



sondeo de opinión

2013.2

DATOS PRINCIPALES

**JÓVENES, ECONOMÍA,
NOCHE Y FIN DE SEMANA,
SALUD**



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA
DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

injuve

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO	3
1.1 OBJETIVOS DEL ESTUDIO	3
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
1.2 FICHA TÉCNICA	4
1.3 DEFINICIÓN DE ÍNDICES DEL ESTUDIO	4
1.4 EL PERFIL DE LAS Y LOS JÓVENES	5
II. LA ECONOMÍA DE LAS Y LOS JÓVENES	6
2.1 LOS MEDIOS ECONÓMICOS.....	6
2.2 LOS Y LAS JÓVENES CON INGRESOS PROPIOS	7
2.3 LA ECONOMÍA DE LOS Y LAS JÓVENES: RATIOS DE GASTO	9
III. OCIO NOCTURNO: NOCHE Y FIN DE SEMANA.....	11
3.1 GRADO DE CONSUMO DE OCIO NOCTURNO	11
3.2 EL VALOR DE SALIR DE NOCHE	12
3.3 CONSUMO DE TIEMPO DE OCIO NOCTURNO	14
3.4 LOS MEDIOS DE TRANSPORTE UTILIZADOS.....	15
3.5 ¿EN QUÉ SE CONCRETA EL OCIO NOCTURNO DE LOS JÓVENES?.....	17
3.6 EL CONTROL DE PADRES, MADRES SOBRE EL OCIO NOCTURNO DE LOS Y LAS JÓVENES.....	19
IV. LA SALUD.....	20
4.1 EL ESTADO DE SALUD DE LOS Y LAS JÓVENES	20
4.2 EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL.....	23
4.3 LA IMAGEN CORPORAL DE LOS JÓVENES	26
4.4 PRÁCTICAS SALUDABLES	28

INTRODUCCIÓN

Planteamiento Metodológico

1.1 Objetivos del estudio

Disponer de información y datos actualizados sobre algunas de las opiniones y actitudes de los jóvenes que viven en España.

Se han seleccionado variables e indicadores correspondientes a temas como la economía de los jóvenes, el ocio nocturno y su salud.

El mejor y más actualizado conocimiento de la opinión juvenil sobre estos temas hará posible ofrecer a la sociedad una visión más ajustada al respecto y proporcionará a las administraciones públicas mayor soporte a la hora de implementar políticas públicas en materia de juventud.

1.2 Objetivos específicos

Los objetivos específicos, de detalle, sobre los que se han trabajado han sido los siguientes:

Analizar la situación económica de los y las jóvenes en España con relación a variables como: situación económica autopercebida; tipos de ingresos propios de los y las jóvenes; nivel de gasto de los y las jóvenes.

Profundizar en el consumo de tiempo de ocio de los y las jóvenes. En concreto, abordar el consumo de tiempo de ocio nocturno desde los siguientes ámbitos: consumo de tiempo; actividades realizadas; posicionamiento con relación al hecho de «salir por la noche»...

Presentar un «radiografía», «fotografía» de los y las jóvenes españoles desde el punto de vista de la salud: percepción del estado de salud; realización de dietas o régimen alimentario; percepción del estado de forma;...

1.2 Ficha técnica

Ámbito:	Nacional
Universo:	Población de ambos sexos entre 15 y 29 años
Tamaño de la muestra:	1112 entrevistas
Técnica de investigación:	Encuesta telefónica asistida por ordenador (CATI)
Diseño muestral:	Muestreo por cuotas sexo, edad y zona geográfica
Error muestral:	± 3,0% para datos globales, nivel de confianza del 95,5%
Fecha de realización	Del 22 al 27 de noviembre de 2013
Trabajo de campo y análisis:	QUOR

1.3 Definición de índices del estudio

Índice de Masa Corporal (I.M.C.)

Definición: Índice que asocia el peso y la talla de los y las jóvenes. La masa o peso se expresa en kilogramos y la talla o estatura en metros.

Cálculo: El cálculo de este índice es el siguiente: kg./m^2 .

Los valores de segmentación propuestos han seguido la pauta marcada por la Organización Mundial de la Salud en personas adultos e independientemente de que sean hombres o mujeres.

Estos valores son los siguientes:

CLASIFICACIÓN	VALORES	
	Valores principales	Valores adicionales
Bajo peso	<18,50	<18,50
Delgadez severa	<16,00	<16,00
Delgadez moderada	16,00-16,99	16,00-16,99
Delgadez leve	17,00-18,49	17,00-18,49
Normal	18,5-24,99	18,5-22,99
		23,00-24,99
Sobrepeso	>25,00	>25,00
Preobeso	25,00-29,99	25,00-27,49
		27,50-29,99
Obesidad	>30,00	>30,00
Obesidad leve	30,00-34,99	30,00-32,49
		32,50-34,99
Obesidad media	35,00-39,99	35,00-34,99
		37,50-39,99
Obesidad mórbida	>40,00	>40,00

1.4 El perfil de las y los jóvenes

El perfil de los y las jóvenes que han participado en este estudio Ómnibus ha sido el siguiente:

- ✓ Ocho de cada diez jóvenes vive habitualmente en el domicilio de la familia de origen (80,3%).
- ✓ La actividad principal de los y las jóvenes entrevistados es el estudio (46,6%), aspecto que cobra más fuerza si contemplamos o ampliamos el espectro con los y las jóvenes que estudian y trabajan o viceversa (13,9%).
- ✓ El 23,9% de los y las jóvenes afirma estar solo trabajando y la proporción de jóvenes que están en paro o buscando su primer empleo es de nueve puntos porcentuales inferior (14,6%).
- ✓ El 55,7% de los y las jóvenes entrevistados alcanza un nivel de estudios medios/secundarios.

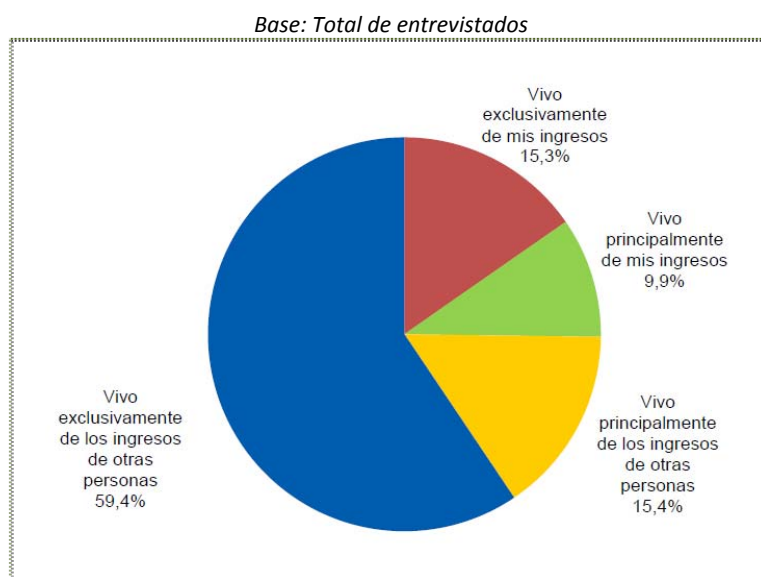
II. LA ECONOMÍA DE LAS Y LOS JÓVENES

2.1 Los medios económicos

Seis de cada diez jóvenes entrevistados afirman vivir exclusivamente de los ingresos de otras personas. En siete años, este ratio, con las implicaciones en el proceso de emancipación de los y las jóvenes, casi se ha duplicado.

