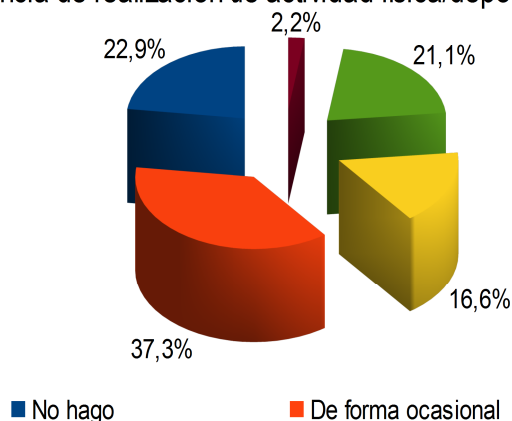


## JÓVENES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

El pasado mes de julio el Centro Reina Sofía sobre Juventud y Adolescencia publicó el Barómetro Juvenil sobre Salud y Bienestar<sup>1</sup>. Este estudio fue realizado a partir de los resultados obtenidos en 1200 encuestas que se hicieron a jóvenes de entre 15 y 29 años residentes en todo el territorio nacional y su fin era reflejar, a partir de sus propias percepciones y valoraciones, la salud física y mental de los jóvenes españoles, así como su bienestar (ej: satisfacción con distintos aspectos de la vida) sus pautas y estilos de vida y su valoración sobre aspectos vinculados con estos temas (ej: actividades de riesgo). En el presente artículo se recogen los principales resultados de las preguntas relativas a estilos de vida (ejercicio físico y alimentación). El motivo por el que hemos seleccionado estos aspectos es porque los estudios científicos han demostrado que ambos están vinculados con un buen estado de salud/el desarrollo de determinadas enfermedades.

Comenzando con el ejercicio físico, si bien un 21,1% de los jóvenes señaló que en su tiempo libre entrenaba o realizaba ejercicio físico varias veces por semana, un 22,9% indicó que no hacía ejercicio físico y que su tiempo libre lo ocupaba con actividades sedentarias. Junto a esto, cabe destacar que son mayoría los jóvenes que manifestaron o no hacer ejercicio o hacerlo solo ocasionalmente. Esto es, son menos los que dijeron seguir un patrón de vida saludable.

Frecuencia de realización de actividad física/deportiva en el tiempo libre



<sup>1</sup> El informe completo está disponible en la dirección web:  
<https://www.adolescenciayjuventud.org/publicacion/barometro-juvenil-2019-saludybienestar/>

La comparación de estos resultados con los obtenidos en el estudio que este mismo organismo realizó en el año 2017 refleja una caída del porcentaje de jóvenes que manifiestan no realizar ningún tipo de ejercicio físico en su tiempo libre.

<b>% de sedentarismo (no hago ejercicio)</b>	
2017	26,0%
2019	22,9%

El análisis de los datos de 2019 sobre actividad física por sexo nos muestra que mientras son más las chicas que manifestaron no realizar ejercicio en su tiempo libre o desarrollar una actividad física o deportiva de forma ocasional, fueron más los chicos que indicaron realizar en su tiempo libre una actividad física varias veces al mes o varias veces a la semana.

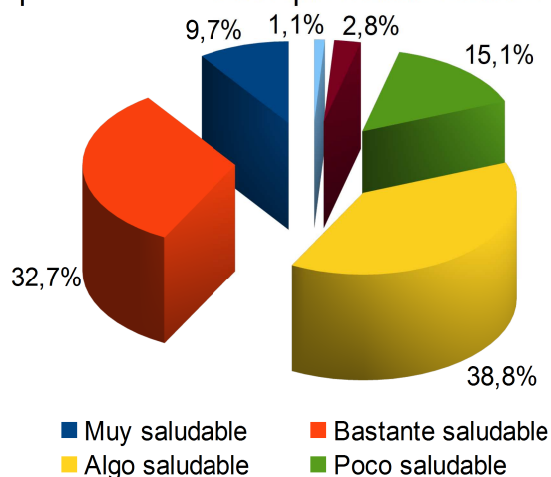
<b>Frecuencia de realización de actividad física/ deportiva en el tiempo libre por sexo</b>		
	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>
No hago ejercicio físico. Tiempo libre sedentario	19,1%	26,7%
Actividad física o deportiva ocasional	33,3%	41,2%
Actividad física varias veces al mes	20,0%	13,2%
Entrenamiento varias veces a la semana	25,3%	16,9%
NS/NC	2,3%	2,0%

Ahora bien, la comparación de estos resultados con los obtenidos en 2017, nos muestra que, mientras se ha producido un notable descenso en el porcentaje de chicas que señalaron no hacer ejercicio en su tiempo libre, ha aumentado ligeramente el de chicos que indicaron tener un tiempo libre sedentario. A pesar de la reducción de las diferencias por sexo, siguen siendo más las mujeres que no desarrollan actividad física o deportiva en su tiempo libre.

