

## A.9. Índice de masa corporal, alimentación, actividad física y descanso

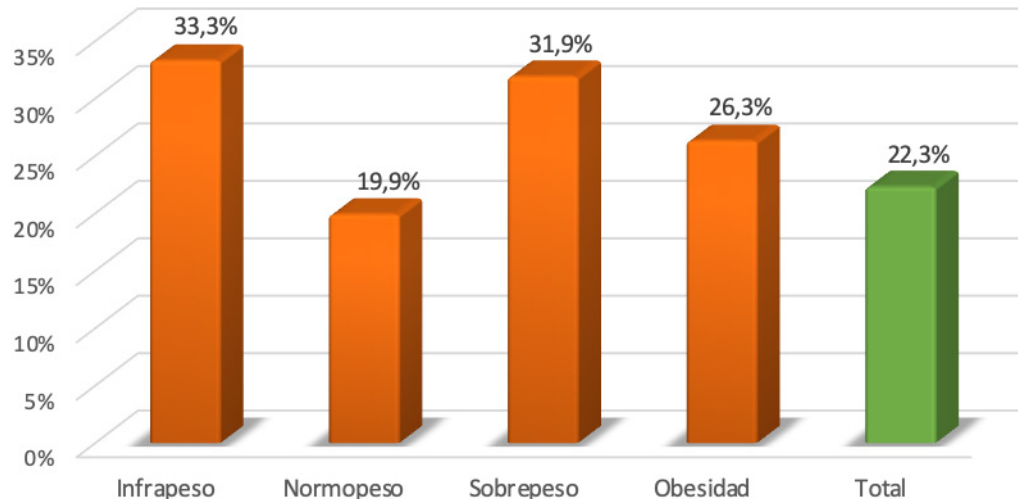


### A.9.1. ÍNDICE DE MASA CORPORAL VS. ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO DE PANTALLA

El 22,3% de los jóvenes no realizan actividad física (al menos 30 minutos a lo largo del día que hagan

respirar más deprisa o sudar). Este porcentaje alcanza el 33,3% en los jóvenes con un peso menor del normal, el 31,9% en los que tienen sobrepeso y el 26,3% en aquellos con obesidad ( $p = 0,003$ ) (Gráfico 9.1).

Gráfico 9.1. Distribución de adolescentes que no realizan ejercicio físico en el tiempo libre, por categorías de nivel de peso





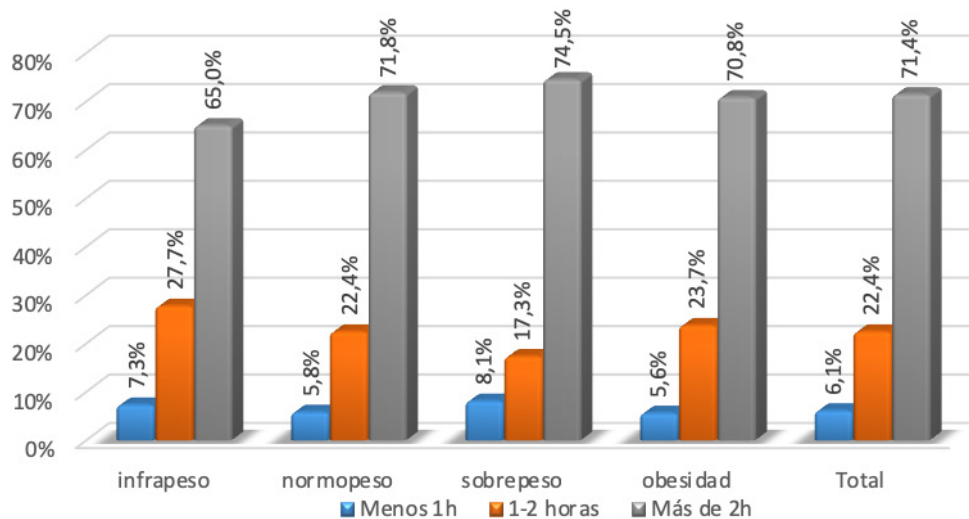
Teniendo en cuenta los estudiantes que realizan ejercicio y la categoría de nivel de peso en la que se les clasifica, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos según el tiempo de actividad física semanal y diario, aunque se observó que los jóvenes con infrapeso en mayor proporción (26,5%) realizan ejercicio solamente 1-2 días a la semana, mientras que los jóvenes con obesidad y sobrepeso refieren realizar ejercicio con mayor frecuencia semanal (el 74,6% de jóvenes con obesidad realizan 3-4 días de ejercicio semanal y el 27,2% de jóvenes con sobrepeso, 5-6 días a la semana).

