

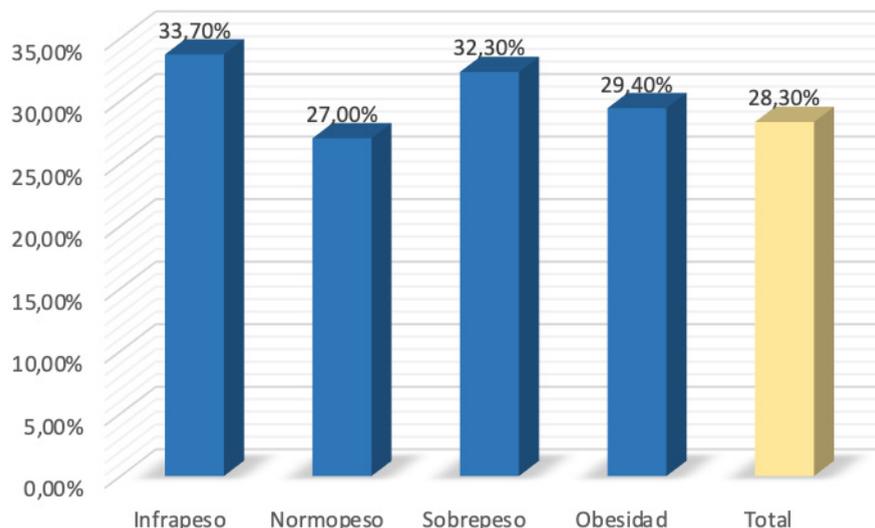
7. Índice de masa corporal, alimentación, actividad física y descanso

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

El 28,3% de los jóvenes no realizan actividad física (al menos 30 minutos a lo largo del día, que haga

respirar más deprisa o sudar). Este porcentaje alcanza el 33,7% en los jóvenes con un peso menor del normal, el 32,3% en los que tienen sobrepeso y el 29,4% en aquellos con obesidad, no siendo estas diferencias significativas estadísticamente (Gráfico 7.1).

Gráfico 7.1. Distribución de adolescentes que no realizan ejercicio físico en el tiempo libre, por categorías de nivel de peso



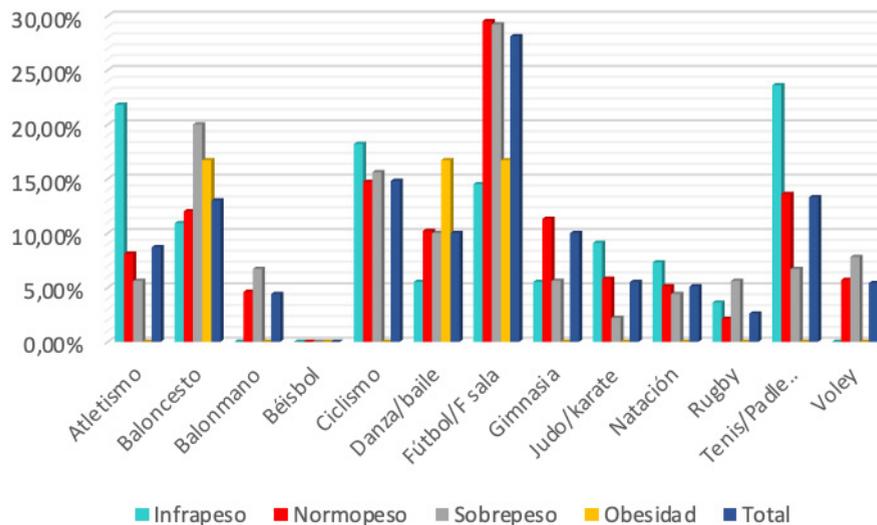


Considerando solo los estudiantes que realizan ejercicio, hay diferencias significativas por categorías de peso respecto a la frecuencia de actividad física semanal ($p = 0,038$): ninguno de los jóvenes con obesidad que realizan ejercicio lo hace más de 4 días por semana (el 25% lo hace 1-2 días y el 75% restante 3-4 días), mientras que entre el 16% (infrapeso) y el 30% (normopeso) de los jóvenes de las demás categorías realizan actividad física más de 4 días a la semana. En relación al número de horas que emplean cada día las diferencias no son significativas, pero son los jóvenes con obesidad los que menos tiempo diario emplean (el 25% menos

de una hora) mientras que casi el mismo porcentaje de jóvenes con infrapeso emplean más de 2 horas (22,2%).

Si tenemos en cuenta el total de adolescentes, el deporte practicado en mayor porcentaje es el fútbol o fútbol sala (28,1%), aunque los de la categoría de obesidad lo practican en la misma proporción que la danza o baile y el baloncesto (16,7%) y prácticamente no realizan ninguno de los demás deportes. En los estudiantes con infrapeso, sin embargo, el fútbol ocupa el cuarto lugar (14,5%), precedido por el tenis, padle, badmington y tenis de mesa (23,6%) ($p = 0,015$), el atletismo (21, %) y el ciclismo (18%) (Gráfico 7.2).

