

2012-2013

-Estudi de Prevalença de sobrepès i obesitat en la població adolescent de Girona-



Neus Bosch Rué

Tutora Marta Vilanova Vilà

Facultat d'Infermeria de la Universitat de Girona

AGRAÏMENTS

En primer lloc, agrair a la meva tutora Marta Vilanova Vilà pel recolzament i guiament que m'ha proporcionat al llarg d'aquests mesos per la realització d'aquest estudi, que per mi, implica l'últim esglaió cap a un futur on la ensenyança i l'aprenentatge serà constant i a la professora Maria Buxó Pujolràs la qual m'ha ajudat molt en realitzar l'anàlisi estadístic i interpretació d'aquest. També agrair a l'institut públic i a l'escola privada per la seva participació per tal de portar a terme l'estudi.

Agrair a més, els docents que d'una forma o altre m'han ajudat durant aquests quatre anys, i encara que no els esmenti de forma explícita, no els puc negar un sincer agraïment per la instrucció i educació en l'adquisició de coneixements i formació com a infermera.

I finalment a la meva família per haver-me recolzat en tot moment, pels seus consells, valors, motivacions i pels exemples de perseverança i constància que els caracteritzen i que m'han transmès sempre.

Índex

1. Resum científic	3
1.1. Resum	3
1.2. Abstract	3
2. Introducció	4
2.1. Objectius	9
3. Material i mètodes.....	10
4. Resultats	15
4.1. Anàlisi univariant	15
4.2. Anàlisi bivariant	32
5. Discussió.....	40
6. Conclusions	45
7. Bibliografia	47
8. Annexes.....	51

1. Resum científic

1.1. Resum

Introducció i objectius: L'obesitat infantil, és un dels problemes de salut pública més greus del segle XXI, on la prevalença ha augmentat de manera alarmant a nivell mundial. Aquesta es defineix com una malaltia crònica i multifactorial, que sol iniciar-se en la infantesa i a l'adolescència. L'objectiu principal d'aquest estudi és conèixer la prevalença de sobrepès i obesitat en la població adolescent de Girona, i relacionar amb aquesta, els hàbits alimentaris, els hàbits d'activitat física, l'entitat de l'institut-escola, hores de son i nivell màxim d'estudis dels progenitors. **Material i mètodes:** Estudi descriptiu, observacional i transversal sobre una mostra de la població adolescent de Girona de 14 a 16 anys (n=185), els quals se'ls va administrar un qüestionari on es van recollir les variables relacionades amb l'estudi. L'obesitat i el sobrepès es van definir com valors de l'índex de massa corporal iguals o superiors als valors dels percentils 97 i 85, respectivament, de les taules de referència de la OMS de 2007. **Resultats:** La prevalença de sobrepès i d'obesitat en la població adolescent de Girona és del 20% i del 3,78%, respectivament. El sobrepès i l'obesitat (23,78%) ha afectat més al sexe masculí (27,7%) respecte el femení (19,8%). S'ha establert relació significativa entre la prevalença de sobrepès i obesitat amb el nivell màxim d'estudis dels progenitors. Hi ha més prevalença de sobrepès i obesitat a l'institut públic en vers el privat amb un 26,7% respecte el 18,5%. **Conclusions:** Segons la bibliografia consultada, la població adolescent de Girona presenta més elevada la prevalença de sobrepès però no pel que fa la prevalença d'obesitat.

1.2. Abstract

Background and objectives: Childhood obesity is one of the most serious public health problems of the twenty-first century, where the prevalence has increased a lot over the world. This is defined as a chronic and multifactorial disease that usually begins in childhood and adolescence. The main objective of this study is to determine the prevalence of overweight and obesity in the adolescent population of Girona, and relate it to dietary habits, physical activity habits, type of school, hours of sleep and the highest educational level of the parents. **Methods:** Descriptive, observational and transversal study of adolescence sample population of Girona aged from 14 to 16 years old (n=185), to whom a questionnaire was administrated which the variables of the study were collected. Obesity and overweight were defined as values of body mass index equal or superior to values of 97 and 85 percentiles, respectively, of the WHO reference tables of 2007. **Results:** The prevalence of overweight and obesity in the adolescent population of Girona is 20% and 3,78%, respectively. The overweight and obesity (23,78%) has affected more male (27,7%) than female (19,8%). It has been established a significant relation between the prevalence of overweight and obesity with the highest educational level of parents. There is more prevalence of overweight and obesity in school public towards private with 26,7% compared to 18,5%. **Conclusions:** According to the reviewed literature, the adolescent population of Girona has more increased the prevalence of overweight but not the prevalence of obesity.

2. Introducció

El sobrepès i l'obesitat són la cinquena causa de mortalitat a nivell mundial i estan considerats l'epidèmia del segle XXI¹. Cada any moren 2,8 milions de persones adultes com a conseqüència del sobrepès o l'obesitat, que es defineixen com l'acumulació anormal o excessiva de teixit adipós que pot ser perjudicial per la salut¹.

Per mesurar l'obesitat i el sobrepès s'utilitza l'Índex de Massa Corporal (IMC), paràmetre quantitatiu per poder-ne fer una classificació i en el qual es divideix el pes de la persona en kilograms (Kg) per la talla al quadrat en metres (m) (kg/m^2). Una persona amb un IMC igual o superior a 30 és considerada obesa i amb un IMC igual o superior a 25, que presenta sobrepès¹. En els nens i adolescents, s'importa el valor obtingut d'IMC en els percentils d'IMC de la OMS corresponents per sexe i per edat. Un valor d'IMC entre ≥ 85 i < 97 ens indica un sobrepès i un valor d'IMC superior o igual al percentil 97 ens indica una obesitat².

El sobrepès i l'obesitat, tenen conseqüències directes importants sobre la salut, i són factors de risc per nombroses malalties cròniques, entre les que s'inclouen diabetis tipus 2, hipertensió, dislipèmia, asma i apnea del son, accident cerebrovascular, insuficiència hepàtica, artritis, problemes amb la vesícula biliar^{3,4}, alguns tipus de càncer⁵ i es creu que tindrà un greu impacte en el benestar psicosocial com ara, problemes emocionals i de comportament tals com depressió, discriminació, baixa autoestima, rebuig dels companys i estigmatització^{4,6,7}.

Segons l'OMS, s'ha estimat que el cost total de l'obesitat i la seva influència negativa sobre la salut, suposa a nivell mundial del 2 al 7% de la despesa sanitària. Segons un treball de Colditz⁸, al 1995 a EE.UU., s'estimava que les despeses econòmiques de l'obesitat eren d'uns 70.000 milions de dòlars, superant les despeses directes de la malaltia coronària (50.800 milions) i la Diabetis Mellitus (53.200 milions), representant un 7% de la despesa sanitària total. Estudis realitzats per la Societat Espanyola per l'estudi de la Obesitat (SEEDO)⁹, Estudi Delphi, estipulen que l'obesitat representa el 7% de la despesa sanitària total, prop de 2.500 milions d'euros anuals. Només en despeses indirectes com incapacitats i baixes laborals, la obesitat suposa 1.600 milions d'euros, uns 28 milions que representen les despeses directes sanitàries i 1.000 milions d'euros més que equivalen a les despeses de

malalties associades, com la diabetis, malalties cardiovasculars, dolències musculoesquelètiques o dislipèmies¹⁰.

Comparant amb altres països, s'ha vist que a Anglaterra, les despeses directes l'any 1998 van ser de 480 milions i les indirectes de 2.150 milions de lliures esterlines. A Portugal l'any 1996 les despeses directes representaven el 3,5% del pressupost sanitari; a Canadà l'any 1997 va representar un 2,4%¹⁰.

L'obesitat infantil és un important problema de salut pública, que ha augmentat progressivament i de manera alarmant la seva prevalença en tot el món durant les últimes dècades^{3,6,7,11,12,13}. El problema és mundial i està afectant progressivament a molts països de baixos i mitjans ingressos, sobretot en el medi urbà. L'any 2010 hi havia 42 milions de nens amb obesitat o sobrepès en tot el món¹. Es calcula que aproximadament el 10% dels nens en edat escolar (nens entre 5 i 17 anys) del món, tenen excés de grassa corporal i una quarta part d'ells son obesos. Segons les últimes estimacions d'International Obesity Task Force (IOTF)¹⁴, uns 155 milions de nens en edat escolar tenen sobrepès o son obesos.

A l' Unió Europea (UE) hi ha més de 14 milions de nens i adolescents amb sobrepès, dels quals 3 milions son obesos¹⁵. A Espanya, segons l' Enquesta Nacional de Salut (ENS) realitzada pel Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat l'any 2006-2007¹⁷, la prevalença d'obesitat i sobrepès entre els joves de 2 i 17 anys va ser de 8,9% i 18,7% respectivament^{16,14,17} i pel què fa l'últim ENS (2011-2012), s'estableix que la prevalença d'obesitat i sobrepès és de 9,6% i 18,3% respectivament¹⁸.

En els EEUU, la prevalença d'IMC superior al percentil 95 entre els joves de 12 a 19 anys l'any 1999 era de 14%, clar augment respecte xifres del període entre 1963-70 en que la prevalença era del 5%¹⁹. Les últimes dades sobre la prevalença de l'obesitat en Estats Units que es recullen a l'Enquesta Nacional de Salut i Nutrició (NHANES), afirmen que l'any 2007-2008 la prevalença d'obesitat va augmentar significativament indicant que, aproximadament el 16,9% dels nens i adolescents entre 2 i 19 anys són obesos²⁰. Aquesta dada equival a 12,5 milions de nens i adolescents d'entre 2 i 19 anys, dada que des de 1980 s'ha vist triplicada²¹.

La persistència de l'obesitat en l'edat adulta condueix a un major risc de malalties cròniques tals com les esmentades anteriorment, una menor esperança de vida, i

una pitjor qualitat d'aquesta^{4,11}. És per això que se li hauria de donar especial importància a l'adolescència ja que hi ha una alta probabilitat de que el nen obès es converteixi en un adult obès^{27,22}.

Els últims càlculs de la OMS¹⁴ (Febrer de 2010) estimen que la obesitat ha superat proporcions epidèmiques a nivell mundial. Mil milions d'adults tenen sobrepès i més de 300 milions son obesos. Es calcula que per l'any 2015 hi haurà aproximadament 2.300 milions d'adults amb sobrepès i més de 700 milions amb obesitat. Cada any moren com a mínim 2,6 milions de persones a causa de la obesitat o sobrepès¹⁴.

A Espanya, les últimes dades obtingudes per l'estudi ENRICA²³ publicat l'any 2011, afirmen que s'estableix una prevalença de sobrepès del 39% i d'obesitat del 23%. Aquest estudi esta realitzat sobre una base poblacional espanyola de majors de 18 anys, amb dades obtingudes durant els anys 2008 i 2010. L'excés de pes en grau d'obesitat s'ha incrementat en la darrera dècada a Espanya passant d'un 15 a un 23%¹⁹. L'últim ENS (2011-2012), ens aporta que actualment hi ha un 36,7% de la població espanyola adulta amb sobrepès i un 17% de la població espanyola adulta amb obesitat en ambdós sexes¹⁸. Així doncs s'ha vist un clar augment pel que fa la obesitat i el sobrepès des de l'ENS anterior (2006-2007) on hi havia un 15,56% de població espanyola amb obesitat i un 37,8% amb sobrepès¹⁷.

D'altra banda, també cal destacar que el 44% dels casos mundials de diabetis, el 23% de cardiopatia isquèmica i el 7% de determinats càncers son atribuïbles a l'excés de pes¹⁴. Tanmateix, s'estima que per l'any 2035, la prevalença de la malaltia coronària s'incrementarà un 5-16%, amb més de 100.000 casos d'excés, atribuïble a l'augment de l'obesitat entre els adolescents d'avui dia, de manera que repercutirà de forma directe en les despeses de cada país¹².

Referent als factors que estan relacionats amb l'obesitat demostrats en diferents estudis de tot el món, s'ha observat que són diversos: genètics, raça, estatus sociocultural, alt pes en néixer, lactància materna, dieta poc saludable, vida sedentària, augment de la urbanització¹², factors metabòlics, ús d'alguns medicaments i factors conductuals i d'estils de vida²⁴. Dels esmentats anteriorment es sap que els més importants i susceptibles a modificar-se són la dieta poc saludable i la vida sedentària¹⁶.

Atribuïble amb lo anteriorment dit, segons varis estudis del Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat d'Espanya (ENS²⁵ i Estudi EnKid²⁶) estimen que el 6,2% de la població infantil i juvenil espanyola no esmorza habitualment i que existeix una relació clara entre aquest mal hàbit alimentari i l'obesitat¹⁶ fet que també recolzen altres estudis^{3,2728}. L'esmorzar correcte i adequat a les necessitats nutricionals ha d'incloure una varietat d'aliments que incloguin els nutrients necessaris: un làctic (llet, iogurt, formatge), un cereal (galetes, pa, flocs, etc), una grassa (oli d'oliva, mantega o margarina), una fruita o suc, melmelada, mel i inclús algun embotit^{16,29}. Segons l'últim ENS¹⁸ un 1,1% de la població entre 5 i 14 anys i un 8,8% de la població entre 15 i 24 anys d'ambdós sexes no esmorza res.

Tractant l'estatus sociocultural, es sap que el nivell educatiu dels progenitors, és un factor de vital importància en l'adopció d'hàbits alimentaris poc saludables, i que s'ha atribuït en l'aparició de sobrepès i obesitat entre la població infantil. Són nombrosos els estudis que confirmen l'existència d'una relació significativa entre el baix nivell cultural dels pares i un estat nutricional inadequat dels seus fills³⁰.

La dieta malsana, juntament amb la falta d'activitat física entre d'altres, són factors de risc claus en les Malalties No Transmissibles (MNT) que es poden modificar com s'ha comentat anteriorment. Aquests factors de risc augmenten la prevalença de les MNT com també la del sobrepès i l'obesitat. Encara que les morts per MNT es donen principalment a l'edat adulta, els riscos associats a les dietes malsanes comencen en l'infantesa i s'acumulen al llarg de la vida igual que els hàbits d'exercici saludables. Així doncs, el sobrepès en la infància i en l'adolescència no només s'associa a un major risc d'obesitat i MNT en la vida adulta, sinó també en varis problemes de salut immediats, com la hipertensió i la resistència a la insulina³⁰.

D'altra banda, l'activitat d'oci és cada vegada més sedentària a causa de l'àmplia disponibilitat d'entreteniment com la televisió, videojocs i l'ordinador. Aquest comportament sedentari influeix directament sobre l'obesitat i ha de ser reconegut com un comportament totalment diferent de l'activitat física³.

A España, segons l'ENS de l'any 2006 i del 2011, s'ha observat un clar augment del temps diari dedicat al consum de la televisió i al consum de videojocs, ordinador o internet durant els caps de setmana i una disminució pel que fa entre setmana en ambdós sexes^{17,18}.

L'activitat física regular aporta importants beneficis per la salut, inclosos la formació i el manteniment del sistema ossi, el manteniment de la flexibilitat muscular, un major control del pes amb la conseqüent disminució de la grassa corporal y, sobretot, que alenteix l'aparició de cardiopatia coronària, HTA, diabetis *mellitus*, obesitat, osteoporosis i certs trastorns de la ansietat i depressió³¹. L'OMS recomana que els joves d'entre 5 i 17 anys inverteixin com a mínim 60 minuts diaris d'activitat física d'intensitat moderada a vigorosa de tipus aeròbica tals com nadar, córrer, muntar en bicicleta, caminar ràpid...³².

Un altre factor important a destacar és la lactància materna, ja que existeixen estudis que afirmen que aquesta ha demostrat tenir un efecte protector del sobrepès i la obesitat en l'edat adulta, havent-hi una relació inversa associada entre la durada d'aquesta i el risc de sobrepès; cada mes addicional de lactància materna significa una disminució del 4% en les probabilitats de ser obès en l'edat adulta³¹.

En últim terme, és d'especial interès esmentar el nombre d'hores de son ja que és un dels nous factors discutits degut a la seva recent investigació³³. El son és reconegut com un factor important que contribueix a la integritat física i la salut mental en els éssers humans, especialment en adults joves³⁴. En els últims 40 anys, ha augmentat notablement la durada insuficient de son entre els adolescents, dels quals avui en dia un tant per cent molt disminuït d'ells dormen les 9 hores recomanades³⁵. En conseqüència, s'ha vist en diferents estudis, que la restricció del son ha donat com a resultat una disminució dels nivells de leptina i un augment dels nivells de grelina, hormones que es tradueixen en una disminució de la sacietat i un augment de la gana, respectivament. Aquestes alteracions a nivell hormonal poden conduir a l'augment de la ingesta calòrica i el posterior augment de pes, traduint-se en un sobrepès o una obesitat, com ha sigut demostrat en varis estudis^{33,36,37,35,38,39}. A més a més, els efectes acumulatius de la privació del son, s'han associat amb un augment de la mortalitat i augment del risc d'una àmplia gamma de malalties cròniques com la depressió, la hipertensió, els accidents cerebrovasculars, diabetis tipus 2 i malalties cardiovasculars³⁷.