Por el contrario, el 15,3% de los y las jóvenes españoles afirma vivir exclusivamente de sus ingresos. En el mismo período, este porcentaje de jóvenes se ha visto reducido casi a la mitad. Más aún, quienes afirman vivir principalmente de sus ingresos, aunque con la ayuda de otras personas, también han visto reducido su presencia a la mitad.

P.1.: Para comenzar, vamos a hablar de tus medios económicos. ¿En cuál de estas situaciones te encuentras?



La necesidad de recurrir a otras fuentes de ingresos (84,7% de los y las jóvenes se encuentran en esta situación) se concentra principal y exclusivamente en los padres/tutores. Nueve de cada diez jóvenes que dependen parcial o en exclusiva de los ingresos de otras personas, recurren a padres, tutores para «sanear» su economía.

El hecho de recurrir a la pareja cónyuge, recurso minoritario entre los y las jóvenes, es más perceptible en el caso de las mujeres (ratio que triplica al detectado en el supuesto de los hombres).

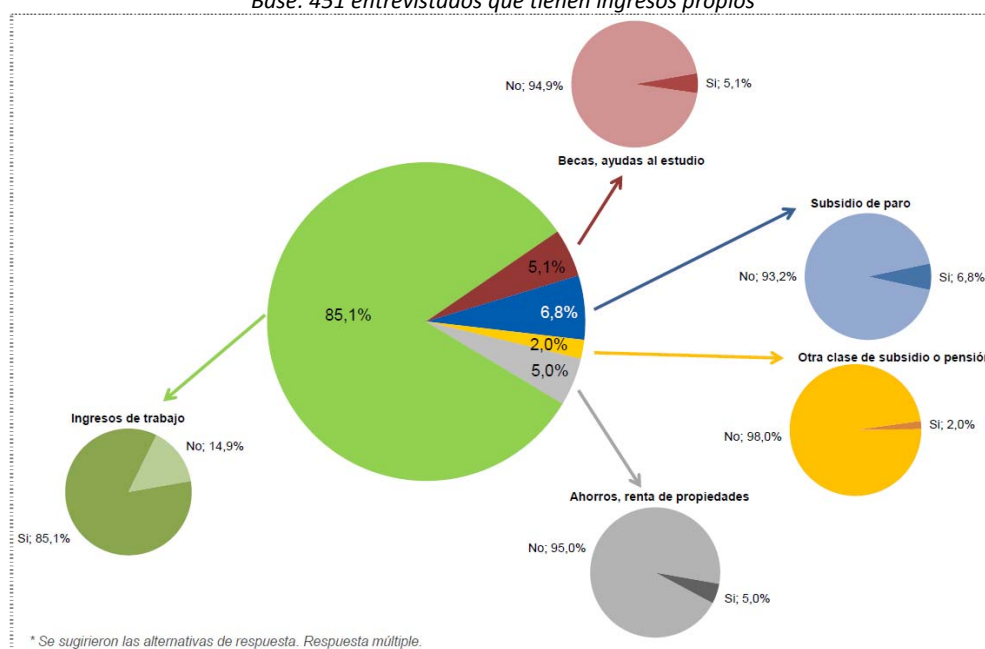
2.2 Los y las jóvenes con ingresos propios

Las principales fuentes de ingresos de los y las jóvenes son, por este orden, las siguientes:

- ✓ Principal y fundamental, los ingresos por trabajo,
- ✓ En un segundo plano, a gran distancia, se menciona como fuentes de ingresos: subsidio de paro; becas ayudas al estudio; y, ahorros, renta de propiedades.

P.3.: ¿Qué clase de ingresos propios tienes?*

Base: 451 entrevistados que tienen ingresos propios



*P.7.:¿Podrías decirnos qué haces con tus ingresos?**

Base:451 entrevistados que tienen ingresos propios

Los entregas íntegramente en tu casa	12,2%
Entregas la mayor parte y te quedas con el resto	8,1%
Te quedas con la mayor parte y entregas el resto	16,7%
Te quedas íntegramente con tus ingresos	60,0%
No concreta respuesta	3,1%

Estos jóvenes con ingresos, aunque en su mayoría vivan en el domicilio de la familia, tienden a quedarse íntegramente con sus ingresos.

El 55,2% de los y las jóvenes que vive en el domicilio de la familia de origen se queda íntegramente con sus ingresos. Ratio que alcanza el 60% en el conjunto de jóvenes que viven de sus ingresos.

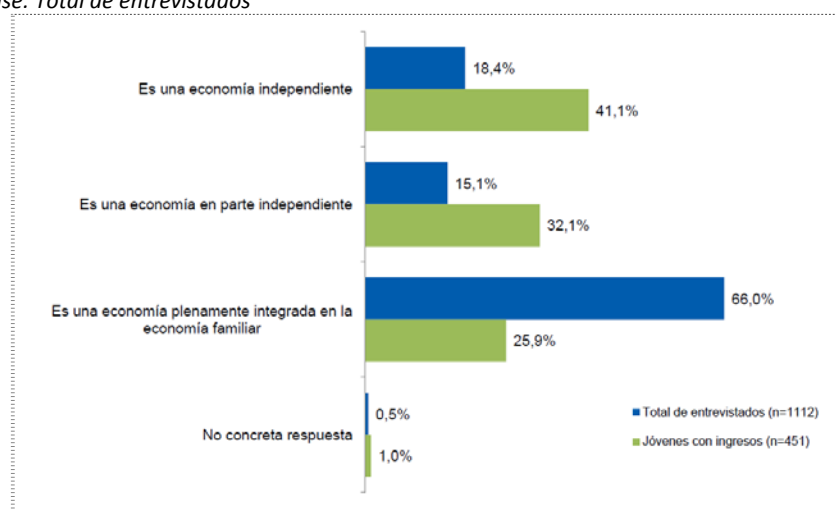
Por el contrario, tan solo un 3,5% de los y las jóvenes entrega íntegramente sus ingresos. Ese porcentaje es diez veces superior en el supuesto de los y las jóvenes que viven en su hogar propio, independientemente de la familia de origen. Ratio que alcanza el 12,2% en el conjunto de jóvenes que viven de sus ingresos.

2.3 La economía de los y las jóvenes: ratios de gasto

Dos de cada tres jóvenes afirma que su economía está plenamente integrada en la economía familiar. En el supuesto de los y las jóvenes con ingresos este porcentaje se reduce 40 puntos porcentuales (25,9%) (*Se sugirieron las alternativas de respuesta. Solo se admitió una respuesta*)

P.4.:¿Y de cuál de estos tipos es tu economía actualmente?