El fútbol o fútbol sala es el deporte que practican con más frecuencia los jóvenes de todas las categorías de nivel de peso, excepto los estudiantes con infrapeso en los que junto al fútbol se encuentran también la natación y el baile y/o danza entre los más practicados.

Respecto al tiempo que emplean los jóvenes sentados frente a pantallas (TV, consola, ordenador, tabletas, móvil), los que tienen sobrepeso son los que pasan más horas: el 44,2% está más de dos horas los días de diario frente a pantallas y el 74,5% los días de fin de semana o festivos, mientras que en los jóvenes con infrapeso estos porcentajes son del 24,6% y 65,0%, respectivamente, sin ser estas asociaciones estadísticamente significativas (Gráfico 9.2.). En cuanto al tiempo diario invertido en caminar o montar en bicicleta, la mayoría utilizan medio de transporte (39,0%), mientras que el 28,8% caminan o utilizan la bicicleta durante menos de 15 minutos y el 23,4% durante 15-30 minutos, y tan sólo el 8,8% emplean más de 30 minutos en ello, sin poder establecer asociación estadísticamente significativa entre las diferentes categorías de nivel de peso.



Gráfico 9.2. Tiempo de pantalla los fines de semana, por categorías de nivel de peso





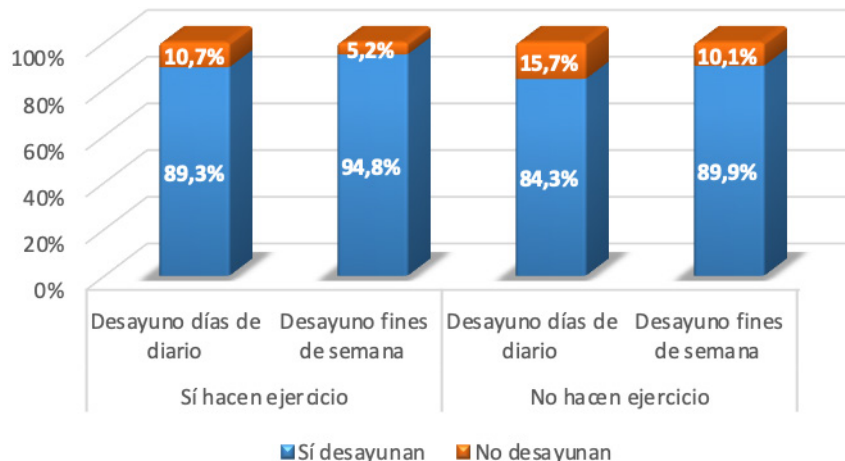
### **A.9.2. ÍNDICE DE MASA CORPORAL VS. DESCANSO**

La mayoría de los jóvenes, 54,9%, refiere no tener sensación de descanso nocturno, sin hallarse asociación estadísticamente significativa según las categorías de nivel de peso. Tampoco se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el número medio de horas de sueño al día y las distintas categorías de nivel de peso, siendo 8 horas la media de sueño al día.

### **A.9.3. ALIMENTACIÓN VS. ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO DE PANTALLA**

Los jóvenes que no realizan actividad física se saltan el desayuno con más frecuencia: el 15,7% en los días de diario y el 10,1% los fines de semana o festivos, en comparación con el 10,7% y el 5,2%, respectivamente, de los adolescentes que sí realizan actividad física, siendo estas diferencias estadísticamente significativas (Gráfico 9.3). Igualmente, aquéllos que no realizan actividad física también son los que más se saltan el almuerzo los fines de semana (69,7%) en contraste con los que realizan ejercicio (56,9%) ( $p = 0,001$ ).