A Espanya, segons l'ENS (2006-2007) realitzada pel Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat, exposa que els grups d'edat entre 5-14 anys i entre 15-24 anys dormen un nombre mig de 9,27 i 7,97 hores respectivament, xifra que s'ha vist

augmentada en l'últim ENS (2011-2012) en el grup d'edat entre 15 i 24 anys amb un nombre mig de 8,1 hores de son. Pel que fa el grup d'edat entre 5 i 14 anys s'ha mantingut el nombre mig d'hores de son^{17, 18}.

Finalment, en els últims 10 anys, estudis han demostrat que la prevenció de l'obesitat en els nens és possible a través d'intervencions dirigides a la modificació dels hàbits alimentaris i augmentar l'activitat física²⁴. D'aquesta manera s'aconseguiria com a resultat un augment de l'esperança de vida juntament amb un envelliment sa de la població¹⁵. Per poder dur a terme les intervencions esmentades anteriorment, es d'especial importància conèixer la població a la qual aniran dirigides.

2.1. Objectius

El principal objectiu d'aquest estudi és:

- Establir la prevalença de sobrepès i obesitat en la població adolescent de Girona.

Els objectius específics d'aquest estudi són:

- Descriure els hàbits alimentaris dels adolescents de 4rt ESO.
- Descriure la percepció del pes respecte l'IMC.
- Descriure quin percentatge d'alumnes realitzen un correcte esmorzar abans de sortir de casa.
- Relacionar l'àpat d'esmorzar abans de sortir de casa amb el sobrepès i l'obesitat.
- Relacionar l'activitat física extraescolar amb el sobrepès i l'obesitat.
- Relacionar les hores d'oci sedentari entre setmana i durant el cap de setmana amb el sobrepès i l'obesitat.
- Relacionar l'entitat dels instituts-escoles amb la prevalença de sobrepès i obesitat.
- Relacionar les hores de son amb el sobrepès i obesitat.
- Relacionar el nivell màxim d'estudis dels pares amb la prevalença de sobrepès i obesitat.

3. Material i mètodes

1. Tipus d'estudi

Estudi descriptiu, observacional i transversal.

2. Població d'estudi i mostra

- Adolescents escolaritzats a la població de Girona.
- El mostreig és no aleatori per conveniència.
- Tres instituts/escoles: pública, concertada i privada.

3. Criteris d'inclusió i exclusió

Els criteris d'inclusió d'aquesta mostra son:

- Estudiants de 4rt d'ESO escolaritzats a Girona.
- Instituts/escoles: pública, concertada i privada.
- Instituts/escoles de Girona que tinguin estudiants d'ambdós sexes.
- Estudiants de 4rt de la ESO matriculats al curs 2012-13.

Els criteris d'exclusió d'aquesta mostra son:

- Estudiants de 4rt d'ESO majors de 16 anys.
- Estudiants de 4rt d'ESO menors de 14 anys.
- Enquestes no contestades al 100%.
- Estudiants que no es vulguin pesar ni mesurar o una de les dues opcions.
- Estudiants o escoles que no compleixin els criteris d'inclusió.

4. Definició i mesura de variables

- **Pes:** Variable quantitativa continua, registrada amb quilos (Kg) el mateix dia de complementació del qüestionari i a l'institut de l'estudiant. S'ha utilitzat una bàscula digital de bany i els adolescents s'han pesat descalços, amb roba interior, pantaló i mitjons.

- **Talla:** Variable quantitativa continua, registrada amb metres (m) el mateix dia de complementació del qüestionari i a l'institut de l'estudiant. S'ha utilitzat una cinta mètrica vertical a la paret i un cartabó.
- **IMC:** Variable quantitativa continua, calculada a partir del pes en quilos (Kg) i l'alçada al quadrat en metres (m).
- **Sexe:** Variable qualitativa obtinguda a través del qüestionari autocomplementat pels estudiants.
- **Edat:** Variable quantitativa mesurada amb anys complerts els mateixos dies de complementació del qüestionari.
- **Escola/Institut:** Variable qualitativa que mesura l'entitat de l'escola-institut segons sigui privat, concertat o públic a través del qüestionari proporcionat.
- **Activitat física:** Variable qualitativa i quantitativa mesurada a partir de varies preguntes en el qüestionari. La part qualitativa d'aquesta variable es mostra en 6 preguntes; per tal de saber si fan activitat física a l'escola i extraescolar, per quantificar de forma agrupada les vegades per setmana que realitzen activitat física (escolar i extraescolar) i per conèixer quin mitjà utilitzen per desplaçar-se de l'escola a casa i de casa a l'escola. La part quantitativa d'aquesta variable es mostra en 2 preguntes; per concretar els minuts setmanals dedicats a l'activitat física (escolar i extraescolar).
- **Hàbits alimentaris:** Variable qualitativa mesurada a partir de 4 preguntes del qüestionari; conèixer amb quina freqüència realitzen els diferents àpats del dia, conèixer quin tipus d'aliments esmorzen abans de sortir de casa, freqüència de consum dels diferents grups d'aliments i freqüència en la que consumeixen menjars ràpids alts en greixos i sucres.
- **Autopercepció pes:** Variable qualitativa recollida en el qüestionari autocomplementat pels estudiants on es pregunta l' autopercepció actual del pes: molt inferior o inferior al que hauria de pesar, adequat , superior o molt superior al que hauria de pesar.

- **Hores de son:** Variable qualitativa mesurada a partir del qüestionari segons dormin menys de 4 hores, entre 4 i 6, 7, 8, 9 o més de 9 hores entre setmana i els caps de setmana. Entre setmana s'han inclòs les nits de diumenge a dijous i els caps de setmana les nits de divendres i dissabte.
- **Nivell educatiu progenitors:** Variable qualitativa mesurada a partir d'una pregunta del qüestionari on recull el nivell màxim d'estudis dels pares per separat, en 11 ítems.

5. Recollida de dades

Organització

Es va mantenir un primer contacte amb l'escola pública, concertada i privada a través d'una carta formal (Annex 1) enviada per correu electrònic per tal d'obtenir la conformitat de l'escola a l'estudi. Les escoles concertades van manifestar la no conformitat de participació a l'estudi.

Es va proporcionar una carta de consentiment pels pares (Annex 2).

Es van establir els dies a passar els qüestionaris, pesar i mesurar els adolescents de 4rt d'ESO amb els tutors corresponents de cada curs.

Execució de la recollida

La recollida de dades s'ha realitzat mitjançant un qüestionari (Annex 3) el qual es divideix en 4 apartats: dades personals de l'estudiant, on es recullen les variables pes i talla entre d'altres, hàbits alimentaris, hàbits d'activitat física i altres dades d'interès per a l'estudi com son el nivell d'estudis dels progenitors i les hores de son de l'estudiant.

A la primera pàgina del qüestionari s'explica en què consisteix l'estudi, que és anònim i confidencial i que els mateixos alumnes han de respondre sense deixar-se influir per els seus companys/professors.

Per garantir la totalitat dels alumnes/classes de l'escola privada es va realitzar l'estudi en dos dies diferents en les hores de tutoria corresponents i en 3 dies diferents dins l'assignatura d'educació física a l'institut públic.

El procediment es va estandarditzar de la següent manera:

- Es va repartir l'enquesta.
- Es pesaven els alumnes que ja havien respòs l'enquesta a partir d'una bàscula digital de bany, i ho realitzaven descalços, amb roba interior, pantaló i mitjons.
- Es mesuraven els alumnes a partir d'una cinta mètrica vertical a la paret i un cartabó.
- Es registraven les dades de pes i talla al qüestionari.

6. Biaixos de l'estudi

Biaix de mostreig o selecció

- La no representació de les escoles concertades (46,15%) per la no conformitat de participació
- No inclusió de 20 alumnes per deixar-se el consentiment dels pares.

Biaix d'informació

- Possible biaix de resposta per plagis entre els adolescents.

7. Anàlisi de les dades

S'ha realitzat un anàlisi descriptiu:

a) Descripció univariant

Les variables categòriques s'expressen com freqüències absolutes i relatives i les variables numèriques com mitjanes i desviacions estàndard, o com medianes i rang interquartílic si la distribució no és normal.

b) Descripció bivariant

Per analitzar la relació entre dos variables qualitatives s'ha utilitzat la prova de la Khi-quadrat (χ^2) o el test exacte de Fisher. Per a les variables numèriques, si les dades s'han distribuït com una llei normal, s'ha utilitzat la prova t de Student (two-sample t-test) per a comparar la mitjana entre dos grups independents. Els resultats han sigut considerats estadísticament significatius amb un p-valor < 0.05

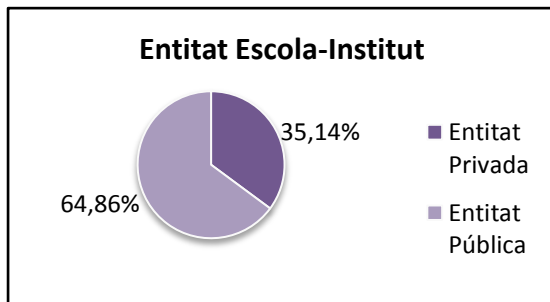
L'anàlisi estadística s'ha realitzat amb els paquets estadístics IBM SPSS Statistics 17 i stata intercooled 8.0 i les representacions gràfiques amb els programes Microsoft Excel 2010 i IBM SPSS Statistics 17.

4. Resultats

4.1. Anàlisi univariant

Entitat escola-institut

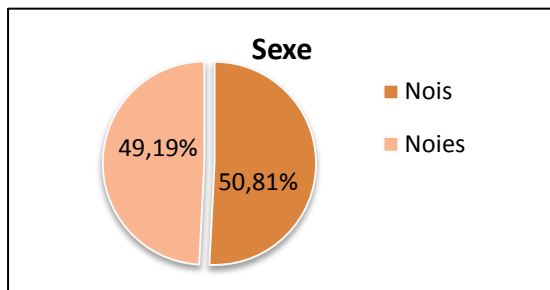
S'ha enquestat a un total de 185 alumnes; un 64,9% (n=120) corresponen a l'institut públic i un 35,1% (n=65) corresponen a l'escola privada (Veure Annex 4 – taula 1).



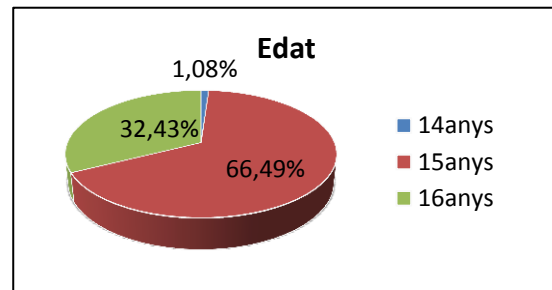
Gràfic 1. Entitat Escola-Institut

Sexe

S'ha pogut observar per les dades obtingudes, que un 50,8% dels adolescents enquestats van pertànyer al sexe masculí i un 49,2% al sexe femení (Veure Annex 4 - taula 2).



Gràfic 2. Sexe



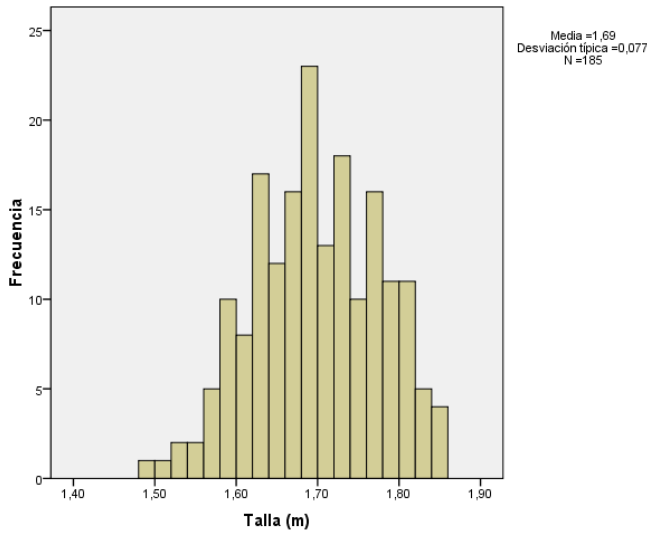
Gràfic 3. Edat

Edat

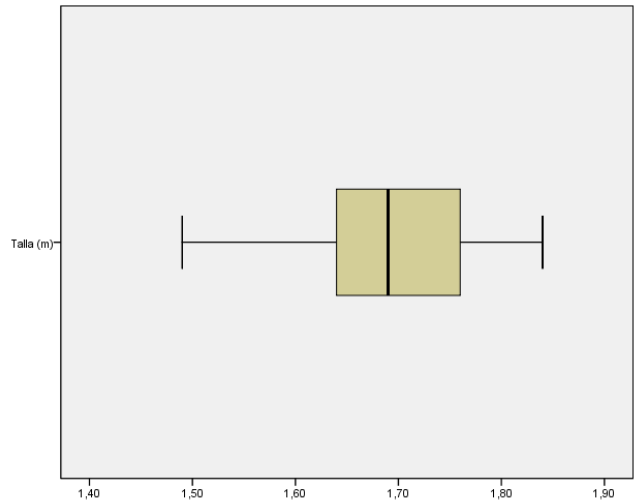
De tots els adolescents, un 1,1% (n=2) corresponen a 14 anys, un 66,5% (n=123) corresponen a 15 anys i un 32,4% (n=60) corresponen a 16 anys (Veure Annex 4 - taula 3). La mitjana d'edat és de 15,31 anys amb una desviació típica de $\pm 0,49$ anys (veure Annex 4 – taula 4).

Talla

Pel que fa la talla s'ha concretat que la seva mitjana és de 1,69 m amb una desviació típica de $\pm 0,07$ m (veure Annex 4 – taula 5). Tal i com es pot observar en els gràfics 4 i 5 les dades segueixen una distribució normal, amb absència de dades atípiques.



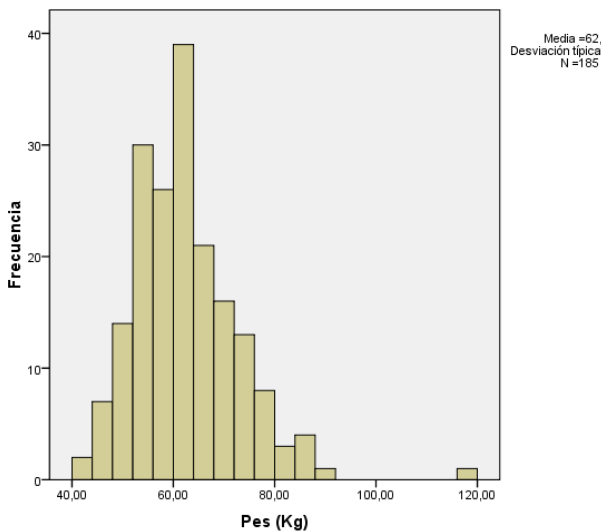
Gràfic 4. Talla



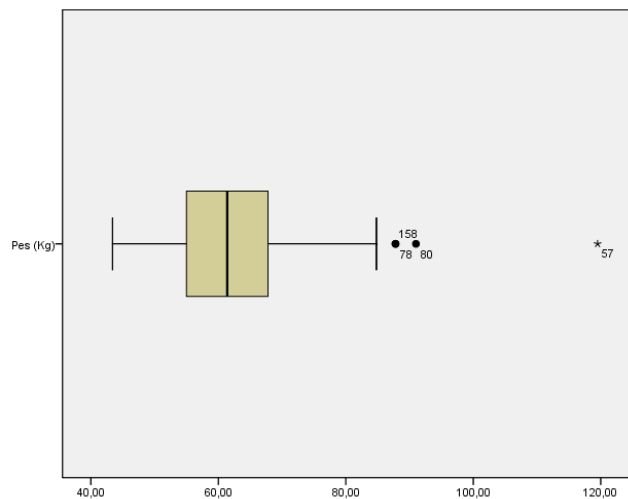
Gràfic 5. Talla

Pes

La mediana de la variable pes és de 61,40 Kg amb un rang interquartílic de 13,10 kg (veure Annex 4 - taula 6). Aquesta variable presenta una distribució normal, encara que presenta poques dades atípiques.



