

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

CURSO ESCOLAR 2015/2016

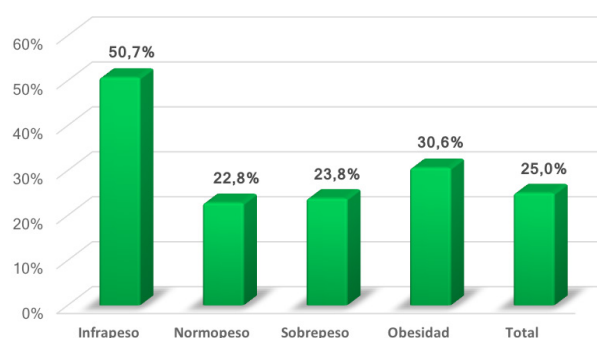


ESTIMACIONES PARA CASTILLA Y LEÓN: 7. ÍNDICE DE MASA CORPORAL, ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO

1. ÍNDICE DE MASA CORPORAL VS. ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO DE PANTALLA

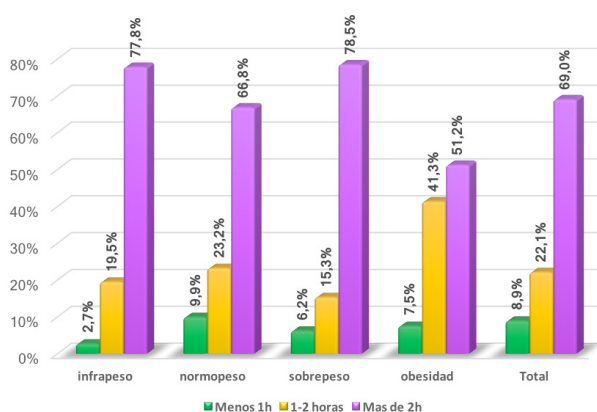
Una cuarta parte de los jóvenes no realiza actividad física en su tiempo libre (al menos 30 minutos al día que hagan respirar más deprisa o sudar), aunque llega al 30,6% en el caso de los jóvenes obesos sedentarios, mientras que los que tienen infrapeso no realizan ejercicio físico en el 50,7% de los casos ($p < 0,001$) (Gráfico 1). Entre aquellos que sí realizan ejercicio, no se encuentra asociación estadísticamente significativa entre el índice de masa corporal (IMC) y el tiempo de actividad física semanal y diario, aunque cabe destacar que son los que tienen infrapeso los que en mayor proporción sólo realizan ejercicio 1-2 días (30,5%, en el resto de categorías de IMC van del 20,9% al 23,0%) y son, por el contrario, los obesos los que realizan ejercicio con más frecuencia (el 40,6% lo realiza 5 o más días a la semana, en el resto de categorías del IMC son del 28,8% al 33,8%). El deporte más practicado en todas las categorías de IMC es el fútbol / fútbol sala.

Gráfico 1. No realización de ejercicio físico en el tiempo libre, por categorías de nivel de peso



En cuanto al tiempo que pasan los jóvenes sentados frente a la pantalla (TV, consola, ordenador), son los que tienen infrapeso los que pasan más horas: el 42,2% pasa más de 2 horas los días de diario y el 77,8% los fines de semana (la categoría más numerosa después del sobrepeso: 78,5%), mientras que en el caso de los obesos son 12,6% y 51,2% respectivamente. No obstante, esta asociación sólo resulta estadísticamente significativa los fines de semana ($p = 0,032$) (Gráfico 2). Tampoco se ha encontrado una asociación estadísticamente significativa entre el IMC y el tiempo empleado diariamente caminando o en bici para ir y/o volver del centro escolar: el 29,9% camina o anda menos de 15 minutos, el 27,2% entre 15 y 30 minutos, el 34,4% refiere ir en medio de transporte y sólo el 8,5% camina o va en bici durante más de 30 minutos.

Gráfico 2. Tiempo de pantalla los fines de semana, por categorías de nivel de peso



2. IMC VS. DESCANSO

No se ha encontrado asociación estadísticamente significativa entre el IMC y la sensación de descanso nocturno. No obstante, son los obesos los que refieren no descansar en un mayor porcentaje (70,6%, en el resto de categorías de IMC no descansan el 43,9% - 53,6%). Tampoco hay diferencias estadísticamente significativas entre las distintas categorías de IMC en cuanto al número medio de horas de sueño al día, siendo la media de 8 horas.

3. ALIMENTACIÓN VS. ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO DE PANTALLA

Los que no realizan ejercicio físico son los que con mayor frecuencia se saltan el desayuno: 20,8% los días de diario y 14,8% los fines de semana, frente al 9,2% y 5,8% respectivamente de los que sí que hacen ejercicio ($p < 0,001$) (Gráfico 3). Del mismo modo, la no realización de actividad física muestra una asociación estadísticamente significativa con otros hábitos poco saludables: el 79,2% de los que no realizan ejercicio comen y/o cenan viendo la TV, frente al 65,0% de los que sí que realizan ejercicio ($p < 0,001$), también muestran un mayor consumo de patatas fritas y gusanitos, bollería y embutidos aquellos que no realizan actividad física. En cambio, los que sí realizan ejercicio llevan una dieta más sana con mayor consumo de pescado, fruta fresca, verduras y hortalizas y pan y cereales (Gráfico 4). El consumo de carne, pasta, arroz y patatas es mayor entre aquellos que realizan actividad física con mayor frecuencia, aunque no resulta estadísticamente significativo debido al escaso número de jóvenes en algunas de las categorías.

