



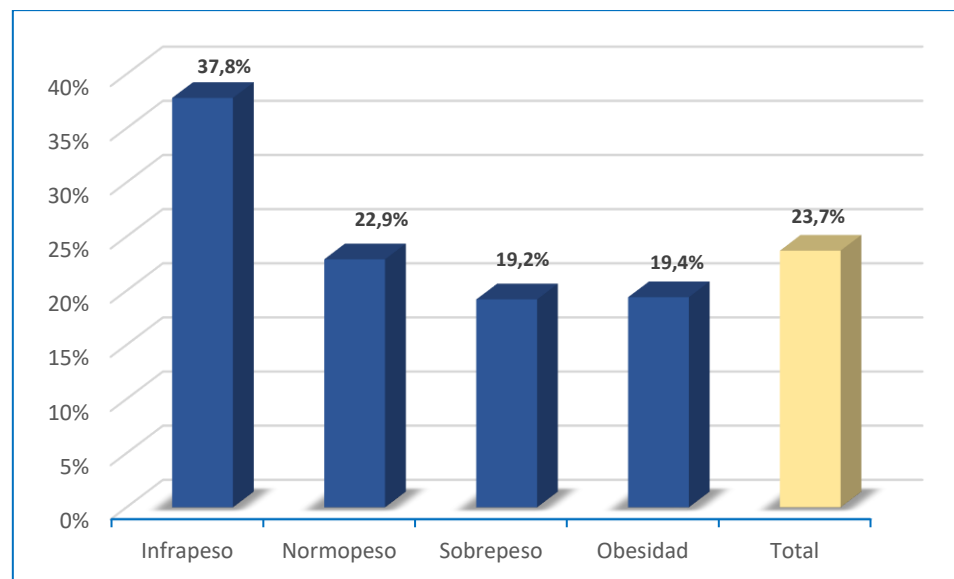
7. IMC, alimentación, actividad física y descanso.

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

Casi una cuarta parte de los jóvenes (23,7%) declaran no realizar actividad física (al menos 30 minutos a lo largo del día que hagan respirar más deprisa o sudar). Este porcentaje, según la

clasificación de la IOTF, alcanza el 37,8% en aquellos con un peso menor del normal, y va disminuyendo al aumentar el IMC (22,9% en los de peso normal, 19,2% en el grupo con sobrepeso y 19,4% en el de obesidad ($p=0,005$), existiendo, por tanto, una asociación estadísticamente significativa entre la actividad física y la categoría de IMC (Gráfico 7.1).

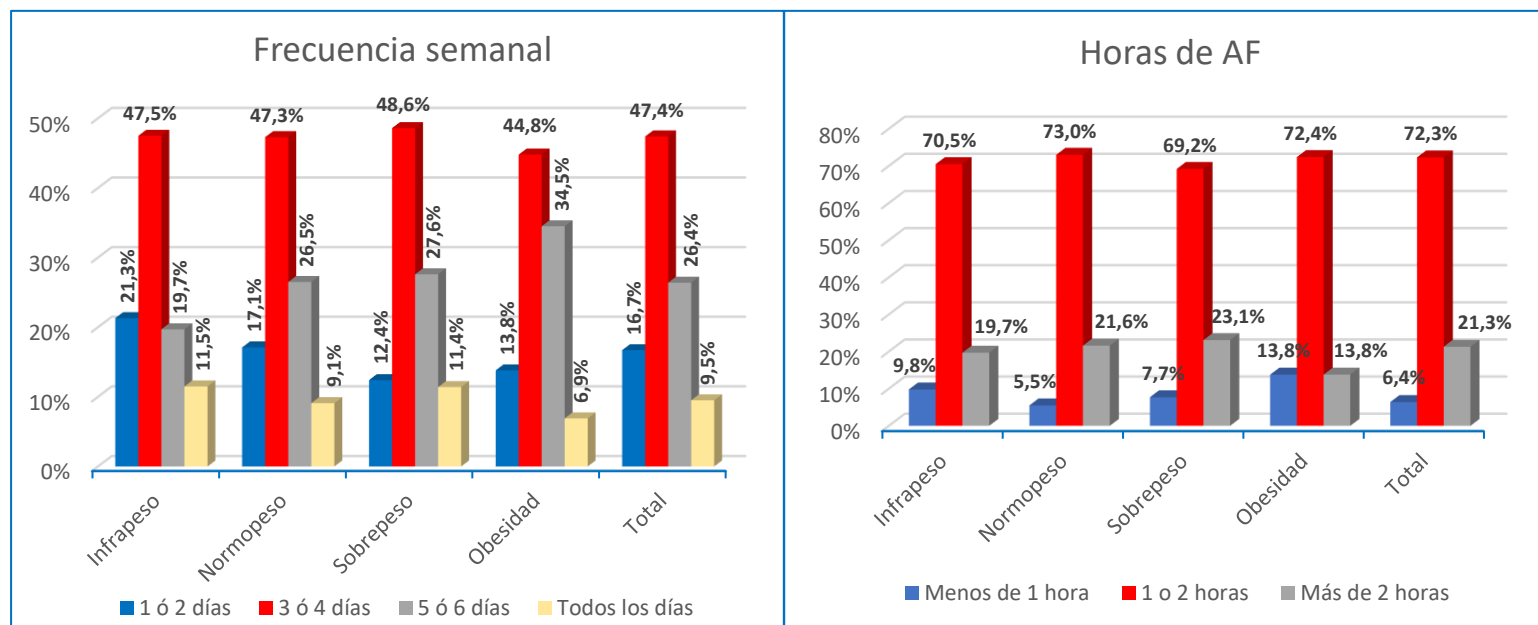
Gráfico 7.1. Distribución de adolescentes que no realizan ejercicio físico en el tiempo libre, por categorías de nivel de peso IOTF.



Considerando solo los estudiantes que realizan ejercicio, las diferencias por categorías de peso respecto a la frecuencia semanal del mismo no son estadísticamente significativas, y tampoco lo son en relación al número de horas de ejercicio diario,

aunque se observa que la frecuencia de los que lo hacen 5-6 días /semana aumenta con el IMC y que la mayoría de los jóvenes emplean 1-2 horas cuando realizan actividad física, independientemente del IMC (Gráfico 7.2).