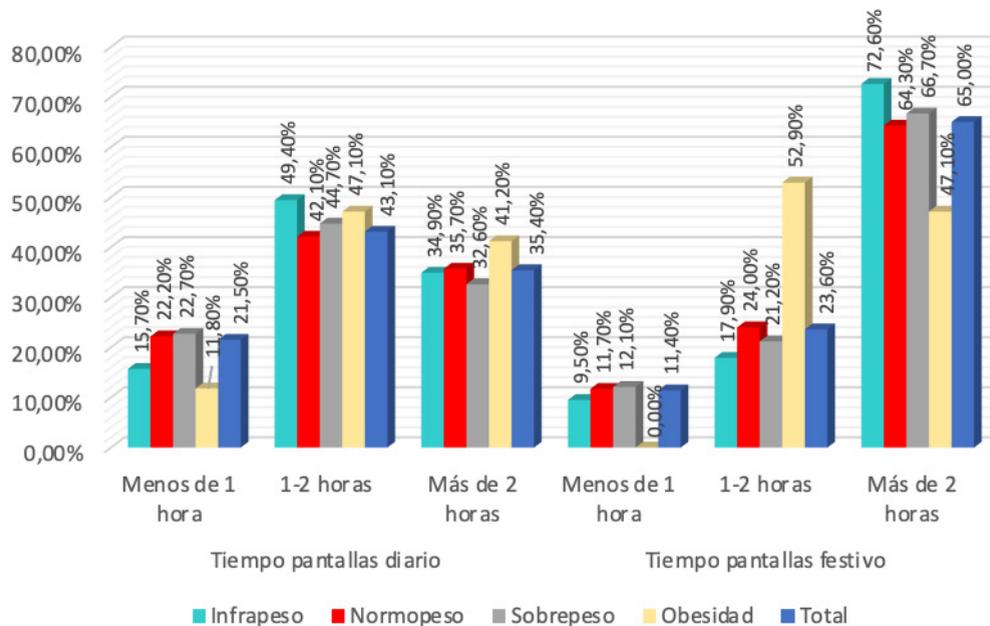
Gráfico 7.2. Tipo de actividad física realizada por categorías de nivel de peso



Respecto al tiempo que emplean los jóvenes sentados frente a pantallas (TV, consola, ordenador, tabletas, móvil...), los que tienen obesidad son los que pasan más horas los días de diario: el 41,2% está más de 2 horas frente a pantallas, seguido de los jóvenes con infrapeso (34,9% más de 2 horas, 49,4% entre 1 y 2 horas). Estas diferencias no son estadísticamente significativas,

y tampoco las de los fines de semana o festivos: ninguno de los jóvenes con obesidad está menos de 1 hora frente a pantallas, empleando entre 1 y 2 horas el 52,9% de ellos y más de 2 horas el 47,1% restante. Los jóvenes con infrapeso son los que más tiempo pasan frente a pantallas, con un 72,6% que emplean más de 2 horas (Gráfico 7.3).

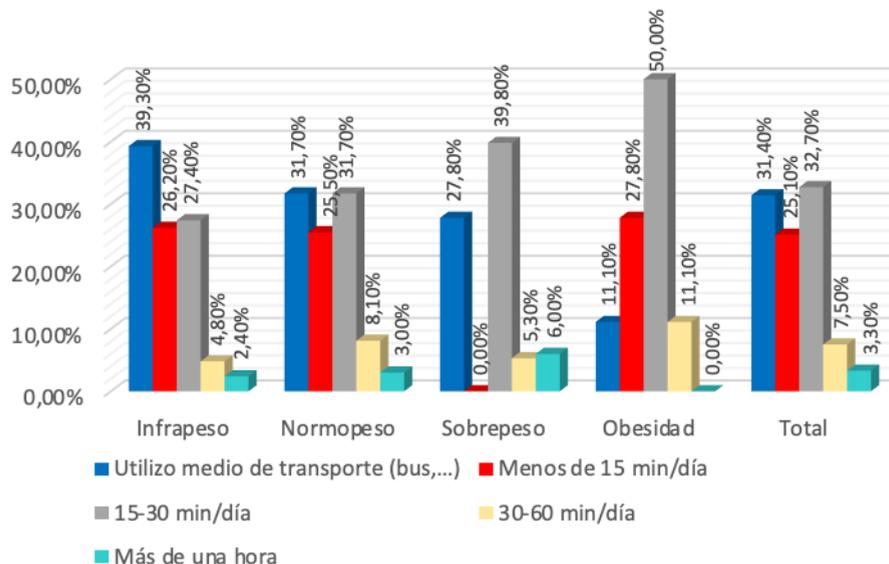
Gráfico 7.3. Tiempo de pantalla días de diario y fines de semana, por categorías de nivel de peso



En cuanto al tiempo diario invertido en caminar o montar en bicicleta para desplazarse hasta el centro escolar, la mayoría emplean en ello entre 15 y 30 minutos diarios (32,7%), siendo mayoritarios en este grupo los jóvenes con obesidad (50%), que a su vez son los

que menos utilizan medio de transporte (11,1%), utilizado sobre todo por los jóvenes con infrapeso (39,3%) (Gráfico 7.4), sin poder establecer asociación estadísticamente significativa entre las diferentes categorías de nivel de peso.