Base: Total de entrevistados



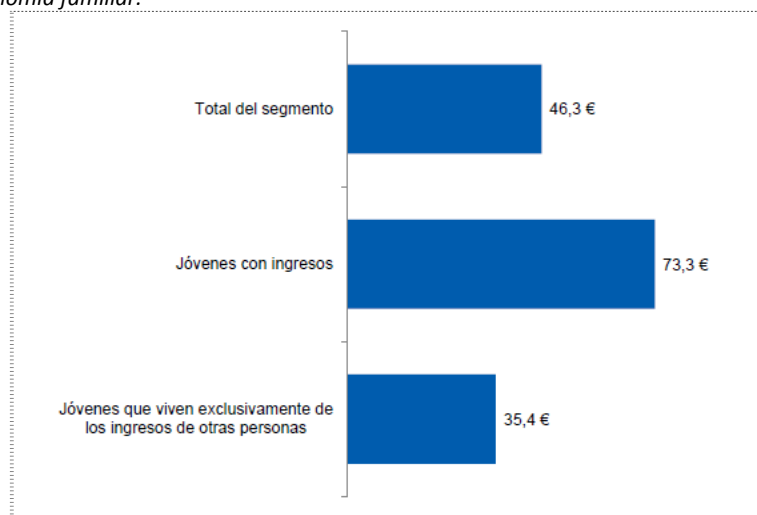
La edad, el nivel de estudios marca tendencias o correlaciones similares. A mayor edad o nivel de estudios, la valoración de la economía de los y las jóvenes como una economía plenamente integrada en la familia, tiende a ser menos perceptible.

Por Comunidades Autónomas, Andalucía, Castilla La Mancha y Murcia son aquellas en las que detectamos una mayor valoración, por parte de los y las jóvenes, de ser una economía plenamente integrada en la familia.

En el lado opuesto, aun no superando los ratios de ser una economía plenamente integrada en la familia, destacamos Aragón, Illes Balears, Canarias, Extremadura, Navarra y País Vasco como aquellas Comunidades donde la percepción de la economía de los y las jóvenes como una economía independiente tiende a ser superior a la media nacional.

P.5.:¿De cuántos dispones semanalmente para los gastos que personalmente decides y administras?

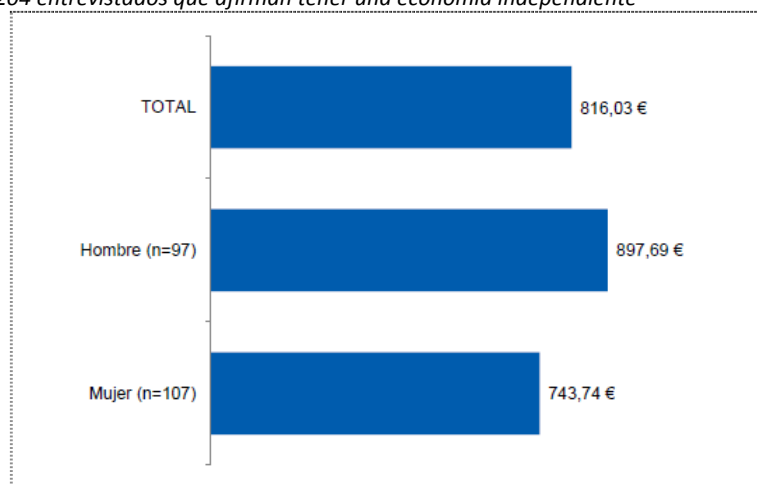
Base: 902 entrevistados cuya economía es en parte independiente o está plenamente integrada en la economía familiar.



Los y las jóvenes que valoran su economía como parcialmente independiente o plenamente integrada en la familia, dispone de 46,3 euros semanales de media para sus gastos (deciden y administran). En el supuesto de los y las jóvenes que disponen de ingresos propios, la media de euros semanales es de 73,3.

P.6.:¿De cuánto dispones mensualmente para todos los gastos?

Base: 204 entrevistados que afirman tener una economía independiente



Por otro lado, aquellos jóvenes que valoran su economía como independiente, afirman que su techo de gasto mensual se situaría en los 816 euros de media. Los hombres afirman disponer, de media, de 154 euros más que las mujeres, es decir, un 20,7% más de techo de gasto mensual.

III. OCIO NOCTURNO: NOCHE Y FIN DE SEMANA

3.1 Grado de consumo de ocio nocturno

Tres de cada cuatro jóvenes, con mayor o menor intensidad, salen normalmente por las noches los fines de semana. Este ratio de consumo de tiempo de ocio nocturno los fines de semana es algo inferior a la media entre los siguientes segmentos:

- ✓ Las mujeres de 25 a 29 años (67,3%).
- ✓ Jóvenes con estudios primarios (67,1%). De hecho, a medida que el nivel formativo de los y las jóvenes es mayor, mayor también es el ratio de consumo declarado de ocio nocturno los fines de semana.
- ✓ Los y las jóvenes que viven en su hogar propio, independientemente de la familia de origen (57,6%).
- ✓ Los y las jóvenes que afirman vivir exclusivamente de sus ingresos (68,9%).

P.8.: ¿Sueles salir normalmente por las noches los fines de semana?

Base: Total de entrevistados



3.2 El valor de salir de noche

La noche, el ocio nocturno, en opinión de los y las jóvenes españoles se asocia con las siguientes ideas, valores, etc...

- ✓ Principalmente, salir por la noche es algo diferente, algo que rompe con la rutina (50,8%).
- ✓ Secundariamente, los y las jóvenes que salen por la noche, tienden a identificar ese momento como un momento para ellos (25,1%), si bien en una proporción similar (21,8%) opina que es lo mismo salir de noche que de día.
- ✓ Minoritariamente, la noche, salir por la noche se tiende a evocar con las ideas de liberación/desinhibición (17,1%); encanto, magia (9,2%); y, sensación de libertad, de no control (9,3%).

La asociación de salir por la noche con los diferentes conceptos, valores propuestos, tiende a ser más perceptible en los siguientes segmentos de jóvenes:

"Sensación de libertad,
no control"

Las principales diferencias se detectan a nivel territorial, siendo los jóvenes de Castilla La Mancha, La Rioja, Madrid y Navarra quienes superan, en mayor medida, la media nacional.

"La noche añade
encanto a lo que haces"

Es una referencia, un valor de salir por la noche más presente en el discurso masculino (12,0%) que femenino (6,1%); de Cantabria, Illes Balears y Canarias.

"Por la noche te liberas
más, te desinhibes"

Discurso, referencias a la noche más presentes en el segmento más joven (de 15 a 19 años); con un nivel de estudios primario, aunque también está más presente que en la media nacional entre los jóvenes con estudios universitarios; de Castilla-León y País Vasco (un tercio de los jóvenes de estas Comunidades Autónomas asocian salir de noche con liberación, desinhibición)...

