

## 5 ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDUCTAS SEDENTARIAS

“EN LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS, ¿EN CUÁNTOS DÍAS TE SENTISTE FÍSICAMENTE ACTIVO/A DURANTE UN TOTAL DE AL MENOS 60 MINUTOS POR DÍA?”

“FUERA DEL HORARIO ESCOLAR: ¿CON QUÉ FRECUENCIA REALIZAS ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA EN TU TIEMPO LIBRE QUE HAGA QUE LLEGUES A SUDAR O TE FALTE EL ALIENTO?”

“FUERA DEL HORARIO ESCOLAR: ¿CUÁNTAS HORAS A LA SEMANA SUELES REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA QUE HAGA QUE LLEGUES A SUDAR O TE FALTE EL ALIENTO DURANTE TU TIEMPO LIBRE?”

“¿CUÁNTAS HORAS AL DÍA, EN TU TIEMPO LIBRE, SUELES DEDICAR A VER LA TELEVISIÓN, VIDEOS (INCLUYENDO YOUTUBE O SIMILARES), DVDS, Y OTROS ENTRETENIMIENTOS EN UNA PANTALLA?”

“¿CUÁNTAS HORAS AL DÍA, EN TU TIEMPO LIBRE, SUELES DEDICAR A JUGAR A JUEGOS EN EL ORDENADOR, LA VIDEOCONSOLA, LA TABLET (COMO EL IPAD), EL SMARTPHONE, U OTRO APARATO ELECTRÓNICO (NO INCLUYENDO JUEGOS DE MOVIMIENTO O EJERCICIO FÍSICO)?”

“¿CUÁNTAS HORAS AL DÍA, EN TU TIEMPO LIBRE, SUELES PASAR USANDO APARATOS ELECTRÓNICOS, COMO ORDENADORES, TABLETS (COMO IPAD) O SMARTPHONES, PARA OTRAS COSAS, POR EJEMPLO, DEBERES, CORREO ELECTRÓNICO, TWITTEAR, FACEBOOK, CHATEAR, NAVEGAR POR INTERNET?”

## 5.1 “EN LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS, ¿EN CUÁNTOS DÍAS TE SENTISTE FÍSICAMENTE ACTIVO/A DURANTE UN TOTAL DE AL MENOS 60 MINUTOS POR DÍA?”

### 5.1.1 “EN LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS, ¿EN CUÁNTOS DÍAS TE SENTISTE FÍSICAMENTE ACTIVO/A DURANTE UN TOTAL DE AL MENOS 60 MINUTOS POR DÍA?” EN EL TOTAL DE LA MUESTRA Y EN FUNCIÓN DEL SEXO Y DE LA EDAD

		Total		Sexo		Grupo de edad			
		Total		Chico	Chica	11-12 años	13-14 años	15-16 años	17-18 años
		N	%	%	%	%	%	%	%
¿En cuántos días te sentiste físicamente activo/a durante un total de al menos 60 minutos por día?	0 días	1217	4,1	3,4	4,8	2,1	2,8	3,9	7,7
	1 día	1446	4,9	3,7	6,1	4,2	3,7	4,9	6,7
	2 días	3356	11,4	7,5	15,2	8,7	11,2	13,4	12,3
	3 días	4636	15,7	12,6	18,8	13,5	15,6	16,9	16,8
	4 días	4545	15,4	14,6	16,2	13,2	16,7	17,0	14,7
	5 días	4381	14,8	15,8	13,9	14,8	15,4	14,9	14,2
	6 días	2729	9,2	10,7	7,8	9,7	9,1	9,3	8,9
	7 días	7214	24,4	31,7	17,3	33,8	25,5	19,7	18,5

**5.1.2 “EN LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS, ¿EN CUÁNTOS DÍAS TE SENTISTE FÍSICAMENTE ACTIVO/A DURANTE UN TOTAL DE AL MENOS 60 MINUTOS POR DÍA?” EN FUNCIÓN DE LAS COMBINACIONES DE SEXO Y EDAD**

