



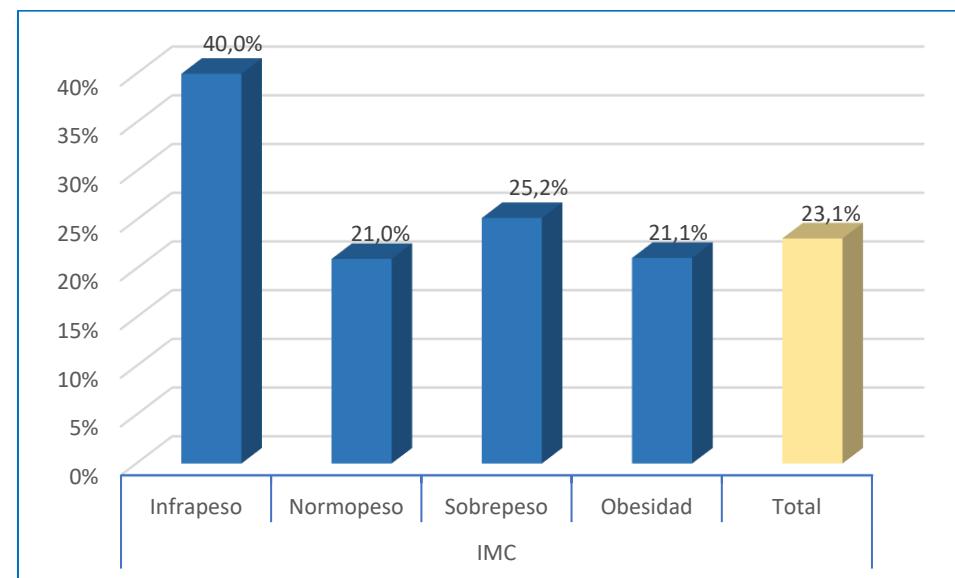
7. IMC, alimentación, actividad física y descanso.

7.A. ÍNDICE DE MASA CORPORAL VS. ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO DE PANTALLA

Casi una cuarta parte de los jóvenes (23,1%) declaran no realizar actividad física (al menos 30 minutos a lo largo del día que hagan respirar más deprisa o sudar). Este porcentaje alcanza el

40% en aquellos con un peso menor del normal, y es del 21% en los de peso normal, el 25,2% en el grupo con sobrepeso y el 21,1% en el de obesidad ($p=0,001$) (Gráfico 7.1).

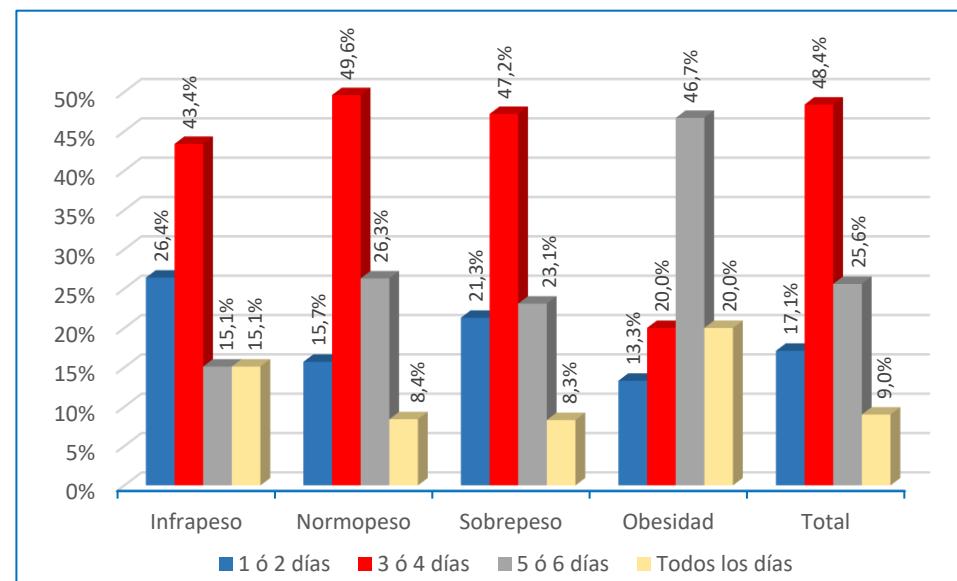
Gráfico 7.1. Distribución de adolescentes que no realizan ejercicio físico en el tiempo libre, por categorías de nivel de peso.



Considerando solo los estudiantes que realizan ejercicio, hay diferencias por categorías de peso respecto a la frecuencia semanal del mismo: son los jóvenes con obesidad quienes lo hacen con una frecuencia mayor: el 66,7% 5 o más días a la semana (el 20% todos los días), mientras que en las demás categorías de peso al menos el 65% lo hace con una frecuencia

inferior a 5 días por semana ($p=0,008$) (Gráfico 7.2). Con relación al número de horas de ejercicio, son los jóvenes con sobrepeso y obesidad los que más tiempo diario emplean: el 26,2% y 31,3% respectivamente emplean más de 2 horas frente al 20% de los grupos con infra y normopeso, pero estas diferencias no son estadísticamente significativas.