"La noche es un
momento para gente
joven"

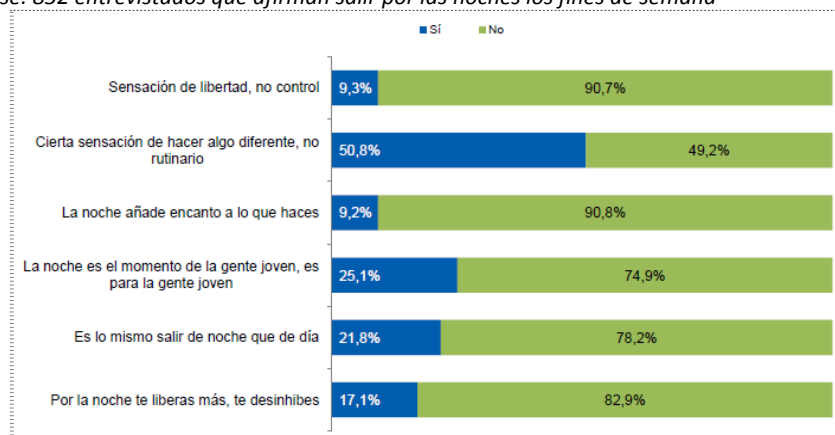
Discurso más perceptible (por encima de la media nacional, 25,1%) entre: los hombres jóvenes de 25 a 19 años; de Canarias, Castilla La Mancha, Extremadura y Murcia.

"Es lo mismo salir
de noche que salir
de día"

Referencia al ocio nocturno más presente, que la media nacional, entre las mujeres jóvenes de 15 a 19 años; jóvenes que trabajan y estudian; de condición socioeconómica alta o muy alta; de La Rioja, Murcia, Asturias, Castilla-León y Comunitat Valenciana.

P.10.: ¿Qué significa sobre todo “salir por la noche” para ti?*

Base: 852 entrevistados que afirman salir por las noches los fines de semana



3.3 Consumo de tiempo de ocio nocturno

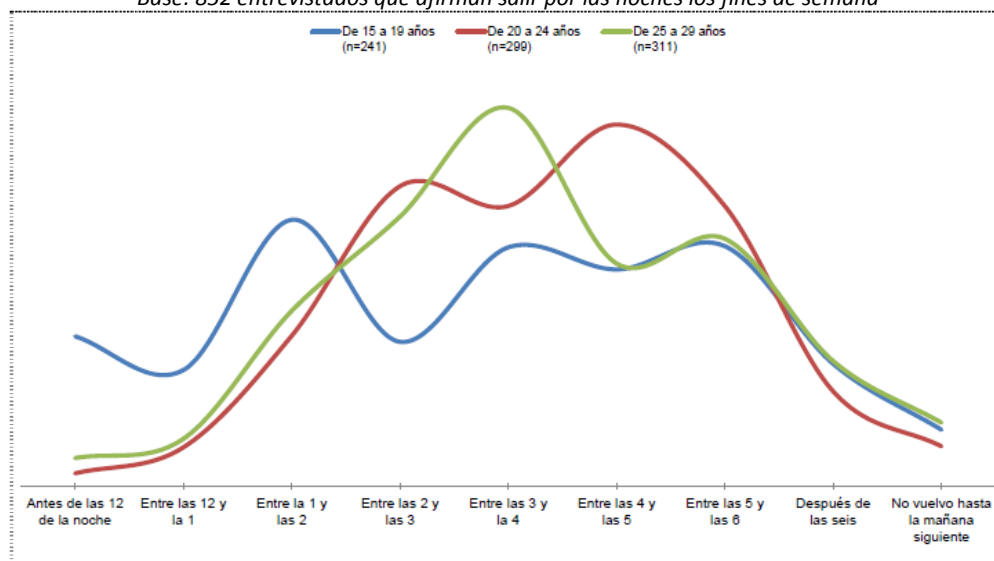
La hora de regreso a casa, siendo dispar, tiende a concentrarse en mayor medida alrededor de las 3, 4 de la madrugada. Así, uno de cada cinco jóvenes que salen por la noche los fines de semana regresaría a casa entre las 3 y las 4.

Los puntos de regreso más altos según la edad son:

- Jóvenes de 15 a 19 años** Entre 1 y las 2; entre las 3 y las 4; y, entre las 5 y las 6.
- Jóvenes de 20 a 24 años** Entre las 2 y las 3; entre las 4 y las 5; y, entre las 5 y las 6.
- Jóvenes de 25 a 29 años** Entre las 3 y las 4; y, entre las 5 y las 6.

P.9.:¿Podrías decirnos a qué hora vuelves a casa?

Base: 852 entrevistados que afirman salir por las noches los fines de semana



3.4 Los medios de transporte utilizados

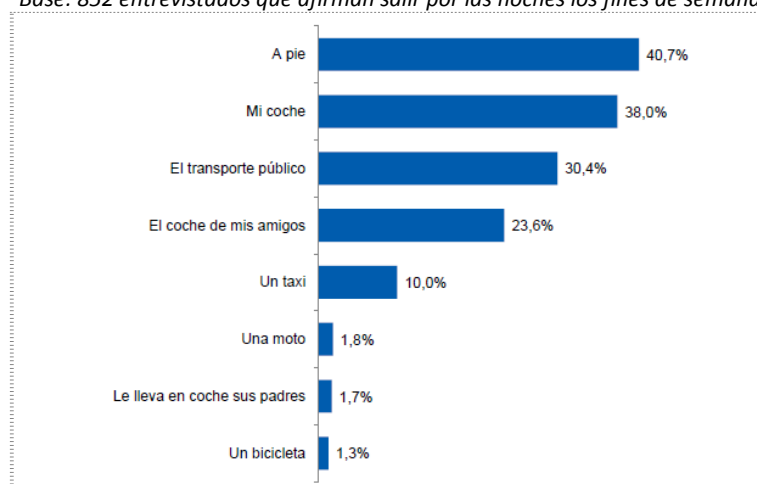
Los principales medios utilizados por los y las jóvenes españoles, son, por este orden, los siguientes:

- ✓ Andando (40,7% de menciones en espontáneo)
- ✓ Coche particular (38,0% de menciones en espontáneo)
- ✓ Y, transporte público (30,4% de menciones en espontáneo)

No obstante, el vehículo particular ya sea del propio entrevistados, de amigos o, aunque sea muy minoritario, de los propios padres es el modo de desplazamiento más generalizado.

P.11.:¿Qué medios de transporte utilizas cuando sales por la noche los fines de semana?

Base: 852 entrevistados que afirman salir por las noches los fines de semana



Las principales conclusiones en función de la edad, género, Comunidad Autónoma de residencia son:

- ✓ La edad, como era previsible, marca mucho la utilización de un medio de transporte u otro. A medida que el joven tiene más edad, la utilización del vehículo particular, es más generalizable. Por el contrario, en el segmento más joven, de 15 a 19 años, ir andando tiende a ser el medio de transporte, modo de desplazamiento más generalizable.
- ✓ El transporte público no experimenta estas puntas de sierra en función de la edad, manteniendo un ratio de uso transversal a los tres segmentos de edad definidos. Ahora bien, el transporte público tiende a ser más transversal entre las mujeres. Los hombres a medida que aumentan su edad, van abandonando este medio de transporte para salir por las noches los fines de semana.