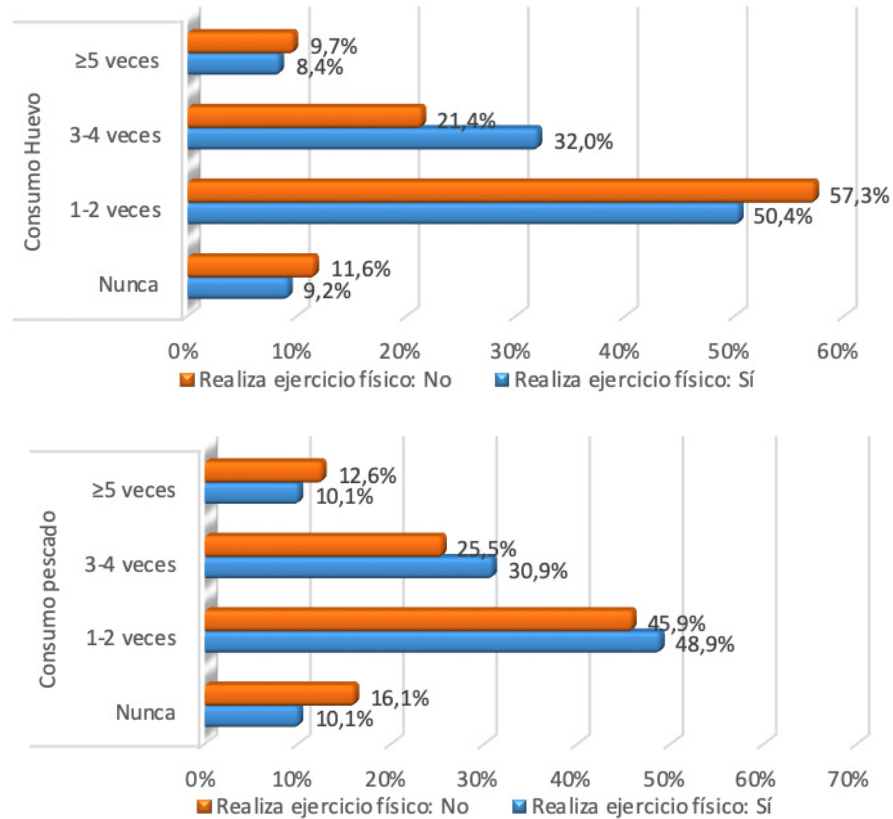
Gráfico 9.3. Realización de ejercicio físico y hábito de desayunar

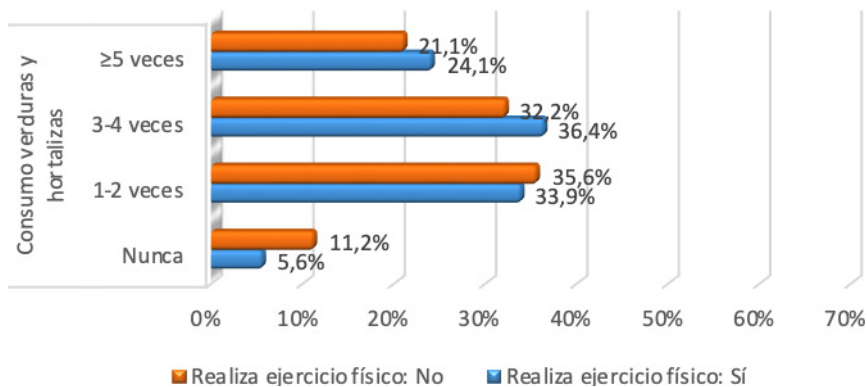
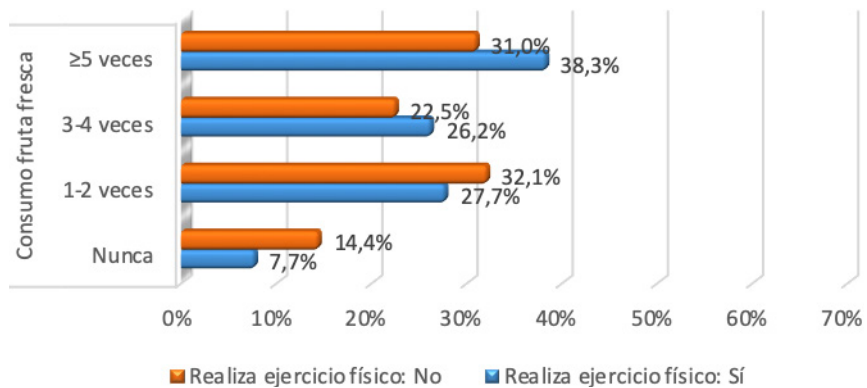