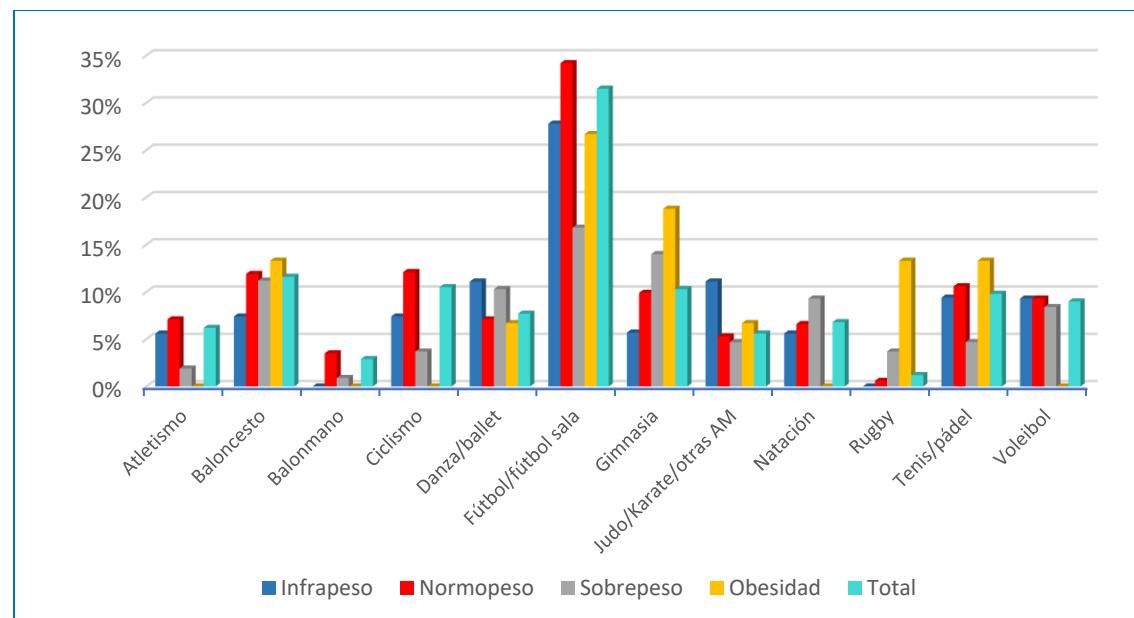
Gráfico 7.2. Frecuencia semanal de actividad física entre los jóvenes que la realizan.



En todas las categorías de IMC el deporte practicado en mayor porcentaje es el fútbol o fútbol sala (31,5%), siendo los jóvenes con sobrepeso los que menos lo practican ($p=0,001$), al igual que ocurre con el tenis. Sin embargo, los jóvenes con obesidad son los que más practican tenis/pádel, gimnasia,

baloncesto y rugby, aunque la diferencia con las demás categorías de peso solo es estadísticamente significativa en este último caso ($p=0,011$). El grupo de infrapeso es mayoritario en deportes como danza y artes marciales. Los jóvenes con normopeso son los que más practican ciclismo ($p=0,001$) y fútbol ($p<0,001$) (Gráfico 7.3).

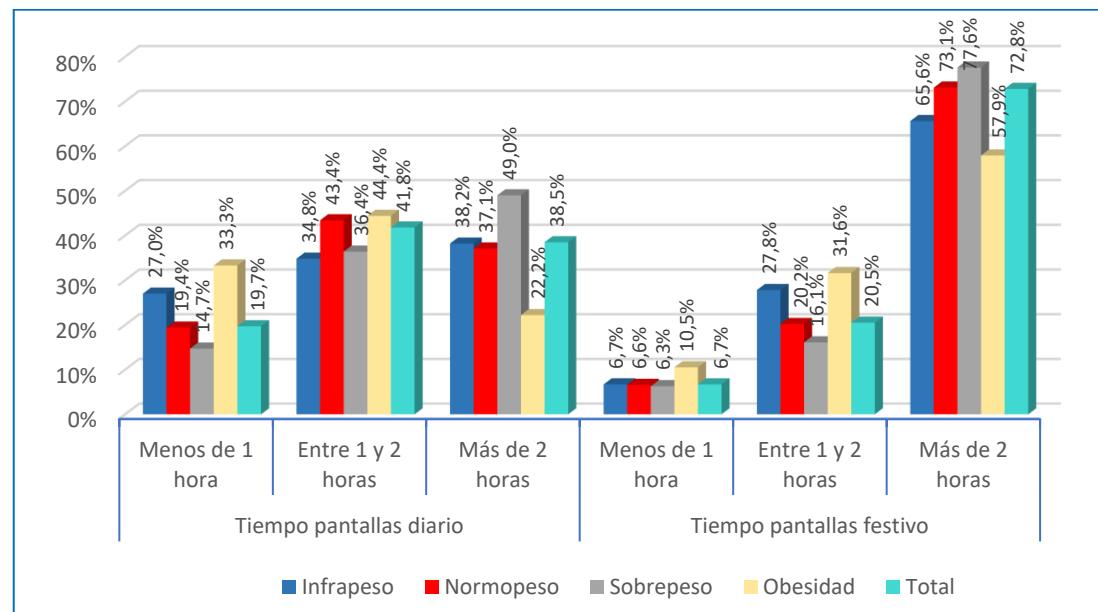
Gráfico 7.3. *Tipo de actividad física realizada por categorías de nivel de peso.*



Respecto al tiempo que emplean los jóvenes sentados frente a pantallas (TV, consola, ordenador, tabletas, móvil...), los que tienen obesidad son los que pasan menos horas los días de diario: de éstos, el 22,2% está más de 2 horas frente a pantallas, mientras que en el grupo de jóvenes con infrapeso y en el de normopeso estos porcentajes son del 38,2% y 37,1%

respectivamente, y en el de sobrepeso alcanza el 49%. Estas diferencias son estadísticamente significativas ($p=0,021$). Los fines de semana o festivos también son los jóvenes con obesidad los que menos tiempo están frente a pantallas, pero en este caso no se ha encontrado significación estadística (Gráfico 7.4).