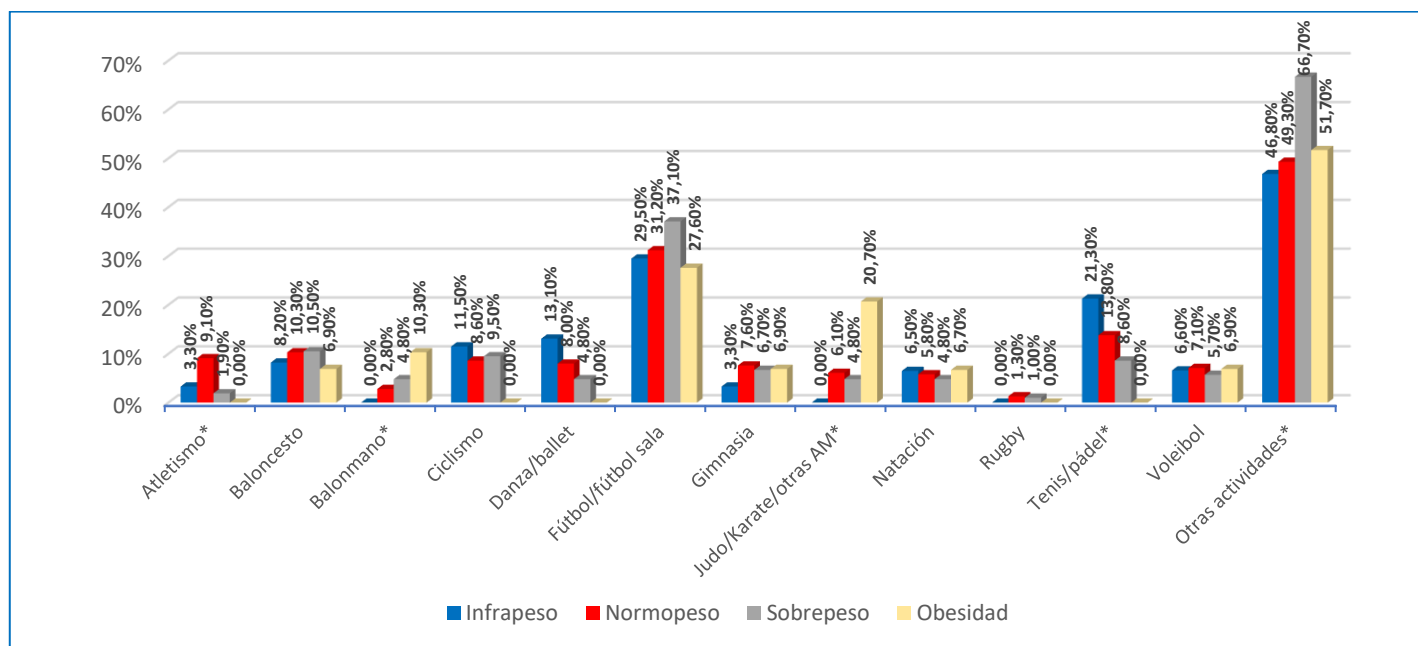
Gráfico 7.2. Frecuencia semanal y nº horas de actividad física (AF) entre los jóvenes que la realizan por categorías de nivel de peso IOTF.



El IMC se asocia de forma significativa con la práctica de ciertos deportes, pero no con otros. Así, el atletismo ($p=0,011$) y el tenis ($p=0,018$) tienen mayor número de practicantes entre los jóvenes con normopeso e infrapeso respectivamente, mientras que el balonmano ($p=0,045$) y el judo y otras artes marciales ($p=0,002$) están asociados a IMC más altos, sobre todo obesidad.

También en “otras actividades” hay una participación muy elevada de jóvenes con IMC elevados (sobrepeso y obesidad) ($p=0,010$). En todas las categorías de peso el deporte practicado en mayor porcentaje es el fútbol o fútbol sala (31,7%), sin diferencias significativas entre ellas, como tampoco en el resto de los deportes incluidos en el cuestionario (Gráfico 7.3).

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

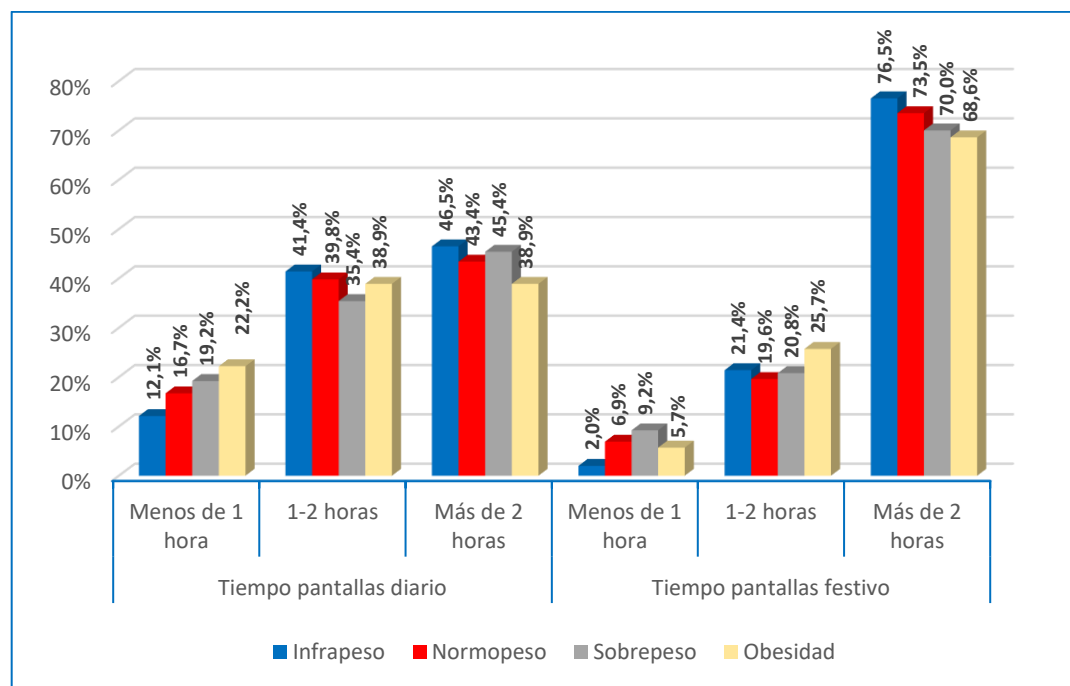


* Diferencias estadísticamente significativas

Respecto al tiempo que emplean los jóvenes sentados frente a pantallas (TV, consola, ordenador, tabletas, móvil...), no hay diferencias estadísticamente significativas ni los días de diario ni los del fin de semana/festivos. El grupo con infrapeso es el que

pasa más tiempo frente a pantallas, tanto los días de diario como los festivos, y el de obesidad los que pasan menos horas los días de diario (Gráfico 7.4).

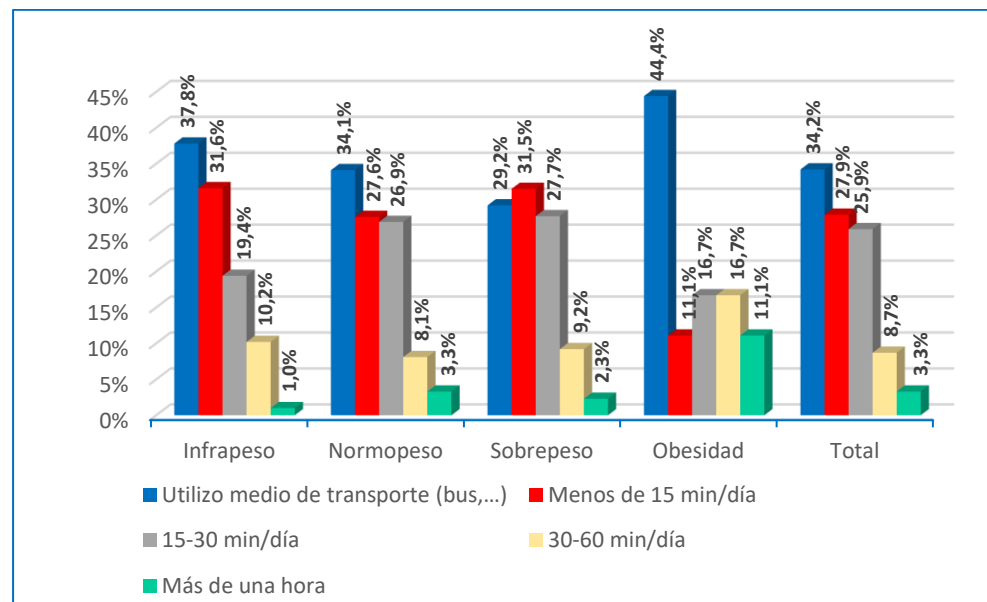
Gráfico 7.4. Tiempo de pantalla días de diario y fines de semana, por categorías de nivel de peso IOTF.