Asimismo, la ausencia de actividad física muestra una asociación estadísticamente significativa con otros hábitos poco saludables: el 73,6% de los que comen o cenan viendo la TV no realizan actividad física frente al 65,9% de los que sí realizan ejercicio, además, los que no realizan actividad física consumen con mayor frecuencia patatas fritas y gusanitos, comida rápida y dulces. En cambio, los jóvenes que sí practican ejercicio

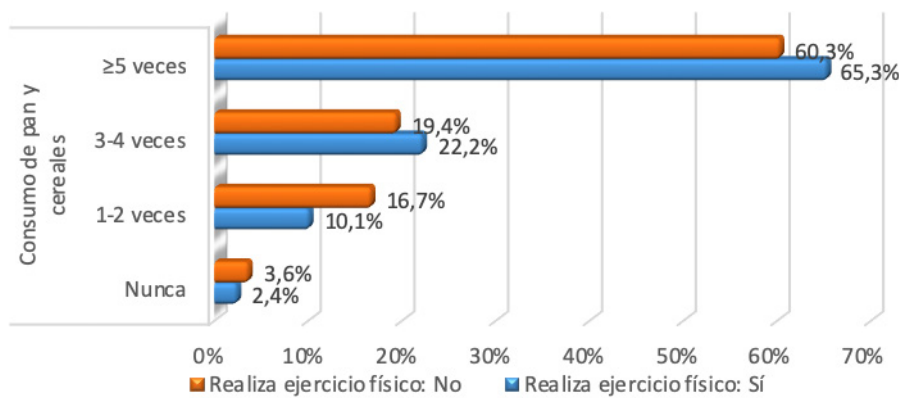
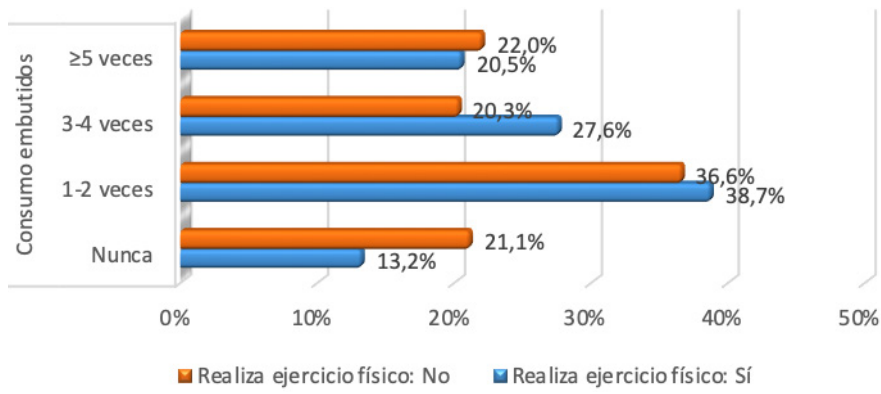
consumen más huevo, pescado, fruta fresca, verduras y hortalizas, embutido y pan y cereales (Gráfico 9.4). Además, se observa un mayor consumo de refrescos azucarados, carne y pasta, arroz y patatas, legumbres, de fruta fresca, embutido, refresco azucarado, verduras y hortalizas, así como un menor consumo de patatas fritas y gusanitos, cuanto mayor es la frecuencia de actividad física.

Gráfico 9.4. Consumo en los últimos 7 días de huevo, pescado, fruta fresca, verduras y hortalizas, embutido y pan y cereales según si realiza o no ejercicio físico