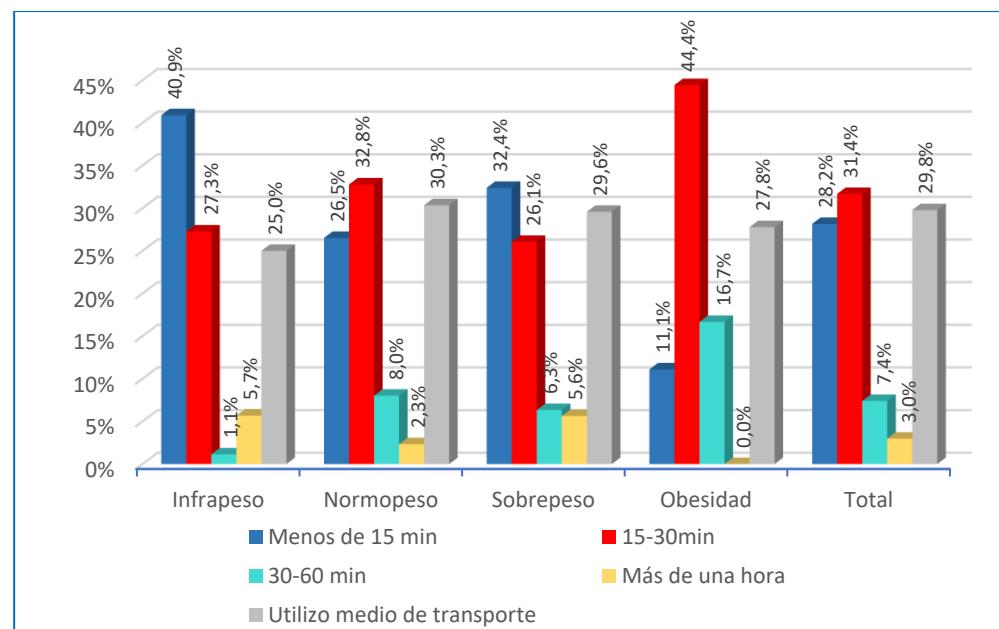
Gráfico 7.4. Tiempo de pantalla días de diario y fines de semana, por categorías de nivel de peso.



En cuanto al tiempo diario invertido en caminar o montar en bicicleta para desplazarse hasta el centro escolar, la mayoría emplean en ello entre 15 y 30 minutos diarios (31,4%), sobre todo los jóvenes con obesidad (44,4%). En el grupo de infrapeso es en

el que menos utilizan medio de transporte (25%) y en el que se encuentran más jóvenes que emplean menos de 15 minutos diarios en caminar o pedalear al centro educativo (40,9%) ($p=0,007$) (Gráfico 7.5).

Gráfico 7.5. Tiempo de desplazamiento al centro escolar, caminando o en bicicleta, por categorías de nivel de peso.



7 B. ÍNDICE DE MASA CORPORAL VS. DESCANSO

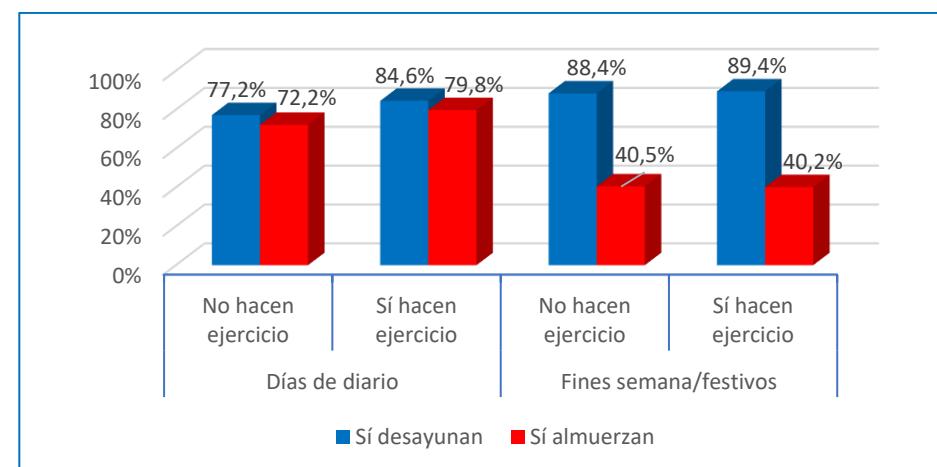
La mitad de los jóvenes, 50,5%, refiere no tener sensación de descanso nocturno, sin hallarse asociación estadísticamente significativa según las categorías de nivel de peso, aunque son los jóvenes con infrapeso los que menos sensación de descanso tienen (43,3%). Tampoco las hay en el número medio de horas de sueño al día entre las distintas categorías de nivel de peso, aunque la media es algo superior en los jóvenes con obesidad (8,17 horas

de sueño al día frente a 7,82 en infrapeso, 7,86 normopeso y 7,62 en el grupo de sobrepeso).

7 C. ALIMENTACIÓN VS. ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO DE PANTALLA

Los jóvenes que no realizan actividad física se saltan más el desayuno ($p=0,006$) y el almuerzo ($p=0,010$) los días de diario, sin diferencias estadísticamente significativas respecto a las demás comidas ni tampoco en fines de semana/festivos (Gráfico 7.6)