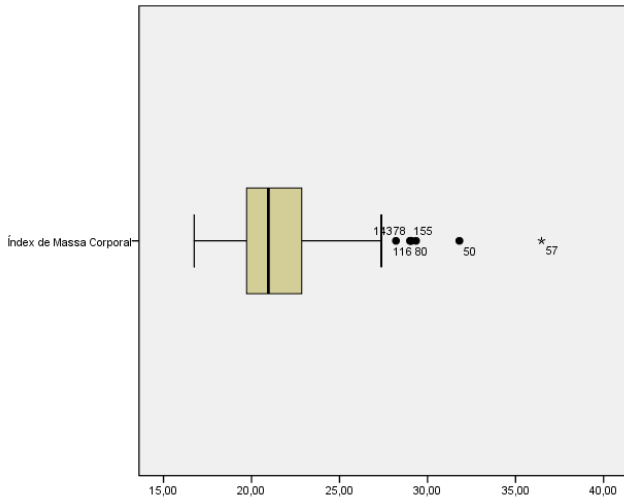
Gràfic 6. Histograma Pes



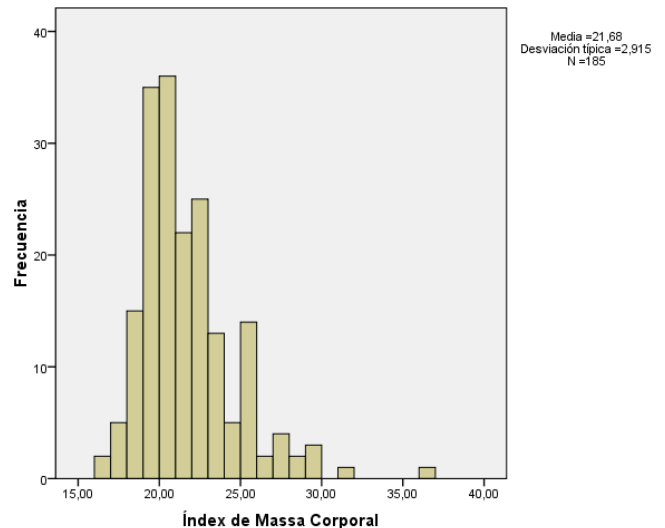
Gràfic 7. Diagrama de caixa pes

IMC

La mediana de l'IMC és de 20,95 amb un rang interquartílic de $\pm 3,15$ (veure Annex 4 – taula 7). Aquesta variable presenta dades atípiques, tot i així presenta una distribució normal.



Gràfic 8. Diagrama de caixa IMC

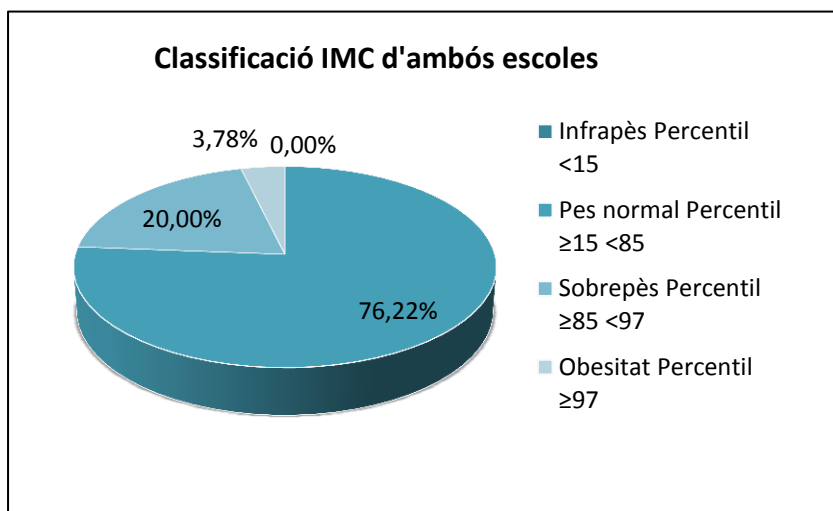


Gràfic 9. Histograma IMC

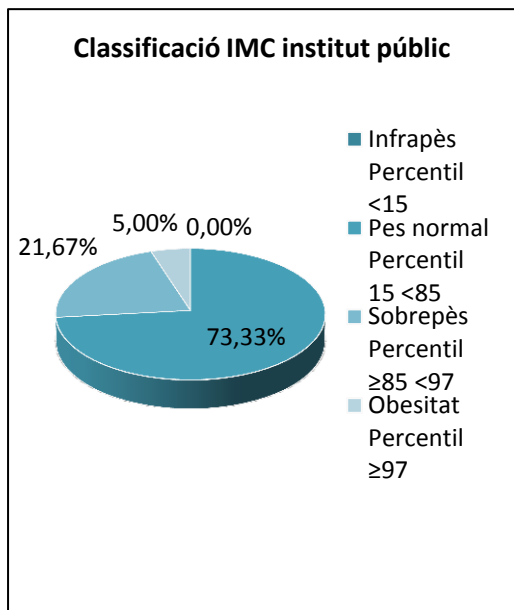
Classificació IMC

Tal i com s'observa en els següents gràfics, un 76,22% (n=141) de tots els adolescents d'ambdós sexes presenten pes normal (Percentil 15-85), un 20% (n=37) presenta sobrepès (Percentil >85-97) i un 3,78% (n=7) presenta obesitat (Percentil >97) (veure Annex 4 – taula 8).

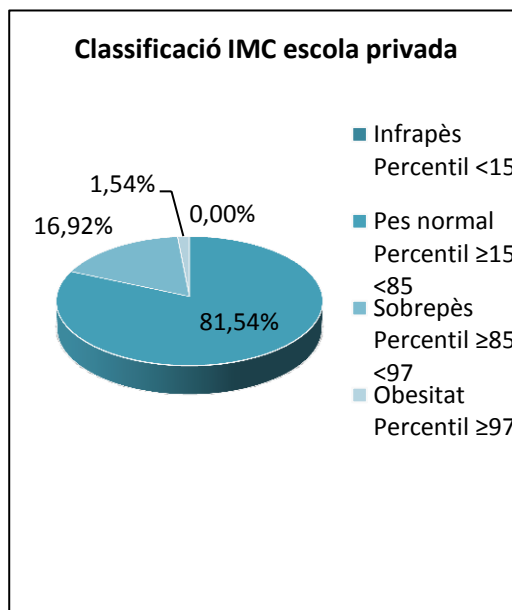
Un 21,67% (n=26) dels alumnes de l'escola pública presenten sobrepès i un 5% (n=6) obesitat respecte el 16,92% (n=11) i 1,54% (n=1) de l'escola privada. D'altra banda cap adolescent d'ambdós escoles presenta infrapès (Percentil <15).



Gràfic 10. Classificació IMC d'ambdós escoles



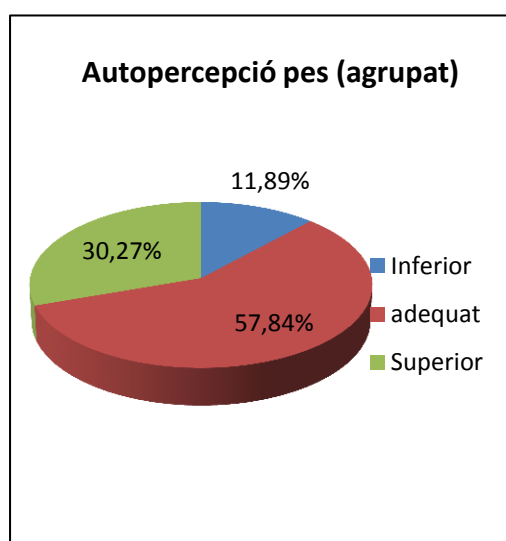
Gràfic 11. Classificació IMC institut públic



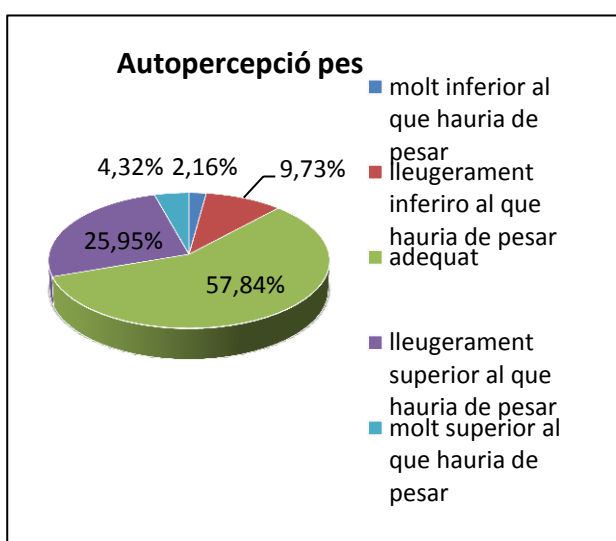
Gràfic 12. Classificació IMC escola privada

Autopercepció pes

Un 57,8% (n=107) dels adolescents pensen que el seu pes és l'adequat, un 11,9% (n=22) pensen que el seu pes és inferior al que hauria de pesar, dels quals un 2,2% (n=4) pensen que és molt inferior al que hauria de pesar i un 9,7% (n=18) pensen que és lleugerament inferior al que hauria de pesar. Un 30,3% (n=56) d'adolescents que pensen que el seu pes és superior al que hauria de pesar, dels quals un 25,9% (n=48) pensen que és lleugerament superior al que haurien de pesar i un 4,3% (n=8) pensen que és molt superior al que haurien de pesar (veure Annex 4 - taules 9 i 10).



Gràfic 13. Autopercepció pes (agrupat)

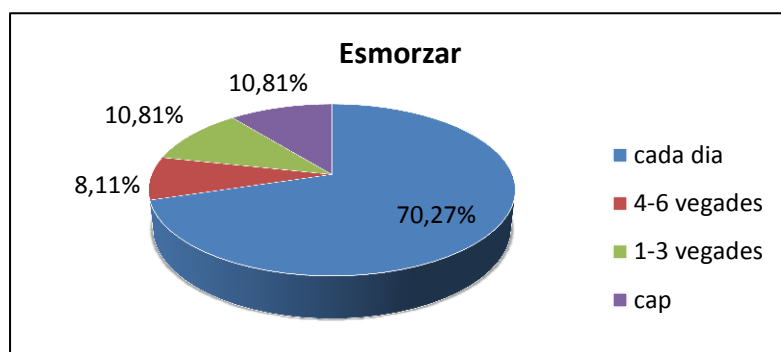


Gràfic 14. Autopercepció pes

Hàbits alimentaris

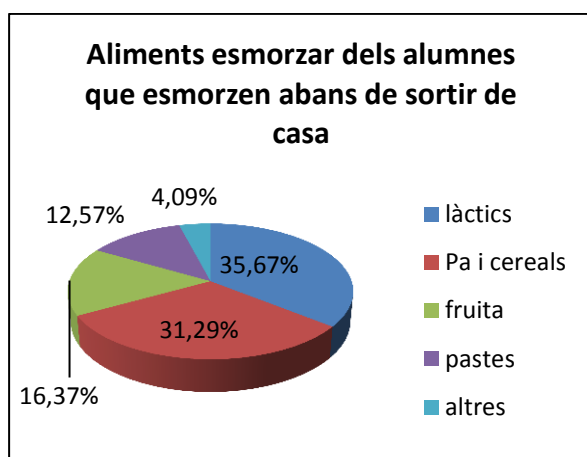
S'han pogut analitzar diferents dades corresponents als hàbits alimentaris de tots els alumnes:

Un 70,3% (n=130) dels alumnes, han realitzat en els darrers 7 dies i amb una freqüència de cada dia l'àpat d'esmorzar abans de sortir de casa, un 8,1% (n=15) l'han realitzat amb una freqüència de 4-6 vegades a la setmana, un 10,8% (n=20) l'han realitzat amb una freqüència de 1-3 vegades a la setmana i un 10,8% (n=20) no han esmorzat cap dia en la darrera setmana (veure Annex 4 - taula 11).



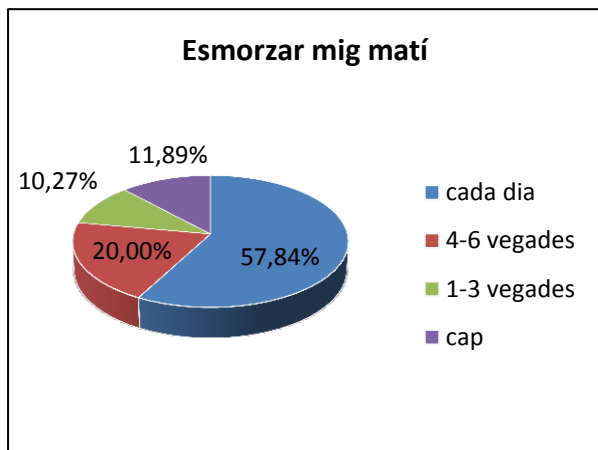
Gràfic 15. Freqüència àpat esmorzar en els darrers 7 dies.

Del 89,2% (n=165) d'alumnes que esmorzen alguna vegada o cada dia a la setmana, (veure Annex 4 - taula 12) es pot observar en el següent gràfic, que un 35,67% (n=122) consumeixen làctics, un 31,29% (n=107) pa i cereals, un 16,37% (n=56) fruita, un 12,57% (n=43) pastes seguit d'un 4,09% (n=14) que consumeixen altres aliments. El percentatge d'alumnes que consumeixen la combinació de làctics, cereals i fruita per esmorzar és del 10,2% (veure Annex 4 - taula 13).



Gràfic 16. Percentatge d'aliments que esmorzen els alumnes abans de sortir de casa.

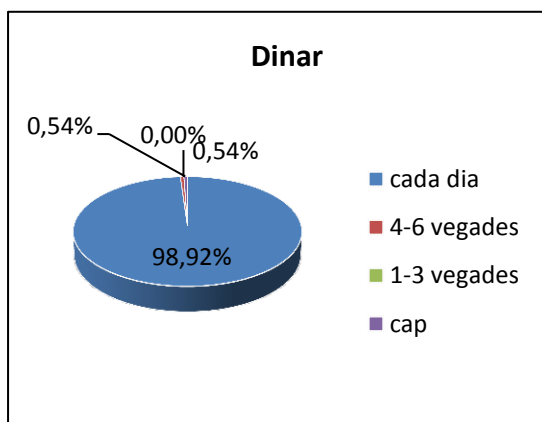
L'esmorzar de mig matí en els darrers 7 dies, l'han realitzat amb una freqüència de cada dia un 57,8% (n=107) dels alumnes, un 20% (n=37) amb una freqüència de 4-6 vegades a la setmana, un 10,3% (n=19) amb una freqüència de 1-3 vegades a la setmana i un 11,9% (n=22) no l'han realitzat cap vegada en els darrers 7 dies.



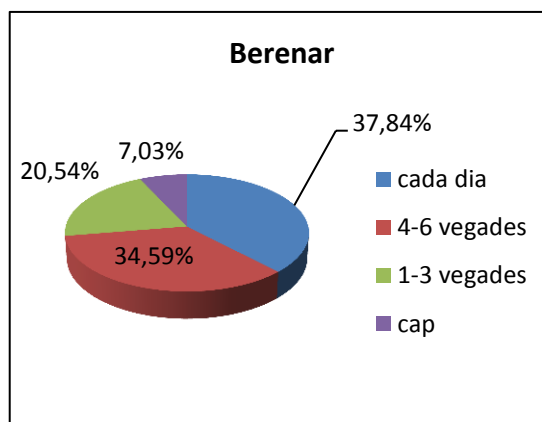
Gràfic 17. Freqüència àpat esmorzar mig matí en els darrers 7 dies.

En el gràfic 18, es pot observar que un 98,9% (n=183) dels alumnes, han realitzat cada dia l'àpat del dinar en la darrera setmana, un 0,5% (n=1) l'han realitzat amb una freqüència de 4-6 vegades a la setmana i un 0,5% (n=1) no han realitzat aquest àpat en els darrers 7 dies.