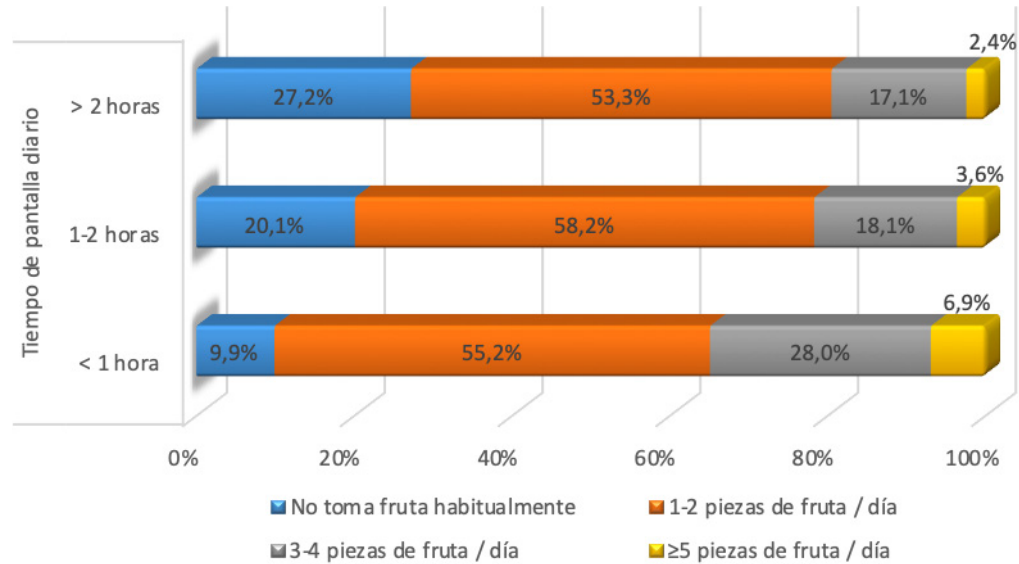




Los jóvenes que pasan más tiempo frente a las pantallas (TV, consola, ordenador, tabletas, móvil) en los días de diario son los que más se saltan el desayuno: no desayunan el 15,1% de los estudiantes que pasan más de 2 horas, el 11,8% de los que pasan 1-2 horas y el 7,7% de los que pasan menos de una hora ( $p = 0,020$ ). De igual manera, se saltan más la merienda los días de diario los que pasan más tiempo frente a pantallas ( $p = 0,030$ ). Además, este grupo de adolescentes consume mayor cantidad de patatas fritas de bolsa, gusanitos: el 8,1% de los que pasan más de 2 horas al día frente a pantallas los días de diario los consumen la mayoría de los días en comparación con el 4,0% de los que pasan

menos de 1 hora al día ( $p = 0,004$ ). Otros hábitos negativos que se asocian de manera estadísticamente significativa con un mayor tiempo delante de pantallas los días de diario son: un mayor consumo de comida rápida, embutido o fiambre, dulces, así como con un menor consumo de fruta fresca, huevo y pescado. El 27,2% de los que pasan más de 2 horas frente a la pantalla no toman fruta habitualmente, mientras que solamente el 17,1% toman 3-4 piezas y el 2,4% consume 5 o más piezas; en cambio los que pasan menos de 1 hora frente a la pantalla, en el 9,9% de los casos no toman fruta de forma habitual mientras que el 28,0% consume 3-4 piezas y el 6,9% toman 5 o más ( $p < 0,001$ ) (Gráfico 9.5).

Gráfico 9.5. Consumo de fruta y tiempo de pantalla diario



Por otra parte, también se ha encontrado una asociación estadísticamente significativa entre un mayor tiempo frente a pantallas los fines de semana o festivos y algunos hábitos poco saludables como un menor consumo de fruta (y piezas de fruta), legumbres y pescado y con una mayor frecuencia de consumo de patatas fritas de bolsa, gusanitos...: aunque el 12,0% de los que pasan

menos de 1 hora frente a la pantalla los días de fin de semana consumen estos snacks la mayoría de los días, en comparación con el 6,6% de los que pasan más de 2 horas frente a la pantalla, el 45,7% no los consumen nunca o rara vez frente al 34,9% de los que pasan más de 2 horas ( $p = 0,008$ ).



Los adolescentes que caminan menos de 15 minutos diarios hasta el centro escolar o utilizan medio de transporte consumen snacks de bolsa con mayor frecuencia, mientras que los que menos los consumen son aquellos que tardan 30-60 minutos al día ( $p = 0,013$ ). En cuanto al consumo de refrescos azucarados, los jóvenes que tardan más de una hora al día no los consumen en un 45,0%, a pesar de que es en este grupo en el que se observa una mayor proporción de jóvenes que los han tomado 5 veces o más en la última semana (33,1%) ( $p = 0,018$ ); al igual que ocurre con el consumo de dulces, donde el 25,3% de los jóvenes de este grupo no los consume y el 31,1% los toma 5 veces o más a la semana ( $p = 0,002$ ).