Gráfico 7.4. Tiempo de desplazamiento al centro escolar, caminando o en bicicleta, por categorías de nivel de peso





B. ÍNDICE DE MASA CORPORAL VS. DESCANSO

La mayoría de los jóvenes, 53,2%, refiere no tener sensación de descanso nocturno, sin hallarse asociación estadísticamente significativa según las categorías de nivel de peso, aunque son los jóvenes con infrapeso los que más sensación de descanso tienen, 53%, y este porcentaje va disminuyendo a medida que aumenta la categoría de nivel de peso. Tampoco se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el número medio de horas de sueño al día y las distintas categorías

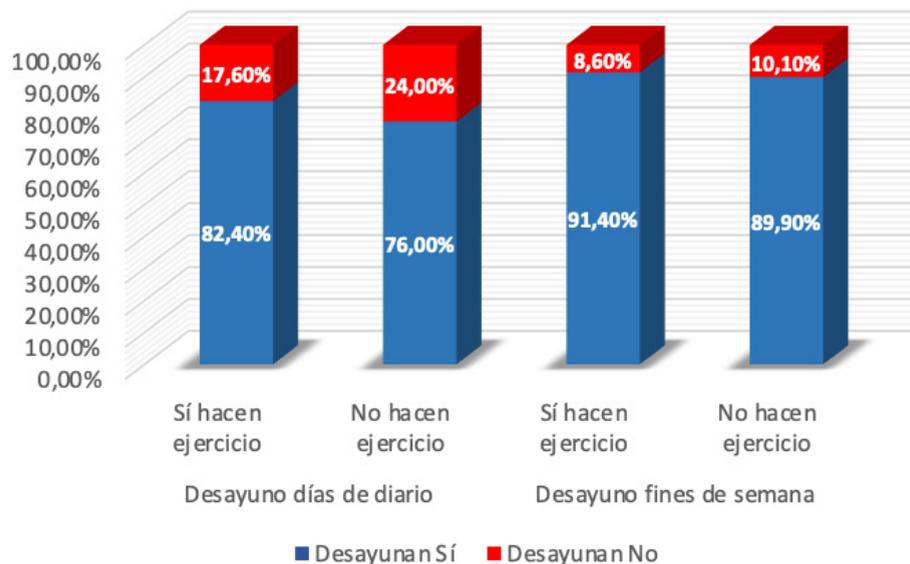
de nivel de peso, siendo 7,7 horas la media de horas de sueño al día.

C. ALIMENTACIÓN VS. ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO DE PANTALLA

Los jóvenes que no realizan actividad física se saltan el desayuno (24%, $p = 0,019$) y la cena (3,5%, $p = 0,044$) con más frecuencia los días de diario. Lo mismo ocurre los festivos/fines de semana, pero en este caso la diferencias no son significativas (Gráfico 7.5).