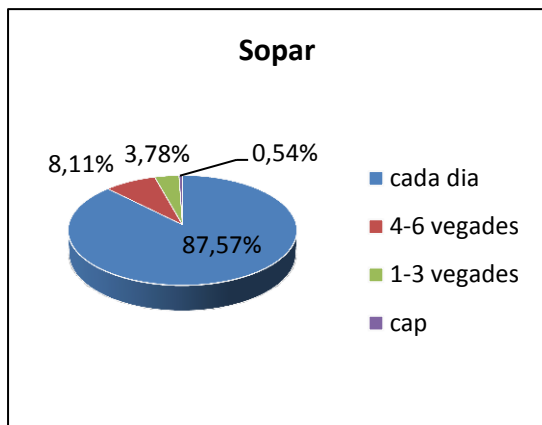
Un 37,8% (n=70) dels adolescents han realitzat amb una freqüència de cada dia durant els últims 7 dies, l'àpat del berenar, un 34,6% (n=64) dels adolescents l'han realitzat de 4-6 vegades a la setmana, un 20,5% (n=38) l'han realitzat d'1-3 vegades a la setmana i un 7% (n=13) no l'han realitzat cap vegada en els darrers 7 dies.



Gràfic 18. Freqüència àpat dinar en els darrers 7 dies.



Gràfic 19. Freqüència àpat berenar en els darrers 7 dies.

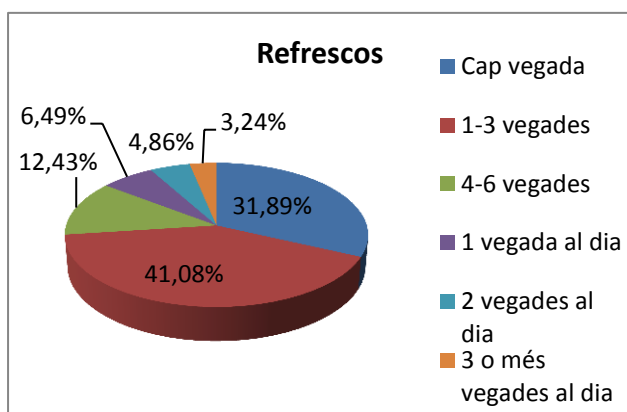


Gràfic 20. Freqüència àpat sopar en els els darrers 7 dies.

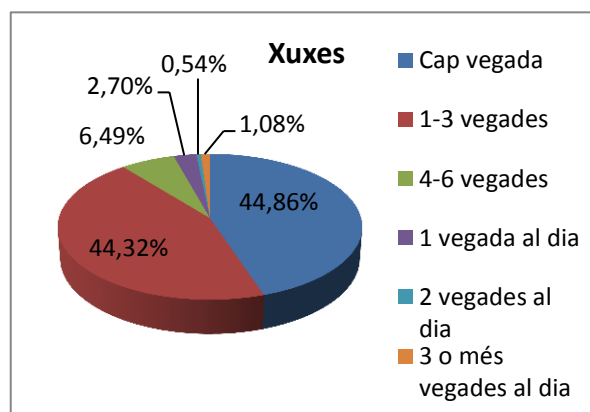
Un 87,6% (n=162) dels alumnes han realitzat en els darrers 7 dies l'àpat del sopar, un 8,1% (n=15) l'han realitzat amb una freqüència de 4 a 6 vegades a la setmana, un 3,8% (n=7) l'han realitzat de 1 a 3 vegades a la setmana i un 0,5% (n=1) no ha sopat cap vegada en els darrers 7 dies (veure Annex 4 - taula 14).

Pel que fa el consum d'aliments rics en sucres, grasses saturades i fregits s'han obtingut els següents resultats:

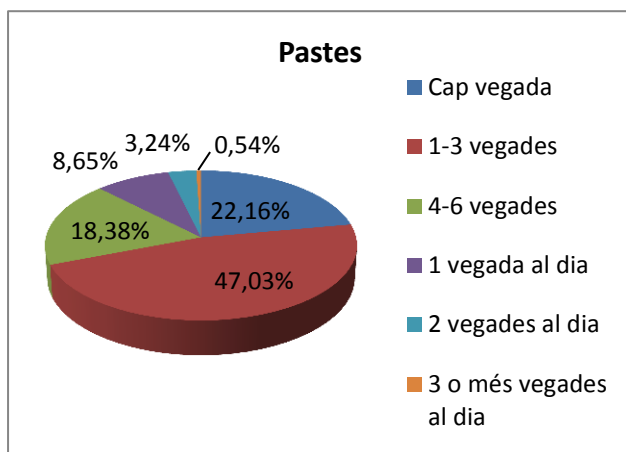
Un 41,08% (n=76) dels adolescents ha pres refrescos de 1-3 vegades en la darrera setmana, i un 31,89% (n=59) no n'ha pres cap vegada. El percentatge de prendre refrescos a diari és menor: un 6,40% (n=12) dels alumnes n'ha pres un cop al dia, un 4,86% (n=9) n'ha pres dos cops al dia i un 3,24% (n=6) n'ha pres 3 cops al dia o més.



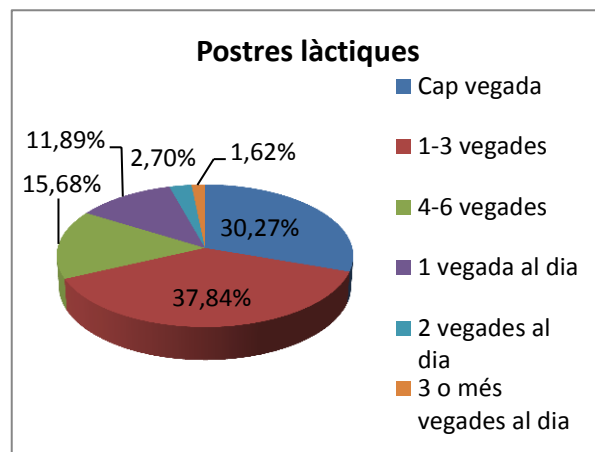
Gràfic 21. Freqüència refrescos en els els darrers 7 dies.



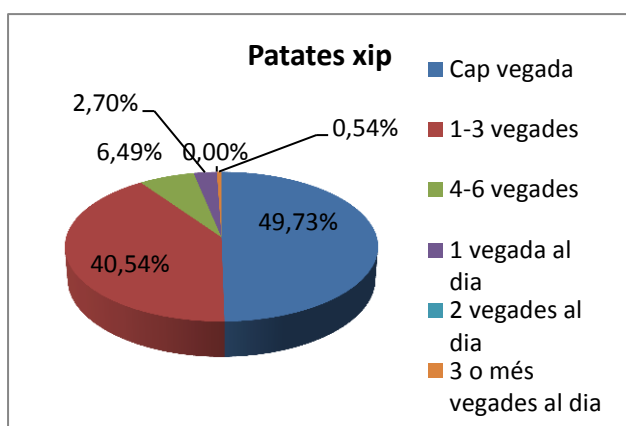
Gràfic 22. Freqüència xuxes en els els darrers 7 dies.



Gràfic 21. Freqüència pastes en els darrers 7 dies.



Gràfic 22. Freqüència postres làctiques en els darrers 7 dies.



Gràfic 23. Freqüència patates xip en els darrers 7 dies.

Es pot observar que pel que fa el consum de xuxes en els darrers 7 dies, un 44,32% (n=82) n'ha pres d'1 a 3 vegades a la setmana i un 44,86% (n=83) no n'ha pres cap vegada.

Un 47,03% (n=87) han fet un consum de pastes en els darrers 7 dies amb una freqüència d'1 a 3 vegades, un 18,38% (n=34) n'han pres de 4 a 6 vegades a la setmana i un 22,16% (n=41) no n'han pres cap vegada.

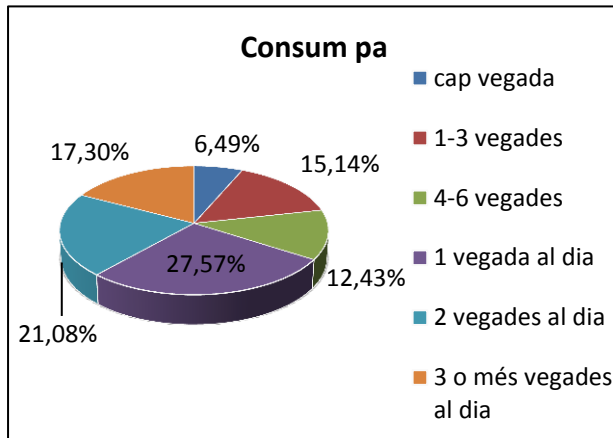
El 37,84% (n=70) dels adolescents han pres en la darrera setmana de 1 a 3 vegades postres làctiques i un 30,27% (n=56) no n'han pres cap vegada.

Pel que fa el consum de les patates xip en els últims 7 dies, casi la meitat de la població, és a dir, un 49,73% (n=92) no n'han pres cap vegada i un 40,54% (n=75) n'han pres de 1 a 3 vegades (veure Annex 4 - taula 15).

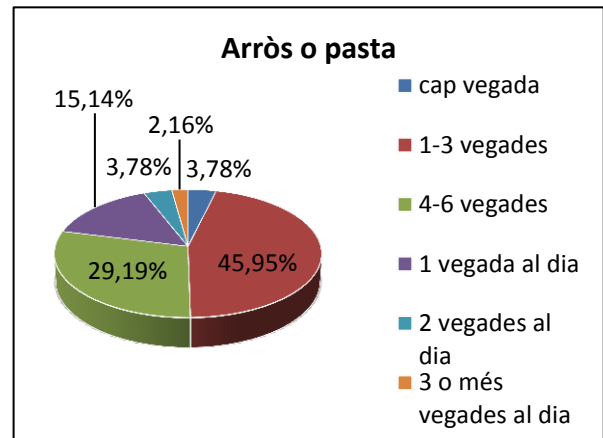
S'han obtingut els següents resultats sobre els diferents grups d'aliments (veure Annex 4 – taula 16) consumits per els adolescents en els darrers 7 dies:

Un 65,95% (n=122) dels adolescents ha fet un consum de pa en els darrers 7 dies amb una freqüència d'una vegada o més al dia.

Quasi la meitat dels adolescents, és a dir, un 45,95% (n=85) han consumit arròs o pasta d'1 a 3 vegades a la setmana, seguit d'un 29,19% (n=54) els quals han consumit arròs o pasta de 4 a 6 vegades a la setmana.

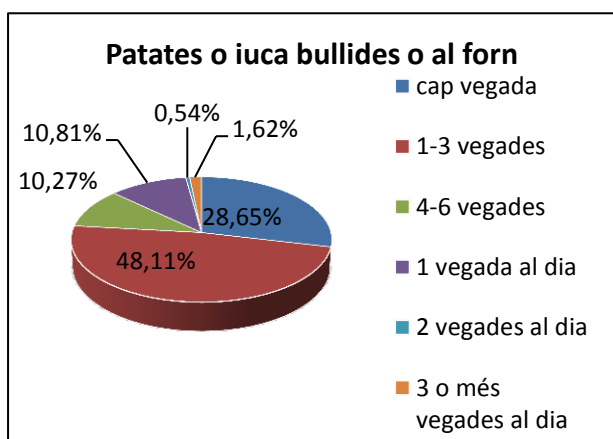


Gràfic 24. Freqüència pa en els darrers 7 dies.

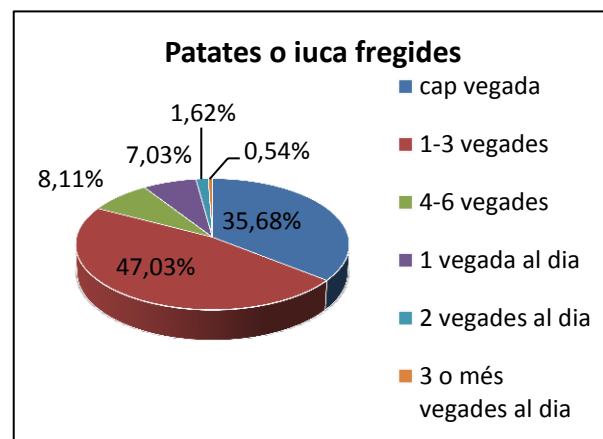


Gràfic 25. Freqüència arròs o pasta en els darrers 7 dies.

Els resultats del consum de patates o iuca bullides o al forn i el consum de patates o iuca fregides han sigut molt similars: un 48,11% (n=89) i un 47,03% (n=87) han consumit respectivament d'1 a 3 vegades per setmana, seguit per un 28,65% (n=53) i un 35,68% (n=66) respectivament que no n'han consumit cap vegada en la darrera setmana.



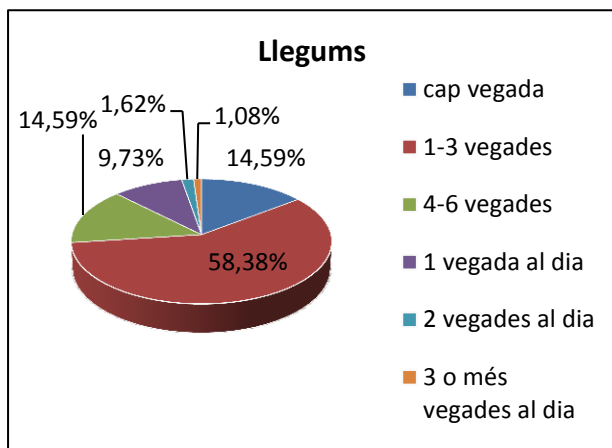
Gràfic 26. Freqüència patates o iuca bullides o al forn en els darrers 7 dies.



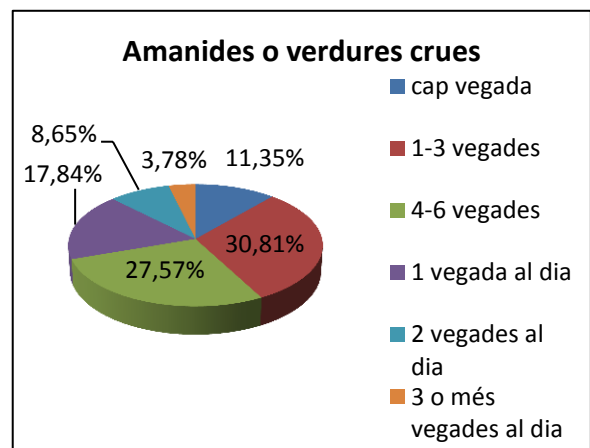
Gràfic 27. Freqüència patates o iuca fregides en els darrers 7 dies.

Un 58,38% (n=108) dels adolescents han consumit en els darrers 7 dies llegums d'1 a 3 vegades, seguit d'un 14,59% (n=27) que ha pres llegums de 4 a 6 vegades per setmana. Amb igual percentatge, és a dir, 14,59% (n=27) dels adolescents no han pres llegums en els darrers 7 dies.

Un 30,8% (n=57) dels adolescents consumeixen amanides o verdures crues a diari, seguit d'un 30,8% (n=57) que en consumeixen de 1 a 3 vegades a la setmana i un 27,57% (n=51) que en consumeixen de 4 a 6 vegades a la setmana.



Gràfic 28. Freqüència llegums en els darrers 7 dies.

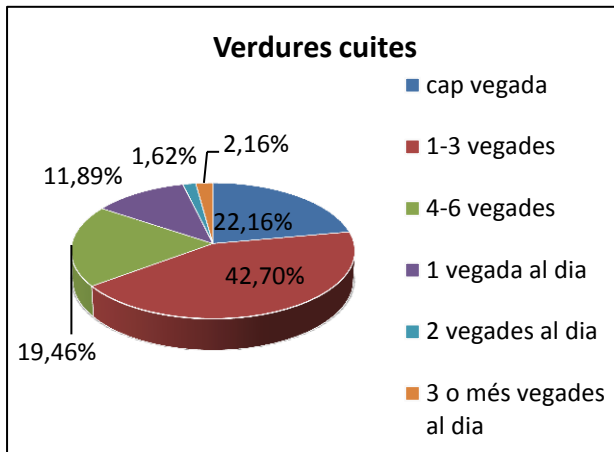


Gràfic 29. Freqüència amanides o Verdures crues en els darrers 7 dies.

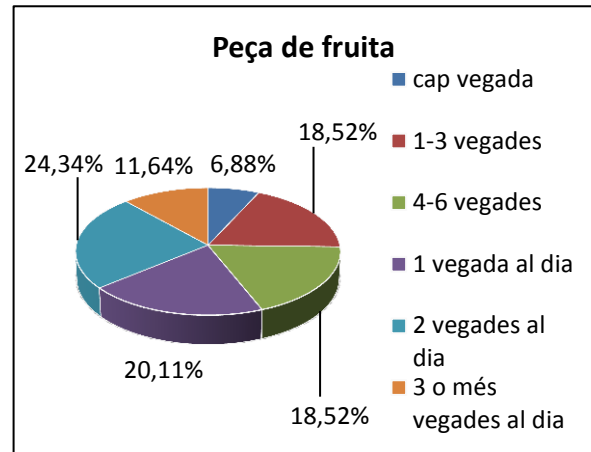
Un 15,67% (n=29) dels adolescents han consumit verdura cuïta a diari, seguit d'un 42,70% (n=79) dels adolescents que n'han consumit d' 1 a 3 vegades a la setmana. Un 22,16% dels estudiants no ha consumit verdura cuïta en la darrera setmana.

