

ESTUDIO HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA EN LA POBLACIÓN JOVEN DE CASTILLA Y LEÓN

CURSO ESCOLAR 2015/2016

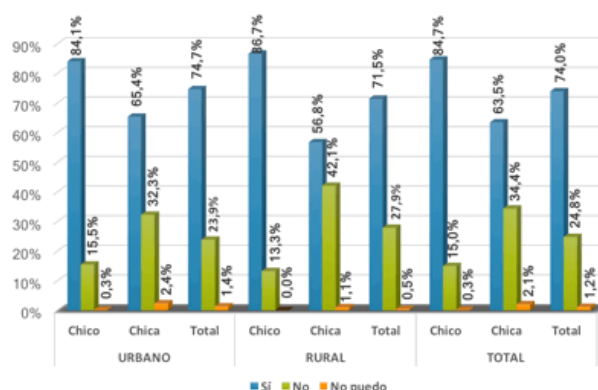


ESTIMACIONES PARA CASTILLA Y LEÓN: 2. ACTIVIDAD FÍSICA

Para valorar la actividad física realizada por los jóvenes de Castilla y León se han realizado seis preguntas referentes a si realiza o no actividad física con frecuencia durante el tiempo libre (al menos 30 minutos al día), qué tipo de actividad realiza, cuántos días a la semana, cuántas horas al día, cuánto tiempo pasa sentado frente a la pantalla (televisión, ordenador, consola) y cuántos minutos camina o monta en bicicleta diariamente para ir y/o volver del centro escolar.

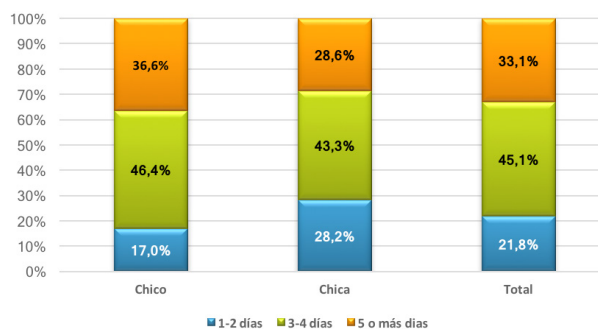
Tres de cada cuatro jóvenes refiere realizar ejercicio físico, aunque la proporción varía de manera llamativa según el sexo: el 84,7% de los chicos refiere que sí realiza ejercicio, frente al 63,5% de las chicas. En cambio, los resultados globales son muy similares en el medio rural y en el urbano, donde el 71,5% y el 74,7% respectivamente refieren hacer ejercicio. A pesar de ello, las que llevan una vida más sedentaria son las chicas del medio rural, que en un 42,1% de los casos reconocen no practicar actividad física ($p < 0,001$) (Gráfico 1). El deporte más practicado por los chicos es el fútbol o fútbol sala (54,8% de los chicos que sí realizan ejercicio), seguido del ciclismo (24,3%), y en el caso de las chicas la danza o baile (30,6%), seguida de la natación (17,1%). Por ámbito geográfico, tanto en el medio rural como en el urbano, la actividad más practicada es el fútbol y en segundo lugar el ciclismo.

Gráfico 1. Realización de actividad física, por sexo y ámbito geográfico



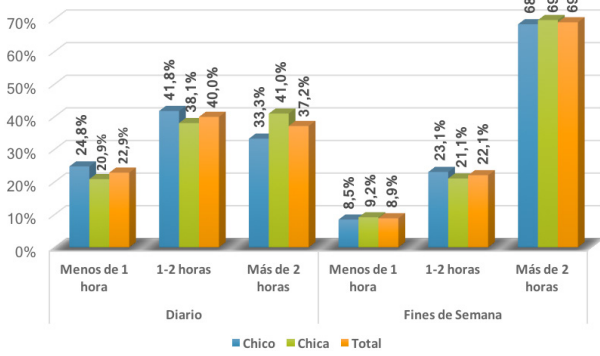
Las chicas que realizan ejercicio, lo hacen con menos frecuencia que los chicos: un 28,2% de ellas sólo realiza actividad física 1-2 días a la semana y un 28,6% la realiza 5 o más días a la semana, comparado con el 17,0% y 36,6% de los chicos respectivamente ($p = 0,003$) (Gráfico 2). Más del 70% de los jóvenes que realizan actividad física, la practican durante 1-2 horas al día (69,2% de los chicos y 77,2% de las chicas). En cambio, el 23,2% de los chicos realiza más de 2 horas al día de ejercicio frente al 9,4% de las chicas ($p < 0,001$).

Gráfico 2. Número de días de ejercicio semanal, por sexo



El 41,0% de las chicas pasa más de 2 horas al día frente a la pantalla (televisión, consola, ordenador, tablet) los días de diario, en comparación con el 33,3% de los chicos, aunque estas diferencias están próximas al límite de la significación estadística ($p = 0,045$). Los fines de semana y días festivos, en cambio, casi el 70% tanto de chicos como de chicas pasan más de 2 horas viendo la pantalla (Gráfico 3).

Gráfico 3. Tiempo de pantalla, por sexo



La mayoría de los jóvenes (64,2%) utilizan medio de transporte para ir al centro escolar o, si van andando o en bicicleta, tardan menos de 15 minutos. Sólo un 27,3% camina o va en bici durante 15-30 minutos y un 8,5% lo hace durante más de media hora. Mientras las diferencias por sexo no son muy llamativas, en el ámbito rural es más frecuente utilizar

medio de transporte (posiblemente por necesitar trasladarse a otro municipio en transporte escolar) o andar menos de un cuarto de hora (75,8%, frente al 61,2% en el ámbito urbano) y es en el ámbito urbano donde más se camina hasta el centro escolar: 9,9% lo hace durante más de media hora (3,2% en el ámbito rural) ($p < 0,001$) (Gráfico 4).

Gráfico 4. Desplazamiento al centro escolar, por ámbito geográfico