		Total		Sexo							
		Total		Chico				Chica			
		N	%	Grupo de edad				Grupo de edad			
				11-12 años	13-14 años	15-16 años	17-18 años	11-12 años	13-14 años	15-16 años	17-18 años
		%	%	%	%	%	%	%	%		
¿En cuántos días te sentiste físicamente activo/a durante un total de al menos 60 minutos por día?	0 días	1217	4,1	2,6	2,3	3,6	4,9	1,6	3,2	4,1	10,6
	1 día	1446	4,9	3,5	2,4	4,0	4,8	4,9	4,9	5,9	8,8
	2 días	3356	11,4	6,8	6,2	8,2	8,7	10,4	16,0	18,4	16,1
	3 días	4636	15,7	12,1	13,1	12,6	12,5	14,8	18,1	21,1	21,3
	4 días	4545	15,4	11,5	16,5	15,3	15,0	14,9	16,9	18,7	14,4
	5 días	4381	14,8	15,3	15,2	16,6	16,2	14,4	15,5	13,3	12,2
	6 días	2729	9,2	9,5	10,5	11,7	11,3	9,8	7,8	6,8	6,5
	7 días	7214	24,4	38,7	33,7	27,9	26,7	29,1	17,5	11,7	10,1

**5.1.3 “EN LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS, ¿EN CUÁNTOS DÍAS TE SENTISTE FÍSICAMENTE ACTIVO/A DURANTE UN TOTAL DE AL MENOS 60 MINUTOS POR DÍA?” EN FUNCIÓN DEL HÁBITAT, TITULARIDAD DEL CENTRO EDUCATIVO Y EL ÍNDICE DE CAPACIDAD ADQUISITIVA FAMILIAR ESTIMADA**

		Total		Hábitat		Titularidad		Índice de Capacidad Adquisitiva Familiar		
		Total		Urbano	Rural	Público	Privado	Bajo	Medio	Alto
		N	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>¿En cuántos días te sentiste físicamente activo/a durante un total de al menos 60 minutos por día?</b>	0 días	1217	4,1	4,6	3,4	4,0	4,4	4,3	4,1	4,0
	1 día	1446	4,9	5,2	4,5	5,0	4,6	5,7	4,2	3,9
	2 días	3356	11,4	11,5	11,2	11,6	11,0	12,4	11,1	9,2
	3 días	4636	15,7	16,0	15,2	15,9	15,3	16,9	16,3	14,4
	4 días	4545	15,4	15,1	15,8	15,1	15,9	16,4	15,9	15,1
	5 días	4381	14,8	14,7	15,0	14,1	16,2	15,7	15,7	16,0
	6 días	2729	9,2	9,2	9,4	9,4	8,9	7,7	9,3	10,4
	7 días	7214	24,4	23,8	25,5	24,8	23,7	20,9	23,6	26,9

## 5.2 “FUERA DEL HORARIO ESCOLAR: ¿CON QUÉ FRECUENCIA REALIZAS ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA EN TU TIEMPO LIBRE QUE HAGA QUE LLEGUES A SUDAR O TE FALTE EL ALIENTO?”

### 5.2.1 “FUERA DEL HORARIO ESCOLAR: ¿CON QUÉ FRECUENCIA REALIZAS ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA EN TU TIEMPO LIBRE QUE HAGA QUE LLEGUES A SUDAR O TE FALTE EL ALIENTO?” EN EL TOTAL DE LA MUESTRA Y EN FUNCIÓN DEL SEXO Y DE LA EDAD