Un 56,09% (n=102) d'alumnes ha consumit una peça de fruita a diari, ja sigui una vegada o més, seguit en percentatges iguals amb un 18,52% (n=35) d'alumnes que han consumit una peça de fruita d'1 a 3 vegades i de 4 a 6 vegades respectivament a la setmana. Un 6,88% (n=13) dels estudiants no ha consumit cap peça de fruita en els darrers 7 dies.

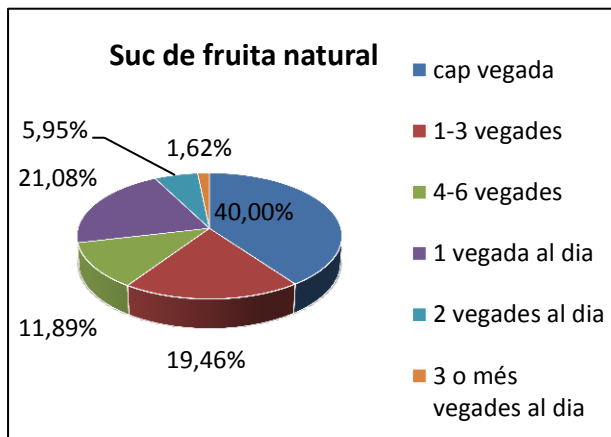
Un 40% (n=74) dels adolescents no han pres cap vegada suc de fruita natural, xifra similar pels adolescents que tampoc han pres suc de fruita envasat (41,62% (n=77)). D'altra banda han pres suc de fruita natural un 28,65% (n=53) dels adolescents i han pres suc de fruita envasat un 25,4% (n=47) d'ells.



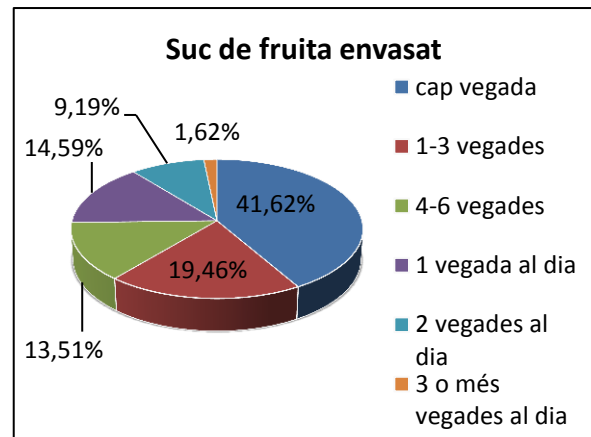
Gràfic 30. Freqüència verdures cuites en els darrers 7 dies.



Gràfic 31. Freqüència peça de fruita en els darrers 7 dies.



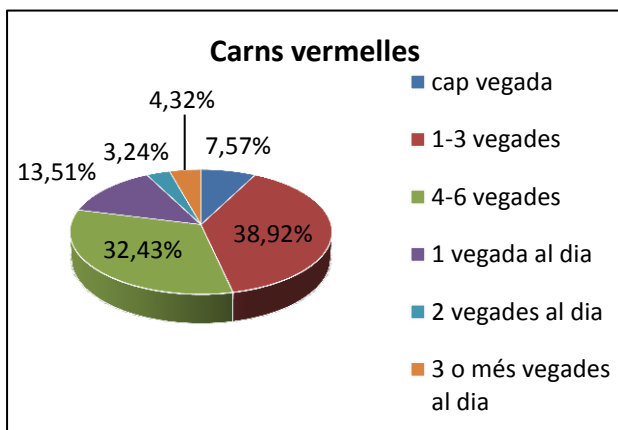
Gràfic 32. Freqüència suc de fruita natural en els darrers 7 dies.



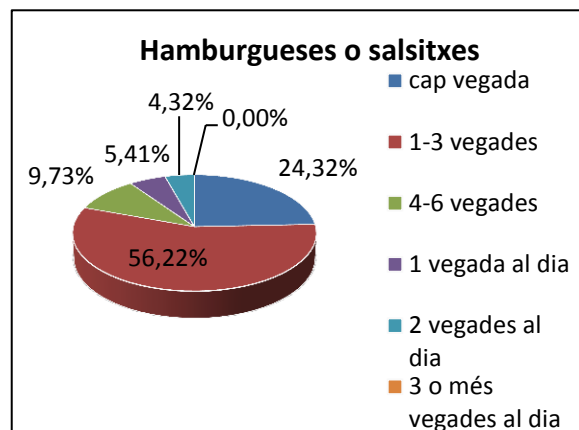
Gràfic 33. Freqüència suc de fruita envasat en els darrers 7 dies.

Pel consum de carns vermelles, hamburgueses o salsitxes i carns blanques, s'han obtingut els següents resultats:

Els alumnes han consumit més carn vermella a diari, amb un 21,07% (n=39), seguit de carn blanca amb un 15,67% (n=29) i de les hamburgueses o salsitxes amb un 9,68% (n=18). D'altra banda han consumit més hamburgueses i salsitxes amb una freqüència d'1 a 3 vegades a la setmana amb un 56,22% (n=104), seguit de les carns blanques, amb un 47,03% (n=87) i de les carns vermelles amb un 38,92% (n=72).

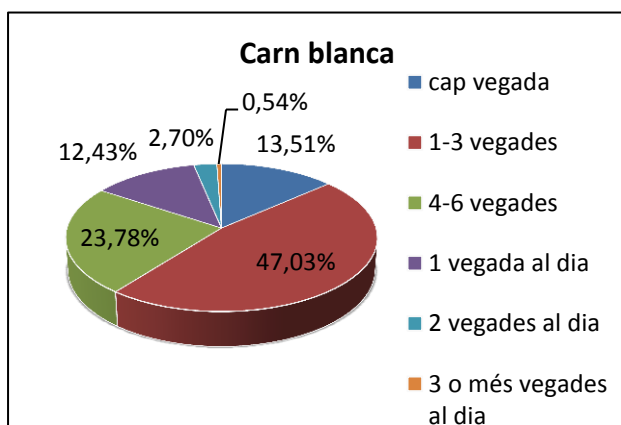


Gràfic 34. Frequència carns vermelles en els darrers 7 dies.

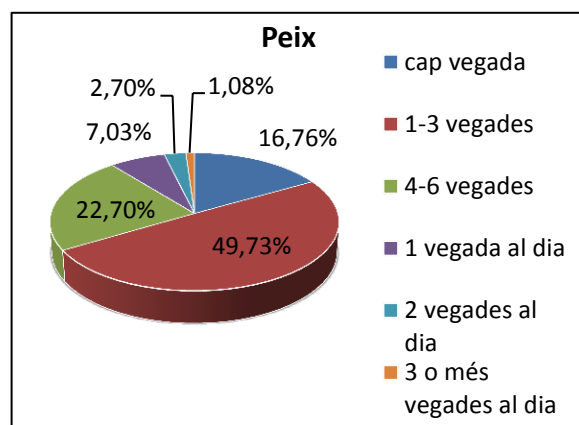


Gràfic 35. Frequència hamburgueses o salsitxes en els darrers 7 dies

Un 10,81% (n=20) dels alumnes han consumit peix a diari en els darrers 7 dies i quasi la meitat dels adolescents, és a dir un 49,73% (n=92), han consumit peix d'1 a 3 vegades en els darrers 7 dies.



Gràfic 36. Frequència carn blanca en els darrers 7 dies.

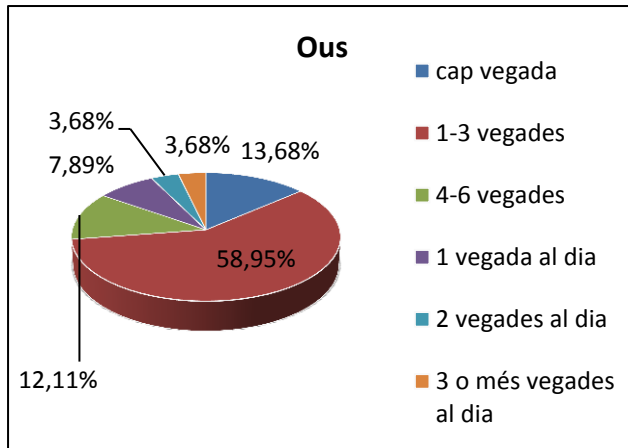


Gràfic 37. Frequència peix en els darrers 7 dies.

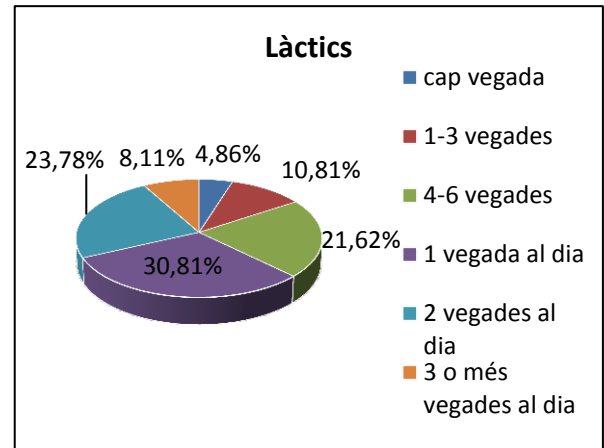
Pel consum d'ous en els darrers 7 dies, ha predominat el consum amb una freqüència d'1 a 3 vegades a la setmana amb un 58,95% (n=112) dels adolescents.

Un 62,7% (n=116) dels adolescents han consumit llet a diari, ja sigui una vegada al dia o més. Un 21,62% (n=40) n'han consumit de 4 a 6 vegades a la setmana, un 10,81% (n=20) de 1 a 3 vegades a la setmana i un 4,86% (n=9) no han consumit làctics en la darrera setmana.

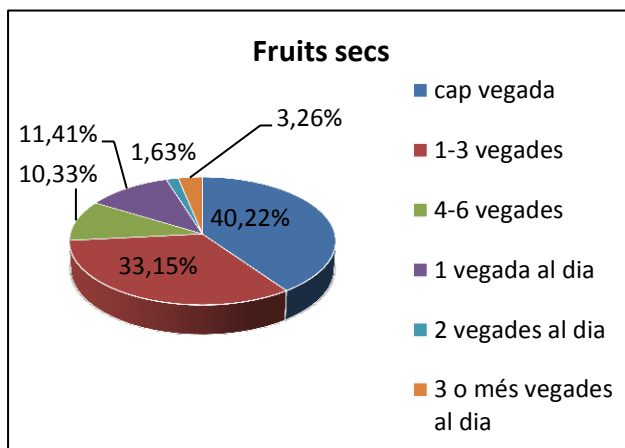
Un 40,22% (n=74) dels adolescents no han consumit cap vegada fruits secs en els darrers 7 dies, un 33,15% (n=61) n'han consumit de 1 a 3 vegades en la darrera setmana i un 16,3% (n=31) n'han consumit a diari, ja sigui una vegada o més al dia.



Gràfic 38. Freqüència ous en els darrers 7 dies.



Gràfic 39. Freqüència làctics en els darrers 7 dies.



Gràfic 40. Freqüència fruits secs en els darrers 7 dies.

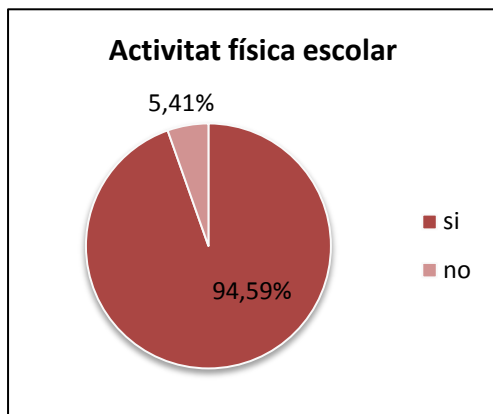
Hàbits activitat física

S'han pogut analitzar diferents dades corresponents als hàbits d'activitat física de tots els alumnes:

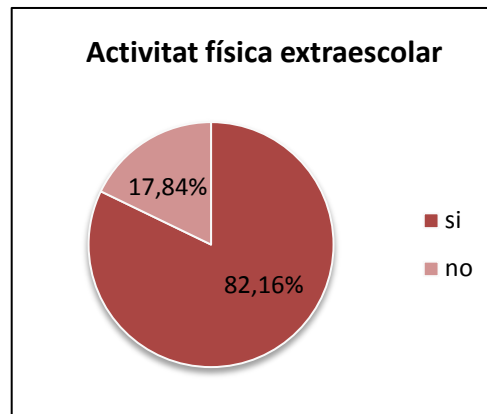
Un 94,59% (n=175) fan activitat física a l'escola amb una duració de 60 minuts per sessió dues vegades a la setmana (veure Annex 4 – taules 17 i 18).

Un 82,2% (n=152) dels alumnes realitzen activitat física extraescolar, predominant més la realització d'aquesta de 3 a 4 vegades per setmana amb la representació del 34,6% (n=64) dels estudiants, seguit amb la freqüència de realitzar activitat física

extraescolar de 5 a 6 vegades per setmana amb la representació del 25,4% (n=47) dels estudiants, un 16,8% (n=31) dels adolescents realitzen activitat física extraescolar amb una freqüència de 1 a 2 vegades per setmana i finalment un 5,4% (n=10) d'aquests alumnes realitzen activitat física extraescolar amb una freqüència de 7 a 8 vegades per setmana. D'altra banda cal destacar que un 17,84% (n=33) dels estudiants no realitzen activitat física extraescolar durant la setmana (veure Annex 4 - taules 19 i 20).

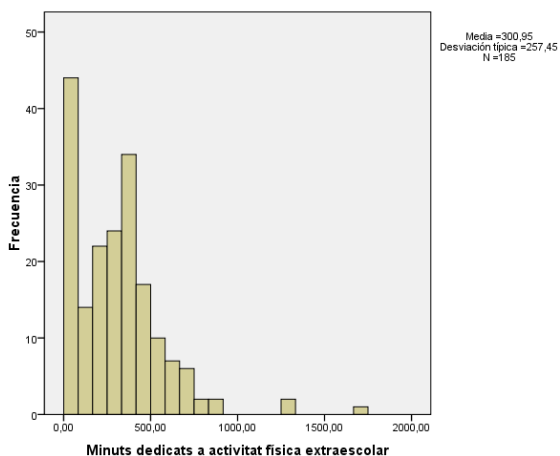


Gràfic 41. Activitat física escolar.

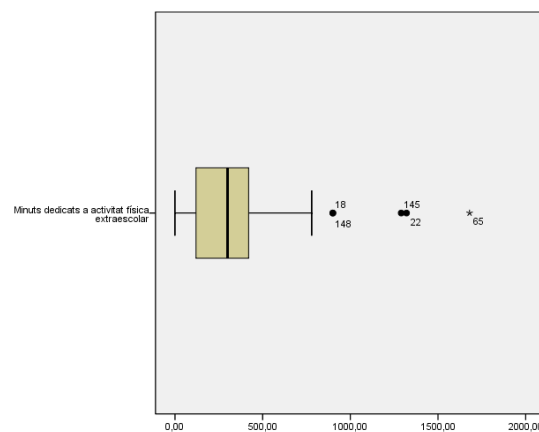


Gràfic 42. Activitat física extraescolar.

La mediana de minuts d'activitat física extraescolar de tots els adolescents és de 300 minuts amb un rang interquartílic de ± 315 minuts (veure taula 21 a Annex 4).