#### A.9.4. ALIMENTACIÓN VS. DESCANSO

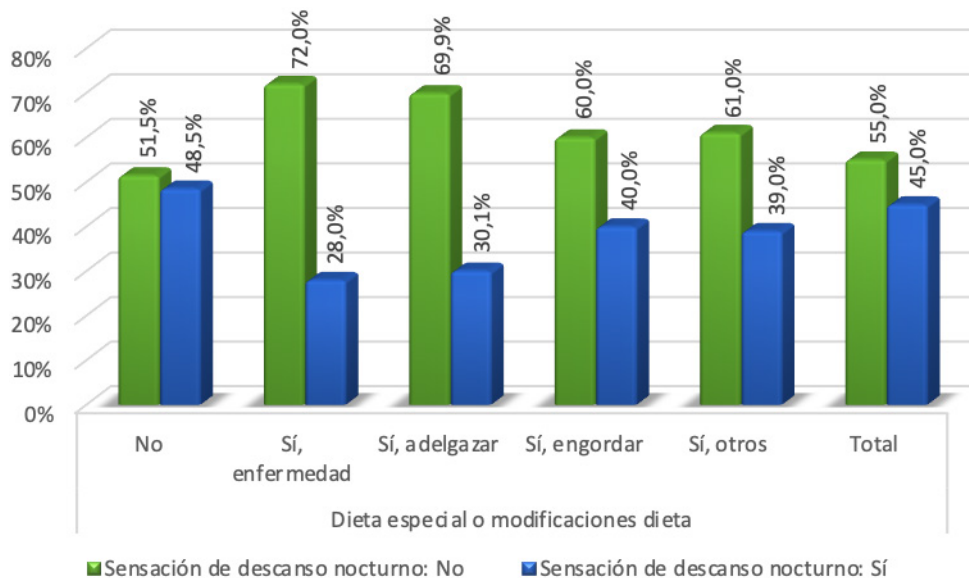
Los jóvenes que no se levantan con sensación de haber descansado se saltan con mayor frecuencia el desayuno los días de diario y de fin de semana o festivos (15,9% y 8,7%, respectivamente) en comparación con

los que sí tienen sensación de descanso nocturno (6,7% y 3,2%, respectivamente) ( $p < 0,001$ ). Por otro lado, el 75,0% de los adolescentes que se saltan la cena los días de diario y el 72,7% en los días de fin de semana o festivos refieren no descansar por la noche en comparación con el 54,7% y 54,6%, respectivamente, que sí cenan, sin ser estas diferencias estadísticamente significativas. Tampoco 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.

Los jóvenes que siguen alguna dieta especial o han realizado modificaciones en su dieta habitual, en mayor proporción indican no tener sensación de descanso nocturno, principalmente aquéllos que han modificado su dieta por motivos de enfermedad o para adelgazar, que en el 72,0% y 69,9% refieren no descansar tras dormir por la noche en comparación con los que no han modificado o lo han hecho para engordar u otros motivos ( $p = 0,001$ ) (Gráfico 9.6).



Gráfico 9.6. Sensación de descanso nocturno según el tipo de dieta





Los jóvenes que duermen menos de 7 horas son los que más se saltan el desayuno los días de diario (16,4%) mientras que aquéllos que duermen de 7 a 9 horas se lo saltan en menor proporción (9,1%) ( $p = 0,003$ ). En los días de fin de semana o festivos, los que duermen más de 9 horas son los que se saltan el desayuno con mayor frecuencia (11,8%) y los que menos se lo saltan son los que duermen de 7 a 9 horas (4,3%) ( $p = 0,009$ ).

### **A.9.5. ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO DE PANTALLA VS. DESCANSO**

Los jóvenes que no realizan actividad física se levantan sin sensación de haber descansado por la noche en mayor proporción que los que sí hacen ejercicio: 58,9% y 53,9% respectivamente, sin ser estas diferencias estadísticamente significativas.

Por otra parte, pasar más tiempo frente a pantallas los días de diario y fines de semana o festivo está asociado con un peor descanso nocturno: aquéllos que pasan más de 2 horas frente a pantallas los días de diario, en un 60,5% refieren no tener sensación de haber descansado por la noche a diferencia del 49,3% de los que pasan menos de una hora ( $p = 0,022$ ); de igual manera, el 56,8% de los que están más de 2 horas frente a la pantalla los días de fin de semana no descansan adecuadamente por la noche frente al 41,4% de los que pasan menos de una hora frente a pantallas ( $p = 0,048$ ).

El 80,1% de los que duermen 7-9 horas realizan actividad física, así como el 79,9% de los que duermen más de 9 horas, siendo los que duermen menos de 7 horas los que menos ejercicio hacen (73,6%) ( $p = 0,072$ ).