		Total		Sexo		Grupo de edad			
		Total		Chico	Chica	11-12 años	13-14 años	15-16 años	17-18 años
		N	%	%	%	%	%	%	%
¿Con qué frecuencia realizas alguna actividad física en tu tiempo libre que haga que llegues a sudar o te falte el aliento?	Todos los días	3772	14,2	20,0	8,6	18,2	16,2	12,2	10,2
	De 4 a 6 veces por semana	6004	22,7	28,5	16,9	22,0	22,7	24,5	21,6
	2 o 3 veces por semana	8733	33,0	30,7	35,2	33,0	35,3	32,5	31,2
	Una vez a la semana	3102	11,7	8,8	14,6	9,7	11,6	12,2	13,4
	1 vez al mes	1299	4,9	3,2	6,6	3,6	3,7	5,4	7,0
	Menos de una vez al mes	1468	5,5	3,9	7,2	4,9	4,9	5,6	6,8
	Nunca	2111	8,0	4,9	11,0	8,6	5,8	7,7	9,7

**5.2.2 “FUERA DEL HORARIO ESCOLAR: ¿CON QUÉ FRECUENCIA REALIZAS ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA EN TU TIEMPO LIBRE QUE HAGA QUE LLEGUES A SUDAR O TE FALTE EL ALIENTO?” EN FUNCIÓN DE LAS COMBINACIONES DE SEXO Y EDAD**

		Total		Sexo							
		Total		Chico				Chica			
		N	%	Grupo de edad				Grupo de edad			
				11-12 años	13-14 años	15-16 años	17-18 años	11-12 años	13-14 años	15-16 años	17-18 años
				%	%	%	%	%	%	%	%
<b>¿Con qué frecuencia realizas alguna actividad física en tu tiempo libre que haga que llegues a sudar o te falte el aliento?</b>	Todos los días	3772	14,2	23,9	22,3	18,9	14,9	12,6	10,3	5,6	5,5
	De 4 a 6 veces por semana	6004	22,7	25,1	29,5	31,7	28,0	19,1	16,1	17,4	15,1
	2 o 3 veces por semana	8733	33,0	30,1	32,1	28,5	32,1	35,8	38,3	36,4	30,2
	Una vez a la semana	3102	11,7	7,6	6,9	9,1	11,6	11,7	16,2	15,3	15,3
	1 vez al mes	1299	4,9	3,0	2,2	2,9	4,6	4,2	5,1	7,7	9,4
	Menos de una vez al mes	1468	5,5	4,2	3,3	3,9	4,1	5,5	6,4	7,3	9,6
	Nunca	2111	8,0	6,2	3,7	5,0	4,7	11,0	7,7	10,3	14,9

**5.2.3 “FUERA DEL HORARIO ESCOLAR: ¿CON QUÉ FRECUENCIA REALIZAS ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA EN TU TIEMPO LIBRE QUE HAGA QUE LLEGUES A SUDAR O TE FALTE EL ALIENTO?” EN FUNCIÓN DEL HÁBITAT, TITULARIDAD DEL CENTRO EDUCATIVO Y EL ÍNDICE DE CAPACIDAD ADQUISITIVA FAMILIAR ESTIMADA**

		Total		Hábitat		Titularidad		Índice de Capacidad Adquisitiva Familiar		
		Total		Urbano	Rural	Público	Privado	Bajo	Medio	Alto
		N	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>¿Con qué frecuencia realizas alguna actividad física en tu tiempo libre que haga que llegues a sudar o te falte el aliento?</b>	Todos los días	3772	14,2	13,5	15,5	15,0	12,8	12,9	13,7	16,3
	De 4 a 6 veces por semana	6004	22,7	22,2	23,4	22,8	22,4	19,1	22,8	24,3
	2 o 3 veces por semana	8733	33,0	33,5	32,1	32,7	33,4	32,3	32,7	33,1
	Una vez a la semana	3102	11,7	11,6	11,9	11,4	12,3	12,4	12,3	11,6
	1 vez al mes	1299	4,9	5,2	4,4	4,7	5,3	4,9	5,2	3,2
	Menos de una vez al mes	1468	5,5	5,8	5,2	5,3	5,9	6,6	5,3	5,5
	Nunca	2111	8,0	8,2	7,6	8,0	7,9	11,7	8,0	6,1

## 5.3 “FUERA DEL HORARIO ESCOLAR: ¿CUÁNTAS HORAS A LA SEMANA SUELES REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA QUE HAGA QUE LLEGUES A SUDAR O TE FALTE EL ALIENTO DURANTE TU TIEMPO LIBRE?”