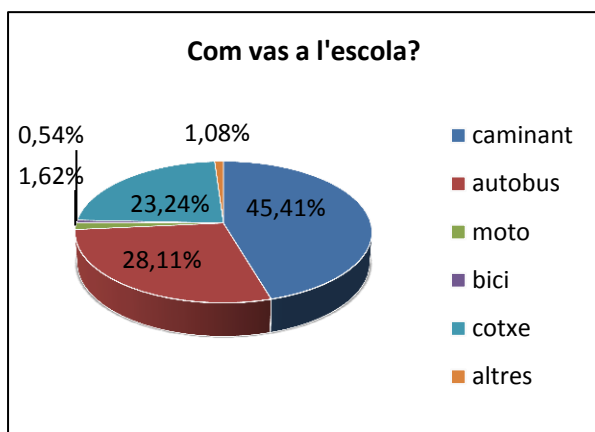


Gràfic 43. Activitat física extraescolar

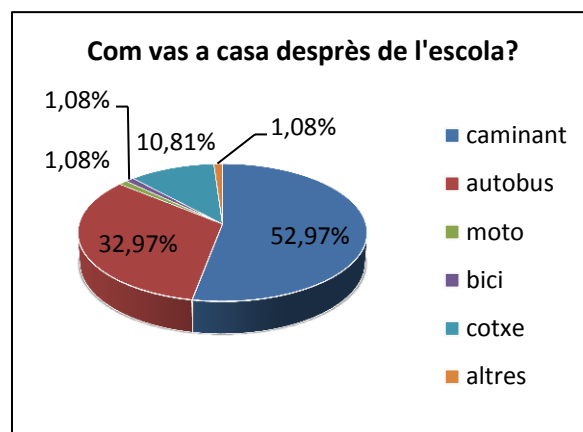


Gràfic 44. Activitat física extraescolar

Es pot observar que per l'anada de casa a l'escola i de l'escola a casa, la majoria d'alumnes opten per fer-ho caminant amb un 45,4% (n=84) i un 53% (n=98) respectivament, seguit de l'autobús amb un 28,1% i un 33% respectivament dels alumnes (veure Annex 4 - taules freqüències 22 i 23).



Gràfic 45. Anada a l'escola.



Gràfic 46. Tornada de l'escola a casa.

Activitats d'oci

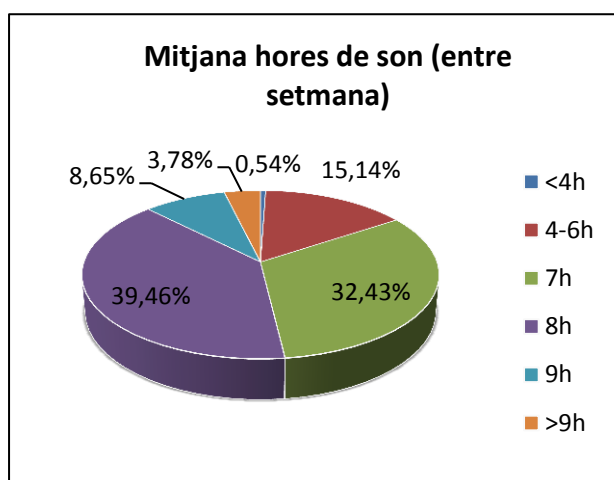
Els alumnes dediquen una mitjana diària de $58,58 \pm 45,74$ minuts i $114,10 \pm 83,52$ minuts entre setmana i caps de setmana respectivament mirant la televisió, una mitjana diària de $10,32 \pm 22,00$ minuts i $30,81 \pm 50,36$ minuts entre setmana i caps de setmana respectivament jugant a la videoconsola, una mitjana diària de $25,10 \pm 42,46$ minuts i $45,21 \pm 70,53$ minuts entre setmana i caps de setmana respectivament jugant a l'ordinador, una mitjana diària de $33,43 \pm 48,78$ minuts i $60,10 \pm 92,34$ minuts entre setmana i caps de setmana respectivament xatejant per aplicacions que ho permeten, una mitjana diària de $64,63 \pm 55,09$ minuts i $103,24 \pm 94,01$ minuts entre setmana i caps de setmana respectivament a navegar per internet i una mitjana diària de $67,89 \pm 56,38$ minuts i $72,05 \pm 56,62$ minuts entre setmana i caps de setmana respectivament a treballar per l'ordinador (veure Annex 4 - taula 24). Així doncs els alumnes dediquen una mitjana de $259,98 \pm 142,56$ minuts diaris entre setmana a la dedicació d'activitats d'oci i sedentàries i una mitjana de $425,53 \pm 227,93$ minuts diaris els caps de setmana a la dedicació d'activitats d'oci i sedentàries (veure Annex 4 - taula 25).

Altres dades d'interès

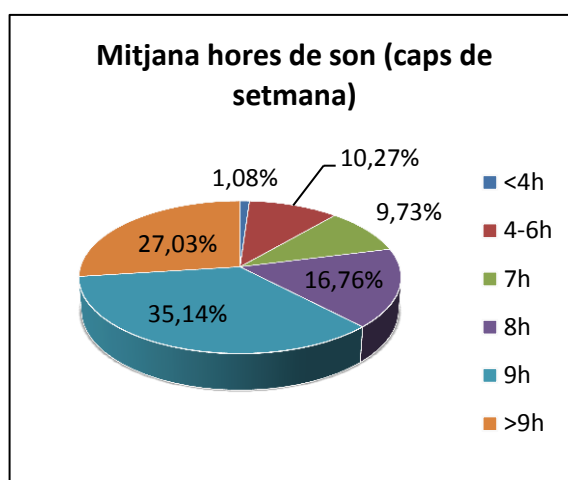
Pel que fa altres dades d'interès a l'últim apartat del qüestionari, s'han pogut obtenir els següents resultats sobre les hores de son i sobre el màxim nivell d'estudis finalitzats dels pares:

Hores de son

Tal i com es pot observar en els gràfics 47 i 48, els adolescents no dormen les mateixes hores entre setmana que els caps de setmana. Entre setmana, es pot observar que un 39,46% (n=73), dormen una mitjana de 8 hores seguit del 32,43% (n=60) que en dormen 7, un 15,14% (n=28) que en dormen de 4 a 6 hores, un 8,65% (n=16) que en dormen 9, un 3,78% (n=7) que en dormen més de 9 hores diàries i finalment un 0,54% (n=1) que dormen menys de 4 hores diàries. Els caps de setmana és totalment diferent, un 35,14% (n=65), han mostrat dormir una mitjana de 9 hores, seguit del 27,03% (n=50) que dorm una mitjana de més de 9 hores diàries, un 16,76% (n=31) que en dorm 8 hores diàries, un 10,27% (n=19) que dorm de 4 a 6 hores diàries, un 9,73% (n=18) que dorm unes 7 hores diàries i finalment un 1,08% (n=2) que dorm una mitjana de menys de 4 hores diàries (veure Annex 4 - taula freqüències 26 i 27).



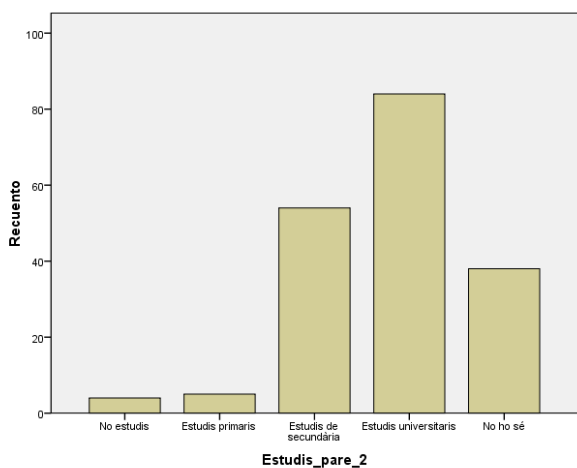
Gràfic 47. Hores de son entre setmana



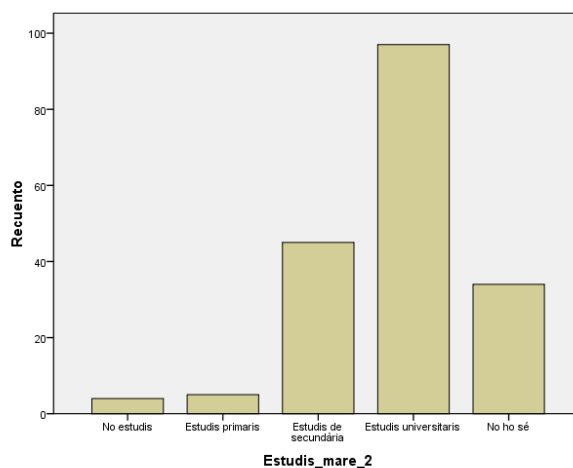
Gràfic 48. Hores de son cap de setmana

Nivell màxim d'estudis dels progenitors

El nivell d'estudis màxims finalitzats tant pels pares com per les mares dels adolescents, han predominat els estudis universitaris amb un 45,4% (n=84) i un 54,4% (n=97) respectivament. Ambdós sexes els segueixen els estudis de secundària amb un 29,2% (n=54) i 24,3% (n=45) dels adolescents els quals els seus pares i mares respectivament, han finalitzat aquests estudis. Hi ha un 20,5% (n=38) i un 18,4% (n=34) d'alumnes que no saben quin és el nivell màxim d'estudis de pares i mares respectivament.(veure Annex 4 - taules 29 i 31).



Gràfic 49. Màxim nivell estudis pares (agrupat)

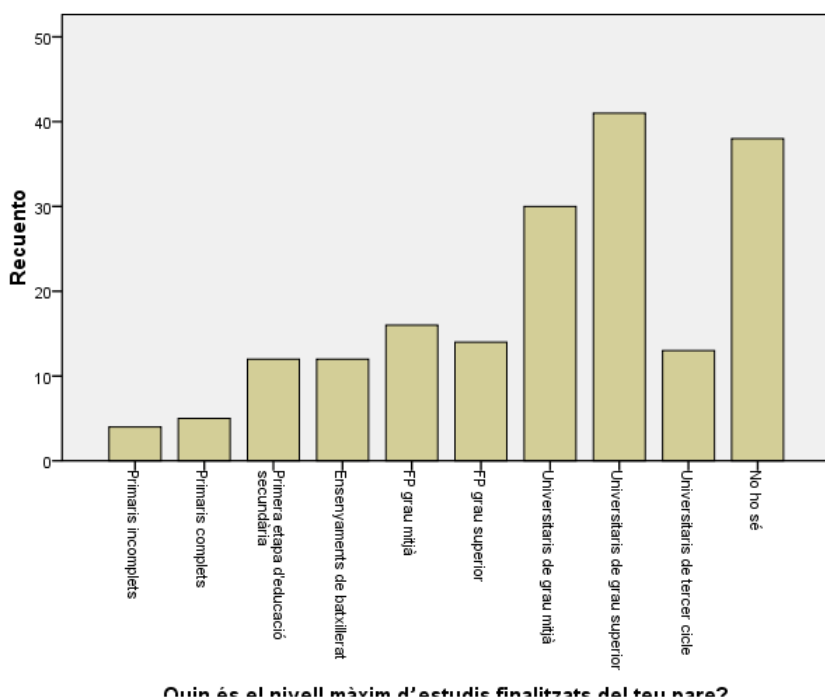


Gràfic 50. Màxim nivell estudis mares (agrupat)

Es pot observar més específicament en els gràfics 51 i 52, tots els nivells dintre els estudis de secundària i els universitaris:

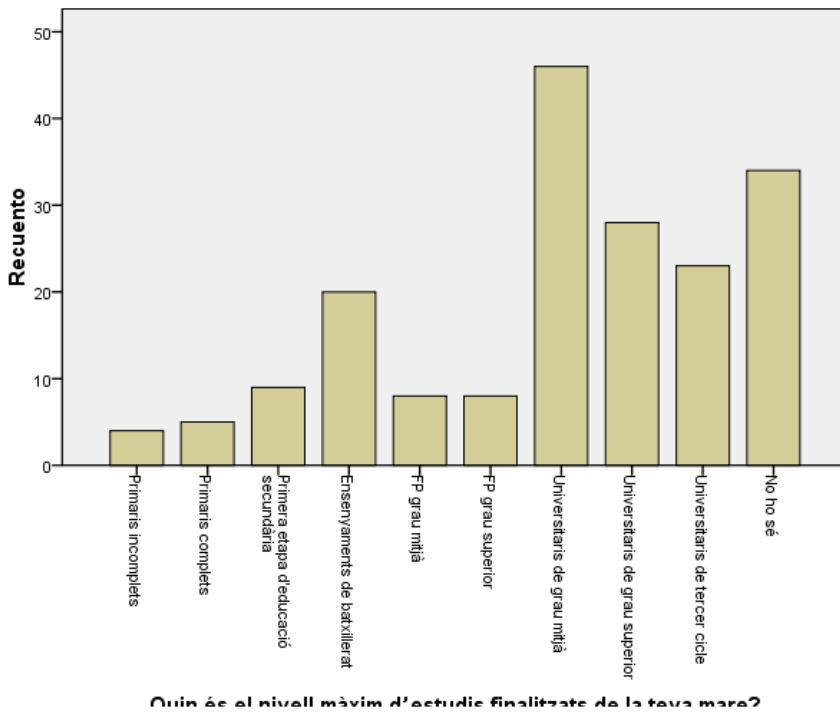
Pel que fa els estudis de secundària, predomina en els pares dels adolescents els estudis de FP de grau mitjà amb un 16,2% (n=30) i dintre els estudis universitaris predominen els pares amb estudis universitaris de grau superior amb un 22,2% (n=41).

Pel que fa els estudis de secundària, predomina en les mares dels adolescents els estudis de batxillerat amb un 10,8% (n=20) i dintre els estudis universitaris predominen les mares amb estudis universitaris de grau mitjà amb un 24,9% (n=46) (Veure Annex 4 - taules 28 i 30).



Gràfic 51. Màxim nivell estudis pares

Quin és el nivell màxim d'estudis finalitzats del teu pare?

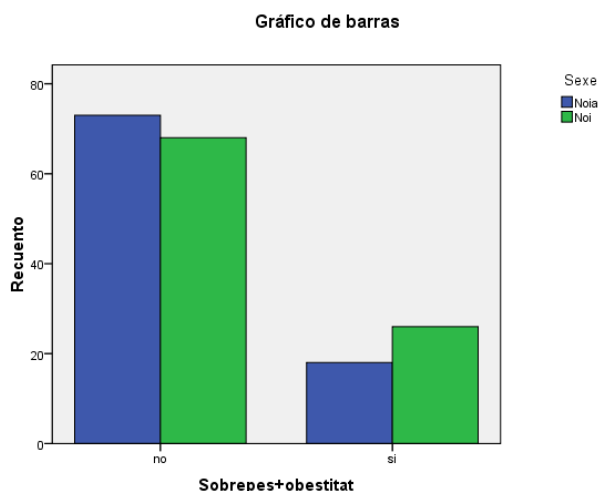


Gràfic 52. Màxim nivell estudis mares

4.2. Anàlisi bivariant

Sexe – alumnes amb sobrepès i obesitat

Tal i com es pot observar en el gràfic 54, de tots els adolescents amb sobrepès i obesitat, el sexe que en presenta més, és el masculí amb un 59,1% (n=26) seguit del femení amb un 40,9% (n=18). Dintre del sexe masculí hi ha un 72,3% que presenta normopes i un 27,7% que presenta sobrepès i obesitat i dintre del sexe femení hi ha un 80,2% que presenta normopes i un 19,8% que presenta sobrepès i obesitat (veure Annex 5 – taula 1).

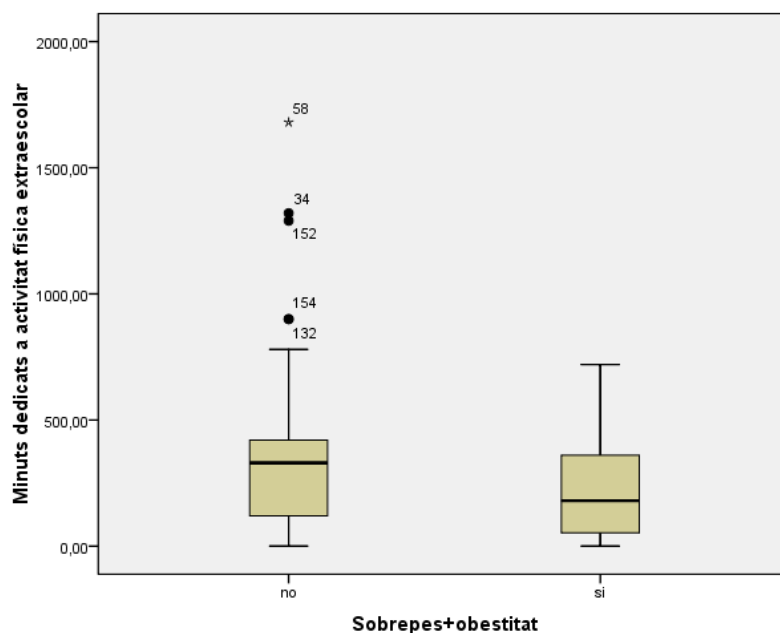


Gràfic 54. Sexe dels adolescents amb sobrepès i obesitat respecte els que no en presenten.

Activitat física extraescolar – alumnes amb sobrepès i obesitat

S'ha fet una anàlisi bivariant de l'activitat física extraescolar i dels alumnes que tenen sobrepès i obesitat respecte els que no tenen sobrepès i obesitat (veure Annex 5 - taula 1).