- ✓ El mayor uso del transporte público como medio de transporte utilizado por los jóvenes para salir por las noches los fines de semana, por encima de la media nacional, es en: Principado de Asturias, Catalunya, Madrid, País Vasco y Navarra.

3.5 ¿En qué se concreta el ocio nocturno de los jóvenes?

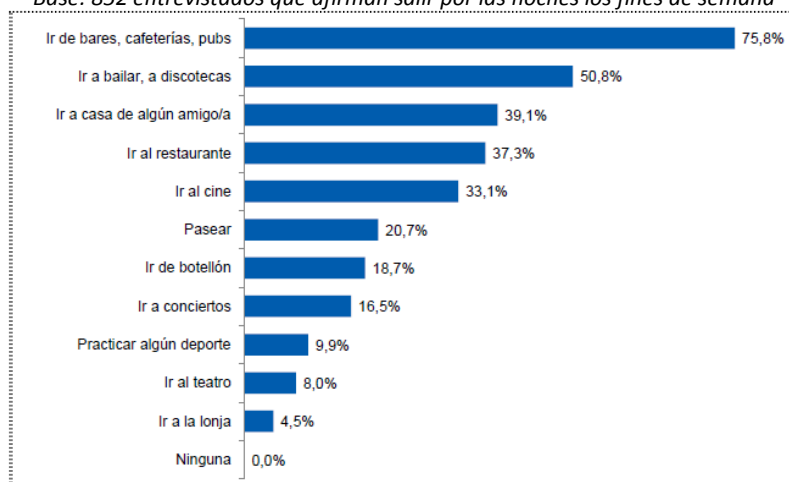
Llegados a este punto, una vez analizados las referencias «simbólicas» de salir por la noche; los medios de transporte utilizados; los horarios..., conviene reflexionar en qué actividades concreta los y las jóvenes el ocio nocturno.

Así, los y las jóvenes españoles cuando salen por las noches los fines de semana, realizan, por este orden, las siguientes actividades:

- ✓ Ir de bares, cafeterías, pubs (75,8%)*.
- ✓ Ir a bailar, a discotecas (50,8%).
- ✓ Ir a casa de algún amigo/a (39,1%).
- ✓ Ir al restaurante (37,1%).
- ✓ Ir al cine (33,1%).

*P.12.: Díme si cuando sales por las noches los fines de semana, haces de forma habitual alguna de las actividades que te voy a leer**

Base: 852 entrevistados que afirman salir por las noches los fines de semana



Las actividades que realizan los y las jóvenes españoles en su tiempo de ocio nocturno evidencian diferencias según distintos segmentos:

- ✓ Ir de pubs, cafeterías o pubs es más mencionado por los jóvenes de más de 20 años, sobre todo, hombres y mujeres de 25 a 29 años.
- ✓ Por el contrario ir a discotecas, bailar tiende a ser más mencionado por hombres de 15 a 19 años y mujeres de 20 a 24 años.
- ✓ El consumo de restauración, cine se incrementa a medida que la edad de los y las jóvenes es mayor, siendo más perceptible la correlación de ambas variables en el caso de las mujeres.

- ✓ Por el contrario, ir de botellón es una actividad más mencionada por los segmentos de jóvenes, valga la redundancia, más jóvenes (menos de 24 años), y por los hombres de estas edades más que por las mujeres.

3.6 El control de padres, madres sobre el ocio nocturno de los y las jóvenes

El control de padres, madres sobre los hábitos de salir los fines de semana por las noches, en opinión de los y las jóvenes españoles es o ha sido bajo.

Por cada joven que firma que experimenta o ha experimentado demasiado control sobre sus hábitos de salir los fines de semana por las noches, ocho jóvenes manifiestan justamente lo contrario, no existe o ha existido control alguno sobre los mismos.

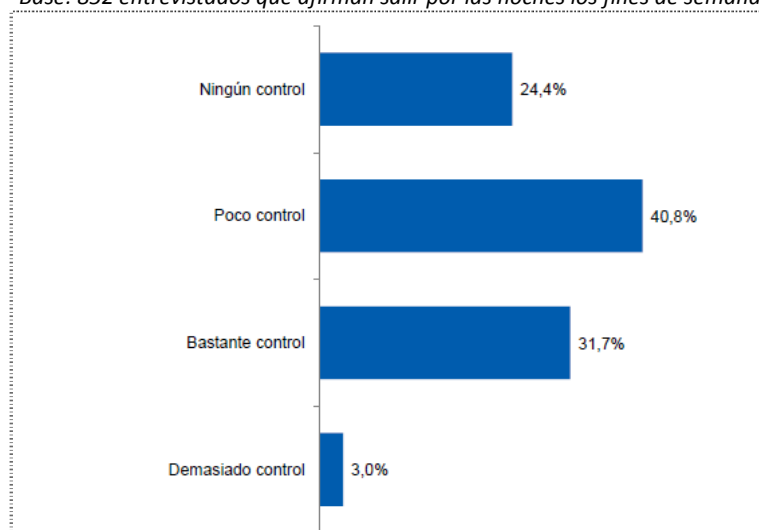
Esta proporción tan solo se mantiene equilibrada en el segmento más joven, de 15 a 19 años. Más aún, son las chicas de 15 a 19 años, quienes manifiestan una mayor sensación de control de los hábitos de salir los fines de semana por parte de padres, madres. Sumando las opiniones de bastante o demasiado control existen, en este segmento de edad, 21,6 puntos porcentuales de diferencia entre chicas y chicos.

Las Comunidades Autónomas donde padres y madres tienden a ejercer un mayor control, sobre los hábitos de salir los fines de semana por las noches, en opinión de los y las jóvenes, son: Aragón, Cantabria, Castilla-León, Galicia y Navarra.

En el lado puesto, se sitúan las Comunidades Autónomas de: Illes Balears, Comunitat Valenciana, Extremadura, Murcia, País Vasco y La Rioja.

P.13.: ¿Cuánto control ejercen o han ejercido tus padres sobre tus hábitos de salir los fines de semana por la noche?*

Base: 852 entrevistados que afirman salir por las noches los fines de semana



IV. LA SALUD

4.1 El estado de salud de los y las jóvenes

Nueve de cada diez jóvenes españoles valoran su estado de salud, su salud, como muy bueno o bueno (89,1%)*.

