

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

CURSO ESCOLAR 2015/2016



## ESTIMACIONES PARA CASTILLA Y LEÓN: 17. CONCLUSIONES

### FICHA 1. DATOS GENERALES

El 50,3% de los estudiantes son chicas y el 49,7% chicos. La mayoría viven en el medio urbano (78,7%) y sólo el 21,3% vive en el medio rural. La edad media de los jóvenes de la muestra es de 16 años. El 92,2% de los estudiantes han nacido en España, así como el 88,8% de los padres y el 89,2% de las madres.

El 84,6% de los padres trabaja, mientras que las madres lo hacen el 67,1%. Las madres tienen mayor formación académica que los padres, en cambio, son más los padres que tienen estudios primarios sin finalizar. Tanto los padres como las madres tienen mayor formación académica en el medio urbano. El número medio de convivientes es 3. La mayoría viven con su madre (96,4%), su padre (86,2%) o sus hermanos (73,5%).

El 20,9% se autopercibe en el grupo de los que sacan mejores notas y el 27,5% en el grupo medio-alto. Sólo el 37,6% se autodeclara en la media, el 10,8% en el grupo medio-bajo y el 3,2% en entre los que sacan peores notas.

Más del 85% consideran que su salud es buena o muy buena, aunque los chicos consideran con mayor frecuencia que su salud es “muy buena”. Sólo el 1,5% de los chicos y el 1,0% de las chicas definen su salud como “mala” o “muy mala”.

El 40,2% de las chicas y el 31,9% de los chicos tienen alguna enfermedad diagnosticada. El diagnóstico más frecuente es la alergia

(23,0%), seguido de las migrañas (7,3%). Las chicas padecen más sintomatología que los chicos. Los síntomas más frecuentes son: nerviosismo, irritabilidad y bajo estado de ánimo.

En la valoración de la situación en la vida de 0 a 10, siendo 0 la peor situación y 10 la mejor, la puntuación media es de más de un 7 en todos los subgrupos.

### FICHA 2. ACTIVIDAD FÍSICA

Tres de cada cuatro jóvenes realiza al menos media hora de ejercicio físico al día, aunque más los chicos. Las que llevan una vida más sedentaria son las chicas del medio rural, donde cuatro de cada diez reconocen no practicar actividad física. Además, las chicas que realizan ejercicio lo hacen con menor frecuencia que los chicos.

Los días de diario las chicas pasan más horas frente a la pantalla que los chicos, mientras que los fines de semana y días festivos, siete de cada diez jóvenes, tanto chicos como chicas, pasan más de 2 horas viendo la pantalla.

Casi dos tercios de los jóvenes utilizan medio de transporte para ir al centro escolar o, si van andando o en bicicleta, tardan menos de 15 minutos, especialmente en el medio rural. Sólo un 8,5% camina o va en bici durante más de media hora.

### FICHA 3. IMC

Según las categorías de la IOTF, el 81,3% de las chicas y el 75,7% de los chicos tienen un peso normal, siendo el infrapeso más frecuente en las chicas, mientras que el sobrepeso y la obesidad son más frecuentes en los chicos. Sin embargo, según las categorías de la OMS, la proporción de infrapeso desciende especialmente en las chicas, mientras que el sobrepeso y la obesidad aumentan en los chicos y se mantienen en las chicas.

Tomando como referencia las categorías de la IOTF, los chicos que tienen normopeso son los que en mayor medida tienen una autopercepción de su peso ajustada a la realidad, mientras que las chicas con una autopercepción más real son las que tienen sobrepeso. Las categorías extremas son, en cambio, las que tienen una percepción más distorsionada

y tienden a normalizar subjetivamente su peso. Los chicos ven con más facilidad su peso como inferior a lo real y las chicas superior.

#### FICHA 4. ALIMENTACIÓN

El 12,1% de los jóvenes no desayuna los días de diario y el 8,0% no lo hace los fines de semana. Son más las chicas que se saltan alguna comida: el 16,1% de ellas no desayuna los días de entre semana (los chicos 8,1%), el 4,2% no cenan los días de diario (los chicos 1,5%). Más de dos tercios de los jóvenes cuando comen y/o cenan en casa lo hacen viendo la televisión.

El consumo de carne es excesivo, así como el de embutidos y fiambres, bollería o golosinas y el de refrescos azucarados (el 84,1%, 48,7%, 35,2% y 27,6% respectivamente los consume 3 o más veces a la semana). Además, la carne y los refrescos son más consumidos por los chicos que por las chicas. En cambio, es escaso el consumo de verduras y hortalizas (sólo el 21,7% las toma 5 o más veces a la semana), fruta fresca (39,4%) y pescado (sólo el 28,3% lo come 3-4 veces a la semana y el 11,2% 5 o más veces).