En este estudio se observa una asociación entre el tiempo y el modo de desplazamiento al centro educativo y el estado ponderal definido según los criterios de la IOTF. Los escolares con

obesidad muestran una mayor frecuencia de uso de medios de transporte y también una mayor proporción de desplazamientos prolongados ($p=0,033$) (Gráfico 7.5).

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



7 B. ÍNDICE DE MASA CORPORAL VS. DESCANSO

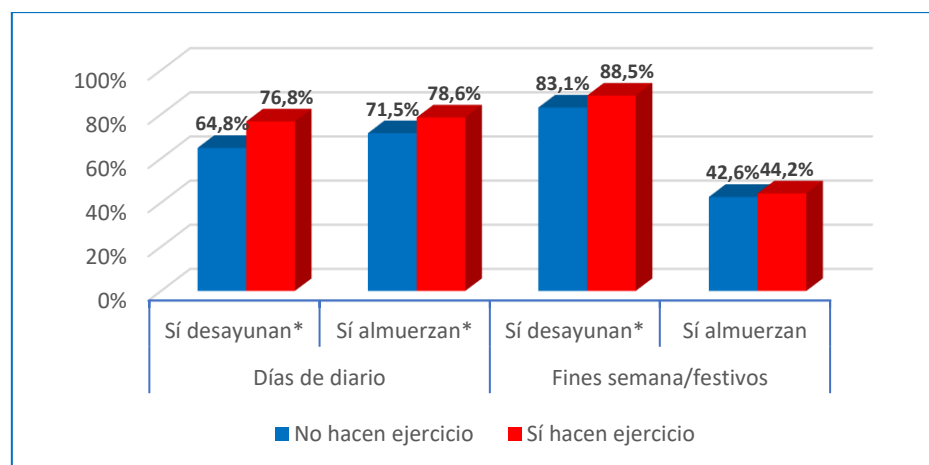
La mitad de los jóvenes, 49,8%, refiere no tener sensación de descanso nocturno, sin hallarse asociación estadísticamente significativa según las categorías de nivel de peso, aunque son los jóvenes con infrapeso los que menos sensación de descanso tienen (43,3%) y ésta aumenta al aumentar el IMC (49,7% normopeso, 52,3% sobrepeso y 56,8% obesidad). Tampoco son significativas las diferencias en el número medio de horas de sueño al día entre las distintas categorías de nivel de peso, aunque es algo inferior en los jóvenes con obesidad (7,56 horas) y

normopeso (7,63 horas) frente a normopeso (7,74 horas) y sobre todo sobrepeso (7,85 horas).

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

Los jóvenes físicamente activos se saltan menos el desayuno, tanto días de diario ($p<0,001$) como festivos ($p=0,025$), así como el almuerzo los días de diario ($p=0,020$) (Gráfico 7.6), sin diferencias estadísticamente significativas respecto a las demás comidas ni tampoco en fines de semana/festivos.

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



*Diferencias estadísticamente significativas

Es mayor el porcentaje de jóvenes que realiza actividad física entre aquellos que comen/cenan viendo la TV, aunque las diferencias no son estadísticamente significativas (77,4% frente al 73,4% de los que no comen frente al TV).

La ausencia de actividad física muestra una asociación significativa con varios hábitos alimentarios poco saludables,

como mayor consumo de snacks ($p=0,001$) y refrescos azucarados ($p=0,048$) (Gráfico 7.7). En cambio, los jóvenes que sí practican ejercicio consumen más fruta fresca ($p<0,001$), verduras y hortalizas ($p<0,001$), huevos ($p=0,008$), pescado ($p=0,001$), pan y cereales ($p<0,001$) y leche y lácteos ($p=0,025$) (Gráfico 7.8), así como un mayor número de piezas de fruta diarias ($p<0,001$) (Gráfico 7.9).

Gráfico 7.7. Consumo de snacks y de refrescos azucarados los últimos 7 días en relación a la realización de actividad física

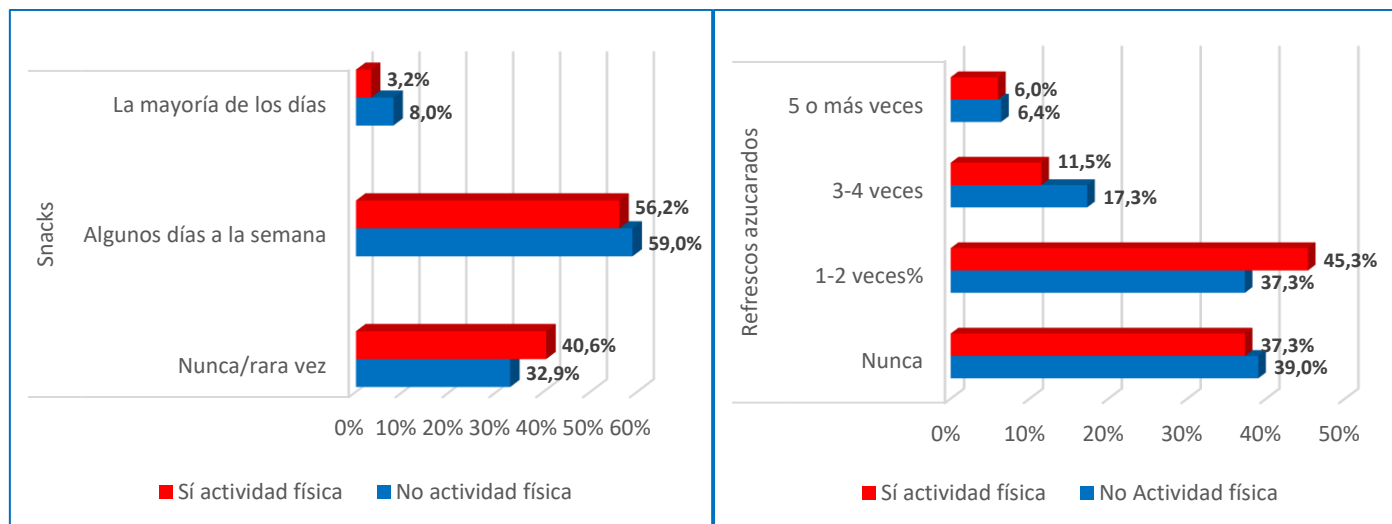


Gráfico 7.8 Alimentos con diferencias estadísticamente significativas en su consumo los últimos 7 días en relación a la realización de ejercicio físico.

