



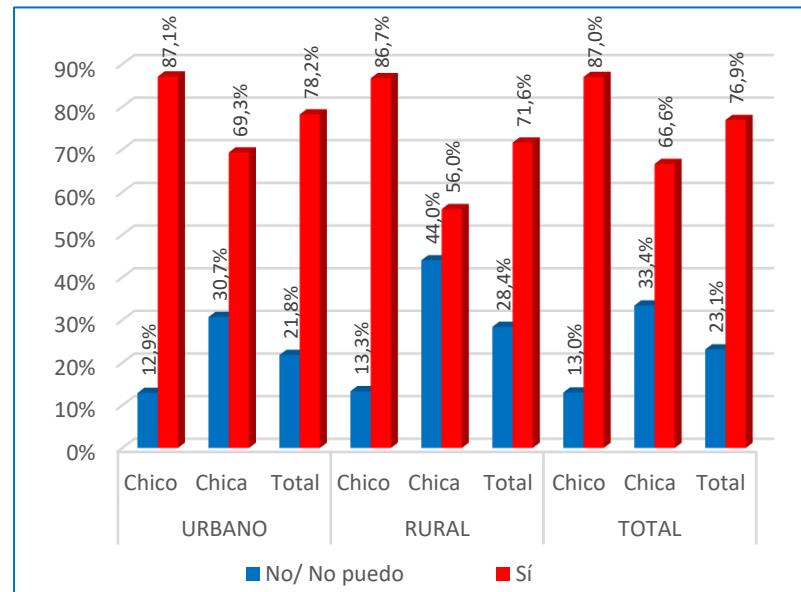
2. Actividad física

2. ACTIVIDAD FÍSICA

Para obtener información acerca de la realización de ejercicio físico entre los adolescentes, se les preguntó si ejecutan alguna actividad física (al menos durante 30 minutos al día, fuera del horario escolar), así como el tipo de ésta y con qué frecuencia: cuántos días a la semana y horas al día. También respondieron acerca del tiempo que pasan sentados frente a pantallas (televisión, consola, ordenador, tableta, móvil...) y el tiempo que emplean en los desplazamientos caminando o en bicicleta al centro escolar.

El 76,9% de los jóvenes afirman realizar con frecuencia alguna actividad física al menos 30 minutos al día en su tiempo libre y fuera del horario escolar, principalmente los de ámbito urbano (78,2% frente al 71,6% en el ámbito rural, $p=0,038$). El 0,2% no pueden realizarlo, bien por incapacidad o enfermedad. Son los chicos los que realizan actividad física en mayor proporción (87%) en contraste con las chicas (66,6%) ($p<0,001$), principalmente los chicos de medio urbano (87,1%) mientras que las chicas del medio rural son las que lo hacen en menor proporción (56%) ($p<0,001$) (Gráfico 2.1).

Gráfico 2.1 realización de actividad física por sexo y ámbito



Entre los chicos que realizan ejercicio, el deporte más practicado es el fútbol (50,8%), seguido de ciclismo (14,7%). Las chicas practican más frecuentemente la danza o baile (17,5%), seguido de voleibol (16,4%).

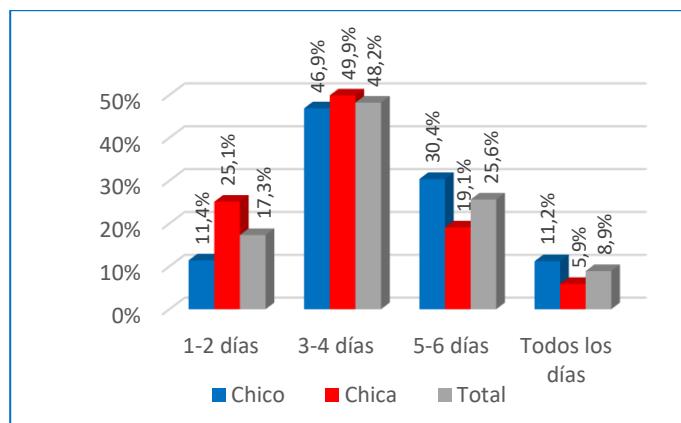
En todos estos deportes las diferencias entre sexos son estadísticamente significativas, así como en el balonmano (chicos 4,3%-chicas 1,6%, $p=0,026$), el tenis/pádel (chicos 11,7%-chicas 7,3%, $p=0,031$) y el rugby (1,8% de los chicos y ninguna chica, $p=0,009$). El tercer deporte más practicado en ambos性os es el baloncesto.

Según el ámbito geográfico, hay diferencias significativas en cuanto a práctica de fútbol/fútbol sala (28,9% urbano, 43,4% rural, $p<0,001$) y natación (7,7% urbano, 2,5% rural, $p=0,020$).