Gráfico 7.5. Realización de ejercicio físico y hábito de desayunar

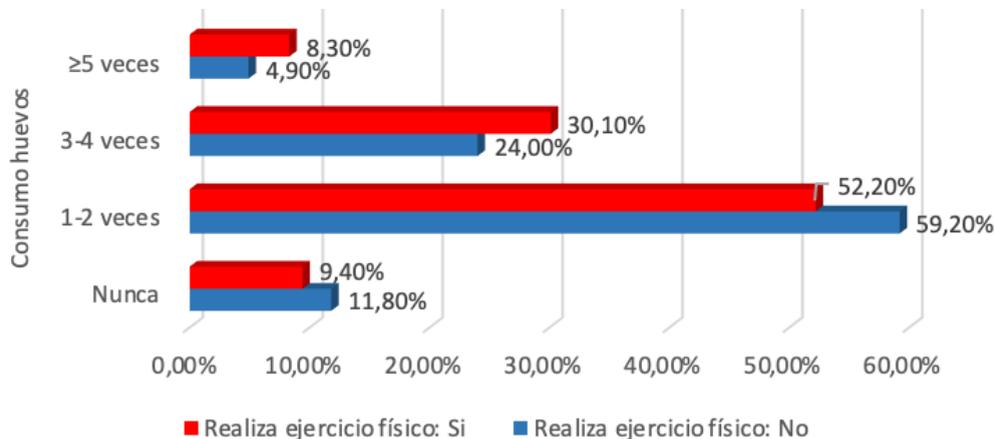


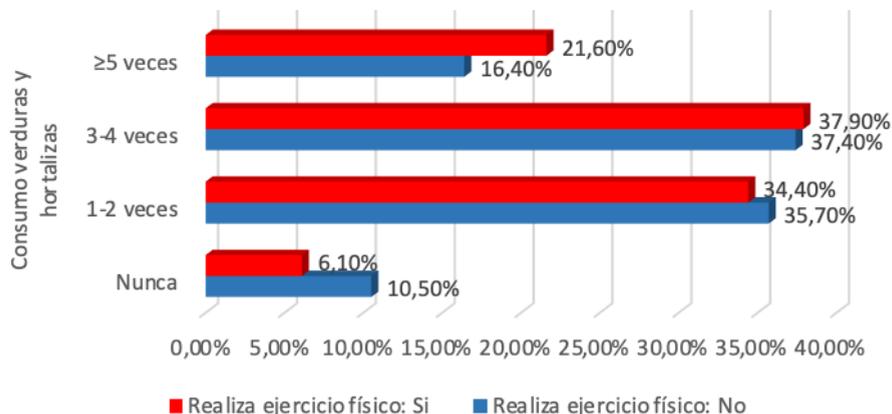
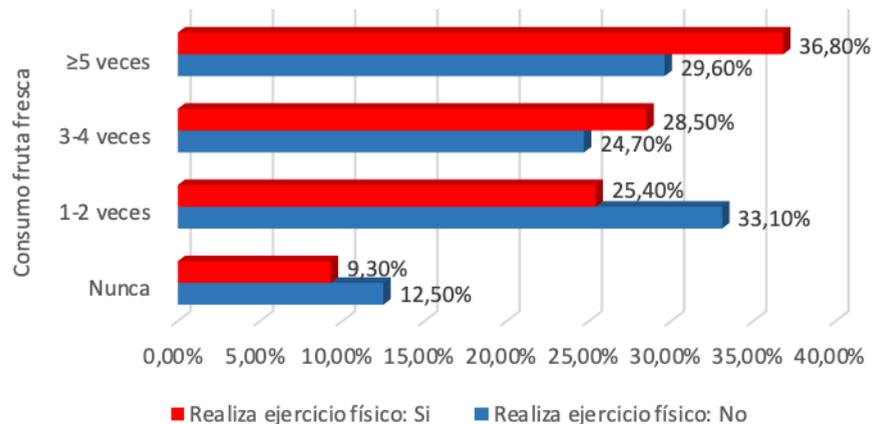
Es mayor el porcentaje de jóvenes que come/cena viendo la TV entre aquellos que no realizan actividad física (80,5% frente al 76% de los que hacen ejercicio), aunque estas diferencias no son significativas.

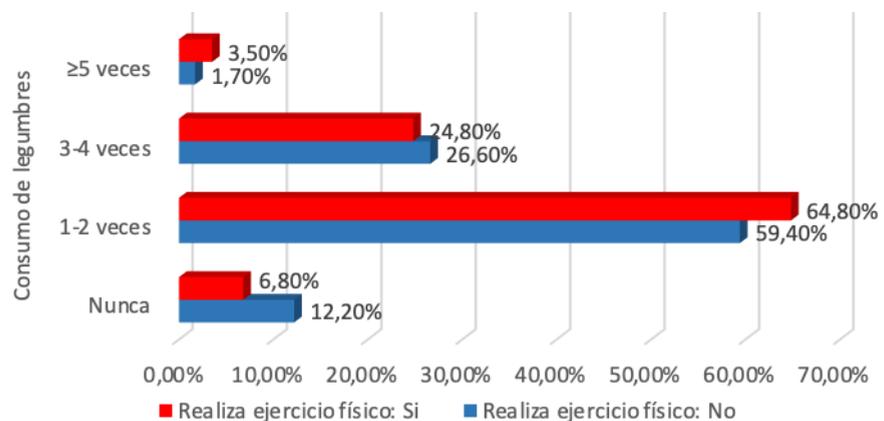
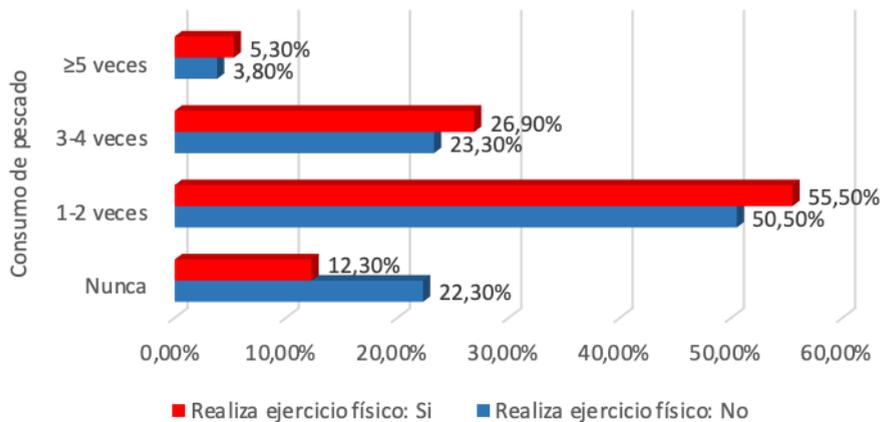
La ausencia de actividad física muestra además una asociación estadísticamente significativa con otros hábitos poco saludables: estos jóvenes consumen más snacks