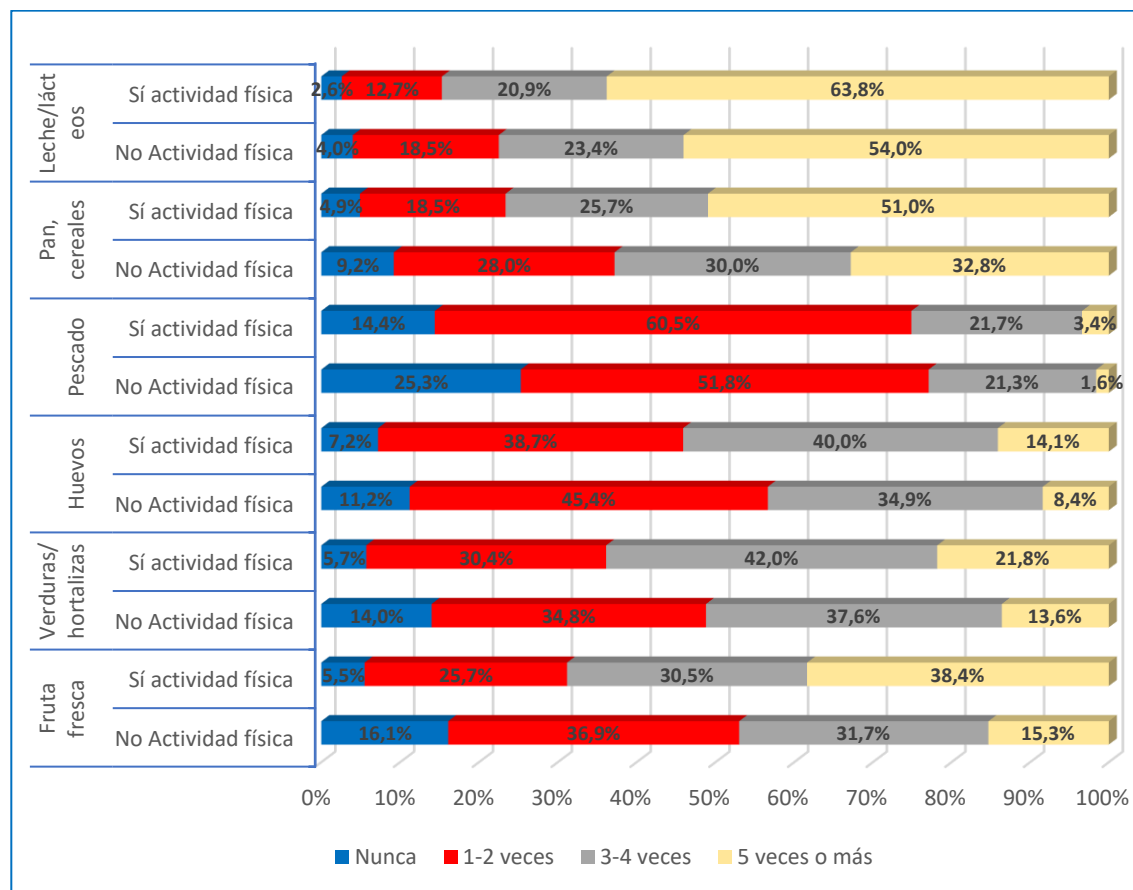
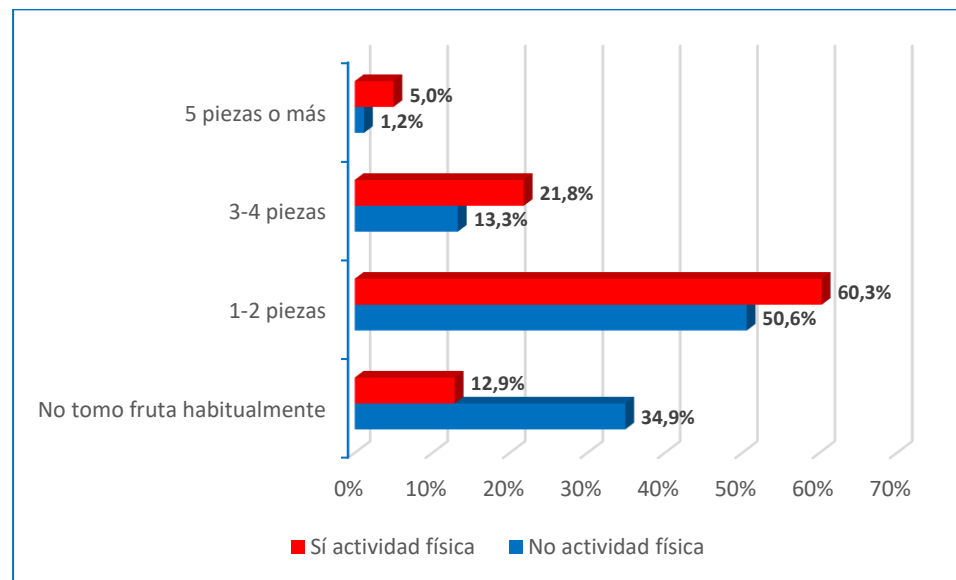
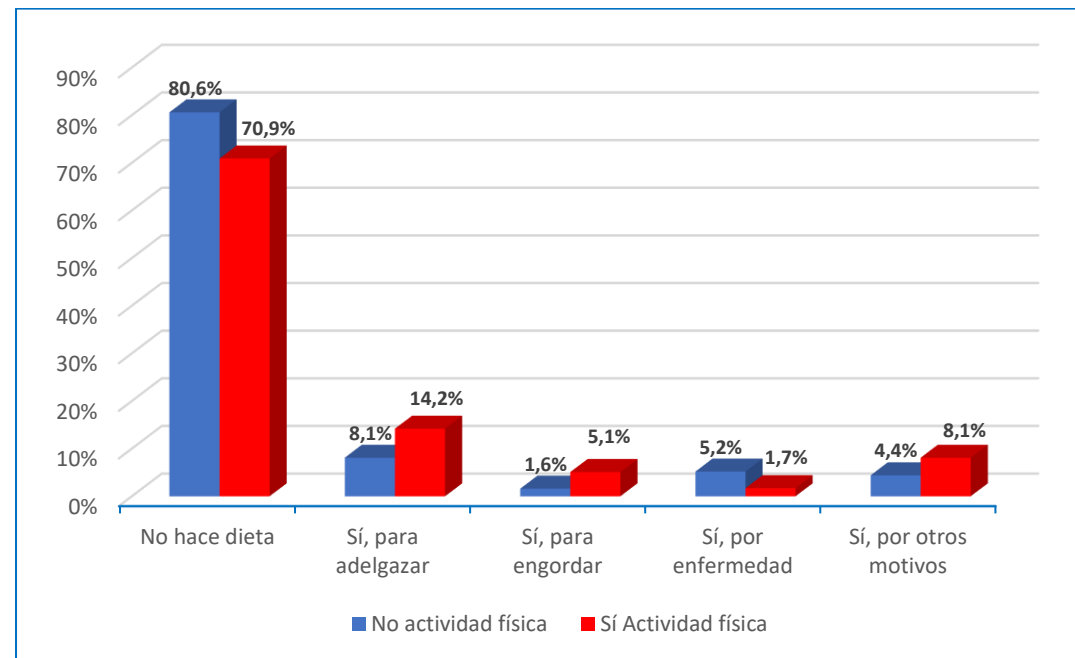


Gráfico 7.9 Nº de piezas de fruta/día consumidas los últimos 7 días en relación a la realización de ejercicio físico.



Se ha encontrado una asociación significativa entre la realización de dietas especiales (por diversos motivos) y de actividad física ($p<0,001$) (Gráfico 7.10).