Gráfico 7.6. Realización de ejercicio físico y hábito de desayunar y almuerzar

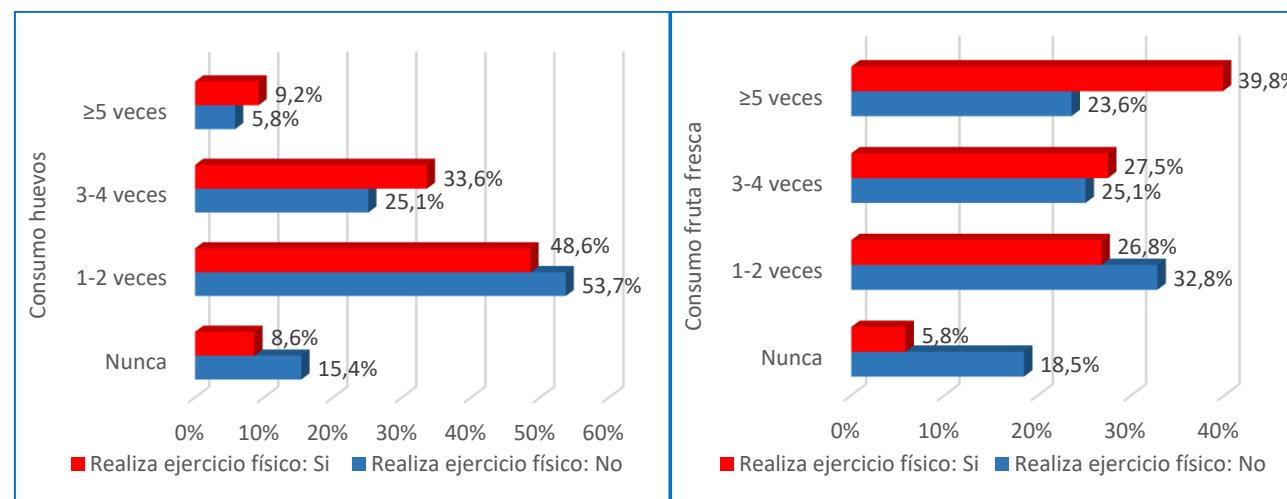


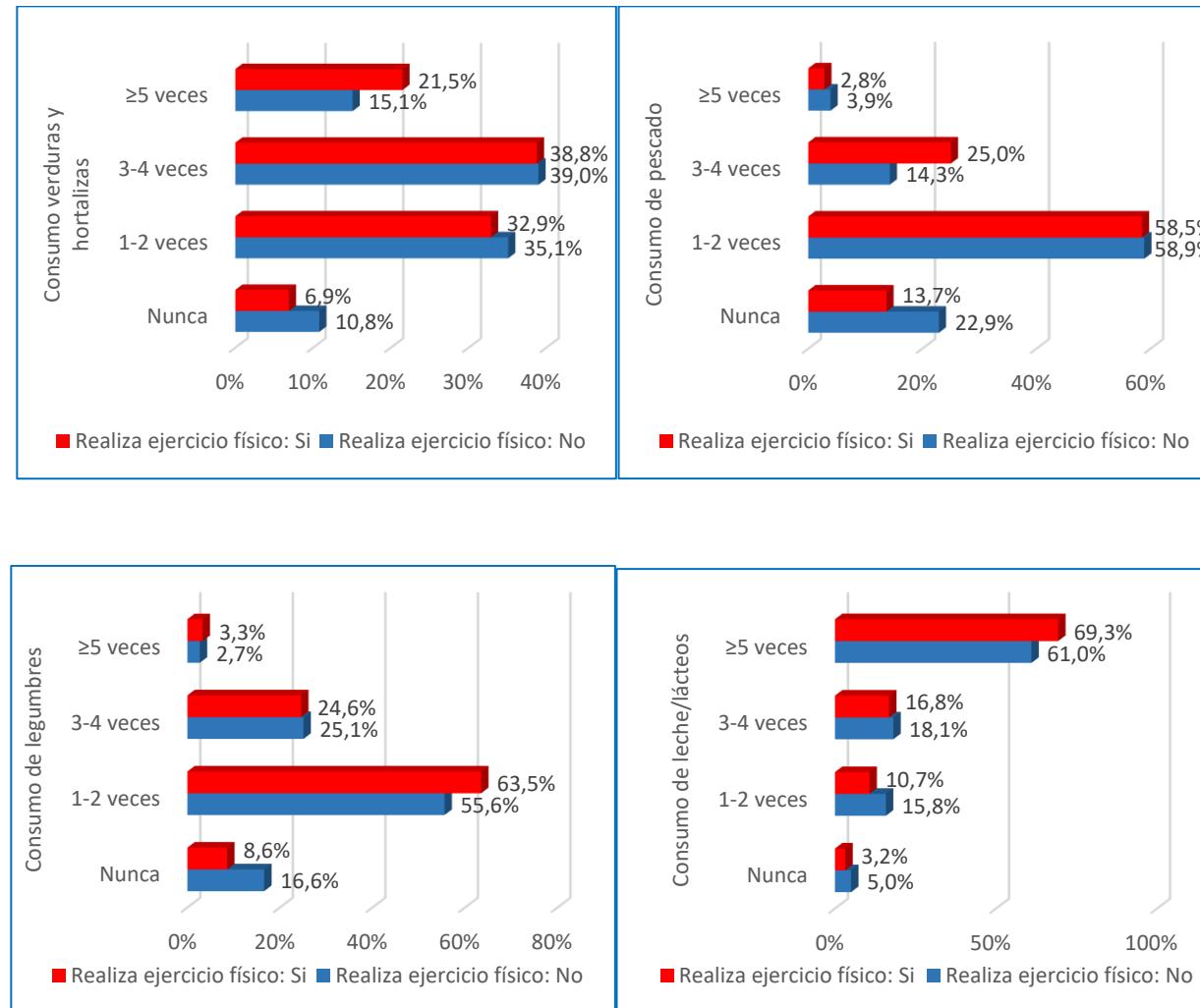
Es menor el porcentaje de jóvenes que realiza actividad física entre aquellos que comen/cenan viendo la TV: el 24,7% de éstos no hace ejercicio, frente al 17,9% de los que no cenan frente al TV ($p=0,024$).

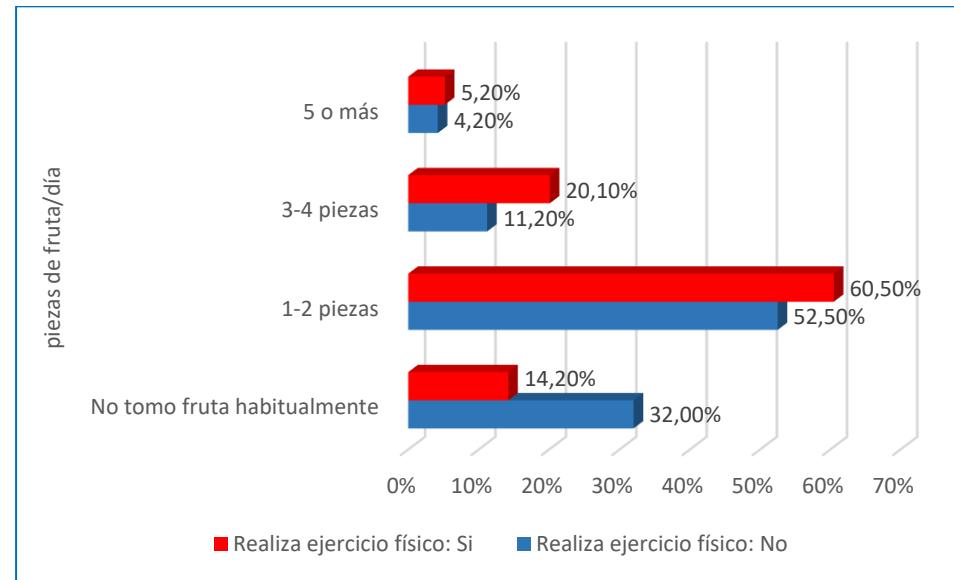
La ausencia de actividad física muestra además una asociación estadísticamente significativa con otros hábitos poco