5.3.1 “FUERA DEL HORARIO ESCOLAR: ¿CUÁNTAS HORAS A LA SEMANA SUELES REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA QUE HAGA QUE LLEGUES A SUDAR O TE FALTE EL ALIENTO DURANTE TU TIEMPO LIBRE?” EN EL TOTAL DE LA MUESTRA Y EN FUNCIÓN DEL SEXO Y DE LA EDAD

		Total		Sexo		Grupo de edad			
		Total		Chico	Chica	11-12 años	13-14 años	15-16 años	17-18 años
		N	%	%	%	%	%	%	%
¿Cuántas horas a la semana sueles realizar alguna actividad física que haga que llegues a sudar o te falte el aliento durante tu tiempo libre?	Ninguna	3817	14,4	9,7	19,1	15,0	11,7	13,7	17,2
	Media hora aproximadamente	3122	11,8	8,4	15,1	14,1	11,3	11,9	9,8
	1 hora aproximadamente	5983	22,6	19,6	25,6	24,2	22,7	21,2	22,2
	De 2 a 3 horas aproximadamente	7385	27,9	30,5	25,3	28,3	29,2	27,1	26,9
	De 4 a 6 horas aproximadamente	3677	13,9	17,5	10,3	11,2	15,5	15,3	13,7
	7 horas o más	2487	9,4	14,3	4,5	7,2	9,6	10,8	10,1

**5.3.2 “FUERA DEL HORARIO ESCOLAR: ¿CUÁNTAS HORAS A LA SEMANA SUELES REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA QUE HAGA QUE LLEGUES A SUDAR O TE FALTE EL ALIENTO DURANTE TU TIEMPO LIBRE?” EN FUNCIÓN DE LAS COMBINACIONES DE SEXO Y EDAD**

		Total		Sexo							
		Total		Chico				Chica			
		N	%	Grupo de edad				Grupo de edad			
				11-12 años	13-14 años	15-16 años	17-18 años	11-12 años	13-14 años	15-16 años	17-18 años
		%	%	%	%	%	%	%	%		
<b>¿Cuántas horas a la semana sueles realizar alguna actividad física que haga que llegues a sudar o te falte el aliento durante tu tiempo libre?</b>	Ninguna	3817	14,4	11,5	8,0	9,0	10,0	18,3	15,2	18,3	24,6
	Media hora aproximadamente	3122	11,8	10,5	7,9	8,9	6,3	17,6	14,5	14,9	13,5
	1 hora aproximadamente	5983	22,6	20,1	19,0	18,1	21,0	28,2	26,3	24,3	23,4
	De 2 a 3 horas aproximadamente	7385	27,9	32,2	30,9	28,3	30,4	24,5	27,6	26,0	23,4
	De 4 a 6 horas aproximadamente	3677	13,9	14,5	19,7	19,4	16,7	8,0	11,4	11,3	10,7
	7 horas o más	2487	9,4	11,2	14,5	16,3	15,5	3,4	5,0	5,3	4,5

**5.3.3 “FUERA DEL HORARIO ESCOLAR: ¿CUÁNTAS HORAS A LA SEMANA SUELES REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA QUE HAGA QUE LLEGUES A SUDAR O TE FALTE EL ALIENTO DURANTE TU TIEMPO LIBRE?” EN FUNCIÓN DEL HÁBITAT, TITULARIDAD DEL CENTRO EDUCATIVO Y EL ÍNDICE DE CAPACIDAD ADQUISITIVA FAMILIAR ESTIMADA**

