¿Te cuidas tanto como crees?

ENCUESTA A ADOLESCENTES SOBRE HÁBITOS DE VIDA

Objetivo: Conocer los hábitos de salud de los adolescentes, su percepción sobre los mismos y las razones por las que eligen un hábito determinado.

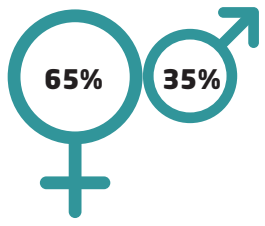
Metodología: Cuestionario online

Fecha de recogida de datos: 11 de marzo a 31 de mayo de 2019

LA MUESTRA

Número total de encuestados incluidos en el estudio **2.337** adolescentes

De **12 a 18 años**, con una distribución por edades homogénea

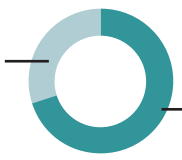


Proporción mayor de mujeres que de varones

NUTRICIÓN

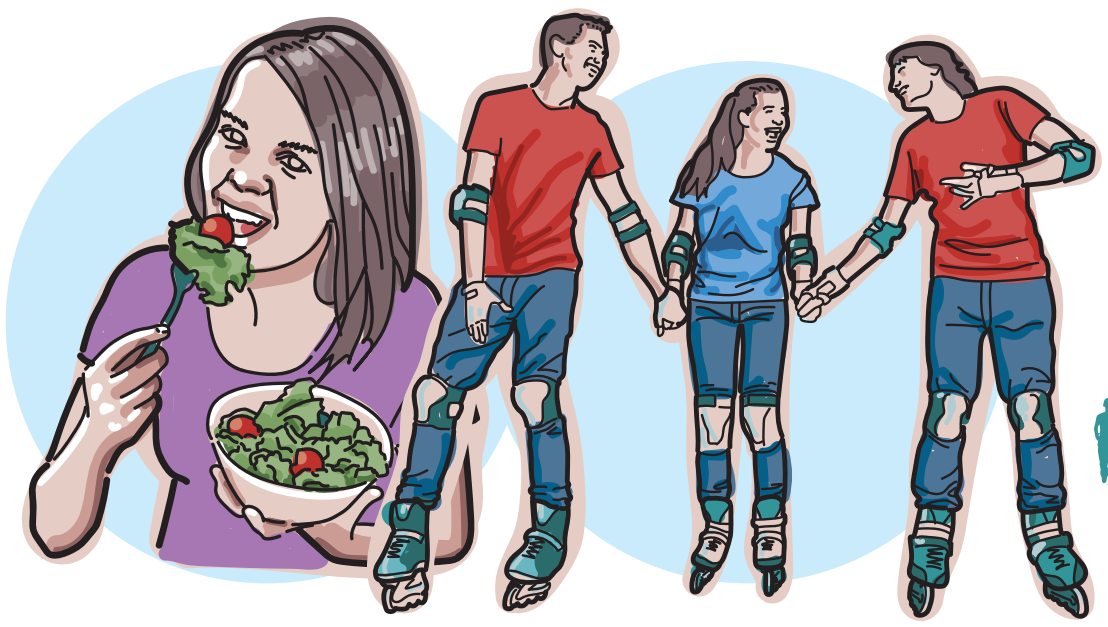
irregularmente o nunca desayuna **30%**

desayuna siempre antes de ir a clase **70%**

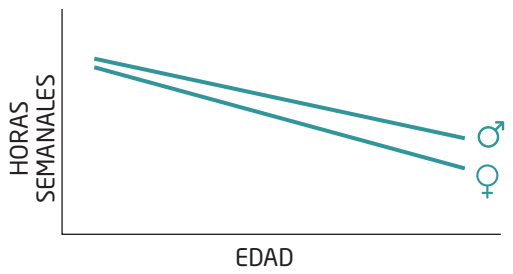


Consumo de fruta y verdura

- **52%** come fruta cinco o más días a la semana
- **39%** come verdura cinco o más días a la semana
- **25%** apenas toma fruta y/o verdura durante la semana



ACTIVIDAD FÍSICA



Casi el 62% de los adolescentes hace ejercicio físico, al menos, **4-5 horas semanales**.