Hi ha un total de 44 alumnes que tenen sobrepès o obesitat, del quals la mediana de minuts en activitat física extraescolar és de 180 minuts amb un rang interquartílic de $\pm 311,25$ respecte la mediana de 330 minuts amb un rang interquartílic de ± 300 minuts que dediquen setmanalment els alumnes que no tenen sobrepès i obesitat (n=141).



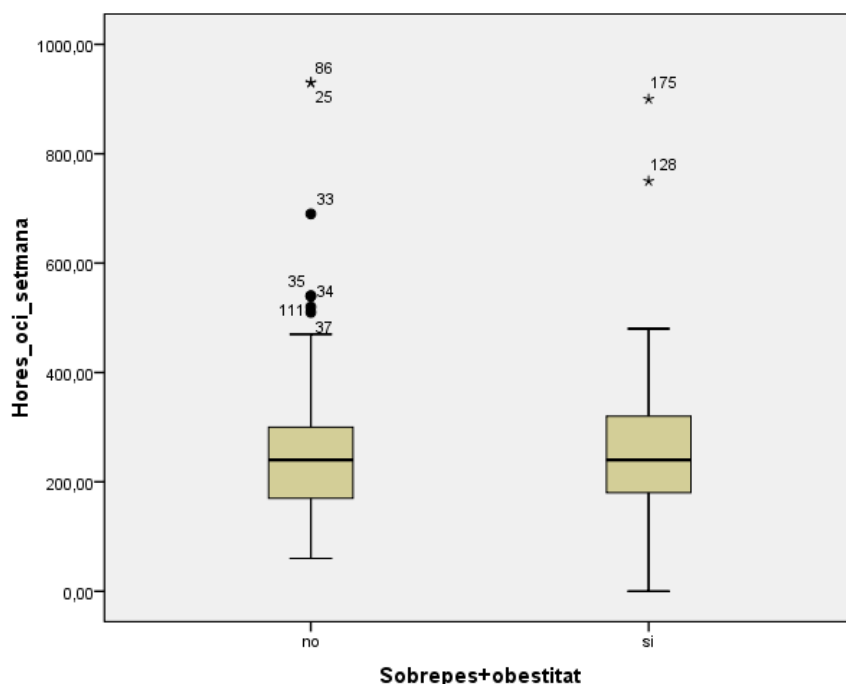
Gràfic 53. Diagrames de caixes sobre minuts dedicats setmanalment a l'activitat física extraescolar i amb els alumnes que presenten i que no presenten sobrepès+obesitat.

No existeixen diferències estadísticament significatives entre la variable “minuts dedicats setmanalment a l'activitat física extraescolar” i els “alumnes amb sobrepès i obesitat” ($p=0,051$) (veure Annex 5 - taula 2).

Minuts diaris dedicats a les activitats d'oci - alumnes amb sobrepès i obesitat

Pel que fan els minuts d'oci s'ha pogut fer una anàlisi bivariant per separar els minuts d'oci dedicats entre setmana i els caps de setmana dels alumnes que tenen sobrepès i obesitat respecte els alumnes que no tenen sobrepès i obesitat.

Es pot observar que els 44 adolescents que presenten sobrepès i obesitat, dediquen una mediana de 240 minuts diaris a les activitats d'oci entre setmana amb un rang interquartílic de ± 140 minuts respecte els 141 adolescents que no presenten sobrepès o obesitat, que dediquen una mediana de 240 minuts diaris a les activitats d'oci entre setmana amb un rang interquartílic de $\pm 142,50$ (veure Annex 5 - taula 3).

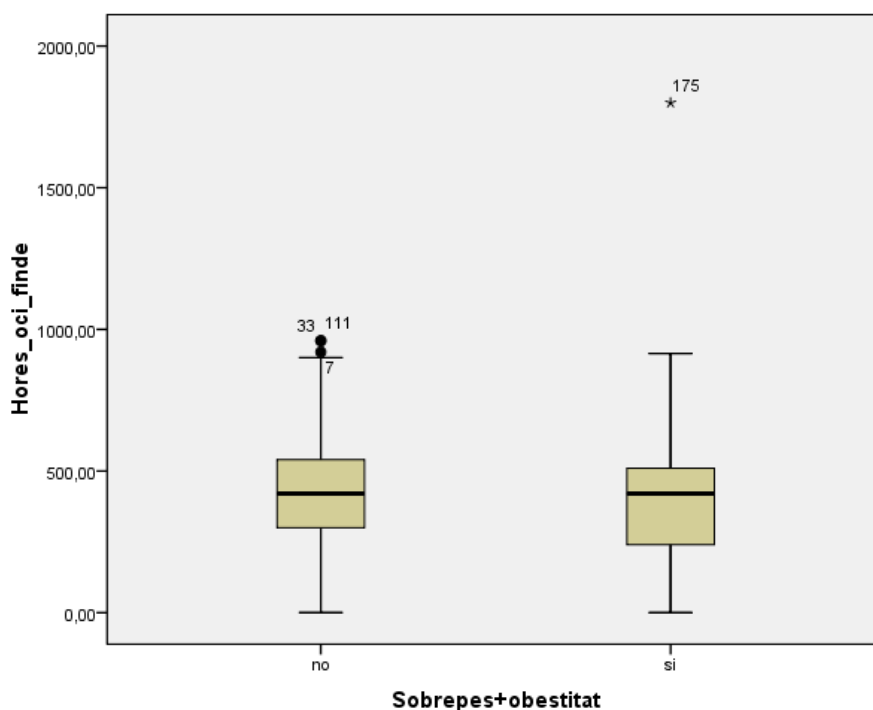


Gràfic 54. Minuts diaris d'oci entre setmana i els alumnes que presenten i que no presenten sobrepès+obesitat.

No existeixen diferències estadísticament significatives entre la variable “minuts diaris entre setmana dedicats a les activitats d'oci” i la variable “alumnes amb sobrepès o obesitat” ($p=0,625$) (veure Annex 5 - taula 4).

Pel que fan els minuts diaris dedicats a les activitats d'oci durant els caps de setmana, es pot observar que dels 44 adolescents que presenten sobrepès o obesitat hi dediquen una mediana de 420 minuts diaris amb un rang interquartílic de ± 270 minuts respecte els 141 adolescents que no presenten sobrepès o obesitat, que dediquen una mediana de 420 minuts diaris a les activitats d'oci entre setmana amb un rang interquartílic de ± 240 minuts (veure Annex 5 - taula 5).

No existeixen diferències estadísticament significatives entre la variable “minuts diaris durant els caps de setmana dedicats a les activitats d'oci” i la variable “alumnes amb sobrepès o obesitat” ($p=0,851$) (veure Annex 5 - taula 6).



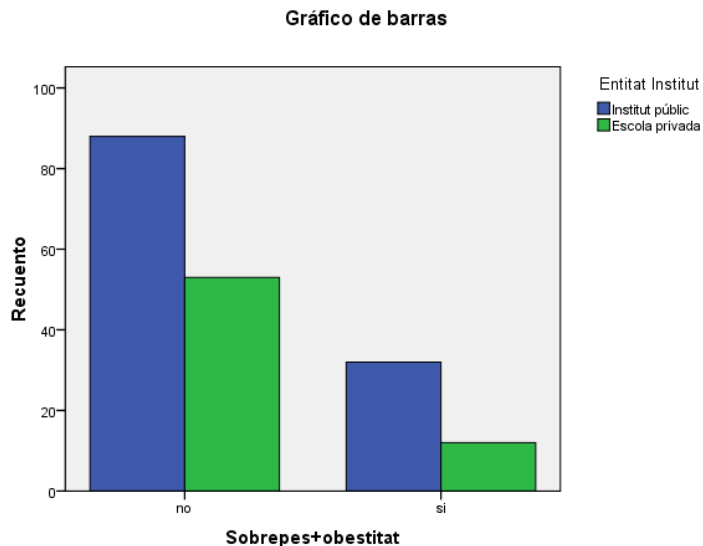
Gràfic 55. Minuts diaris d'oci els caps de setmana i els alumnes que presenten i que no presenten sobrepès+obesitat.

Entitat institut - alumnes amb sobrepès i obesitat

Per l'anàlisi bivariant entre les variables "entitat de l'institut" i els "alumnes que tenen sobrepès i obesitat" en vers els que no en tenen, s'han obtingut els següents resultats:

De tots els adolescents de l'Institut públic (n=120), un 26,7% presenten sobrepès i obesitat i un 73,3% presenten normopes. Pel que fan els alumnes de l'escola privada (n=65), un 18,5% presenten sobrepès i obesitat i un 81,5% presenten normopes. De tots els adolescents amb sobrepès i obesitat hi ha un percentatge més elevat a l'escola pública amb un 72,7% respecte a la privada, que representa un 27,3% (veure Annex 5 - taula 7). Es poden observar els resultats en el gràfic 56.

No existeix relació entre les variables "entitat institut" i "alumnes amb sobrepès i obesitat", així doncs les dues variables son independents ($p=0,211$) (veure Annex 5 - taula 8).



Gràfic 56. Gràfic de barres entre les variables entitat de l'institut i els adolescents amb sobrepès i obesitat

Mitjana d'hores categoritzades de son - alumnes amb sobrepès i obesitat

Pel que fa la mitjana d'hores categoritzades de son dels adolescents, s'han realitzat dos anàlisis; el primer ha sigut d'hores categoritzades de son entre setmana i el segon durant els caps de setmana.

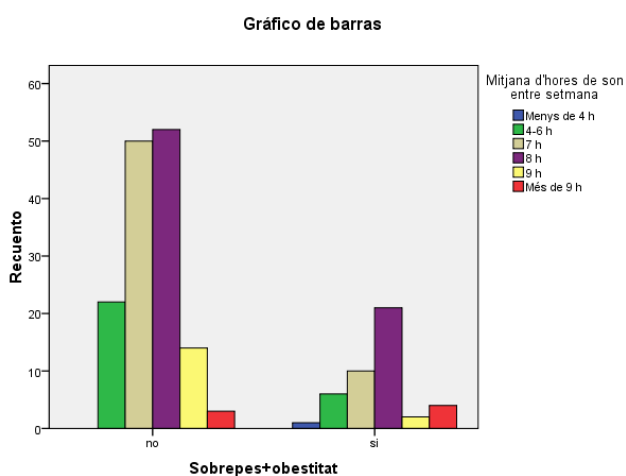
Tant els adolescents que presenten sobrepès i obesitat com els que no en presenten, solen dormir una mitjana de 8 hores amb un 47,7% i un 36,9% respectivament. Hi ha un 2,3% d'alumnes amb sobrepès i obesitat que dormen menys de 4 hores diàries entre setmana, en canvi no hi ha cap alumne que dormi menys de 4 hores pels que no presenten sobrepès i obesitat. Un 8,6% (n=16) de tots els adolescents enquestats, dormen una mitjana de 9 hores diàries entre setmana (Veure Annex 5 - taula 9).

No existeix relació entre les variables mitjana d'hores categoritzades de son entre setmana i alumnes amb sobrepès i obesitat, així doncs les dues variables son independents, encara que el p-valor esta molt al límit de la significació (p=0,05) (veure Annex 5 - taula 10).

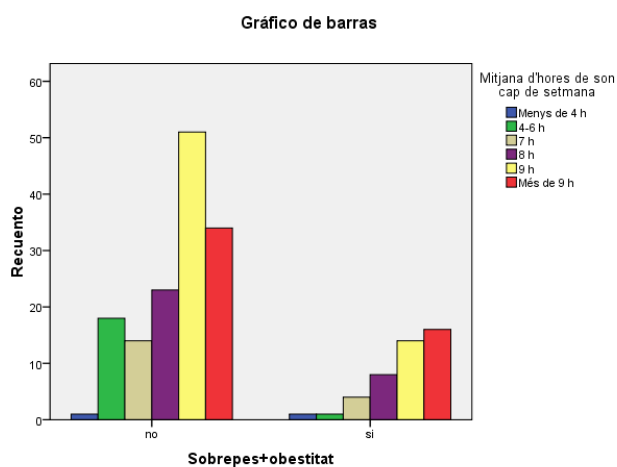
Durant els caps de setmana, la majoria dels alumnes que presenten sobrepès i obesitat dedica una mitjana de més 9 hores de son (36,4%), seguit de 9 hores (31,8%), de 8 hores (18,2%), de 7 hores (9,1%), de 4-6 hores i menys de 4 hores amb un 2,3% respectivament. Pels alumnes que no presenten sobrepès i obesitat un 36,2% dorm una mitjana de 9 hores durant els caps de setmana, un 24,1% més de 9

hores i un 16,3% una mitjana de 8 hores. Hi ha un percentatge més elevat en aquest pel que fa el dormir menys de 4 hores amb un 7% respecte els alumnes que presenten sobrepès i obesitat (2,3%). El mateix succeeix amb la mitjana de 4-6 hores amb un 12,8% i la mitjana de 7 hores amb un 9,9% (veure Annex 5 – taula 11).

No existeix relació entre les variables “mitjana d’hores categoritzades de son durant els caps de setmana” i “alumnes amb sobrepès i obesitat”, així doncs les dues variables son independents ($p=0,192$) (veure Annex 5 – taula 12).



Gràfic 57. Gràfic de barres entre les variables mitjana d’hores de son entre setmana i els adolescents amb sobrepès i obesitat



Gràfic 58. Gràfic de barres entre les variables mitjana d’hores de son cap de setmana i els adolescents amb sobrepès i obesitat

Nivell màxim d’estudis dels progenitors - alumnes amb sobrepès i obesitat

Per el nivell màxim d’estudis dels progenitors s’ha separat els nivells d’estudis del pare i de la mare, agrupant-los en “no estudis”, “primaris”, “secundària”, “universitaris” i “no ho sap”. Pel que fa l’anàlisi no s’ha tingut en compte els alumnes que no saben el nivell màxim d’estudis dels seus pares per tal de no inferir en els resultats.

A mesura que van augmentant el nivell màxim d’estudis del pare, va disminuint el percentatge dels alumnes amb sobrepès i obesitat. Pel que fa el nivell màxim d’estudis del pare, es pot observar que pel que fa els que no tenen estudis, un 75% dels seus fills presenten sobrepès o obesitat i un 25% dels seus fills no en presenten. Pel que fa els estudis primaris, un 60% dels seus fills presenten sobrepès

o obesitat i un 40% dels seus fills no en presenten. Pels estudis de secundària un 25,9% dels seus fills presenten sobrepès o obesitat i un 74,1% dels seus fills no en presenten. Pels estudis universitaris, un 19% dels seus fills presenten sobrepès i obesitat i un 81% dels seus fills no en presenten. Hi ha un 20,5% dels alumnes totals que no saben quin nivell màxim d'estudis tenen els seus pares (veure Annex 5 – taula 13).

Existeix relació entre les variables “Nivell màxim d'estudis del pare” i “alumnes amb sobrepès i obesitat”, així doncs les dues variables son dependents ($p=0,018$) (veure Annex 5 – taula 14).

Pel que fa el nivell màxim d'estudis de la mare hi ha la mateixa relació que l'esmentada anteriorment amb els pares, a mesura que augmenta el nivell d'estudis de la mare, va disminuint el percentatge d'adolescents amb sobrepès i obesitat. Es pot observar que, hi ha un 75% d'adolescents que presenten sobrepès i obesitat que les seves mares no tenen estudis, un 60% d'alumnes que les seves mares tenen estudis primaris, un 24,4% d'alumnes que les seves mares tenen estudis de secundària i un 20,6% d'alumnes que les seves mares tenen estudis universitaris. Pel que fan els alumnes que no presenten sobrepès i obesitat és troba el percentatge més elevat en un 79,4% els quals les seves mares tenen estudis universitaris, seguits de secundària amb un 75,6%. Hi ha un 18,4% de total dels alumnes que no saben quin és el nivell màxim d'estudis de les seves mares (veure Annex 5 – taula 15).

Existeix relació entre les variables “Nivell màxim d'estudis de la mare” i “alumnes amb sobrepès i obesitat”, així doncs, les dues variables son dependents ($p=0,022$) (veure Annex 5 – taula 16).

Àpat esmorzar - alumnes amb sobrepès i obesitat

De tots els alumnes amb sobrepès i obesitat ($n=44$), hi ha un 18,2% ($n=8$) que no han esmorzat en els darrers 7 dies respecte el 81,8% ($n=36$) que si que ho han fet. I de tots els alumnes amb normopes ($n=141$), un 8,5% ($n=12$) no ha esmorzat en els darrers dies respecte el 91,5% ($n=129$) que si que ho han fet (veure Annex 5 – taula 17).

No existeix una relació entre les variables “Àpat esmorzar” i “alumnes amb sobrepès i obesitat”, així doncs, les dues variables son independents ($p=0,094$) (veure Annex 5 – taula 18).

