



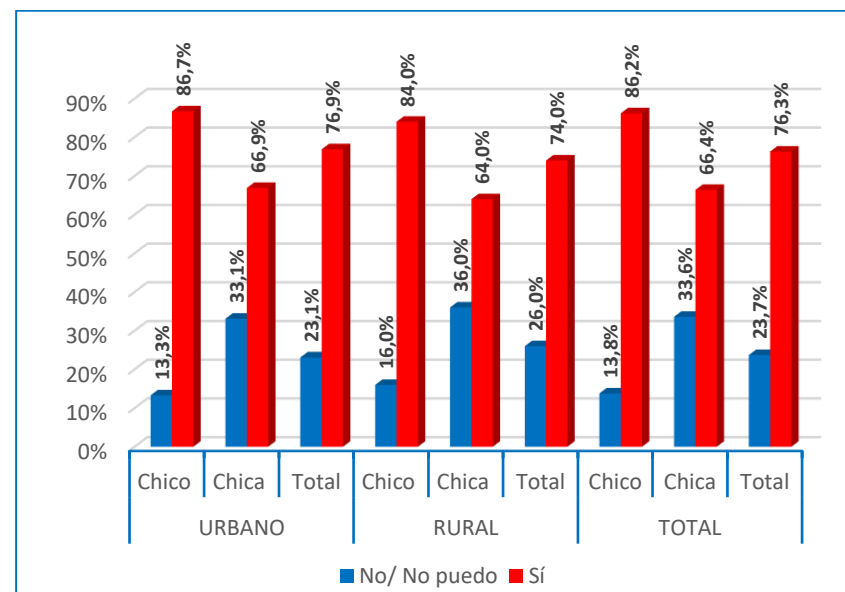
2. Actividad física

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 76,3% 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 (76,9% frente al 74% en el ámbito rural), aunque esta diferencia no es estadísticamente significativa. El 0,6% no pueden realizarlo, bien por incapacidad o enfermedad. Son los chicos los que realizan actividad física en mayor proporción (86,2%) en contraste con las chicas (66,4%) ($p<0,001$), principalmente los chicos de medio urbano (86,7%) mientras que las chicas del medio rural son las que lo hacen en menor proporción (64%) ($p<0,001$) (Gráfico 2.1).

Gráfico 2.1 realización de actividad física por sexo y ámbito



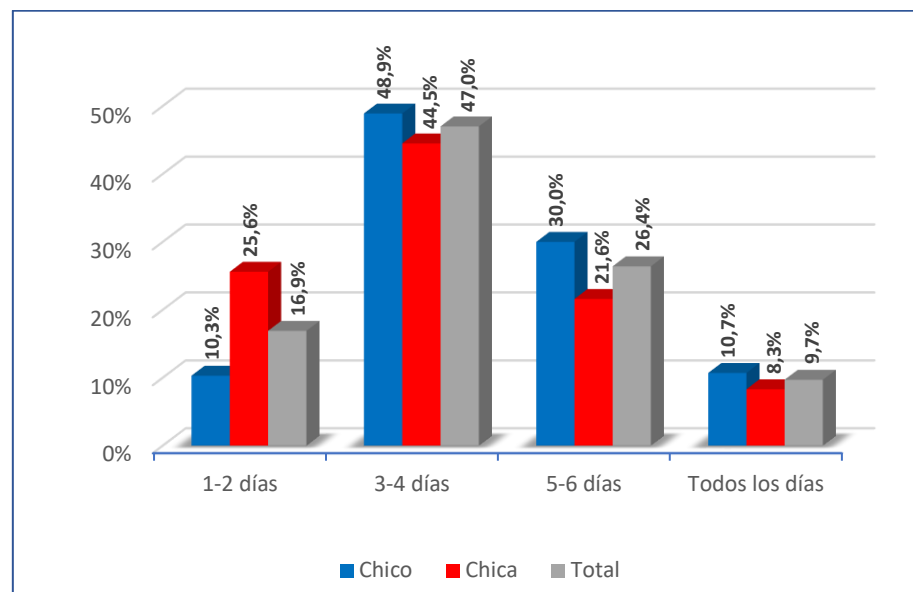
Entre los chicos que realizan ejercicio, el deporte más practicado es el fútbol (50,3%), seguido de tenis/pádel/tenis de mesa (14,9%) y ciclismo (12,7%). Las chicas practican más frecuentemente la danza o baile (17,6%), seguido de voleibol (12,1%) y tenis/pádel/tenis de mesa (11,5%).

En todos estos deportes, excepto en el grupo del tenis, las diferencias entre sexos son estadísticamente significativas, así como en el judo/artes marciales (chicos 4,3%-chicas 1,6%, $p=0,006$).

Según el ámbito geográfico, solo hay diferencias significativas en cuanto a práctica del atletismo (urbano 6,6%-rural 11,8%, $p=0,031$) ciclismo (7,2% urbano, 15,6% rural, $p=0,001$) y también en el béisbol, en que solo hay un caso y pertenece al ámbito rural ($p=0,040$).

En cuanto a la frecuencia, tanto semanal 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% 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 21,6% ($p<0,001$) (Gráfico 2.2). No hay diferencias significativas por ámbito geográfico.