Solamente un 21% alcanza las recomendaciones de la OMS de realizar al menos **una hora diaria.**

OCIO

Los varones dedican más tiempo a los videojuegos mientras las mujeres tienden más a chatear.

Videojuegos

emplea 3 o más horas al día **11%**

Chatear

emplea 3 o más horas al día **40%**

CONSUMO DE SUSTANCIAS

Tabaco

11% Aumenta con la edad.

♀ **14%** 18 años ♂ **24%**

La mitad lo hace a diario.

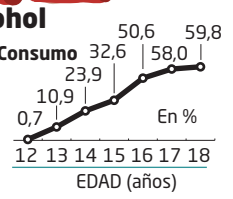
Cannabis/hachís

5% Lo ha probado

♀	EDAD (años)	♂
0,51%	12-13	1,98%
1,46%	14-15	7,47%
3,73%	16-17	12,98%
5,43%	18	15,00%

Alcohol

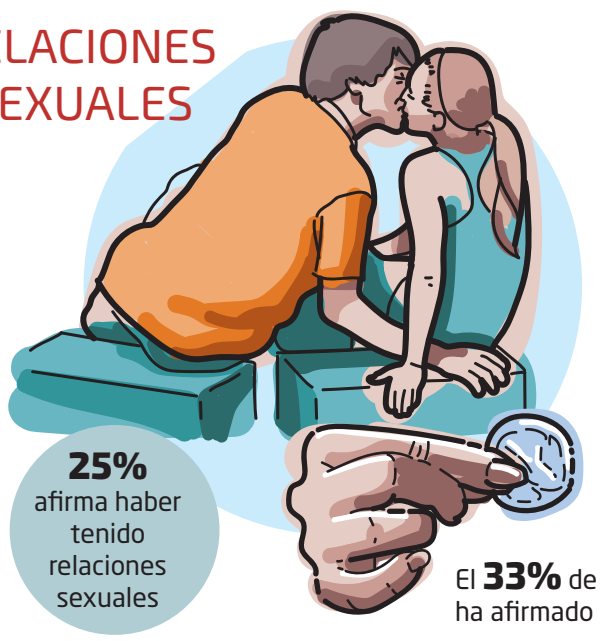
Consume alcohol **34%**



61% de vez en cuando

36% los fines de semana

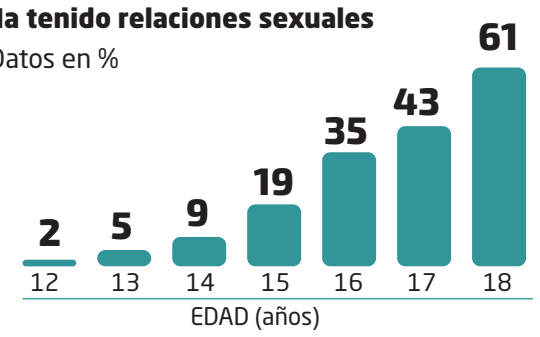
RELACIONES SEXUALES



25% afirma haber tenido relaciones sexuales

Ha tenido relaciones sexuales

Datos en %



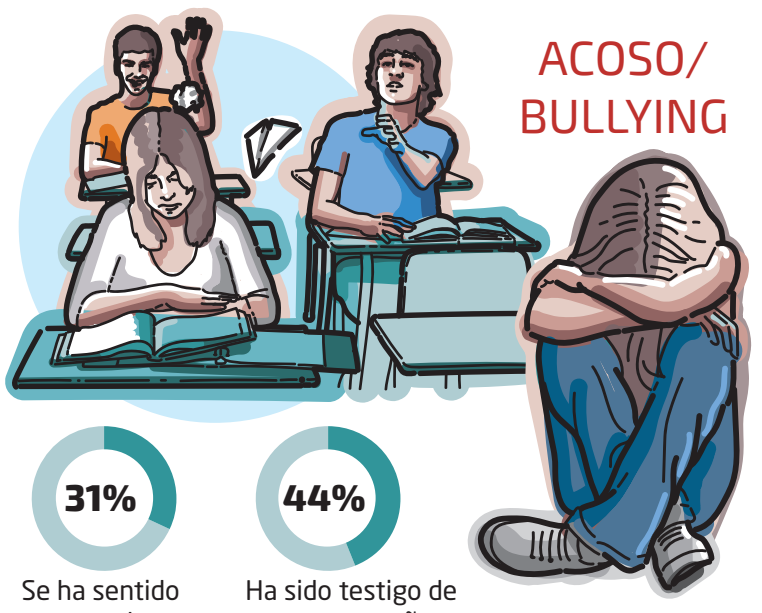
Métodos anticonceptivos

78% Usa preservativos

84% Toma medidas para evitar embarazo

El **33%** de los 60 varones de 12-15 años que tienen relaciones ha afirmado no utilizar protección o usar "marcha atrás".