saludables: estos jóvenes consumen más snacks ($p=0,022$), dulces/bollería ($p=0,009$), y comida rápida ($p=0,049$). En cambio, los jóvenes que sí practican ejercicio consumen más fruta fresca ($p<0,001$), verduras y hortalizas ($p=0,038$), huevos ($p=0,001$), pescado ($p<0,001$, legumbres $p=0,002$), leche y lácteos ($p=0,039$), así como un mayor número de piezas de fruta diarias $p<0,001$ (Gráfico 7.7).

Gráfico 7.7. Consumo en los últimos 7 días de huevo, fruta fresca, verduras y hortalizas, pescado, legumbres, leche y lácteos y piezas de fruta/día en relación a la realización de ejercicio físico.



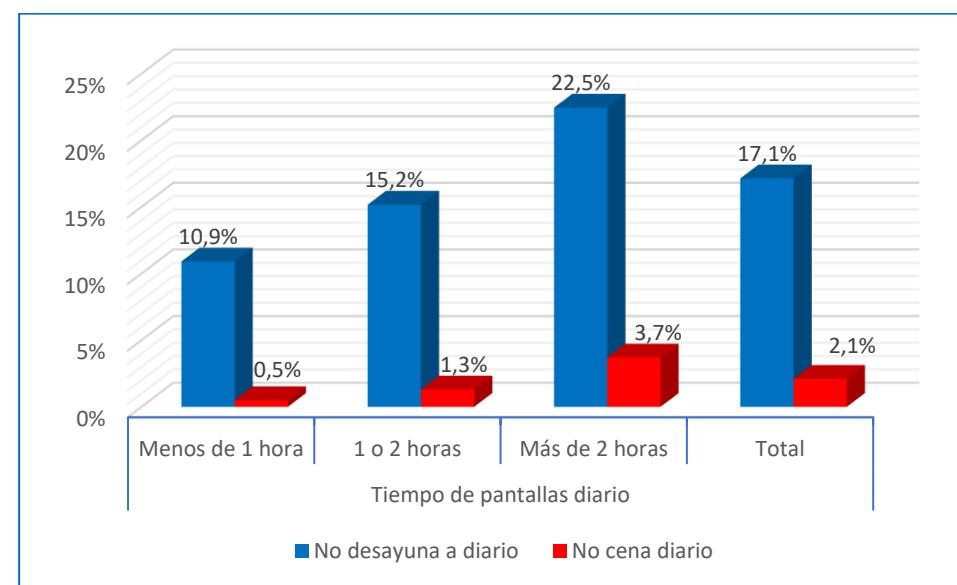




Los adolescentes que emplean más tiempo frente a las pantallas (TV, consola, ordenador, tabletas, móvil...) en los días de diario son los que más omiten el desayuno y la cena, siendo estos porcentajes mayores a medida que este tiempo frente a pantallas

también es mayor. Estas diferencias son estadísticamente significativas (Gráfico 7.8). Lo mismo ocurre con estas dos comidas los fines de semana/festivos, y además el mayor tiempo frente a pantallas también afecta al almuerzo ($p<0,001$).

Gráfico 7.8. Realización de desayuno y cena en relación al tiempo frente a pantallas en días de diario.



Se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en la frecuencia de consumo de distintos grupos de alimentos, respecto al número de horas frente a pantallas, tanto en días de diario como festivos. Así, el grupo de adolescentes que emplean más de dos horas frente a pantallas los días de diario consume mayor cantidad de snacks (patatas fritas de bolsa, gusanitos...), dulces, bollería y golosinas y lo mismo ocurre los

fines de semana, con diferencias significativas además en este caso respecto al consumo de bebidas azucaradas, mayor en el caso de los que pasan más de dos horas frente a pantallas. Por el contrario, un menor tiempo de pantalla se asocia a hábitos nutricionales más saludables, como un mayor consumo de pescado y piezas de fruta (Gráficos 7.9 ,7.10 , 7.11 y 7.12).

Gráfico 7.9. Frecuencia de consumo de snacks en relación al tiempo frente a pantallas diario y fin de semana.