Uno de cada cuatro jóvenes ha hecho alguna dieta en el último año, el motivo más frecuente ha sido adelgazar, especialmente en las chicas.

#### FICHA 5. ALIMENTACIÓN E IMC

Los que más se saltan alguna de las cinco comidas principales son aquellos con sobrepeso u obesidad; de estos, no desayunan el 17,4% los días entre semana y el 14,5% los fines de semana o festivos.

Los obesos son los que menos bollería, snacks de bolsa y comida rápida consumen, mientras que los infrapeso son los que más. En cambio, los obesos muestran un consumo intermedio de refrescos, mientras que los infrapeso son tanto los que más los consumen como los que con mayor frecuencia no los consumen nunca.

Los que menos fruta fresca consumen son los que padecen obesidad seguidos de los que tienen infrapeso. En cuanto a las legumbres, los obesos y los infrapeso son los que con mayor frecuencia no las consumen nunca, aunque también son los que tienen los mayores porcentajes de consumo 5 o más veces a la semana.

En cualquier caso hay que tener en cuenta que el número de sujetos en algunas de las categorías es muy reducido, siendo el grupo de obesidad el menos numeroso, por lo que en la mayoría de los casos no hay diferencias estadísticamente significativas y no se pueden extrapolar los resultados a la población. No obstante, globalmente se puede deducir que en la muestra analizada, una elevada proporción de los que tienen infrapeso llevan una dieta inadecuada (sólo comen lo que "les gusta"), mientras que los de normopeso y sobrepeso siguen una dieta más o menos sana y los que tienen obesidad cometen errores "poco conocidos" en la dieta como abusar de la carne, evitan errores "más conocidos" como comer bollería o chucherías y tienen un bajo consumo de verduras y fruta fresca.

#### FICHA 6. DESCANSO

Casi el 80% de los jóvenes duerme entre 7 y 9 horas al día, aunque las chicas duermen de media menos horas que los chicos, diferencia que se acentúa en el ámbito urbano.

Más de la mitad de los jóvenes no se levantan con sensación de descanso nocturno, especialmente las chicas del medio urbano. Los que mejor duermen son los chicos del medio rural, aún así, sólo el 59,3% de ellos refiere levantarse con sensación de descanso.

Durmiendo de 8 a 10 horas al día, son más los que refieren un descanso satisfactorio. En cambio, con 7 o menos horas o con 11 o más horas, es mayor el número de los que no descansan adecuadamente.

#### FICHA 7. IMC, ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO

##### 7.1. IMC vs. actividad física y tiempo de pantalla

Una cuarta parte de los jóvenes no realiza actividad física en su tiempo libre, aunque llega al 30,6% en el caso de los jóvenes obesos y los más sedentarios son los que tienen infrapeso, que no realizan ejercicio físico en el 50,7% de los casos. El deporte más practicado es el fútbol / fútbol sala.

Son muchos los jóvenes que pasan más de dos horas diarias frente a la pantalla,

especialmente los fines de semana, siendo los que tienen infrapeso y sobrepeso los que en mayor proporción superan las dos horas diarias de pantalla.

## 7.2. IMC vs. descanso

Los obesos son los que refieren no descansar en un mayor porcentaje, aunque no resulta estadísticamente significativo, posiblemente debido al reducido número de sujetos obesos en la muestra.

## 7.3. Alimentación vs. actividad física y tiempo de pantalla

Los que no realizan ejercicio físico son los que con mayor frecuencia se saltan el desayuno. Del mismo modo, la no realización de actividad física muestra una asociación estadísticamente significativa con otros hábitos poco saludables como comer y/o cenar viendo la TV, o consumir patatas fritas y gusanitos, bollería y embutidos. En cambio, los que sí que realizan ejercicio llevan una dieta más sana con mayor consumo de pescado, fruta fresca, verduras y hortalizas y pan y cereales. Además, el consumo de carne, pasta, arroz y patatas es mayor entre aquellos que realizan actividad física con mayor frecuencia.

Por otra parte, un mayor tiempo sentado frente a la pantalla, especialmente los días de diario, se asocia a una mayor proporción de hábitos negativos entre los jóvenes como no desayunar entre semana y un mayor consumo de patatas fritas y gusanitos, comida rápida, embutidos, refrescos, bollería y carne; así como con un menor consumo de fruta, verduras y pescado.

## 7.4. Alimentación vs. descanso

Los que no tienen sensación de descanso nocturno se saltan el desayuno con más frecuencia, siendo aquellos que duermen menos de 7 horas al día los que menos desayunan: el 31,0% no desayuna los días de diario y el 26,4% los fines de semana y festivos.

Por otra parte, los que no cenar refieren no descansar por la noche en mayor proporción que los sí que cenar. Además, aquellos que cenar frente a la TV descansan peor.