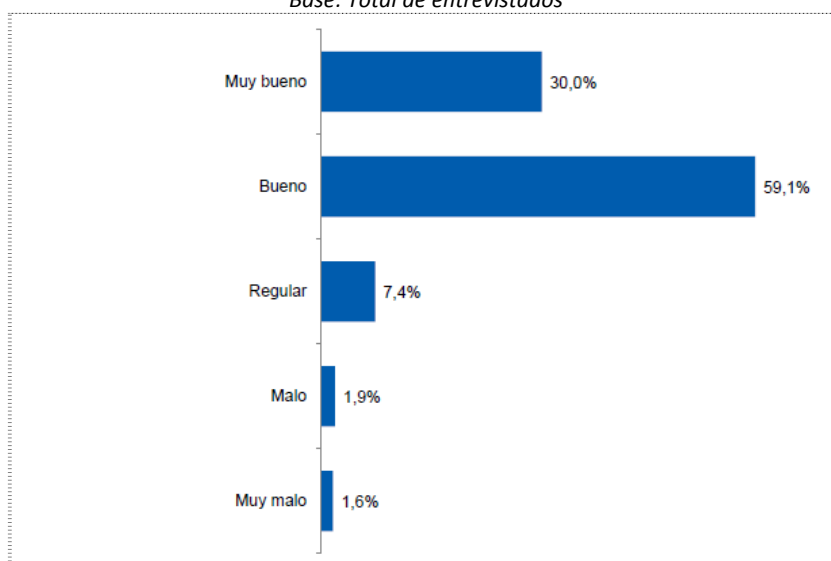
Tan solo un 3,5% de los y las jóvenes españoles emiten una valoración crítica, negativa sobre su estado de salud.

Los y las jóvenes de Aragón, Castilla La Mancha, Murcia y Navarra se sitúan, aunque se ligeramente, por encima de la media nacional, con relación al hecho de percibir su estado de salud como muy bueno.

Por otro lado, los hombres emiten una valoración ligeramente más positiva que las mujeres.

P.14.: En los últimos doce meses, ¿cómo dirías que ha sido tu estado de salud?

Base: Total de entrevistados



Otro indicador del estado de salud de los y las jóvenes españoles es el hecho de acudir al médico. En el último año, el 66,9% de los y las jóvenes españoles ha acudido al médico.

La visita al médico en el último año es más perceptible entre las mujeres (75,1%) que entre los hombres (59,2%), manteniéndose 15 puntos porcentuales de diferencia.

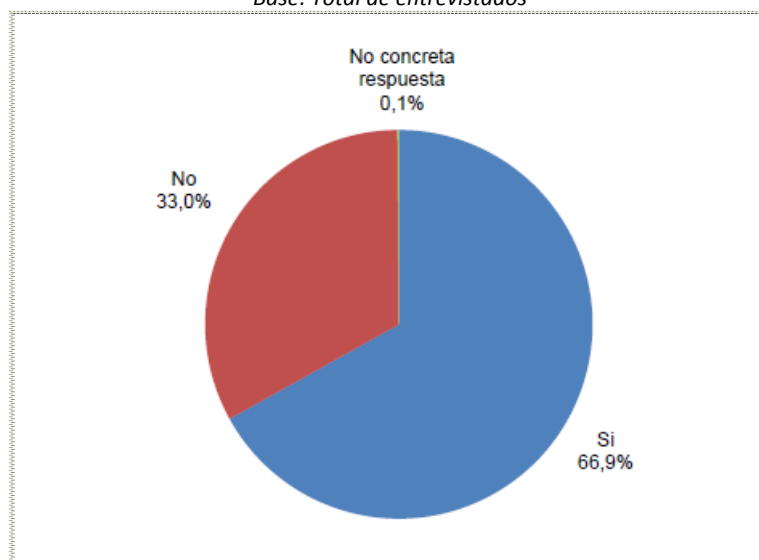
Por Comunidad es Autónomas, los y las jóvenes que más han visitado al médico en el último año, por encima de la media nacional, son de: Asturias, Illes Balears, Madrid, Murcia y Navarra. En el lado opuesto, se sitúan los y las jóvenes de Aragón, Cantabria, País Vasco y La Rioja.

La visita al médico durante el último año, según el Índice de Masa Corporal, presenta las siguientes tendencias:

Los y las jóvenes que se sitúan en los extremos del Índice de Masa Corporal (delgadez u obesidad) son quienes han acudido en mayor medida al médico.

P.15.: En el último año, ¿has ido al médico o a un servicio sanitario?

Base: Total de entrevistados

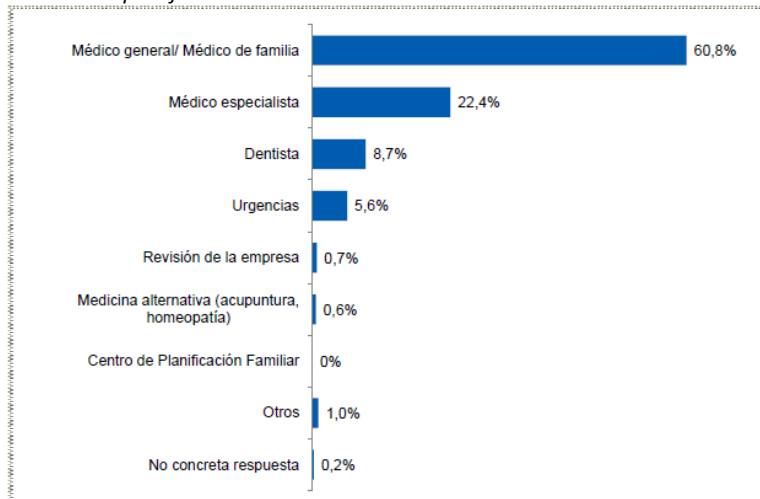


El análisis de la última visita realizada, la concreción de la misma, nos sitúa ante el siguiente perfil de la salud de los y las jóvenes.

- ✓ Mayoritariamente, fue una visita al médico de familia (60,8%)*
- ✓ Secundariamente, fue una visita a un médico especialista (22,4%) o dentista (8,7%).

P.16.: ¿Qué médico o servicio sanitario visitaste en tu última consulta?*

Base: 744 entrevistados que afirman haber ido al médico o servicio sanitario en el último año



4.2 El Índice de Masa Corporal

El peso medio de los y las jóvenes españoles se sitúa en 67,0 kilogramos, siendo el de los chicos superior al de las chicas. En concreto, los chicos, de media, pesan 13,2 kilogramos más.

En talla o estatura, sucede algo parecido. La media nacional de los y las jóvenes se sitúa en 1,71 metros, siendo los chicos, de media, 12 centímetros más altos que las chicas.

Según la edad y el género de los y las jóvenes también detectamos diferencias:

- ✓ A priori, los hombres seguirían una pauta «más lógica», a mayor edad, mayor peso y, por poco, mayor altura. No obstante, en altura apenas hay diferencias de calado.
- ✓ Por el contrario, en las mujeres, esa «lógica» de a mayor edad, mayor peso no se constata. Los tres grupos de edad están en tres kilos de diferencia entre las de mayor y menor peso (algo más de la mitad de lo detectado entre los hombres).

La relación entre el peso (kilogramos) y la estatura (metros) nos proporciona el Índice de Masa Corporal.