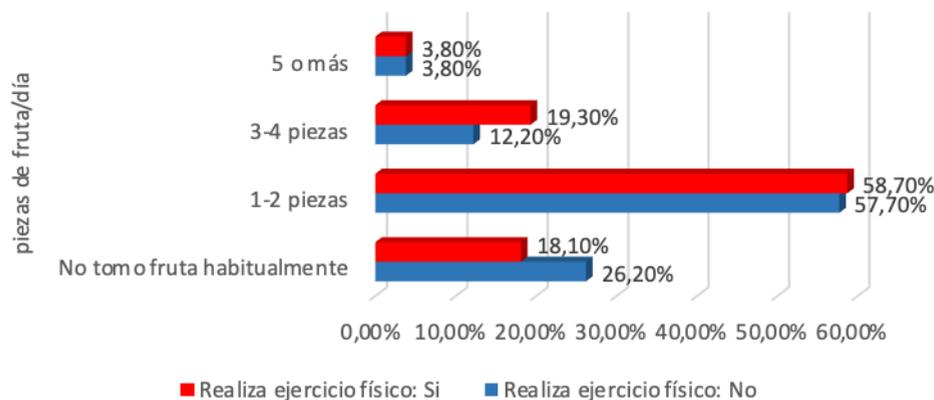
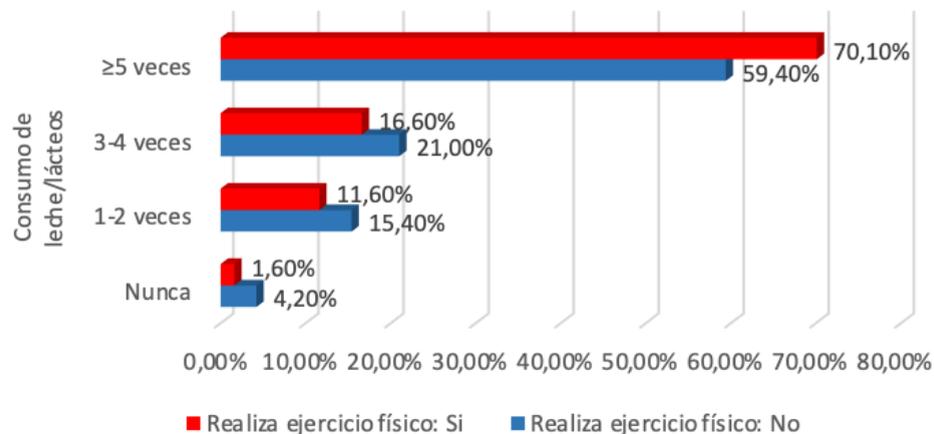
($p = 0,016$), dulces/bollería ($p = 0,003$), refrescos con azúcar ($p = 0,001$) y comida rápida ($p = 0,006$). En cambio, los jóvenes que sí practican ejercicio consumen más fruta fresca ($p = 0,013$), verduras y hortalizas ($p = 0,044$), huevos ($p = 0,029$), pescado ($p = 0,001$), legumbres ($p = 0,014$), leche y lácteos ($p = 0,003$), así como un mayor número de piezas de fruta diarias ($p = 0,005$) (Gráfico 7.6).

Gráfico 7.6. Consumo en los últimos 7 días de huevo, pescado, fruta fresca, verduras y hortalizas, legumbres, leche y lácteos y piezas de fruta/día en relación a la realización de ejercicio físico









Los adolescentes que emplean más tiempo frente a las pantallas (TV, consola, ordenador, tabletas, móvil...) en los días de diario son los que más se saltan el desayuno, tanto días de diario como festivos: no desayunan el 24,7% de los estudiantes que pasan más de 2 horas, el 18,9% de los que pasan 1-2 horas y el 11,8% de los que pasan menos de una hora ($p = 0,001$) (Gráfico 7.7), y el fin de semana no desayunan el 12,2%, 8,9% y 4,5% respectivamente ($p = 0,007$). Sin embargo, hay

una relación inversa entre el tiempo que pasan frente a pantallas el fin de semana y la realización de la merienda también festivos/fines de semana: se la saltan menos los que emplean más horas frente a pantallas ($p = 0,034$) (Gráfico 7.8). También se observa que los adolescentes que están menos de 1 hora frente a pantallas los festivos son los que más se saltan el desayuno los días de diario ($p = 0,014$).