## 7.5. 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. Del mismo modo, pasar más tiempo frente a la pantalla los días de diario también está ligado a un peor descanso nocturno.

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

## 7.6. Conclusión global

Se podrían obtener dos grupos diferenciados de jóvenes: los que llevan una vida saludable en todos los aspectos (comen alimentos sanos, no se saltan las comidas, hacen deporte y duermen mejor) y los que tienen malos hábitos también en todos estos aspectos.

## FICHA 8. SUSTANCIAS TÓXICAS (TABACO, ALCOHOL Y OTRAS DROGAS)

### 8.1. Tabaco

El 93,7% de los jóvenes encuestados no tiene permiso de sus padres para fumar.

Aunque la proporción de no fumadores es mayor entre los chicos, las chicas tienen con mayor frecuencia un hábito tabáquico ocasional, mientras que los chicos es más habitual que fumen a diario. Además, ellos consumen mayor número de cigarrillos diarios. Por ámbito, los que más fuman al día son los chicos del medio rural y las que menos las mujeres del ámbito urbano.

La edad a la que empezaron a fumar, va de los 9 a los 17 años, siendo la media de la edad de inicio los 14 años en todos los grupos.

Uno de cada cinco jóvenes sufre tabaquismo pasivo los días de diario. Los fines de semana, en cambio, la exposición al humo del tabaco es mayor, especialmente en el medio rural donde más de la mitad de los jóvenes están expuestos.

## 8.2. Alcohol

Uno de cada cuatro jóvenes refiere no consumir alcohol, siendo los chicos del medio urbano los que menos beben: casi un tercio no bebe. Si nos centramos en el último mes, el 60,2% ha bebido alcohol alguna vez, más en el medio rural que en el urbano.

El consumo de alcohol los fines de semana es mayor en el ámbito rural que en el urbano y la bebida más consumida son los combinados. Los días de entre semana es mayor el consumo en los chicos que las chicas y la bebida más frecuente es la cerveza. La edad de inicio del consumo de alcohol al menos una vez a la semana es a los 14 años de media en todos los grupos, aunque el mínimo se sitúa a los 7 años.

De los jóvenes que beben, casi el 40% ha consumido en una o más ocasiones en el último mes 6 ó más unidades de alcohol en un mismo día, siendo este abuso del alcohol más frecuente en los chicos que en las chicas y en el ámbito rural que en el urbano.

El 22,2% de los jóvenes que consumen alcohol se ha emborrachado al menos una vez en el último mes y el 0,9% ha necesitado asistencia sanitaria por haber bebido en exceso.

## 8.3. Otras drogas

El 9,1% ha probado drogas distintas del tabaco y el alcohol en los últimos 30 días. De los que afirman haber probado estas drogas, el hachís es con gran diferencia el más consumido (90,5%), seguido muy de lejos por los tranquilizantes (5,6%).

## FICHA 9. RELACIONES SEXUALES

Una cuarta parte de los jóvenes encuestados ha tenido alguna vez relaciones sexuales completas (RSC). La edad de la primera RSC va desde los 10 a los 18 años, siendo la media a los 15 años.

De los que sí que han mantenido RSC, en las chicas es más frecuente que hayan tenido una única pareja en el último mes, mientras que en los chicos es más frecuente que hayan tenido o ninguna pareja, o dos o más parejas. Además, el 94,4% refiere emplear algún método anticonceptivo y el 85,0% utilizar preservativo,

aunque los que manifiestan haber empleado el preservativo en la última RSC bajan al 79,7%. El segundo método más empleado son los anti-conceptivos orales (11,6%).

El 15,2% de los que han mantenido RSC han empleado la píldora del día después (PDD) alguna vez en los últimos 12 meses. Más de un tercio de los jóvenes que sí que han usado la PDD, lo han hecho dos o más veces, especialmente en el medio urbano.

## FICHA 10. ACCIDENTABILIDAD Y SEGURIDAD VIAL

Los accidentes que requieren tratamiento médico son diez veces menos frecuentes de tráfico (el 2% ha sufrido uno en el último año, más de un tercio son de coche) que por otras causas (20%, lo más frecuente en centros deportivos), aunque en ambos casos los sufren más los chicos.

En el coche, el 8,1% de los jóvenes no utilizan siempre el cinturón de seguridad cuando van como pasajeros en el asiento delantero, especialmente los chicos y en el medio rural. En el asiento trasero son el 17,7% los que no lo usan siempre.

En cambio, cuando van en moto el 24,2% no se pone siempre el casco y en bici tan solo el 13,3% lleva siempre el casco en el medio urbano, porcentaje que en el medio rural desciende al 6,9% y el 50,7% y el 66,3% respectivamente no lo lleva nunca. Mientras en el medio rural, la frecuencia de uso del casco al montar en bici es similar en ambos sexos, en el medio urbano las chicas utilizan menos el casco que los chicos: el 76,3% de las chicas lo usa a veces o no lo usa nunca.

