

A.4. Actividad física





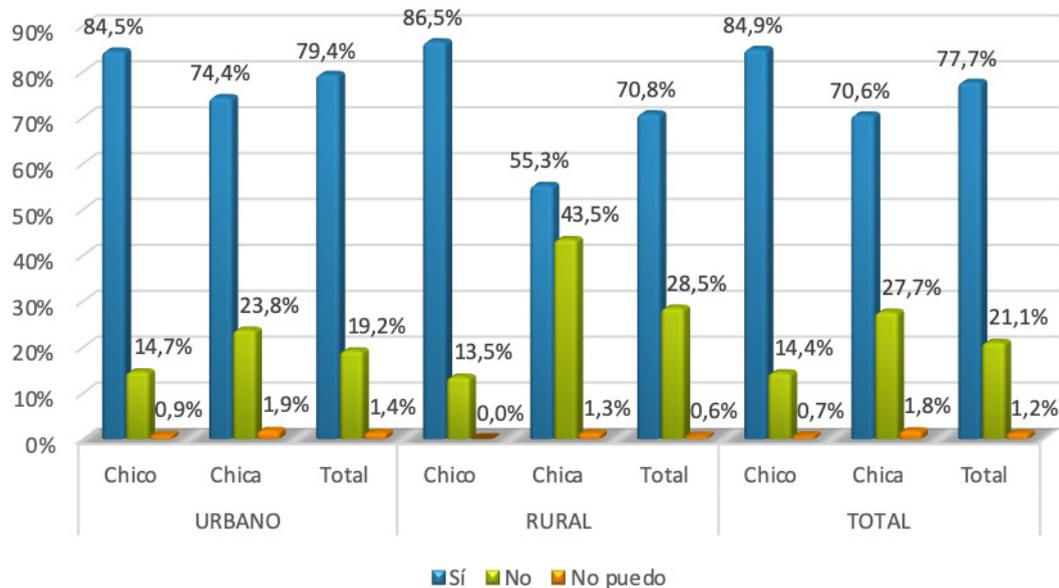
Para conocer los aspectos relacionados con la actividad física, se preguntó acerca de la realización de ejercicio con frecuencia (al menos durante 30 minutos al día), el tipo de actividad, cuántos días a la semana y horas al día, así como el tiempo sentado frente a la pantalla (televisión, consola, ordenador, tableta, móvil) y el tiempo que emplea en los desplazamientos caminando o en bicicleta al centro escolar.

El 77,7% de los jóvenes afirman realizar con frecuencia alguna actividad física al menos 30 minutos al

día durante su tiempo libre y fuera del horario escolar. Los jóvenes que más actividad física realizan pertenecen al ámbito urbano (79,4%) mientras que en el ámbito rural realizan ejercicio el 70,8% ($p = 0,010$). Por otra parte son los chicos los que realizan actividad física en mayor proporción (84,9%) en contraste con las chicas (70,6%) ($p < 0,001$). Los chicos del medio rural destacan por ser los que más realizan actividad física (86,5%) mientras que las chicas del medio rural son las que lo hacen en menor proporción (55,3%) ($p < 0,001$) (Gráfico 4.1).



Gráfico 4.1. Relación de actividad física por sexo y ámbito geográfico





Entre los chicos que realizan ejercicio, el deporte más practicado es el fútbol (por el 42,6%), seguido del ciclismo (12,9%) y el baloncesto (12,1%). Las chicas practican más frecuentemente la danza o baile (19,0%), seguido de la natación (10,1%) y el voleibol (9,4%).

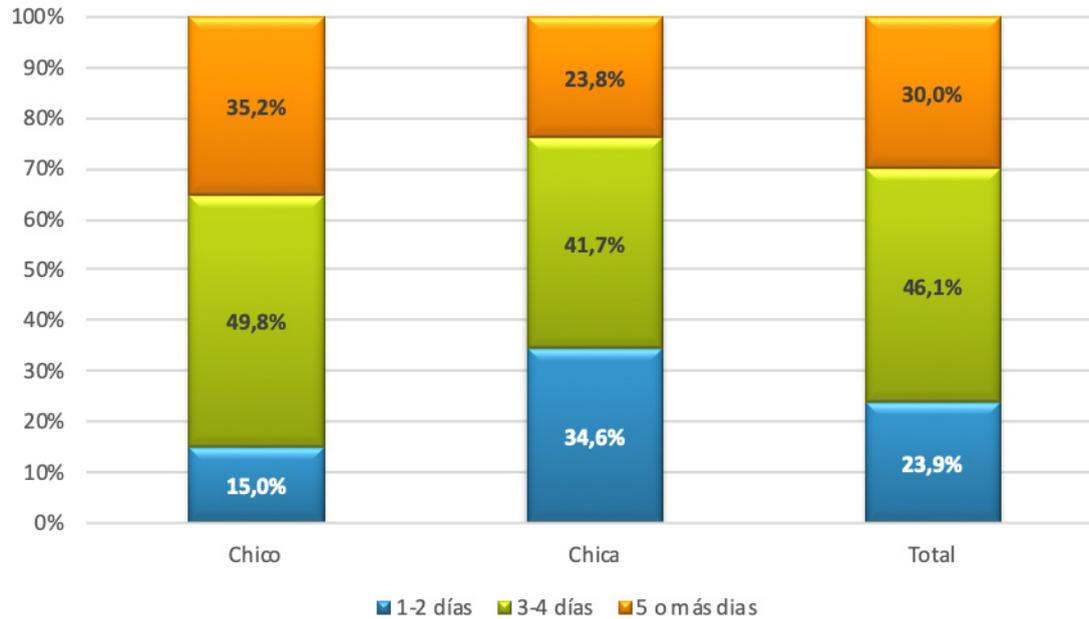
Según el ámbito geográfico, es más frecuente la práctica de fútbol tanto en el medio urbano como en el rural (22,2% y 31,1% respectivamente), seguido de la natación en el ámbito urbano (11,7%) y el ciclismo en el rural (12,3%).