Gráfico 7.7. Realización de desayuno en relación al tiempo frente a pantallas en días de diario

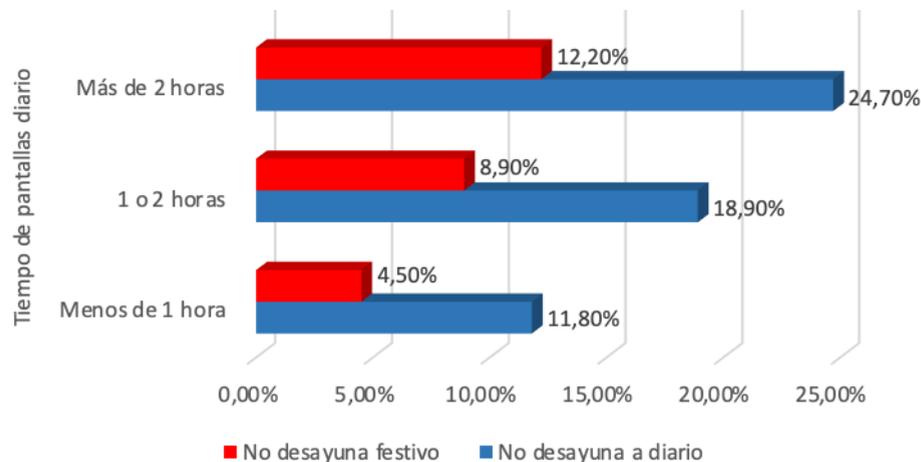




Gráfico 7.8. Ingesta de merienda en relación al tiempo frente a pantallas en días festivos/fin semana





Se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en la frecuencia de consumo de distintos grupos de alimentos, respecto al número de horas frente a pantallas, tanto en días de diario como festivos. Así, el grupo de adolescentes que emplean más de dos horas frente a pantallas los días de diario consume mayor cantidad de snacks (patatas fritas de bolsa, gusanitos...), dulces, bollería y golosinas, refrescos con azúcar, pasta, arroz y patatas, legumbres y embutidos, y por el contrario, son los que pasan menos de una hora frente a pantallas los que menos consumen estos alimentos (Gráfico 7.9).

Lo mismo ocurre los fines de semana, excepto en el caso de las legumbres y embutidos, en que las diferencias no son significativas. También se ha visto diferencia en el consumo de bebidas vegetales (soja,..) y el tiempo frente a pantallas el fin de semana, con un mayor n.º de consumidores entre aquellos que las utilizan menos de 1 hora (Gráfico 7.10).

Se observa lo mismo respecto al consumo de comida rápida, aunque en este caso no puede establecerse la significación por el bajo número de casos en alguna de las categorías.

Gráfico 7.9. Frecuencia de consumo de dulces, refrescos, pasta/arroz/ patatas, legumbres y embutidos en relación al tiempo frente a pantallas en días de diario