El 14,4% de los jóvenes reconoce haber subido a un vehículo con el conductor ebrio, situación que ocurre con más frecuencia en el medio rural.

## FICHA 11. HIGIENE DENTAL

Casi ocho de cada diez jóvenes se lava los dientes más de una vez al día, aunque hay un 3,5% que refiere lavárselos menos de una vez al día o no lavárselos nunca. Además, el 5,6% no se los lava nunca antes de acostarse y un 23,9% sólo lo hace algunas veces. Las que tienen una mayor higiene dental son las chicas,

especialmente en el medio urbano, los chicos del medio rural son, por el contrario, los que menos higiene dental tienen. El 11,1% de los chicos del medio rural no se lava nunca los dientes antes de acostarse.

La media de visitas al dentista en el último año es de 3,28. Las que más van son las chicas del medio urbano y los que menos los chicos del medio rural.

## FICHA 12. RELACIÓN CON LA FAMILIA

El 17,5% de los jóvenes encuentran dificultades para hablar de las cosas que les preocupan con su madre, siendo las chicas a las que más sencillo les resulta hablar con la madre. En cambio, son casi el doble los jóvenes que encuentran dificultades para hablar con su padre: 31,6%, especialmente las chicas. Para el 28,1% es difícil hablar con la pareja de su madre y para el 23,6% lo es con la pareja del padre.

Con quien más fácil resulta comunicarse es con las mujeres, principalmente la madre, seguido de la pareja del padre y con quien más difícil resulta es con el padre, seguido de la pareja de la madre.

La valoración del apoyo y de la ayuda familiar es muy positiva, pero la comunicación con la familia para hablar de sus problemas obtiene peores resultados. En ambos casos las valoraciones de los chicos son mejores que las de las chicas.

## FICHA 13. RELACIONES SOCIALES

La valoración de las relaciones sociales y del apoyo brindado por los amigos es positiva en más del 90% de los casos, aunque en general las chicas tienen mejores relaciones sociales: salen con otras personas en mayor proporción y presentan mayor grado de acuerdo respecto a la ayuda y apoyo que reciben de los amigos.

## FICHA 14. USO DE INTERNET Y DEL MÓVIL

El 95,2% de los jóvenes utiliza un móvil Smartphone. Del total de jóvenes, nueve de cada diez reconocen usarlo varias veces al día o casi constantemente.

Las situaciones en las que con más frecuencia los jóvenes apagan siempre el móvil

son en clase (42,8%) y en lugares no permitidos (37,5%), mientras que en las que es más frecuente que no lo apaguen nunca es durmiendo (60,1%) y estudiando (51,8%).

En los últimos dos meses han chateado con desconocidos el 40% de los jóvenes, recibido llamadas de adulto desconocido el 20,0%, recibido mensajes de contenido sexual el 28,2% y enviado imágenes suyas provocativas el 11,1%. No obstante, no se especifica en el cuestionario si la recepción de imágenes o mensajes de contenido sexual, así como el envío de imágenes sexys o provocativas, ha sido también con desconocidos o entre el grupo de amigos.

## FICHA 15. ACOSO ESCOLAR

Uno de cada diez jóvenes reconoce haber sufrido maltrato escolar en algún momento en los dos últimos meses, siendo el 1,6% los que lo sufren una o más veces a la semana. Sin embargo, llegan al 16% los jóvenes que admiten haber participado en algún episodio de maltrato a otro compañero en el colegio o instituto durante este periodo. De los que han sufrido maltrato escolar, un 30% también han participado en el maltrato a otros compañeros, situación mucho más frecuente en los chicos.

El tipo de maltrato más sufrido son las mentiras y cotilleos (27,0%), seguido de las burlas e insultos (22,4%), los comentarios o gestos sexuales (17,7%), el aislamiento social (16,4%), las fotos comprometidas (12,4%), el maltrato físico (7,4%) y el ciberacoso (6,9%). Además, el 3,23% de los jóvenes ha sufrido todos los tipos de acoso comentados. Las chicas son con más frecuencia víctimas de mentiras y cotilleos, así como de aislamiento social, en cambio los chicos sufren más maltrato físico. Algunos jóvenes no reconocen el maltrato en estos comportamientos, ya que son más los que reconocen sufrir dichas situaciones, que los que reconocen sufrir maltrato.

Aunque la muestra de jóvenes víctimas de acoso escolar es pequeña y no se pueden extrapolar a la población los resultados relativos a frecuencias, distribución por sexo, etc., sí se puede concluir la falta de un concepto claro entre los jóvenes sobre qué es realmente el acoso escolar.