El Índice de Masa Corporal de los y las jóvenes españoles es de 22,9, es decir, un índice de masa corporal normal. Atendiendo a este índice, la distribución de los y las jóvenes es la siguiente:

- ✓ El 5,9% de los y las jóvenes se puede clasificar como delgados/as. Por el contrario, los y las jóvenes obesos suponen un 3,5%.
- ✓ El 15,3% de los y las jóvenes tiene sobrepeso o se puede clasificar como preobeso.

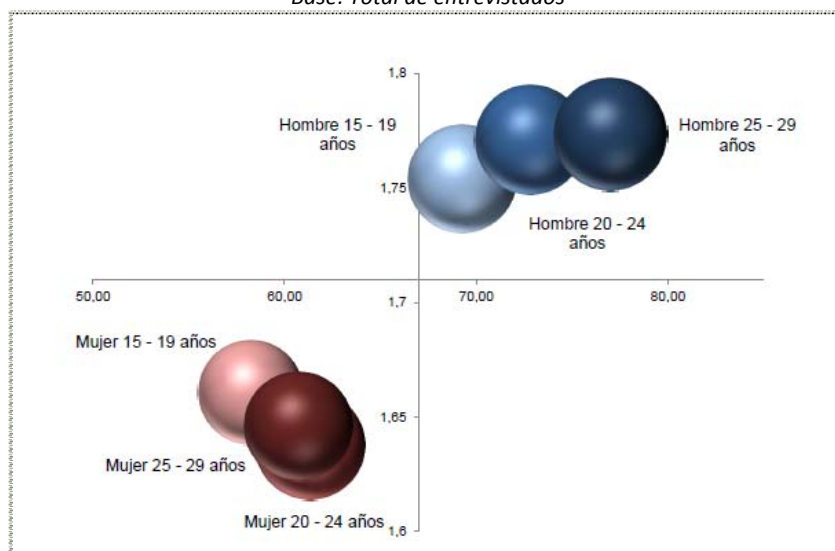
Algunos datos que invitan a la reflexión:

- ✓ El 31,0% de los hombres de 25 a 29 años tiene sobrepeso. En concreto, la media de este colectivo de jóvenes se encuentra próxima al nivel de preobeso (24,4).
- ✓ Una de cada diez mujeres de 15 a 19 años está delgada.
- ✓ Las Comunidades Autónomas donde el ratio de jóvenes delgados/as es superior al 10%, son: Illes Balears, Madrid, Murcia, Navarra y La Rioja.

- ✓ La Comunidad Autónoma donde el ratio de jóvenes con sobrepeso y obesidad es superior al 20%, son: Andalucía, Canarias, Castilla La Mancha y Madrid.

P.17./P.18.:Índice de Masa Corporal (I. M. C.)

Base: Total de entrevistados



La comparación del Índice de Masa corporal con la percepción de si mismos de los jóvenes, presenta las siguientes diferencias o gaps entre realidad y percepción.

- ✓ Los datos nos demuestran que un 18,8% se encuentra con sobrepeso/obesidad. La percepción de los y las jóvenes es la mitad (9,8%).
- ✓ Tan solo un 5,9% de los y las jóvenes es delgado. No obstante, la percepción de delgadez es tres veces mayor (18,2%).

Así, las desviaciones más grandes entre realidad y percepción se detectan en los siguientes segmentos:

- ✓ El 40% de los y las jóvenes que está delgado/a cree que su situación es normal.
- ✓ El 27,0% de los y las jóvenes que está en un nivel normal, piensa que está delgado.
- ✓ El 70,2% de las y los jóvenes con sobrepeso, se autodefine como normal.
- ✓ Y, un 23,1% de los y las jóvenes obesos se define como una persona normal.

P.19.: ¿Cómo te ves a ti mismo?

Base: Total de entrevistados

(n = base muestral ponderada)	TOTAL (n=1112)	ÍNDICE DE MASA CORPORAL (I.M.C.)				
		Delgadez (n=88)	Normal > delgadez (n=540)	Normal <sobrepeso (n=244)	Preobeso (n=170)	Obesidad (n=37)
Como una persona gorda + muy gorda	9,8%	---	0,5%	6,3%	28,5%	76,9%
Como una persona normal	71,8%	40,0%	72,5%	89,0%	70,2%	23,1%
Como una persona muy delgada + delgada	18,2%	60,0%	27,0%	4,8%	1,3%	---
No sabe	0,0%	---	---	---	---	---
No contesta	0,2%	---	---	---	---	---

■ Grado de coincidencia entre realidad (I.M.C.) y percepción

4.3 La imagen corporal de los jóvenes

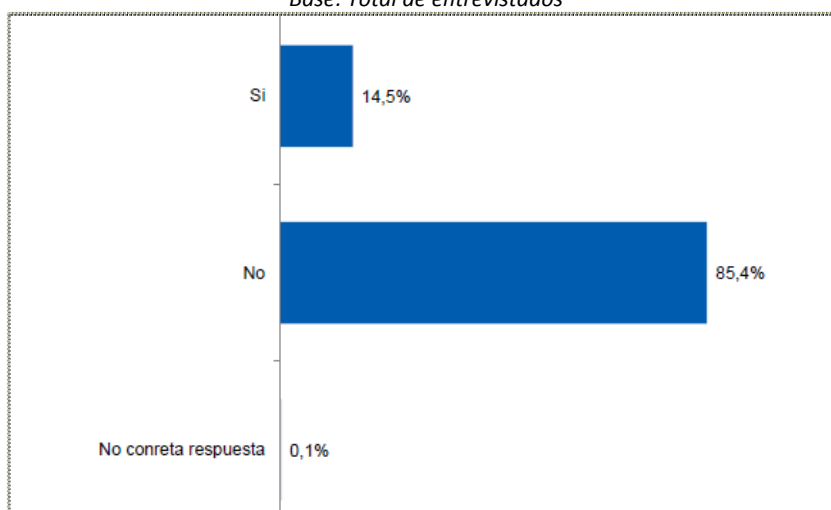
El 14,5% de los y las jóvenes españoles hace algún tipo de dieta o régimen alimentario.

A medida que el Índice de Masa Corporal crece, se incrementa el ratio de jóvenes que realiza algún tipo de dieta o régimen alimentario.

Las principales diferencias según el género y la edad se detectan entre los hombres y las mujeres de 15 a 19 años, siendo este ratio 10 puntos porcentuales superior en el caso de los hombres; y, en el supuesto de los hombres y las mujeres de 20 a 24 años, siendo el ratio 10 puntos porcentuales superior en las mujeres.

P.20.: ¿Haces algún tipo de dieta o régimen?

Base: Total de entrevistados



El principal motivo es señalado para hacer dieta o régimen alimentario, es:

- ✓ Porque me gusta no pasarme de un peso (31,7%)
- ✓ Porque tenía exceso de peso y quería adelgazar (21,6%)
- ✓ Por motivos de salud (18,2%)
- ✓ Por motivos deportivos/musculación (15,6%)

P.21.: ¿Cuál es el principal motivo por el que sigues la dieta o régimen alimentario?