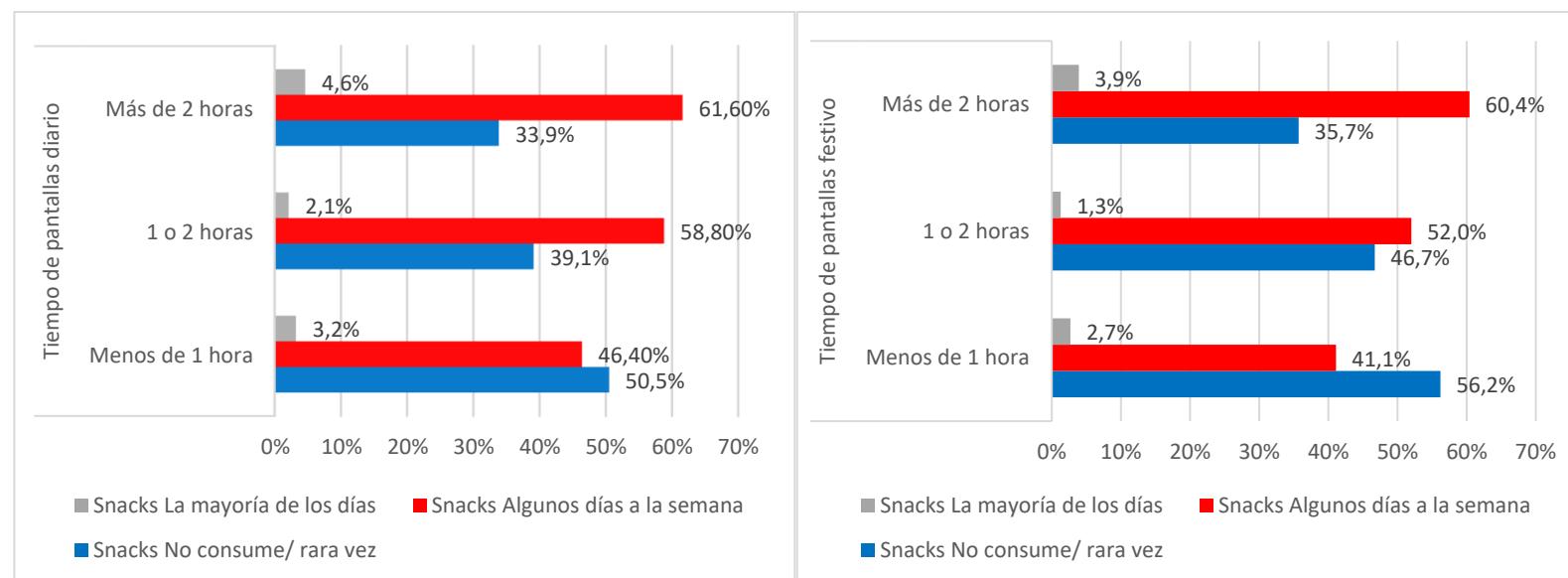


Gráfico 7.10. Frecuencia de consumo de dulces, refrescos, comida rápida, pescado y legumbres en relación al tiempo frente a pantallas en días de diario.

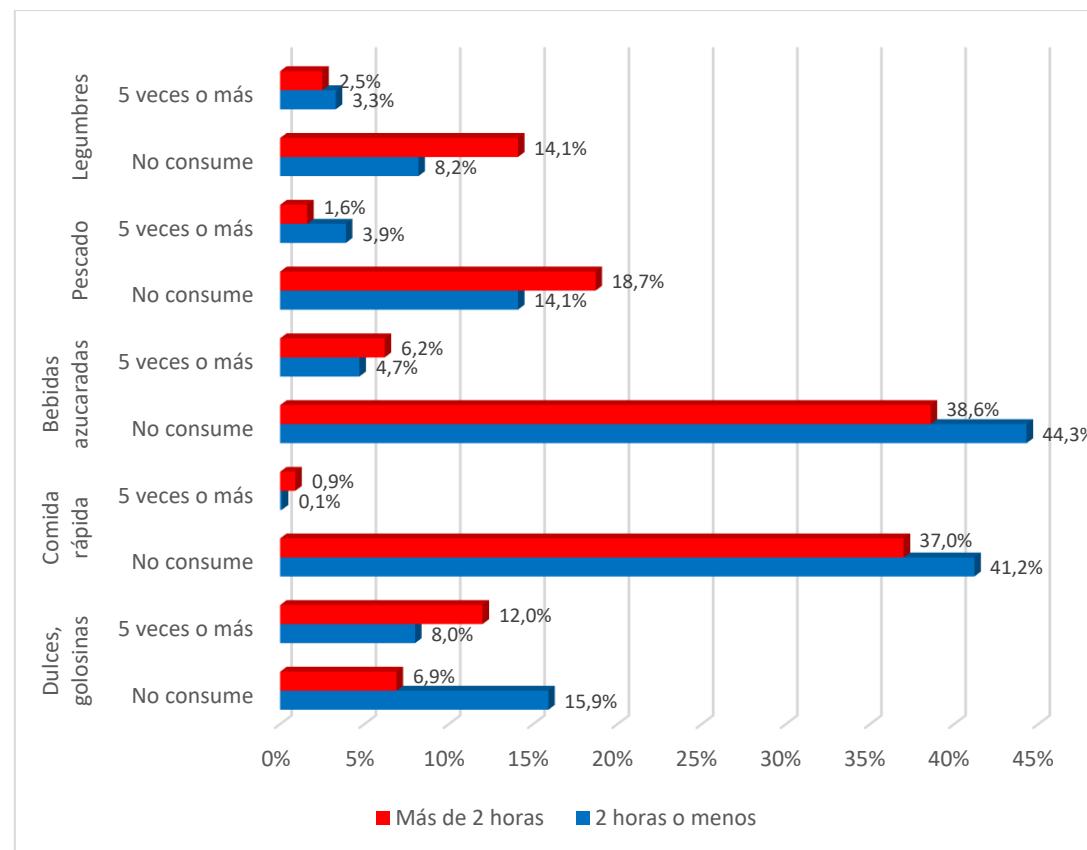


Gráfico 7.11. Frecuencia de consumo de dulces, refrescos, comida rápida, pescado y legumbres en relación al tiempo frente a pantallas en fines de semana/festivos.

