Physical Activity Patterns of the Spanish Population Are Mostly Determined by Sex and Age: Findings in the ANIBES Study. PLOS ONE, 2016;11(2):1-22. Doi:10.1371/journal.pone.0149969.

Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEN)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

Comité científico

- **Prof. Dr. Javier Aranceta-Bartrina**, Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Director Clínico de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) y Profesor de Nutrición Comunitaria de la Universidad de Navarra
- **Prof. Dr. Ángel Gil**, Presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), Director del Grupo Científico BioNit y Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada
- **Prof. Dra. Marcela González-Gross**, Vicepresidenta de la Sociedad Española de Nutrición (SEÑ), Responsable del Grupo de Investigación imFine y Catedrática de Nutrición Deportiva y Fisiología del Ejercicio de la Universidad Politécnica de Madrid
- **Prof. Dra. Rosa M^a Ortega**, Directora del Grupo de Investigación VALORNUT y Catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid
- **Prof. Dr. Lluís Serra-Majem**, Presidente de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN), Presidente de la Academia Española de la Nutrición (AEN), y Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria
- **Prof. Dr. Gregorio Varela-Moreiras**, Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN) Director Grupo Investigación Nutrición y Ciencias de la Alimentación (CEUNUT) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid

Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEÑ)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

Ficha técnica del estudio ANIBES

Diseño: Muestra representativa de la población residente en España (excluyendo Ceuta y Melilla)

Muestra: Individuos de entre 9 y 75 años que vivan en municipios de más de 2.000 habitantes

Universo: 37 millones de habitantes

Muestra final: 2.009 individuos (2,23% error y 95% de margen de confianza)

Muestra aleatoria más refuerzo: 2.285 participantes*

*Se consideró un refuerzo en el tamaño de la muestra con el fin de tener una correcta representación

El protocolo final del estudio científico ANIBES fue aprobado previamente por el Comité Ético de Investigación Clínica de la Comunidad de Madrid (España).

Más información:
Gabinete de prensa FEN - ANIBES

Teresa del Pozo
Tel. 91 590 14 37 | 661 672 019
tdelpozo@torresycarrera.com