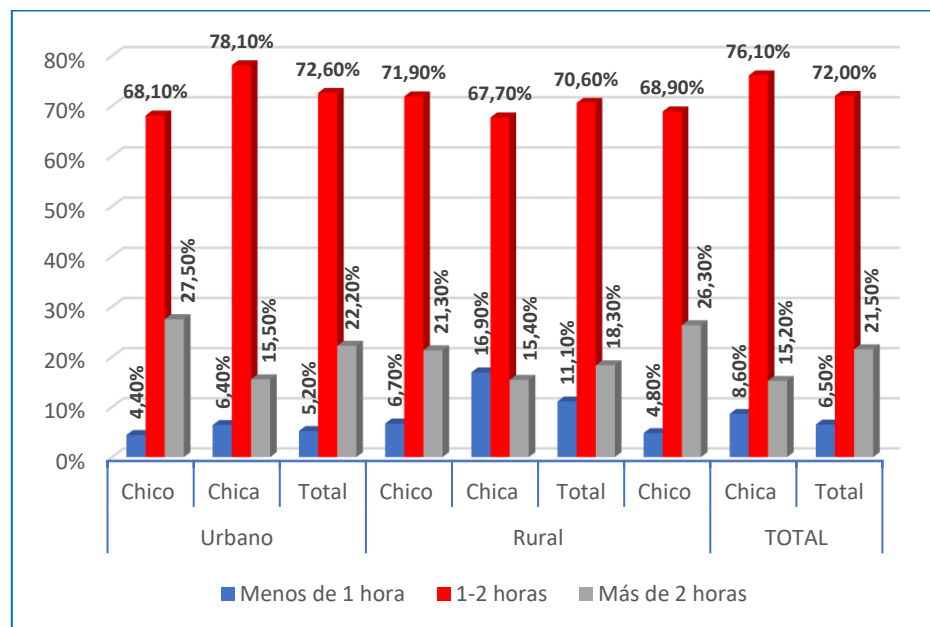
Gráfico 2.2 Frecuencia semanal de AF por sexo



En cuanto a la duración, el 72% de los estudiantes que practican actividad física emplean 1-2 horas al día en ello (68,9% de los chicos y 76,1% de las chicas). Son más chicos que chicas los que realizan actividad física durante más de dos horas al día

(26,3% y 15,2% respectivamente) ($p < 0,001$) (Gráfico 2.3). Por ámbito, se emplea más tiempo en realizar actividad física en medio urbano que rural ($p = 0,022$).

Gráfico 2.3 Frecuencia diaria de AF por sexo

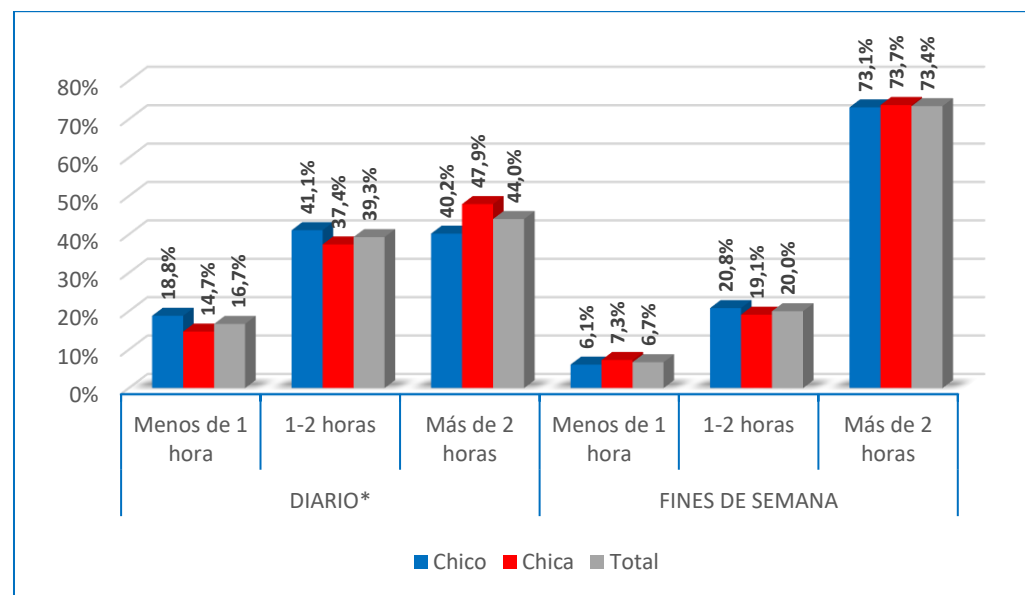


El tiempo que pasan frente a pantallas (televisión, consola, ordenador, tableta, móvil...) es muy superior el fin de semana que los días laborables. Los días de diario hay diferencias significativas por sexo: el 47,9% de las chicas pasan más de 2 horas al día frente a pantallas, mientras que en los chicos esta proporción es del 40,2%, y un 18,8% de éstos pasa menos de una hora al día frente al 14,7% de las chicas ($p=0,029$). 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 muy igualada (73,1% y 73,7%, respectivamente) (Gráfico 2.4).

Con relación al ámbito geográfico no hay diferencias estadísticamente significativas ni los días de diario ni los festivos respecto al tiempo frente a pantallas.

Gráfico 2.4 Tiempo de pantalla días diario y Fines semana/festivos por sexo



* Diferencias estadísticamente significativas

El 34,4% de jóvenes utilizan medio de transporte (coche, autobús, moto) para acudir al centro escolar. El 27,7% tardan menos de 15 minutos al día en los traslados al centro escolar caminando o utilizando la bicicleta, mientras que el 25,7% tardan 15-30 minutos y el 8,7% 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 en desplazarse al centro escolar ($p=0,045$) y más alumnos de medio rural que utilizan transporte (rural 46,6%, urbano 31,4%) ($p<0,001$) (Gráfico 2.5).

Gráfico 2.5 Desplazamiento al centro escolar por sexo y ámbito geográfico