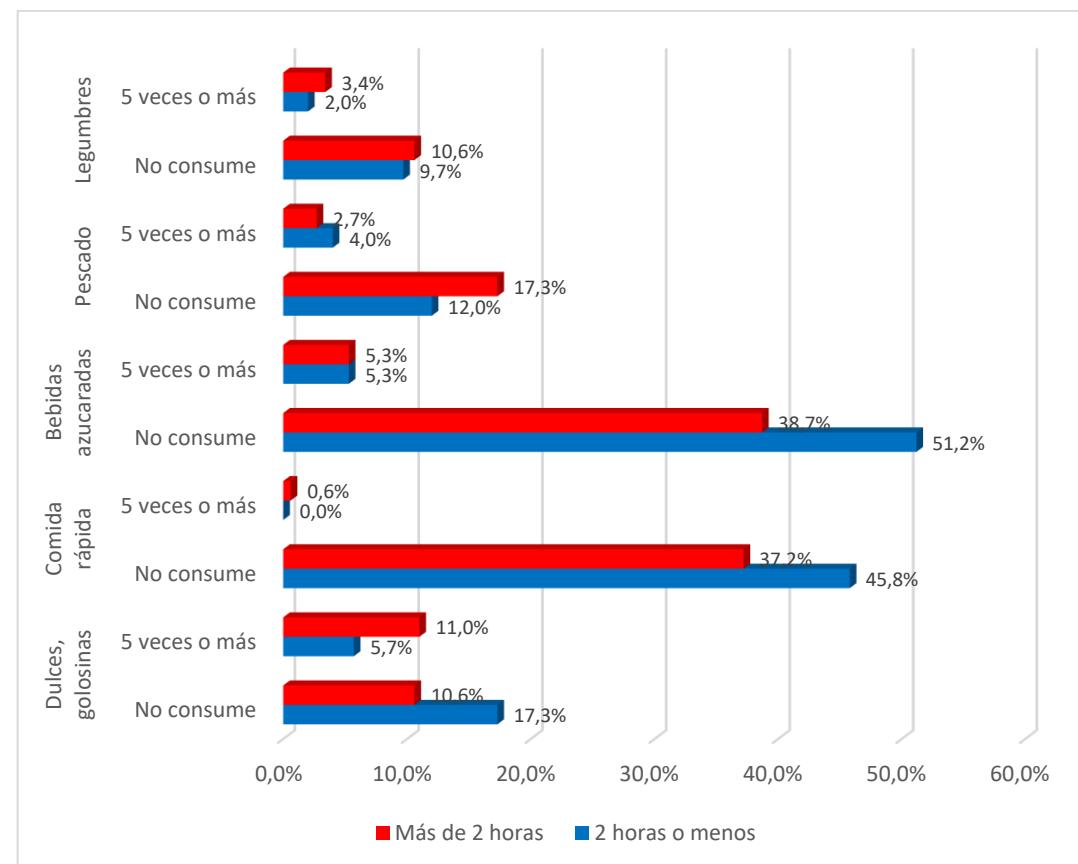
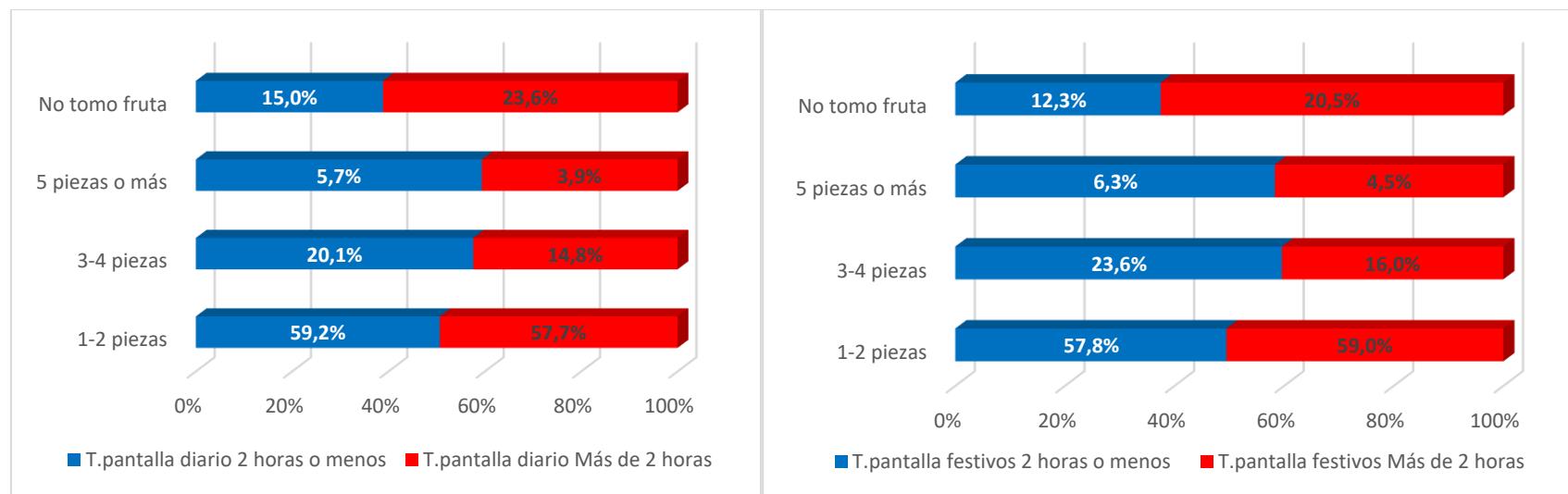


Gráfico 7.12. Nº de piezas de fruta consumidas a diario, en relación con el tiempo empleado frente a pantallas días de diario y fines de semana/festivos.



Hay diferencias estadísticamente significativas en la frecuencia de consumo de comida rápida y de dulces, que son mayores en los jóvenes que utilizan transporte o emplean menos de 15 minutos diarios en desplazarse al centro educativo y en el de carne y piezas de fruta que es mayor en aquellos que emplean más de una hora al día en desplazarse al centro escolar andando o en bicicleta.