		Total		Hábitat		Titularidad		Índice de Capacidad Adquisitiva Familiar		
		Total		Urbano	Rural	Público	Privado	Bajo	Medio	Alto
		N	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>¿Cuántas horas a la semana sueles realizar alguna actividad física que haga que llegues a sudar o te falte el aliento durante tu tiempo libre?</b>	Ninguna	3817	14,4	14,7	14,0	14,5	14,2	17,2	14,1	12,2
	Media hora aproximadamente	3122	11,8	11,2	12,7	12,1	11,1	16,0	11,7	11,0
	1 hora aproximadamente	5983	22,6	22,7	22,4	22,9	22,1	23,9	23,2	20,6
	De 2 a 3 horas aproximadamente	7385	27,9	27,8	28,1	27,5	28,6	25,6	28,3	29,7
	De 4 a 6 horas aproximadamente	3677	13,9	14,0	13,8	13,5	14,6	10,5	13,6	15,5
	7 horas o más	2487	9,4	9,6	9,1	9,4	9,4	6,8	9,1	11,0

## 5.4 “¿CUÁNTAS HORAS AL DÍA, EN TU TIEMPO LIBRE, SUELES DEDICAR A VER LA TELEVISIÓN, VIDEOS (INCLUYENDO YOUTUBE O SIMILARES), DVDS, Y OTROS ENTRETENIMIENTOS EN UNA PANTALLA?”

### 5.4.1 ÍNDICES DESCRIPTIVOS DE “¿CUÁNTAS HORAS AL DÍA, EN TU TIEMPO LIBRE, SUELES DEDICAR A VER LA TELEVISIÓN, VIDEOS (INCLUYENDO YOUTUBE O SIMILARES), DVDS, Y OTROS ENTRETENIMIENTOS EN UNA PANTALLA?”

				Media	Desviación estándar	N
<b>Total</b>	Total			2,3	1,6	14487
<b>Sexo</b>	Chico			2,4	1,6	7084
	Chica			2,2	1,6	7403
<b>Grupo de edad</b>	11-12 años			1,9	1,6	3842
	13-14 años			2,4	1,6	3592
	15-16 años			2,6	1,6	3560
	17-18 años			2,4	1,6	3493
<b>Sexo por edad</b>	Chico	Grupo de edad	11-12 años	2,1	1,7	1844
			13-14 años	2,4	1,6	1797
			15-16 años	2,6	1,6	1700
			17-18 años	2,4	1,6	1744
	Chica	Grupo de edad	11-12 años	1,6	1,4	1998
			13-14 años	2,3	1,7	1795
			15-16 años	2,6	1,7	1860

		Media	Desviación estándar	N
	17-18 años	2,4	1,6	1749
<b>Hábitat</b>	Urbano	2,3	1,6	8693
	Rural	2,3	1,7	5793
<b>Titularidad</b>	Público	2,3	1,6	9724
	Privado	2,3	1,7	4763
<b>Índice de Capacidad Adquisitiva Familiar</b>	Bajo	2,5	1,7	3241
	Medio	2,3	1,6	7124
	Alto	2,1	1,6	3560

## 5.5 “¿CUÁNTAS HORAS AL DÍA, EN TU TIEMPO LIBRE, SUELES DEDICAR A JUGAR A JUEGOS EN EL ORDENADOR, LA VIDEOCONSOLA, LA TABLET (COMO EL IPAD), EL SMARTPHONE, U OTRO APARATO ELECTRÓNICO (NO INCLUYENDO JUEGOS DE MOVIMIENTO O EJERCICIO FÍSICO)?”