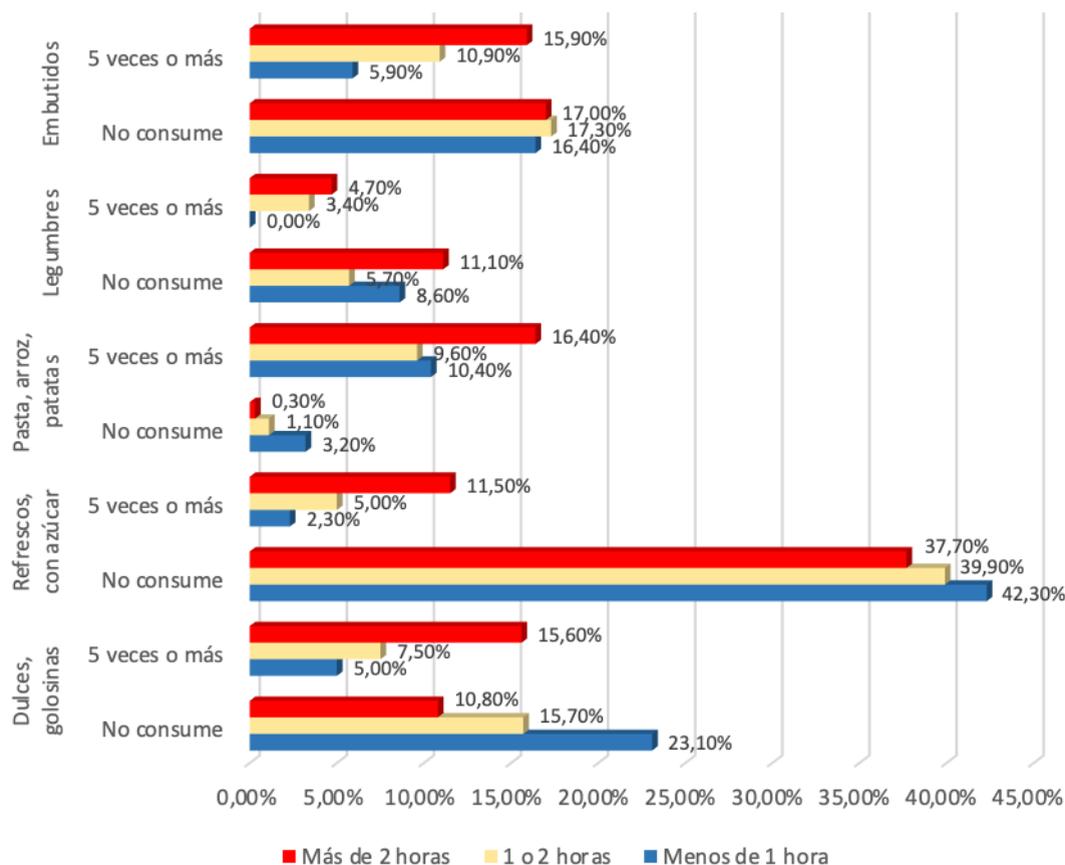
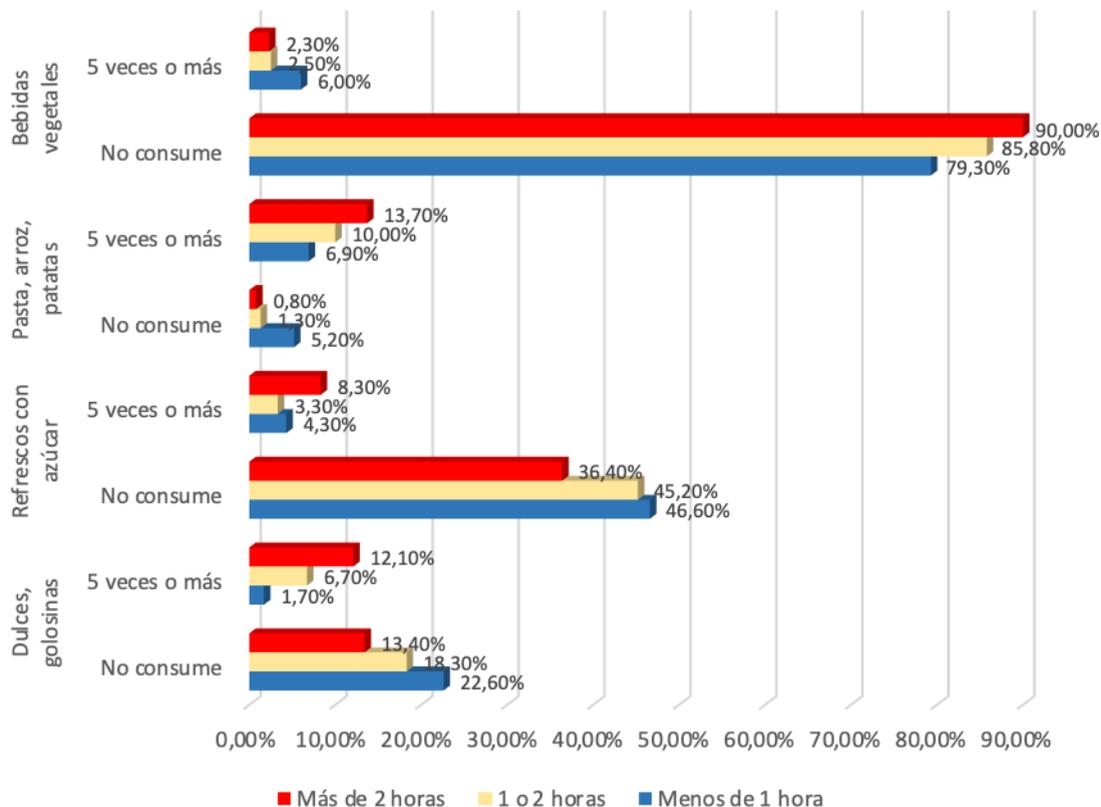


Gráfico 7.10. Frecuencia de consumo de dulces, refrescos y pasta, arroz y patatas en relación al tiempo frente a pantallas en fines semana/festivos





No existen diferencias significativas en la frecuencia de consumo de lácteos, snacks, fruta fresca, verduras, dulces, refrescos, huevos, carne, pescado, pan y cereales, legumbres y embutidos en relación al tiempo de desplazamiento al centro escolar. Se observa un mayor consumo de comida rápida y de bebidas vegetales y un menor porcentaje de consumidores de pasta, arroz y patatas en aquellos que emplean más de una hora al día en desplazarse al centro escolar andando o en bicicleta, pero no puede establecerse la significación.