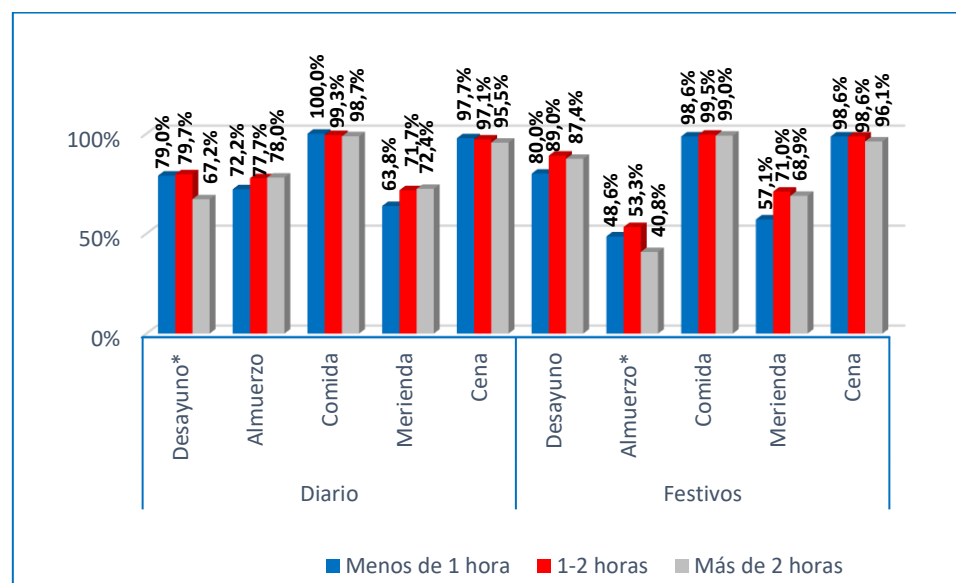
Gráfico 7.10 Realización de dietas especiales los últimos 12 meses en relación a la actividad física.



Los adolescentes que emplean más tiempo frente a las pantallas (TV, consola, ordenador, tabletas, móvil...) en días laborables son los que más omiten el desayuno, y esta diferencia

es estadísticamente significativa ($p < 0,001$). Los fines de semana/festivos el mayor tiempo frente a pantallas afecta de forma negativa al almuerzo ($p < 0,001$) (Gráfico 7.11).

Gráfico 7.11. Realización de comidas en relación al tiempo frente a pantallas en días de diario y en fines de semana/festivos

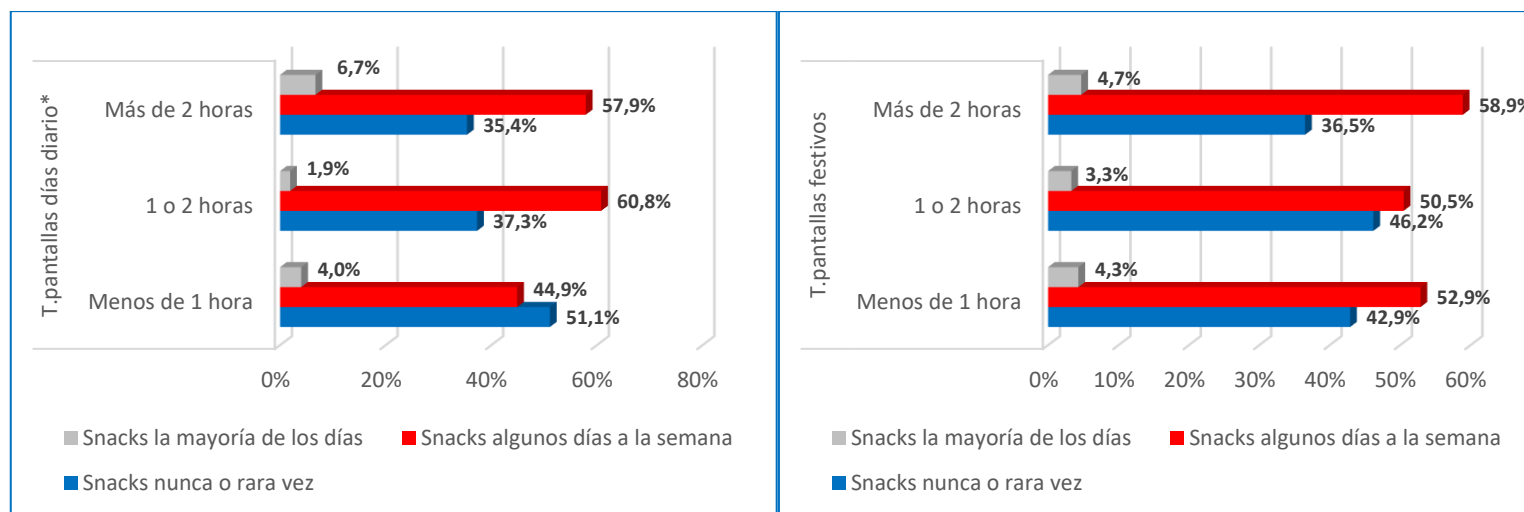


*Diferencias estadísticamente significativas

También el tiempo dedicado a pantallas se asocia de forma significativa con el consumo de algunos alimentos, 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...) ($p < 0,001$) (Gráfico 7.12), dulces, bollería y golosinas, refrescos azucarados y comida rápida y lo mismo ocurre los fines de semana (excepto con los snacks, en que la diferencia no es estadísticamente significativa). Por el contrario, un menor tiempo

de pantalla se asocia los días de diario a una mayor frecuencia de consumo de alimentos de alta calidad nutricional, como fruta fresca, pescado, pan y cereales, legumbres, bebidas vegetales, variedades integrales de pan, pasta, arroz y cereales (gráfico 7.13), así como un mayor número de piezas de fruta (Gráfico 7.15). Los festivos también es menor el consumo de legumbres y fruta fresca en los jóvenes que pasan más tiempo frente a pantallas, siendo estas diferencias estadísticamente significativas (Gráfico 7.14).

Gráfico 7.12. Frecuencia de consumo de snacks en relación al tiempo frente a pantallas diario y fin de semana.



* Diferencias estadísticamente significativas

Gráfico 7.13. Alimentos con diferencias estadísticamente significativas en cuanto a consumo los últimos 7 días en relación al tiempo frente a pantallas en días de diario.