### 5.5.1 “¿CUÁNTAS HORAS AL DÍA, EN TU TIEMPO LIBRE, SUELES DEDICAR A JUGAR A JUEGOS EN EL ORDENADOR, LA VIDEOCONSOLA, LA TABLET (COMO EL IPAD), EL SMARTPHONE, U OTRO APARATO ELECTRÓNICO (NO INCLUYENDO JUEGOS DE MOVIMIENTO O EJERCICIO FÍSICO)?”

				Media	Desviación estándar	N
<b>Total</b>	Total			1,8	1,8	14269
<b>Sexo</b>	Chico			2,0	1,7	6962
	Chica			1,6	1,9	7306
<b>Grupo de edad</b>	11-12 años			1,5	1,5	3753
	13-14 años			1,8	1,8	3549
	15-16 años			2,0	2,0	3503
	17-18 años			1,8	1,9	3463
<b>Sexo por edad</b>	Chico	Grupo de edad	11-12 años	1,8	1,6	1773
			13-14 años	1,9	1,6	1780
			15-16 años	2,1	1,7	1673
			17-18 años	2,0	1,8	1736
	Chica	Grupo de edad	11-12 años	1,2	1,3	1980

		Media	Desviación estándar	N
	13-14 años	1,8	1,9	1769
	15-16 años	1,9	2,2	1829
	17-18 años	1,6	2,0	1728
<b>Hábitat</b>	Urbano	1,8	1,8	8569
	Rural	1,8	1,8	5699
<b>Titularidad</b>	Público	1,7	1,8	9578
	Privado	1,8	1,8	4691
<b>Índice de Capacidad Adquisitiva Familiar</b>	Bajo	1,8	1,9	3167
	Medio	1,8	1,8	7025
	Alto	1,7	1,8	3521

## 5.6 “¿CUÁNTAS HORAS AL DÍA, EN TU TIEMPO LIBRE, SUELES PASAR USANDO APARATOS ELECTRÓNICOS, COMO ORDENADORES, TABLETS (COMO IPAD) O SMARTPHONES, PARA OTRAS COSAS, POR EJEMPLO, DEBERES, CORREO ELECTRÓNICO, TWITTEAR, FACEBOOK, CHATEAR, NAVEGAR POR INTERNET?”

5.6.1 “¿CUÁNTAS HORAS AL DÍA, EN TU TIEMPO LIBRE, SUELES PASAR USANDO APARATOS ELECTRÓNICOS, COMO ORDENADORES, TABLETS (COMO IPAD) O SMARTPHONES, PARA OTRAS COSAS, POR EJEMPLO, DEBERES, CORREO ELECTRÓNICO, TWITTEAR, FACEBOOK, CHATEAR, NAVEGAR POR INTERNET?”

			Media	Desviación estándar	N	
<b>Total</b>	Total		2,7	2,1	14256	
<b>Sexo</b>	Chico		2,5	2,0	6984	
	Chica		2,8	2,2	7272	
<b>Grupo de edad</b>	11-12 años		1,5	1,7	3716	
	13-14 años		2,4	2,0	3543	
	15-16 años		3,3	2,2	3517	
	17-18 años		3,5	2,1	3480	
<b>Sexo por edad</b>	Chico	Grupo de edad	11-12 años	1,7	1,8	1772
			13-14 años	2,2	1,8	1784
			15-16 años	2,9	2,1	1683

			Media	Desviación estándar	N
		17-18 años	3,1	2,1	1745
	Chica	11-12 años	1,4	1,6	1944
		13-14 años	2,6	2,1	1759
		15-16 años	3,6	2,2	1835
		17-18 años	3,8	2,2	1734
		Grupo de edad			
<b>Hábitat</b>		Urbano	2,7	2,1	8550
		Rural	2,6	2,1	5706
<b>Titularidad</b>		Público	2,6	2,2	9584
		Privado	2,7	2,1	4672
<b>Índice de Capacidad Adquisitiva Familiar</b>		Bajo	2,8	2,2	3190
		Medio	2,7	2,1	7007
		Alto	2,5	2,1	3514