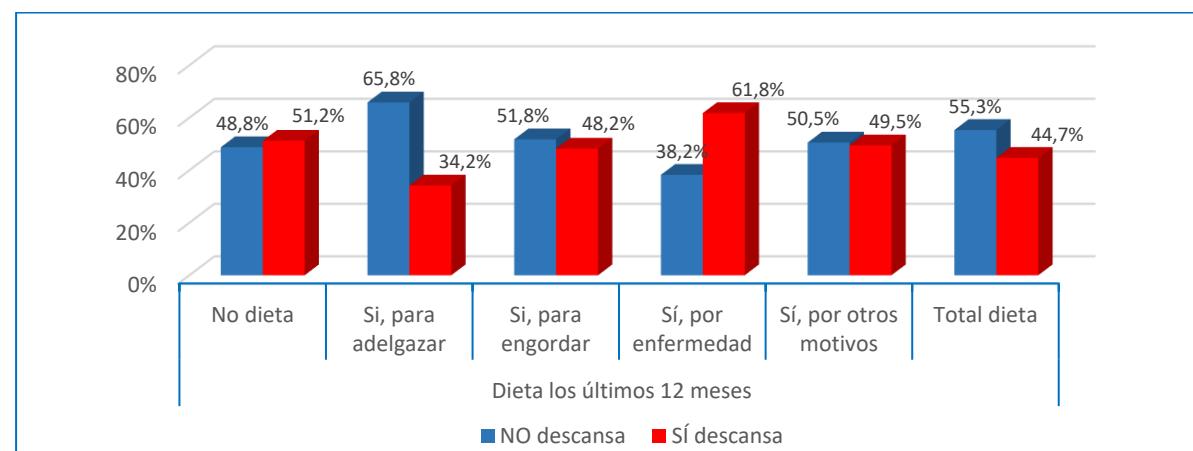
7.D. ALIMENTACIÓN VS. DESCANSO

Los jóvenes que se levantan con sensación de haber descansado se saltan con menor frecuencia el desayuno y la merienda tanto los días de diario ($p<0,001$ y $p=0,042\%$,

respectivamente) como los de fin de semana o festivos ($p=0,013$ y $p=0,005$). No se observan diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la sensación de descanso nocturno entre los jóvenes quecenan viendo la televisión y los que no.

Los jóvenes que siguen alguna dieta especial o han realizado modificaciones en su dieta habitual (principalmente para adelgazar), son los que en mayor porcentaje indican no tener sensación de descanso nocturno: el 55,3% no tiene sensación de descanso frente al 48,8% de los que no la han modificado ($p = 0,006$) (Gráfico 7.13).

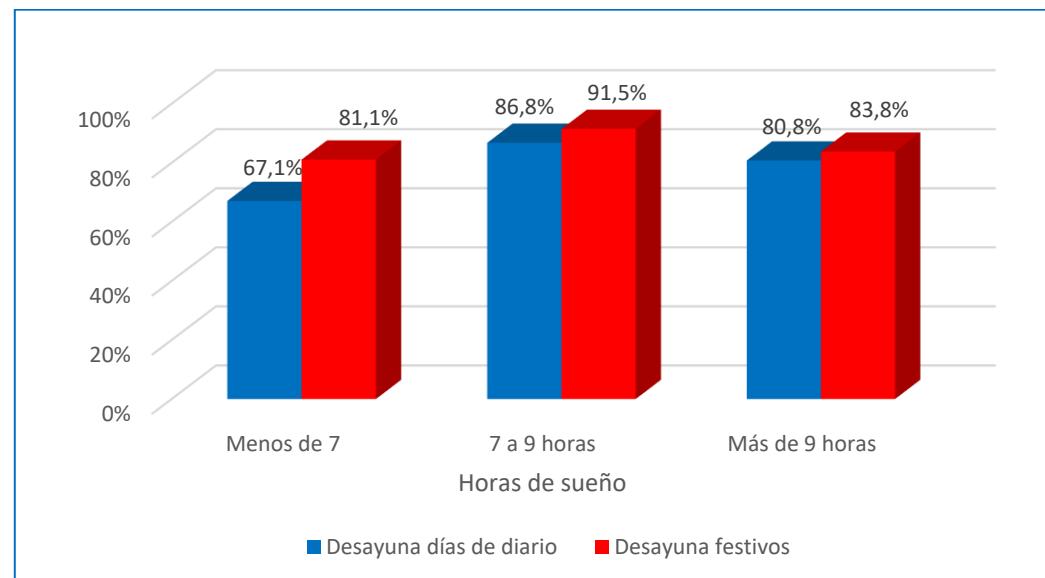
Gráfico 7.13. Sensación de descanso nocturno según el tipo de dieta.



Los jóvenes que duermen menos de 7 horas son los que más se saltan el desayuno los días de diario (32,9%), seguidos de los que duermen más de 9 horas (19,2%), mientras que aquéllos

que duermen de 7 a 9 horas se lo saltan en menor proporción (13,2%) ($p<0,001$). En los días de fin de semana o festivos ocurre lo mismo (Gráfico 7.14)

Gráfico 7.14. Desayuno y horas de sueño.



7 E. ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO DE PANTALLA VS. DESCANSO

Los jóvenes que no realizan actividad física se levantan sin sensación de haber descansado por la noche en mayor proporción que los que sí hacen ejercicio: 59,7% y 47,9% respectivamente ($p=0,001$). El 86,5% de los que realizan actividad física duermen 7 o más horas, frente al 79,9% de los que no realizan ejercicio ($p=0,011$).

También se observa que el estar más tiempo frente a pantallas los días de diario y fines de semana/festivos está

asociado con un peor descanso nocturno: el porcentaje de adolescentes que refieren tener sensación de descanso al levantarse es menor cuanto mayor es el tiempo de utilización de pantallas: en días de diario se levanta descansado el 58,2% de los que pasan menos de 1 hora frente a pantallas, el 53,4% de los que están de 1 a 2 horas y sólo el 40,6% de los que emplean más de 2 horas ($p<0,001$). Los fines de semana/festivos también hay diferencias significativas: descansa el 58,1% de los que emplean menos de 1 hora, el 57,3% de los que están 1 a 2 horas y el 46,5% de los que emplean más de dos horas ($p=0,005$). (Gráfico 7.15)

Gráfico 7.15. Tiempo de pantallas y sensación de descanso nocturno.