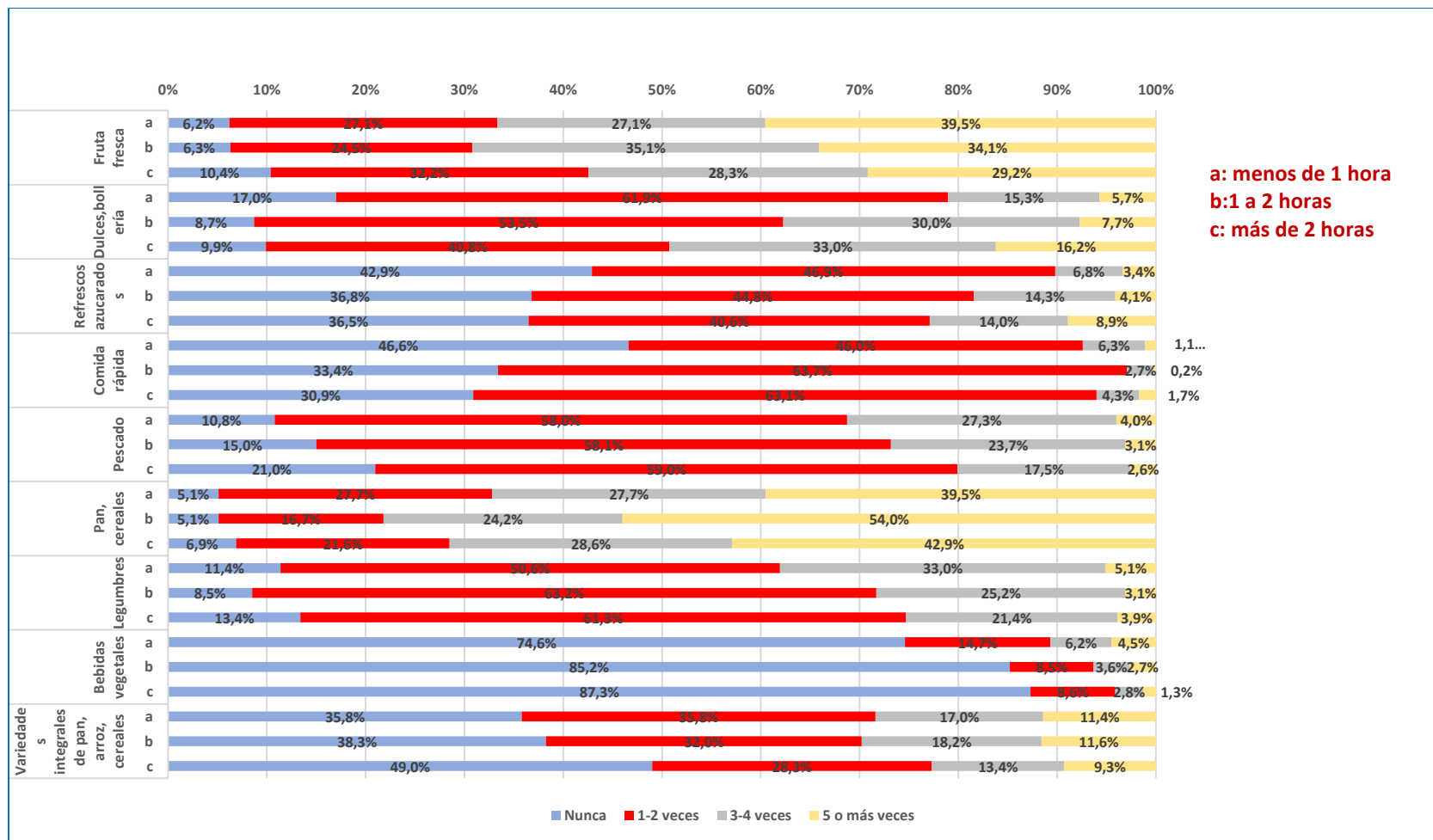


Gráfico 7.14. Alimentos con diferencias estadísticamente significativas en cuanto a consumo los últimos 7 días en relación al tiempo frente a pantallas en días festivos/fines de semana.

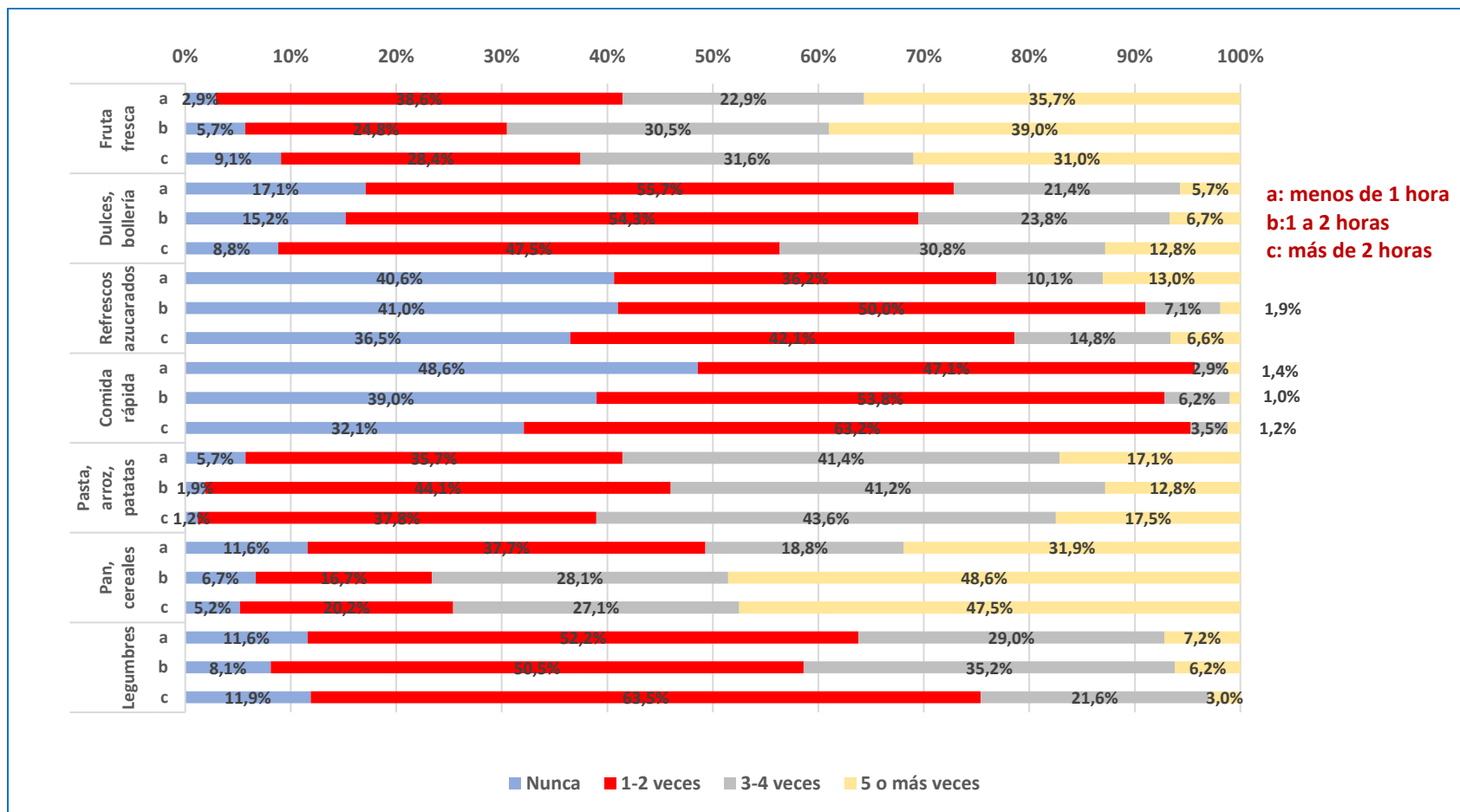
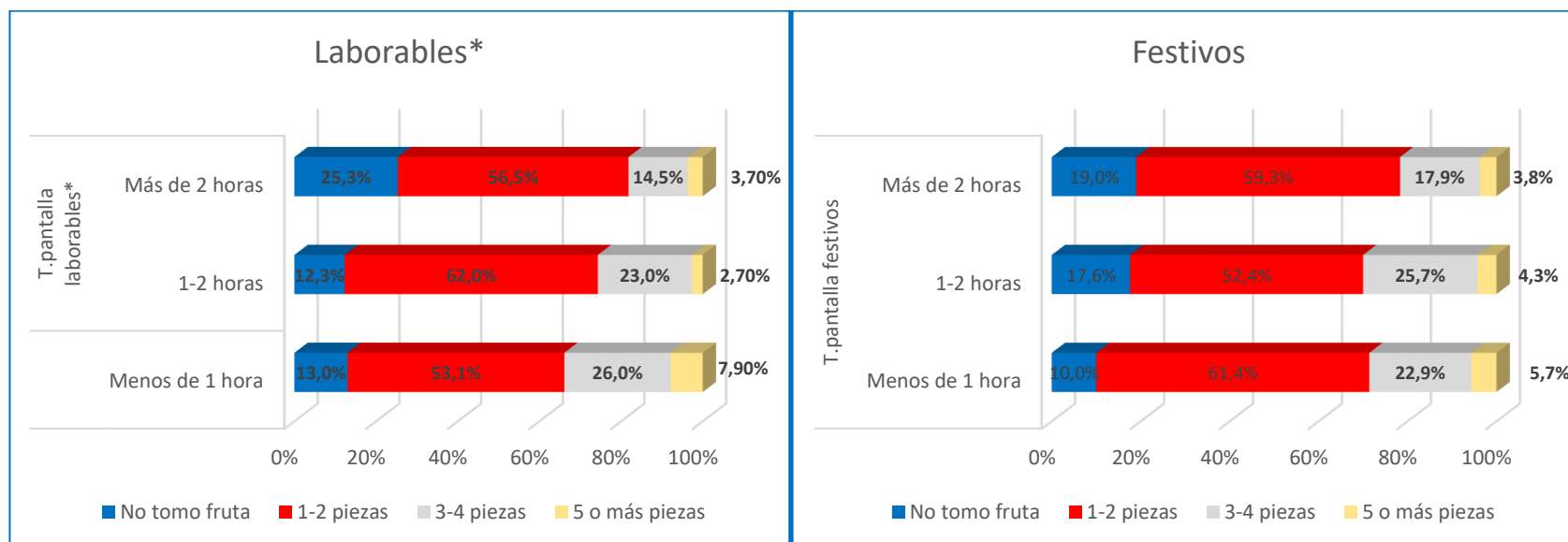