Base: 161 entrevistados que afirman hacer algún tipo de dieta o régimen alimentario

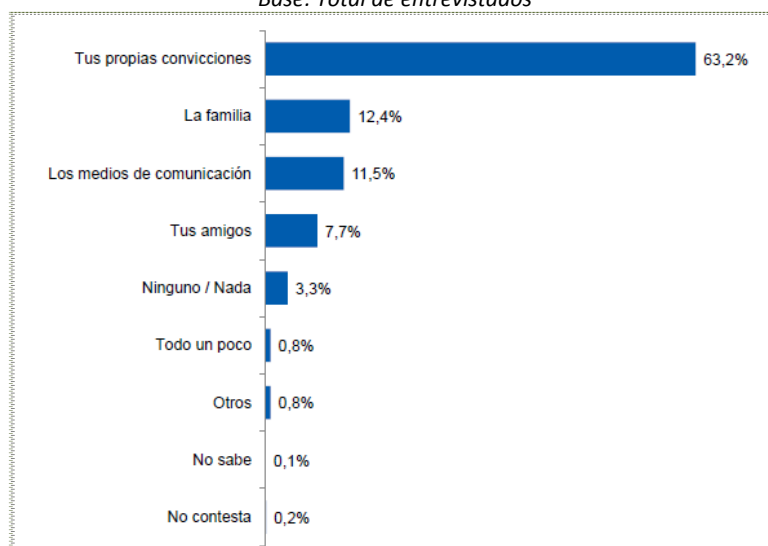


El factor que más incidencia tiene sobre la imagen corporal de los y las jóvenes españoles, en opinión de los y las mismos/as, es el referido a las propias convicciones. Dos de cada tres jóvenes afirman que son sus propias convicciones las que tienen mayor incidencia sobre su imagen corporal.

En el supuesto de los y las jóvenes delgadas, según el índice de masa corporal, este factor no tiene la relevancia que alcanza en el discurso del resto de jóvenes. Así, la familia, los medios de comunicación y amigos son factores que, en este segmento de jóvenes, adquieren una mayor visibilidad en su discurso con relación a la imagen corporal.

P.22.: De los siguiente factores, ¿cuál crees que es el que más influye sobre tu imagen corporal?

Base: Total de entrevistados



4.4 Prácticas saludables

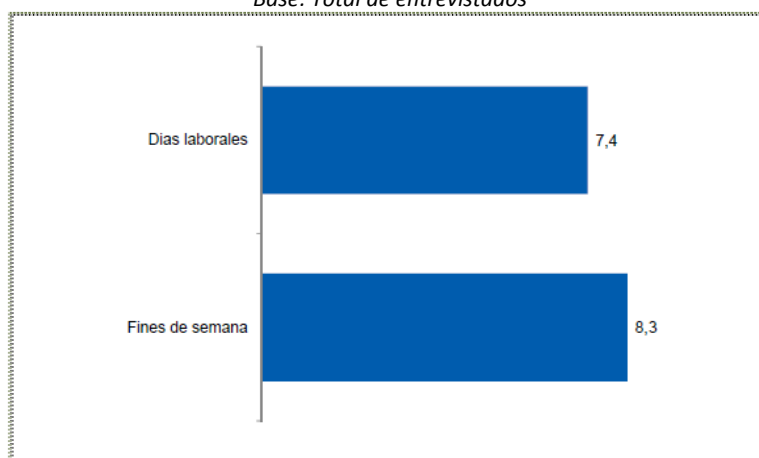
El sueño, dedicar tiempo al descanso del cuerpo, es una práctica saludable, una práctica con beneficios físicos, relevantes para la salud.

Los y las jóvenes españoles dedican a dormir los días laborales una media de 7,4 horas. Son los y las jóvenes de Asturias y Extremadura los que menos horas destinan a dormir durante los días laborales.

Cuando llega el fin de semana, las horas de sueño, de media, son 8,3. Los y las jóvenes de 15 a 19 años; estudiantes; de Asturias, Castilla La Mancha, Comunitat Valenciana, Navarra y País Vasco son los segmentos de jóvenes que más horas dedican a dormir los fines de semana.

P.23./P.24.: Horas dedicadas a dormir

Base: Total de entrevistados



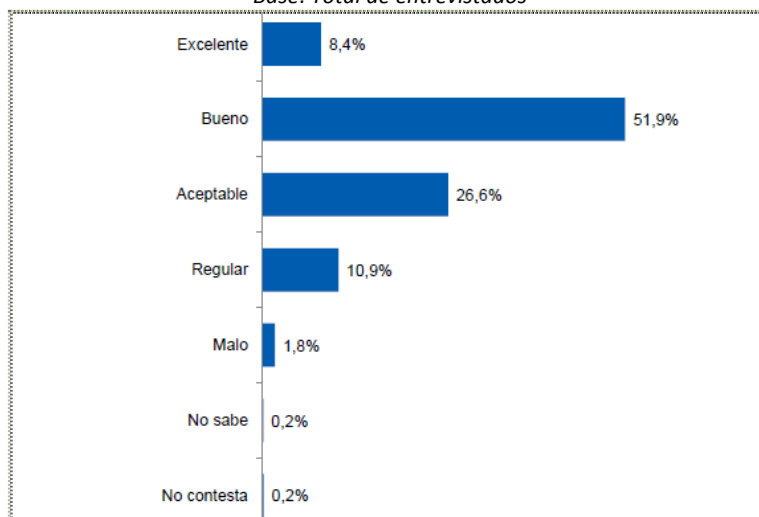
Seis de cada diez jóvenes afirman que su estado de forma es excelente o bueno. Por el contrario, el 12,7% de los y las jóvenes españoles cree que su estado de forma es regular o malo.

La percepción o valoración más crítica del estado de forma tiende a ser mayor que la media en los segmentos de jóvenes que objetivamente se hallan en una situación de sobrepeso u obesidad.

En esta misma dirección se expresan, en mayor medida que la media, las mujeres de 20 a 24 años; jóvenes de Illes Balears, Castilla-León, Extremadura, Galicia o Madrid.

P.25.: ¿Cómo dirías que es tu estado de forma física actual?*

Base: Total de entrevistados



La explicación a esta buena, excelente percepción del estado de forma de los y las jóvenes españoles, se fundamenta principalmente en el hecho de que el 52,3%* de estos jóvenes realiza entrenamientos físicos varias veces a la semana.

El 17,2% de los y las jóvenes afirma no realizar ejercicio alguno en su tiempo libre. Este comportamiento sedentario es más perceptible entre las mujeres (24,4%) que entre los hombres (10,4%). Más aún, a medida que la edad de las mujeres es mayor, el sedentarismo es también mayor.

Los y las jóvenes de Illes Balears, Castilla-León y Extremadura son quienes presentan una mayor tasa de sedentarismo o no práctica de ejercicio alguno.

Más aún, en los extremos del índice de masa corporal, delgado u obeso, es donde se detecta una mayor tasa, superior a la media, de no realización de ejercicio.

P.26.: ¿Qué tipo de ejercicio físico haces en tu tiempo libre?*

Base: Total de entrevistados