ACOSO/ BULLYING



31% Se ha sentido acosado

44% Ha sido testigo de acoso a compañeros

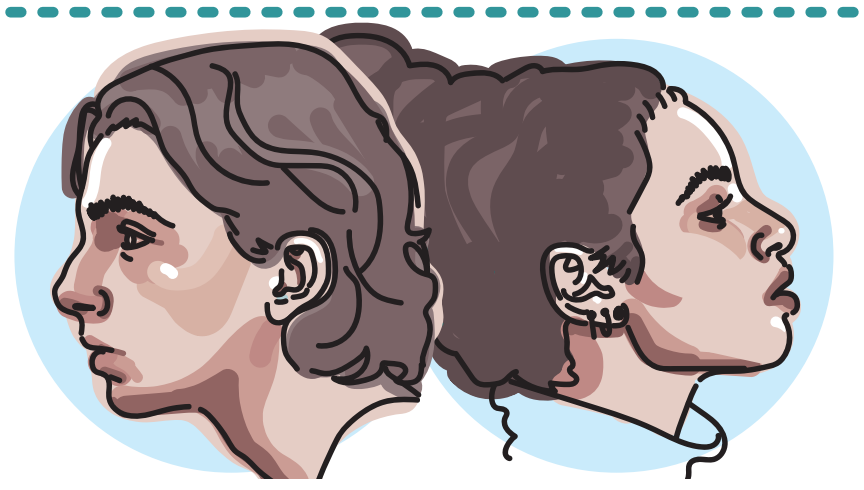
PERCEPCIÓN PERSONAL

Exceso de peso

Los varones tienen mayor porcentaje de sobrepeso que las mujeres calculado mediante los estándares de IMC para edad y género. En ambos grupos el IMC desciende cuando aumenta la edad.

Creen que tienen exceso de peso ♂ **10,24%** ♀ **18,11%**

Tienen exceso de peso según IMC Z-score ♂ **26,14%** ♀ **18,61%**

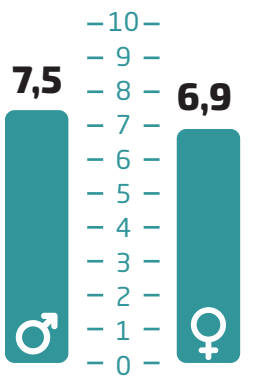


Percepción de salud

72% Se da un **notable** (7 o más sobre 10)

Por sexos ♀ **68%** ♂ **80%**

Media de puntuación



Esta encuesta se enmarca en el Proyecto PROMESA (Plataforma de Reestructuración y Organización Multidisciplinar de Estrategias en Salud del Adolescente) de la Asociación Española de Pediatría (AEP).

Bajo este proyecto se ha lanzado la iniciativa '#HazClick' con el objetivo de convertir la salud en un tema de conversación de su interés.

www.aeped.es
https://www.facebook.com/aepediatria
https://twitter.com/aepediatria