Gráfico 3. Realización de ejercicio físico y hábito de desayunar

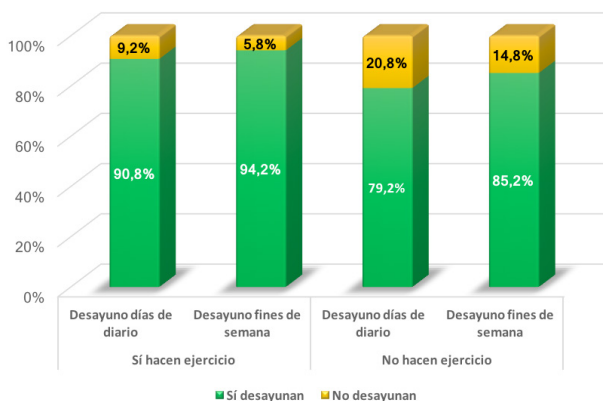
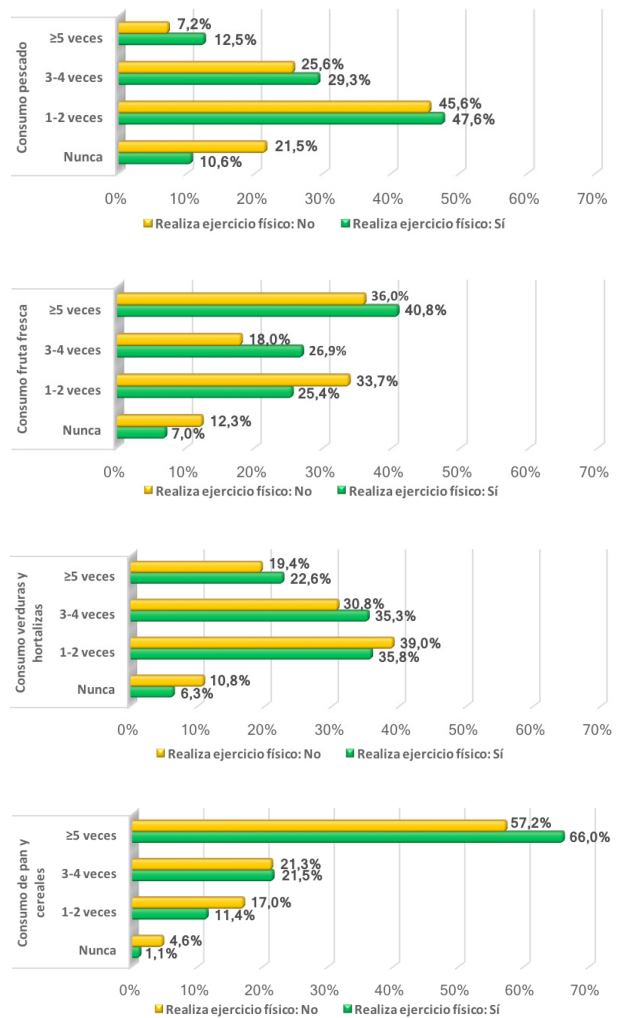


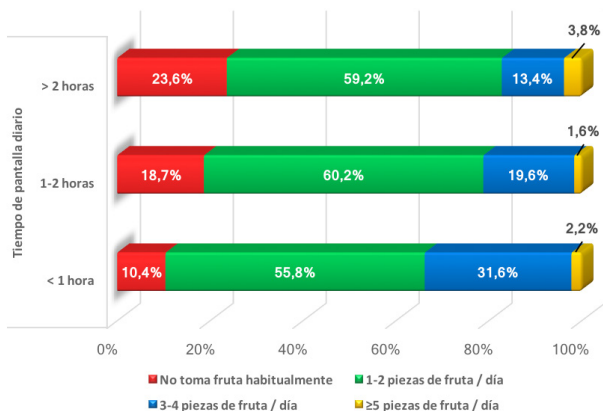
Gráfico 4. Consumo en los últimos 7 días de pescado, fruta fresca, verduras y hortalizas y pan y cereales según si realiza o no ejercicio físico