Gráfico 7.15. Nº de piezas de fruta consumidas a diario, en relación con el tiempo empleado frente a pantallas días laborables* y fines de semana/ festivos.

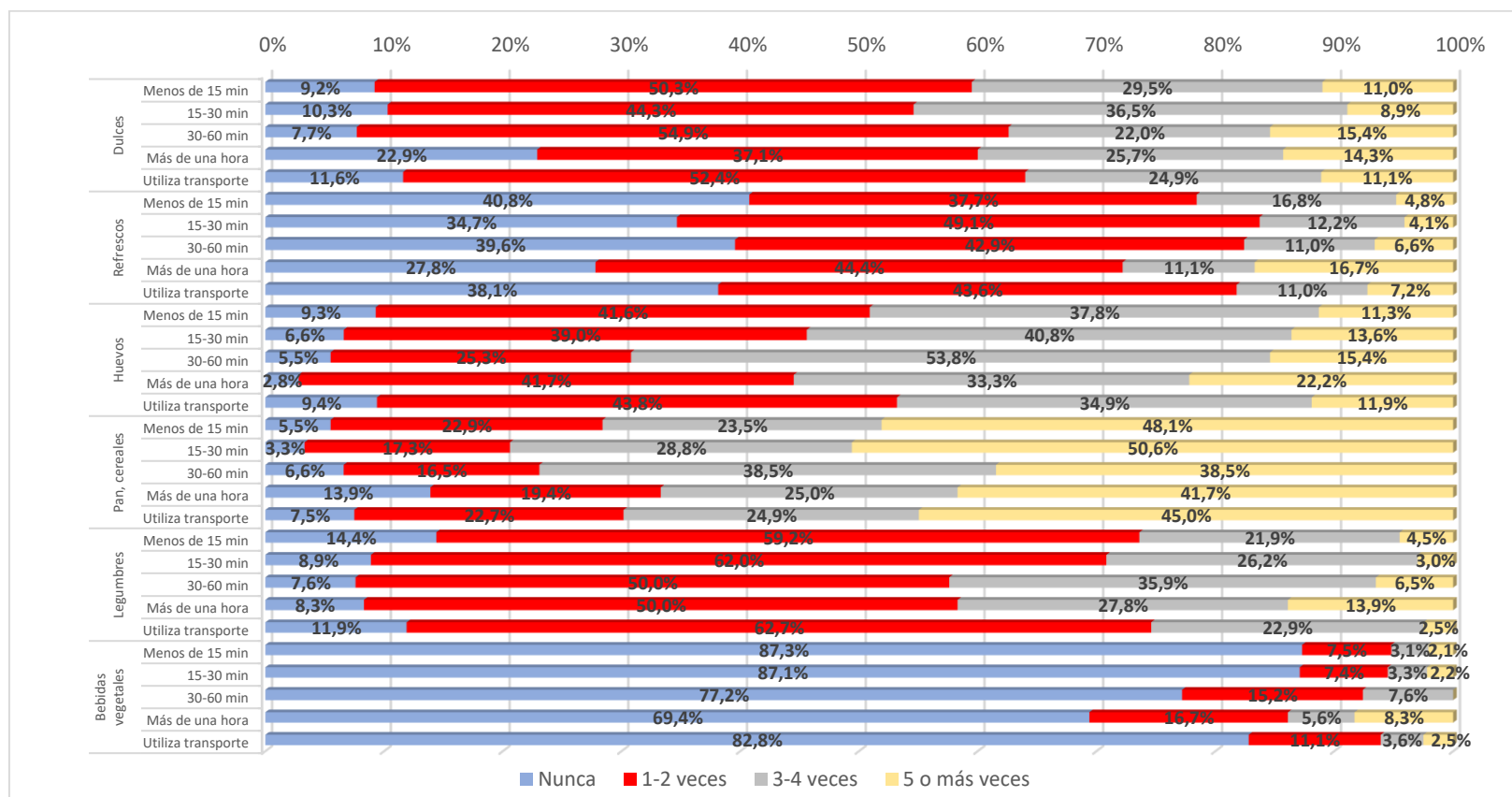


* Diferencias estadísticamente significativas

Hay diferencias significativas en la frecuencia de consumo de varios alimentos en relación al modo y tiempo de desplazamiento al centro educativo (Gráfico 7.16). También son más los jóvenes que no toman fruta entre los que utilizan

transporte y los que consumen más piezas de fruta son los que tardan más de una hora al día en desplazarse al centro escolar andando o en bicicleta ($p=0,001$).

Gráfico 7.16 Alimentos con diferencias estadísticamente significativas en cuanto a consumo los últimos 7 días en relación al tiempo de desplazamiento al centro escolar.

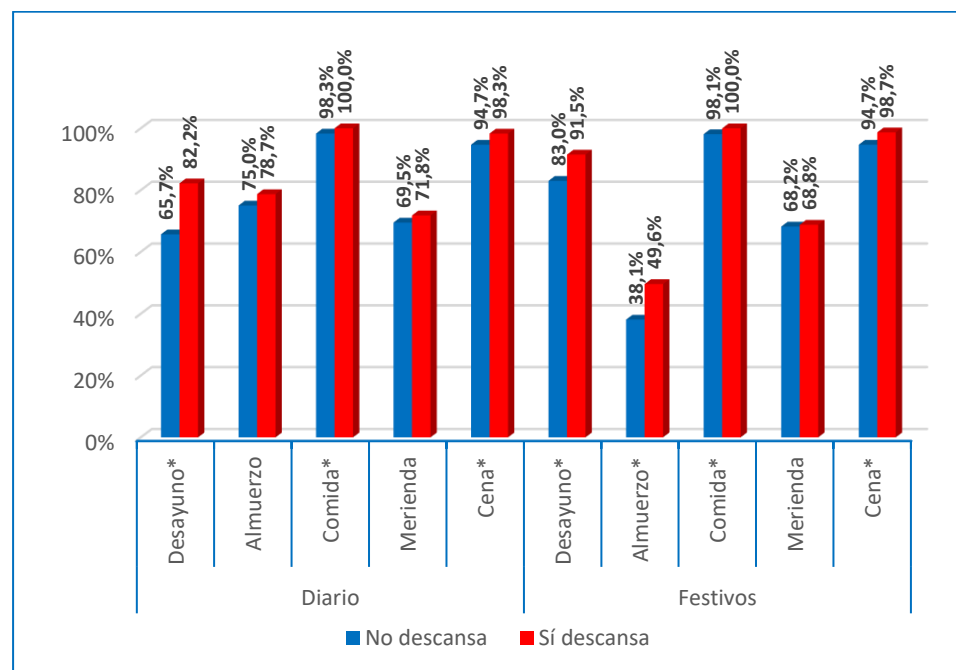


7.D. ALIMENTACIÓN VS. DESCANSO

Los jóvenes que se levantan con sensación de haber descansado se saltan con menor frecuencia todas las comidas, tanto días de diario como festivos, aunque estas diferencias no son estadísticamente significativas en cuanto al almuerzo días de diario y la merienda, ni diario ni festivos (Gráfico 7.17).