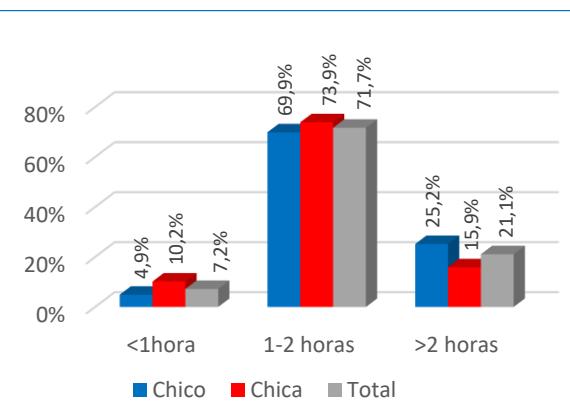
En cuanto a la frecuencia, tanto semanal como diaria con

que los adolescentes realizan actividad física, hay diferencias estadísticamente significativas por sexos, siendo los chicos los que lo hacen con mayor frecuencia: el 30,4% de los chicos que realizan algún tipo de actividad física lo hacen 5-6 días a la semana mientras que el porcentaje de chicas con esta frecuencia es del 19,1% ($p<0,001$) (Gráfico 2.2A). En cuanto a la duración, el 71,7% de los estudiantes que practican actividad física emplean 1-2 horas al día en ello (69,9% de los chicos y 73,9% de las chicas). Son más chicos que chicas los que realizan actividad física durante más de dos horas al día (25,2% y 15,9% respectivamente) ($p<0,001$) (Gráfico 2.2B).

Gráfico 2.2A Frecuencia semanal de AF por sexo



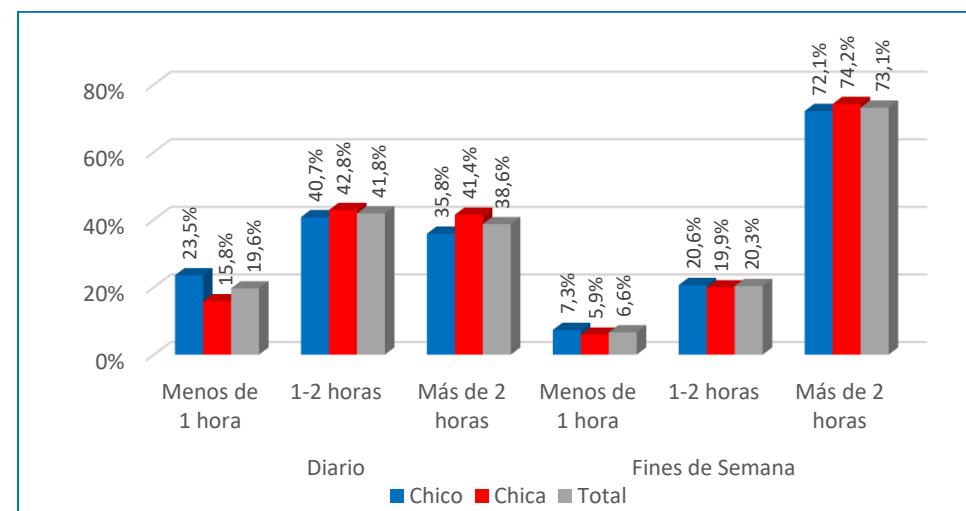
2.2B Frecuencia diaria de AF por sexo



El tiempo que pasan frente a pantallas (televisión, consola, ordenador, tableta, móvil...) es muy superior el fin de semana que los días laborables. Los días de diario hay diferencias significativas por sexo: el 41,4% de las chicas pasan más de 2 horas al día frente a pantallas, mientras que en los chicos esta proporción es del 35,8%, y un 23,5% de éstos pasa menos de una hora al día frente al 15,8% de las chicas ($p=0,004$). En cambio, los fines de semana y festivos la proporción de chicos y de chicas pasan más de dos horas frente a las pantallas está más igualada (72,1% y 74,2%, respectivamente) (Gráfico 2.3).

Con relación al ámbito geográfico también hay diferencias estadísticamente significativas, siendo en el medio rural donde emplean más tiempo delante de las pantallas en los días de diario ya que el 46,6% pasan más de 2 horas en contraste con el 36,6% del medio urbano ($p=0,018$). Sin embargo, los fines de semana o festivos esta relación se invierte, siendo algo mayor el porcentaje de jóvenes de medio urbano que pasan más de dos horas frente a pantallas (73,3% frente a 72,5% de los de medio rural), aunque sin ser significativa.

Gráfico 2.3 Tiempo de pantalla días diario y Fines semana/festivos por sexo



El 30% de jóvenes utilizan medio de transporte (coche, autobús, moto) para acudir al centro escolar. El 27,9% tardan menos de 15 minutos al día en los traslados al centro escolar caminando o utilizando la bicicleta, mientras que el 31,4% tardan 15-30 minutos y el 7,7% entre 30-60 minutos al día, con diferencias significativas tanto por sexo como por ámbito geográfico, con más chicas que emplean menos de 15 minutos diarios y más chicos que emplean más de una hora al día en desplazarse al centro escolar ($p=0,001$).

También se utiliza más el transporte para ir al centro escolar en medio rural (38%) que en medio urbano (28,1%) pero por otro lado también es en medio rural donde hay un porcentaje mayor de jóvenes que tardan menos de 15 minutos diarios en desplazarse andando o en bicicleta al centro escolar (31,2% en medio rural, 27,2% en medio urbano), mientras que la proporción de los que invierten entre 15 y 30 minutos diarios en este desplazamiento es mayor en medio urbano (33,2% frente al 24,4% en medio rural) ($p=0,002$) (Gráfico 2.4).

Gráfico 2.4 Desplazamiento al centro escolar por sexo y ámbito geográfico