<b>% de jóvenes sedentarios (no hacen ejercicio) por sexo</b>		
	<b>2017</b>	<b>2019</b>
<b>Hombres</b>	18,0%	19,1%
<b>Mujeres</b>	33,0%	26,7%

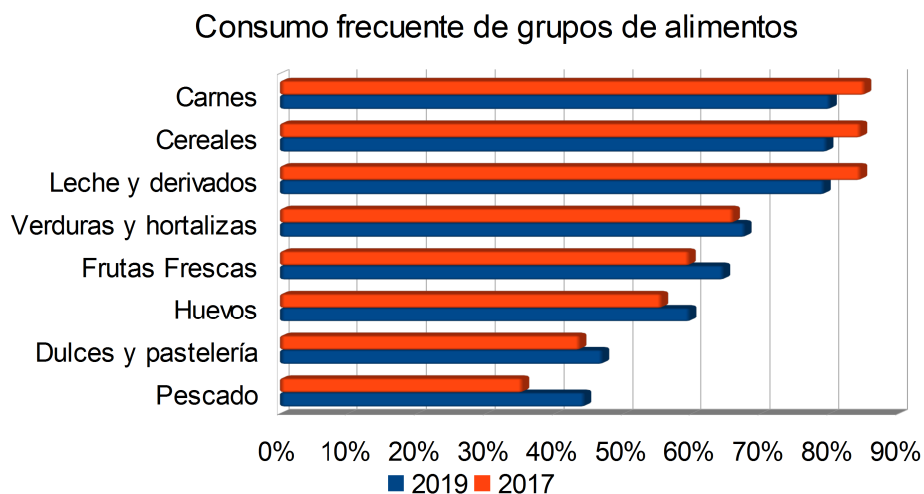
Por lo que se refiere a la alimentación, si bien algo más del 40% de los jóvenes manifestó llevar una alimentación muy o bastante saludable, en torno a un 18% señaló que comían poco o nada saludablemente. En medio de estos dos grupos se sitúa un grupo muy importante de jóvenes que consideran que su alimentación es solo algo saludable.

Tipo de alimentación que manifiestan llevar los jóvenes



Si bien no hay diferencias relevantes por sexo en cuanto al tipo de alimentación que dicen llevar los jóvenes, sí que se detectan diferencias significativas en función de la clase social. Así, mientras los jóvenes de clase alta y media alta señalaron en mayor medida comer de forma muy o bastante saludable, los de clase baja y media-baja indicaron en mayor proporción que su alimentación era poco o nada saludable.

Para conocer mejor la alimentación de los jóvenes, el estudio realizado por el Centro Reina Sofía sobre Juventud y Adolescencia indagó acerca de los tipos de comida y la frecuencia con que los jóvenes ingieren las mismas. Tal y como se puede ver en la siguiente gráfica, más del 75% de los jóvenes consumen a diario o varias veces por semana carnes, cereales y lácteos. En torno a dos terceras partes comen con frecuencia verduras y hortalizas y frutas frescas. Por último, menos de la mitad de los jóvenes ingieren a diario o varias veces a la semana dulces y pastelería y pescado.



La comparación de estos resultados con los obtenidos en el estudio que se llevó a cabo en 2017 nos muestra que se ha reducido el porcentaje de jóvenes que consumen a diario o varias veces a la semana carnes, cereales y lácteos (en torno a un 5% en los tres casos) y ha aumentado la proporción de los que comen con regularidad el resto de tipos de alimentos. Especialmente relevante es el incremento del consumo frecuente de pescado (del 35% en 2017 al 44% en 2019), a pesar de lo cual, como hemos comentado anteriormente, no llegan a la mitad los jóvenes que ingieren este tipo de comida a diario o varias veces a la semana.

El análisis de los resultados en función del sexo nos revela que mientras los hombres consumen carne con frecuencia significativamente más que las mujeres, estas comen en mayor medida verduras y hortalizas y fruta fresca.

Consumo frecuente de grupos de alimentos por sexo		
	Hombres	Mujeres
Carnes	84,0%	76,3%
Verduras y hortalizas	62,9%	72,8%
Frutas frescas	60,6%	68,8%