No se observan diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la sensación de descanso nocturno entre los jóvenes que cenan viendo la televisión y los que no y tampoco entre los que realizan dietas por distintos motivos.

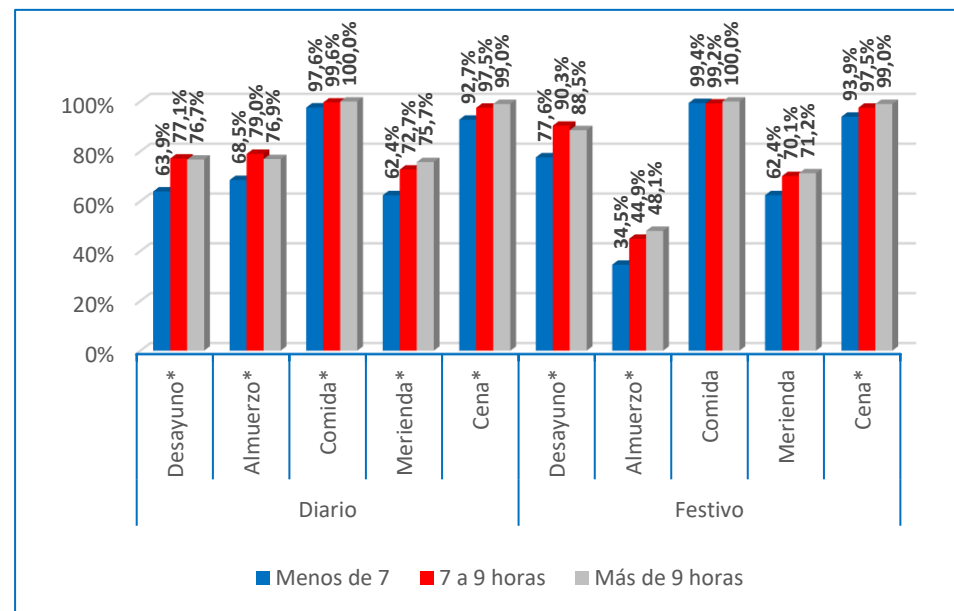
Gráfico 7.17. Realización de comidas diario y festivos en función del descanso



Los jóvenes que duermen menos de 7 horas son los que más se saltan todas las comidas los días de diario. En los fines de semana o festivos ocurre lo mismo, aunque en la comida y la

merienda estas diferencias no son estadísticamente significativas (Gráfico 7.18).

Gráfico 7.18. Realización de comidas y horas de sueño.

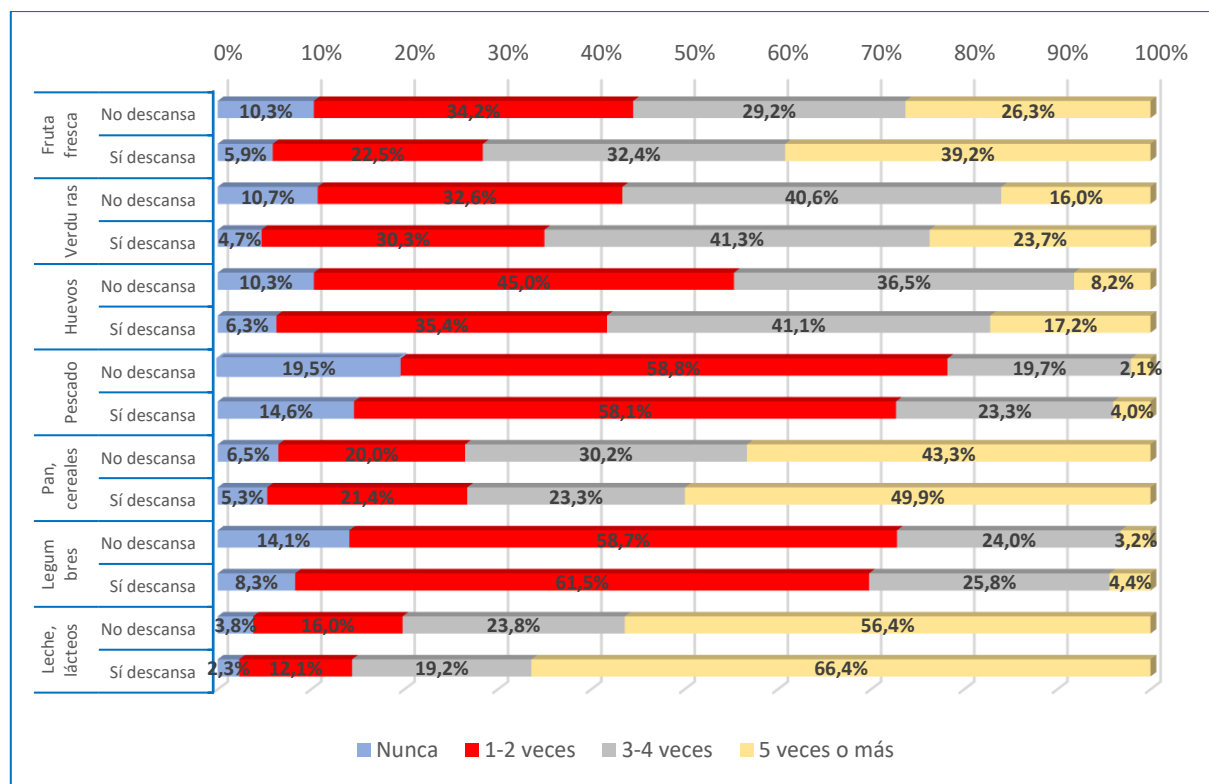


* Diferencias estadísticamente significativas

El descanso se asocia con patrones alimentarios más regulares y saludables. Los adolescentes que sí descansan muestran una mayor frecuencia de consumo de alimentos saludables como fruta fresca, verduras, huevos, pescado,

legumbres, leche y lácteos, y también pan y cereales (Gráfico 7.19). Además, son menos los que consumen snacks y lo hacen con menor frecuencia ($p<0,001$).

Gráfico 7.19. Alimentos con diferencias significativas en cuanto a su consumo los últimos 7 días en relación al descanso.



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

La mitad de los jóvenes que realizan actividad física se levantan con sensación de haber descansado por la noche, a diferencia de los que no hacen ejercicio (53,7% y 46,3% respectivamente, $p=0,001$). El 85,1% de los que realizan actividad física duermen 7 o más horas, frente al 79,4% de los que no realizan ejercicio ($p=0,038$).

También se observa que el estar más tiempo frente a pantallas, tanto los días de diario como fines de semana o festivos, está asociado con un peor descanso nocturno: el porcentaje de adolescentes que refieren tener sensación de descanso al levantarse es menor de la mitad cuando el tiempo de utilización de pantallas es superior a dos horas, ($p<0,001$ diario y $p=0,002$ festivos) (Gráfico 7.20).

Gráfico 7.20. Tiempo de pantallas y sensación de descanso nocturno