Los chicos que practican alguna actividad física lo hacen con mayor frecuencia que las chicas. El 23,0%

de chicos realizan actividad física 5-6 días a la semana mientras que el 12,2% lo hace todos los días, a diferencia de las chicas con un 16,2% y un 7,6% respectivamente ($p < 0,001$) (Gráfico 4.2). En cuanto a la duración, el 71,1% de los estudiantes que practican actividad física emplean 1-2 horas al día en ello (66,5% de los chicos y 76,6% de las chicas). Por otra parte, son más los chicos que chicas los que realizan actividad física durante más de dos horas al día (26,7% y 14,0% respectivamente) ($p < 0,001$).



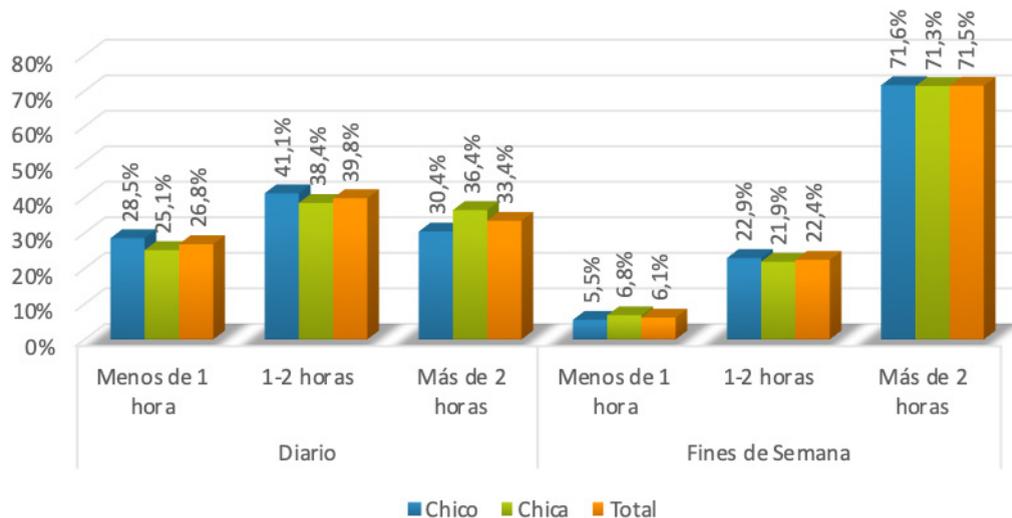
Gráfico 4.2. Número de días de ejercicio semanal



El 36,4% de las chicas pasan más de 2 horas al día frente a la pantalla (televisión, consola, ordenador, tableta, móvil) en los días de diario, mientras que en los chicos esta proporción es del 30,4% ($p = 0,113$). En

cambio, los fines de semana y festivos la proporción de chicos y de chicas pasan más de dos horas frente a las pantallas es similar (71,6% y 71,3%, respectivamente) ($p = 0,709$) (Gráfico 4.3).

Gráfico 4.3. Tiempo de pantalla días de diario y fin de semana/festivos, por sexo





En cuanto al ámbito geográfico, es en el medio rural donde emplean más tiempo delante de las pantallas en los días de diario ya que el 39,9% pasan más de 2 horas en contraste con el 31,8% del medio urbano ($p = 0,013$). En cambio, los fines de semana o festivos este porcentaje es mayor entre los jóvenes del medio urbano con un 72,8% frente al 66,0% de los de medio rural ($p = 0,011$).

El 39,1% de jóvenes utilizan medio de transporte (coche, autobús, moto) para acudir al centro escolar. El 28,8% tardan menos de 15 minutos al día en los traslados al centro escolar caminando o utilizando la bicicleta,

mientras que el 23,4% tardan 15-30 minutos y el 6,4% entre 30-60 minutos al día. Las diferencias por sexo no son relevantes, sin embargo sí lo son según el ámbito geográfico. En el medio rural lo más frecuente es utilizar medio de transporte para ir al centro escolar (47,6%) y en mayor proporción que en el medio urbano (37,0%). Por otro lado, en el medio urbano el 24,2% de jóvenes emplean 15-30 minutos al día en ir caminando o en bici, y un 7,3% tardan 30-60 minutos mientras que en el medio rural tan solo el 2,9% lo hacen ($p = 0,033$) (Gráfico 4.4).



Gráfico 4.4. Desplazamiento al centro escolar, por ámbito geográfico