Por otra parte, un mayor tiempo sentado frente a la pantalla los días de diario (TV, consola, ordenador) se asocia a una mayor proporción de jóvenes que no desayunan (el 18,6% de los que pasan más de 2 horas al día frente a la pantalla no desayunan los días de diario, comparado con el 6,1% de los que ven la TV, ordenador, etc. menos de 1 hora al día, $p < 0,001$). Así mismo, el 14,7% de los que pasan más de 2 horas al día frente a la pantalla reconoce consumir snacks de bolsa (patatas fritas, gusanitos...) la mayoría de los días, frente al 3,9% de los que pasa menos de 1 hora al día frente a la pantalla ($p < 0,001$). El exceso de horas de pantalla los días de diario se asocia también con otros hábitos negativos como un mayor consumo de comida rápida, embutidos, refrescos, bollería y carne, así como con un menor consumo de fruta, verduras y pescado. El 23,6% de los que ven más de 2 horas diarias de TV refieren no

consumir fruta habitualmente y sólo el 13,4% come 3-4 piezas de fruta al día. En cambio, los que ven menos de 1h diaria de TV no consumen fruta de manera habitual en el 10,4% de los casos y el 31,6% consume 3-4 piezas diarias ($p < 0,001$) (Gráfico 5).

Gráfico 5. Consumo de fruta y tiempo de pantalla diario



Sin embargo, los que más horas pasan los fines de semana o festivos viendo la TV o con el ordenador, son los que menos se saltan las cenas estos días: sólo el 3,0% de los que ven más de 2 horas se las saltan, comparado con el 10,1% de los que ven menos de 1 hora ($p = 0,001$). El mayor número de horas frente a la pantalla los fines de semana se asocia también a hábitos poco saludables como un mayor consumo de comida rápida y bollería, así como de patatas fritas y gusanitos: el 10,1% de los que pasan más de 2 horas viendo la TV los fines de semana consumen estos snacks la mayoría de los días y sólo el 28,4% no los consume nunca, comparado con el 3,0% y el 48,3% respectivamente de los que ven la TV durante menos de 1 hora los fines de semana ($p < 0,001$).

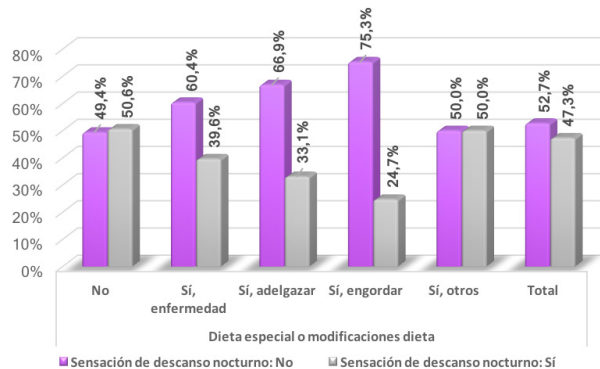
Los que van en medio de transporte al centro escolar son los que con más frecuencia comen y/o cenan viendo la televisión (75,6%), mientras que los que caminan o montan en bici diariamente para ir a clase durante más de 1 hora son los que comen y/o cenan viendo la TV en menor proporción (55,2%) ($p = 0,013$).

4. ALIMENTACIÓN VS. DESCANSO

Los que no tienen sensación de descanso nocturno se saltan el desayuno con más

frecuencia: 15,3% se lo saltan los días de diario (8,6% de los que sienten que sí que han descansado, $p = 0,001$). Por otra parte, los que no cenan refieren no descansar por la noche en un 71% de los casos, comparado con el 52% de los que sí cenan. Además, aquellos que cenan frente a la TV descansan peor: el 55,9% no descansa por la noche, un 10% más que en el caso de los que no cenan frente a la TV (45,7%, $p = 0,028$). También la sensación de descanso nocturno es peor en aquellos que siguen algún tipo de dieta, especialmente en las dietas para engordar: el 75,3% dice no descansar, en comparación con el 49,4% de aquellos que no siguen ningún tipo de dieta ($p = 0,001$) (Gráfico 6).

Gráfico 6. Sensación de descanso nocturno según el tipo de dieta



Los que duermen menos de 7 horas al día son los que más frecuentemente se saltan el desayuno: el 31,0% no desayuna los días de diario y el 26,4% los fines de semana y festivos, comparado con el 9,9% y 5,1% respectivamente de los que duermen 7-9 horas diarias ($p < 0,001$).

5. ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO DE PANTALLA VS. DESCANSO

Los que no realizan ejercicio físico se levantan por la mañana con sensación de no haber descansado en mayor proporción que los que sí hacen ejercicio: 59,4% y 50,2% respectivamente ($p = 0,013$). Del mismo modo, pasar más tiempo frente a la pantalla los días de diario también está ligado a un peor descanso nocturno: los que ven la TV o el ordenador más de dos horas diarias refieren no descansar



por la noche en un 56,6% de los casos, frente al 43,2% de los que ven menos de una hora diaria de TV u ordenador ($p = 0,005$).

Por otra parte, un número adecuado de horas de sueño está asociado con un mayor porcentaje de jóvenes que realizan actividad

física: el 77,3% de los que duermen 7-9 horas al día realizan ejercicio físico, así como el 73,0% de los que duermen más de 9 horas diarias. Sin embargo, sólo el 57,5% de los que duermen menos de 7 horas diarias realiza ejercicio ($p < 0,001$).