D. ALIMENTACIÓN VS. DESCANSO

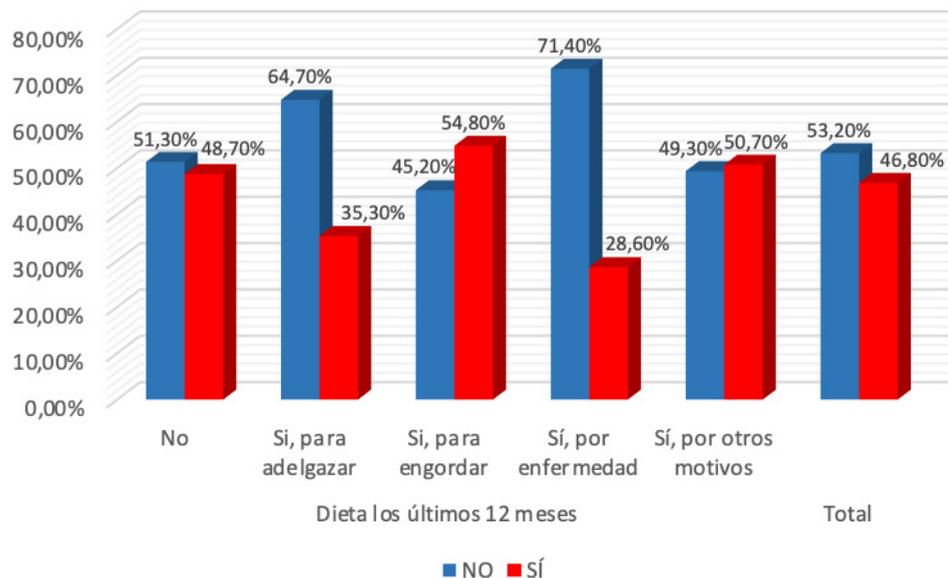
Los jóvenes que se levantan con sensación de haber descansado se saltan con menor frecuencia el desayuno y la cena tanto los días de diario (14%, $p < 0,001$ y 0,8%, $p = 0,010$ respectivamente) como los de fin de semana o festivos (5,9%, $p = 0,001$, y 1,5%, $p = 0,040$) y el almuerzo los días de diario (17,6%) en comparación

con los que no descansan (28,3%, $p = 0,015$). Por otro lado, el 81,0% de los adolescentes que se saltan la cena los días de diario y el 73,1% en los días de fin de semana o festivos refieren no descansar por la noche en comparación con el 52,7% que sí cenan ($p = 0,010$ y $p = 0,040$ respectivamente). No 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, principalmente por motivos de enfermedad o para adelgazar, son los que en mayor porcentaje indican no tener sensación de descanso nocturno, de los cuales el 71,4% y 64,7% refieren no descansar tras dormir por la noche, en comparación con los que no han modificado o lo han hecho para engordar (45,2%) u otros motivos (49,3%) ($p = 0,016$) (Gráfico 7.11).



Gráfico 7.11. Sensación de descanso nocturno según el tipo de dieta





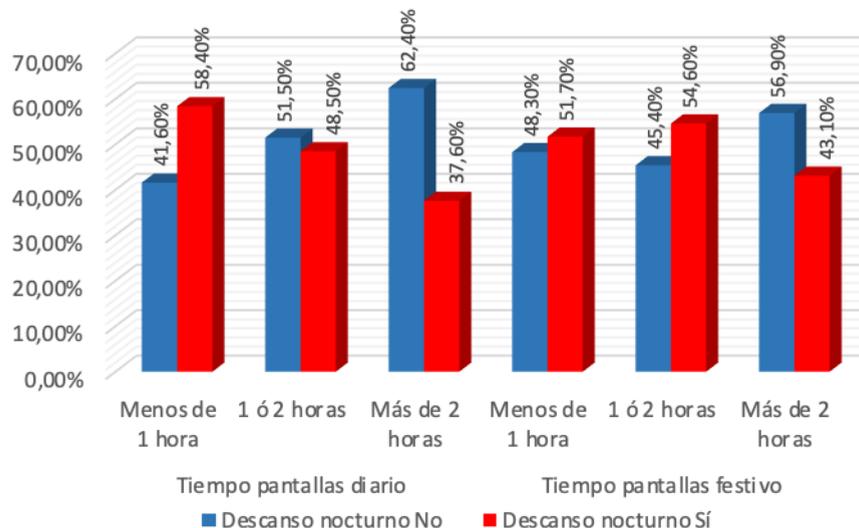
Los jóvenes que duermen menos de 7 horas son los que más se saltan el desayuno los días de diario (32,2%) mientras que aquéllos que duermen de 7 a 9 horas se lo saltan en menor proporción (14,6%) ($p < 0,001$). En los días de fin de semana o festivos, también son los que duermen menos de 7 horas los que más se saltan el desayuno (15,6%, $p < 0,001$).

E. 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: 62,2% y 49,7% respectivamente ($p < 0,001$).

También se observa que el estar más tiempo frente a pantallas los días de diario y fines de semana o festivo está asociado con un peor descanso nocturno: los días de diario, el porcentaje de adolescentes que refieren tener sensación de descanso al levantarse es menor cuanto mayor es el tiempo de utilización de pantallas: se levanta descansado el 58,4% de los que pasan menos de 1 hora frente a pantallas, y sólo el 37,6% de los que emplean más de 2 horas ($p < 0,001$). Los fines de semana/ festivos también hay diferencias significativas, con menor sensación de descanso en aquellos jóvenes que utilizan pantallas más de 2 horas (43,1%), pero los que más refieren descansar son los que están entre 1 y 2 horas frente a pantallas (54,6%, $p = 0,005$) (Gráfico 7.12).

Gráfico 7.12. Tiempo de pantallas y sensación de descanso nocturno



El 73,5% de los que duermen 7-9 horas realizan actividad física ejercicio, el 70,2% de los que duermen entre 5 y 7 horas y solo el 63,5% de los que duermen

más de 9 horas, aunque estas diferencias no son estadísticamente significativas.