Autopercepció pes - alumnes amb sobrepès i obesitat

De tots els alumnes que tenen normopès (n=141), un 63,8% (n=90) pesen que el seu pes és l'adequat, un 21,3% (n=30) d'aquests pensen que el seu pes és superior al que haurien de pesar i un 14,9% (n=21) d'ells pensen que el seu pes és inferior al que haurien de pesar. Pel que fa els alumnes que presenten sobrepès i obesitat (n=44), un 59,1% (n=26) pensen que el seu pes és superior al que haurien de pesar, un 38,6% (n=17) pensen que el seu pes és l'adequat i un 2,3% pensen que el seu pes és inferior (veure Annex 5 – taula 19).

5. Discussió

L'últim ENS¹⁸, afirma que un 9,2% dels adolescents entre 15 i 17 anys tenen un pes insuficient, un 72,6% presenten un pes normal, un 16,4% presenten sobrepès i un 1,9% obesitat. També s'ha pogut observar que les dues últimes dades, afecten més al sexe masculí que al femení, amb un 19,8% de sobrepès i un 2,4% d'obesitat respecte un 12,5% de sobrepès i un 1,3% d'obesitat pel que fa el sexe femení ¹⁸.

A l'estudi de Girona s'ha obtingut que un 76,22% dels adolescents entre 14 i 16 anys presenten un pes normal, un 20% d'ells sobrepès i un 3,78% obesitat. Pel que fa el sobrepès i l'obesitat també ha afectat més al sexe masculí vers al femení, altre bibliografia consultada també ho recolza ^{3,5,11,40,26,41}. Pel contrari, un estudi realitzat en el nord est de Mèxic, afirma que el sobrepès i l'obesitat afecta més al sexe femení (32,5%) que al sexe masculí (31,2%)⁴².

Pel que fa la prevalença de sobrepès i obesitat de l'estudi de Girona, s'aproximen a les dades obtingudes per l'últim ENS¹⁸, encara que s'han obtingut xifres superiors. Per tal d'aproximar més els resultats, s'han obtingut dades de l'últim ENS de la Comunitat Autònoma de Catalunya de sobrepès i obesitat, on hi ha un 64,2% d'adolescents entre 15 i 17 anys que presenten un pes normal, un 12,5% presenten pes insuficient un 13,6% presenten sobrepès i un 9,7% presenten obesitat. Aquestes últimes dades s'aproximen més als resultats de l'estudi de Girona pel que fa el sobrepès, però pel que fa l'obesitat hi ha major prevalença en la comunitat Autònoma de Catalunya que no en la població de Girona. També s'aproximen a les dades obtingudes per l'informe FRESC⁴⁴, realitzat a Barcelona en els adolescents de 4rt d'ESO l'any 2008, on s'ha obtingut que un 19,2% dels adolescents presenten sobrepès i un 6,2% dels adolescents presenten obesitat. Tot i així la prevalença de sobrepès continua sent més elevada i la prevalença d'obesitat més disminuïda a la població adolescent de Girona. D'altre banda, s'allunyen molt de les dades obtingudes per l'estudi ENKID (1998-2000)²⁶, en el qual hi havia un 9,3% de sobrepès i un 12,5% d'obesitat. Un dels estudis realitzats a Espanya, concretament a Cuenca l'any 2002⁵ en adolescents d'entre 12 i 18 anys, estableix que un 6,5% dels alumnes presenta sobrepès i un 4,3% d'ells obesitat. Segons l'estudi SEEDO⁴¹ realitzat l'any 2007, hi havia una prevalença d'obesitat i sobrepès del 13,9% i 12,4% respectivament en la població d'entre 2 i 24 anys. No es pot comparar l'estudi de

Girona amb les dades obtingudes per l'estudi SEEDO ja que la mostra de l'estudi de Girona ha concretat el grup d'edat de 14 a 16 any i l'estudi SEEDO engloba més rangs d'edat. Les últimes dades obtingudes pel que fa l'obesitat en Estats Units en l'Enquesta Nacional de Salut i Nutrició (NHANES) pel que fan els anys 2007-2008, afirma que la prevalença d'obesitat es situa en un 18,1% dels nens i adolescents entre 12 i 19 anys²⁰. Un estudi realitzat a Canadà⁴³, afirma que hi ha una prevalença del 26% dels adolescents entre 2 i 17 anys que presenten sobrepès i obesitat, molt superior a les dades obtingudes fins ara i la que més s'aproximaria a les d'aquest estudi, situant el sobrepès i la obesitat en un 23,78%. Tot i així, s'ha de tenir en compte que la mostra de l'estudi de Girona no es representativa.

Dintre dels estudiants que presenten un pes normal, hi ha un 14,9% d'ells que considera que el seu pes és inferior al normal, un 63,8% d'ells considera que és el que hauria de pesar i un 21,3% considera que el seu pes és superior al que hauria de pesar. Pel que fan els adolescents amb sobrepès i obesitat la majoria d'ells (59,1%) consideren que tenen un pes superior i per tant en són conscients, seguit d'un 38,6% que creuen que el seu pes és normal i un 2,3% que creuen que és inferior. Pel que fa l'estudi de Cuenca⁵, s'han trobat resultats semblants però tenint en compte la totalitat de la mostra; un 18,2% dels nois i un 14,8% de les noies consideraven que el seu pes era superior al que hauria de pesar, un 59,7% dels nois i un 60,7% de les noies consideraven que el seu pes era normal i un 10,4% dels nois i un 6,6% de les noies consideren que és inferior al que haurien de pesar. Aquests resultats no es poden comparar amb els obtinguts de l'estudi de Girona ja que les dades s'han analitzat de forma diferent; a l'estudi de Cuenca, els adolescents que presentaven sobrepès i obesitat i consideraven que el seu pes era superior al que haurien de pesar estarien condicionant sobre els resultats de la mostra ja que aquest cas no seria una distorsió de la imatge. D'altra banda, especificar que l'estudi de Cuenca ho ha descrit d'aquesta forma perquè buscava diferències significatives pel que fa la variable sexe i l'estudi de Girona buscava diferències significatives pel que fa la variable classificació de l'IMC respecte la totalitat de la mostra.

Varis estudis recolzen que hi ha una relació clara pel que fa l'hàbit de no esmorzar i la presència d'obesitat^{3,16,27}. Pel que fa l'estudi realitzat a Cuenca⁵, estableix que hi ha una prevalença d'un 5,5% dels adolescents d'entre 12 i 18 anys que no esmorzen. D'altra banda, l'any 2007, el Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat

d'Espanya¹⁶ afirmava que el 6,2% de la població infantil i juvenil espanyola no esmorzava habitualment. Segons l'última ENS (2011-2012) un 1,1% de la població entre 5 i 14 anys i un 8,8% de la població entre 15 i 24 anys d'ambdós sexes no esmorza res¹⁸. L'estudi de Girona no ha obtingut una relació significativa pel que fa l'àpat de no esmorzar i la presència de sobrepès i obesitat, en canvi s'ha obtingut una prevalença del 10,8% dels adolescents entre 14 i 16 anys que no han esmorzat en els darrers 7 dies, dada que s'aproxima a la obtinguda per l'últim ENS pel que fa el grup d'edat entre 15 i 24 anys (8%)¹⁸. Pel que fan els resultats de l'informe FRESC⁴⁴ de l'any 2008, un 17,4% dels nois i un 19,3% de les noies de 4rt d'ESO de Barcelona van declarar no haver esmorzat en els darrers 7 dies abans de sortir de casa.

Es pot concloure pel que fa l'estudi de Girona, que de tots els alumnes que esmorzen alguna vegada o cada dia (89,2%), consumeixen els principals grups d'aliments recomanats per a un correcte esmorzar que són: pa i cereals, fruita i làctics^{16,17}, tot i que la combinació d'aquests tres només la realitzen un 10,2% dels adolescents.

Respecte el nivell educatiu dels pares, s'ha trobat una relació significativa pel que fan els estudis màxims finalitzats dels pares ($p=0,018$) i de les mares ($p=0,022$) amb la presència d'obesitat i sobrepès a menys nivell educatiu. Per tal de fer l'anàlisi per comprovar-ho, s'han obviat les persones que no sabien el nivell màxim d'estudis dels seus progenitors per tal de no modificar els resultats. S'ha de tenir en compte que la població que no ho sabia era bastant significativa en ambdós progenitors, un 20,5% i un 18,4% d'alumnes que no sabien els estudis dels pares ni de les mares respectivament, i que el fet d'haver-les exclòs pot haver influït en els resultats.

L'estudi de Girona ha obtingut les mateixes conclusions que l'estudi ENKID²⁶, ja que s'ha observat que a més nivell educatiu dels pares, menys sobrepès i obesitat tenen els fills i a menys nivell educatiu, més sobrepès i obesitat. També pel que fa l'estudi realitzat a Granada l'any 2012⁴⁵, el qual va trobar una associació lleu però significativa entre aquestes dues variables pel que fa dintre la seva mostra de 718 nens i adolescents d'entre 9 i 17 anys. Aquest estudi, també afirma que els progenitors influeixen en el context alimentari infantil amb models, sovint, permissius amb les eleccions de l'alimentació dels seus fills i en aspectes com ara el tipus, la

qualitat, la quantitat i els horaris en què es porta a terme. Aquesta circumstància sembla veure's influïda per la disponibilitat d'aliments d'elevat contingut calòric a la llar, per certes tradicions familiars i per la publicitat en els mitjans de comunicació, que fomenten el consum d'aliments poc saludables i fins i tot transmeten informació i conceptes nutricionals erronis.

No s'ha trobat relació significativa ($p=0,2$) pel que fa l'entitat de l'institut - escola amb la presència de sobrepès i obesitat en els adolescents de 4rt d'ESO. D'altra banda, esmentar que s'ha trobat més prevalença de sobrepès i obesitat en l'institut públic amb un 72,7% respecte la prevalença de l'escola privada de 27,3% però s'ha de tenir en compte que la mostra no es representativa de la població adolescent de Girona i que, hi ha hagut una major participació de l'escola pública envers la privada i concertada (64,86% en vers el 35,14% respectivament). L'informe FRESC⁴⁴, en canvi, va obtenir més participació de les escoles concertades i privades que no pas de les públiques. D'altra banda destacar que un estudi fet a Turquia³ en adolescents de 11 a 14 anys l'any 2011, estableix que hi ha més prevalença d'obesitat en les escoles privades (16,8%) que en les públiques (10%), tot el contrari a les dades obtingudes per l'estudi de Girona.

Per les variables exercici físic extraescolar i la presència de sobrepès i obesitat en els adolescents, no s'ha trobat relació significativa ($p=0,402$) en aquest estudi. S'ha obtingut que un 82,2% dels alumnes realitzen activitat física extraescolar i que un 17,8% d'ells no en realitzen. Pel que fa les dades de l'últim ENS¹⁸, un 87,7% dels adolescents entre 15 i 24 anys han realitzat durant els últims 7 dies activitat física, ja sigui d'intensitat lleu, moderada o intensa i un 12,3% no n'ha realitzat. Les dades obtingudes de l'estudi de Girona amb les de l'ENS són molt similars, però s'ha de tenir en compte que pot haver-hi un biaix per incloure grups d'edat superiors als de l'estudi. Pel que fa l'estudi de Cuenca⁵, confirma que quasi el 50% d'adolescents menors de 16 anys realitza alguna activitat física en el seu temps lliure, encara que sigui ocasional, xifra molt inferior a la cercada en aquest estudi. Pel que fa l'informe FRESC⁴⁴, un 89,2% dels nois i un 77,3% de les noies de 4rt d'ESO de Barcelona declara fer esport almenys una vegada a la setmana, observant-se un clar augment en la dedicació d'aquest en els nois en vers les noies. Aquests resultats també són molt similars als obtinguts en aquest estudi.

Pel que fa la mitjana de minuts que dediquen a les activitats d'oci entre setmana, s'ha pogut corroborar que no hi ha diferències significatives entre els minuts que dediquen entre setmana a les activitats d'oci i la presència de sobrepès i obesitat ($p=0,199$) i tampoc pel que fa als minuts dedicats els caps de setmana a les activitats d'oci ($p=0,190$). S'ha pogut observar que hi dediquen més hores els caps de setmana (420 minuts de mediana) respecte entre setmana (240 minuts de mediana). D'altra banda l'estudi realitzat a Granada⁴⁵ va obtenir una relació entre les dues variables, de manera que quan augmentaven el nombre d'hores que els alumnes dedicaven a les activitats d'oci, també augmentaven els seus IMC exponencialment. També es verifica a l'estudi ENKID²⁶ on la prevalença de sobrepès i obesitat era inferior entre aquells adolescents que habitualment portaven a terme activitats esportives dos o 3 dies a la setmana respecte als que eren més sedentaris.

En quant a les hores de son de l'estudi de Girona respecte la presència de sobrepès i obesitat en els adolescents, no s'han trobat diferències significatives pel que fan les hores de son entre setmana ($p=0,05$) i del cap de setmana ($p=0,192$), encara que els resultats obtinguts per les hores de son entre setmana estan molt al límit de la significació. Altres estudis han trobat una correlació significativa entre aquestes dues variables ^{46, 47, 48, 49, 50}.

A l'estudi de Girona, s'ha obtingut que la majoria dels alumnes dormen una mitjana de 8 hores diàries entre setmana (39,5%) i de 9 hores diàries durant els caps de setmana (35,1%). Un estudi realitzat a Cleveland⁵¹, Estats Units, recomana que els adolescents haurien de dormir 9 hores diàries. A l'estudi realitzat a Girona només un 8,66% dels adolescents dormen les 9 hores recomanades entre setmana i el 35,14% dels adolescents dormen les 9 hores recomanades durant els caps de setmana. Pel que fa les últimes dades de l'ENS¹⁸ s'ha obtingut que els adolescents i adults entre 15 i 24 anys dormen una mitjana de $8,1\pm 1,2$ hores, resultats molt similars a l'estudi encara que aquest últim, inclou més grups d'edat respecte aquest estudi. L'estudi realitzat a Cleveland⁵¹ realitzat l'any 2010, en una població adolescent la qual la seva mitja d'edat és de $17,7\pm 0,4$ anys, ha obtingut que la mitjana d'hores de son va ser de $7,55\pm 1,14$. D'altra banda un estudi realitzat a França⁵², pels adolescents de 14 anys ha obtingut que dormen una mitjana de 8 hores i 18 minuts i pel que fan els adolescents de 15 anys ha obtingut que dormen una mitjana de 7 hores i 55 minuts. Els resultats d'aquests dos últims estudis, son molt similars al d'aquest.

6. Conclusions

S'ha trobat una prevalença bastant alta de sobrepès en la població adolescent de Girona respecte la bibliografia consultada. Tot i que la prevalença de l'obesitat no ha estat tant alta com en altres estudis, s'hauria junt amb el sobrepès, intentar disminuir-ne la prevalença a través de programes educatius, ja que és en aquesta etapa, quan comencen a adoptar més responsabilitats sobre si mateixos, i que si no agafen hàbits saludable a temps, hi ha una alta probabilitat de que el nen obès es converteixi en un adult obès, o que el sobrepès evolucioni cap a una obesitat. És per lo esmentat anteriorment, que se li hauria de donar la suficient importància en l'etapa de l'adolescència per prevenir-ne la conseqüent evolució i eradicar-ne el problema o si més no, que aquest no evolucioni.

Pel que fa el nivell màxim d'estudis dels pares, ha sigut la única variable de l'estudi la qual ha tingut una relació significativa, tant per els pares ($p=0,018$) com per les mares ($p=0,022$), pel que fa la relació d'aquesta amb la presència de sobrepès i obesitat i per tant, s'ha pogut concloure que a menys nivell educatiu més sobrepès i obesitat hi ha. Per tal de millorar aquest fet, també seria una opció realitzar programes educatius dirigits als pares per tal de conscienciar-los, sobretot pel que fa l'alimentació i l'activitat física i els problemes que se'n deriven a la llarga si no agafen uns bons hàbits pels seus fills. Així doncs també seria important explicar quin és l'esmorzar adequat pels seus fills, ja que només un 10,2% consumeixen la combinació de làctics, cereals i fruita per esmorzar, així com també hi ha un percentatge important d'alumnes (14,59%) que consumeixen a diari, ja sigui un, dos o més cops, refrescos, percentatge que s'hauria d'intentar disminuir per tal de no aportar tants sucres a la dieta.

És molt important que les escoles realitzin activitat física, ja que si no ho fessin, hi haurien molts nens i nenes que no en realitzarien fora l'escola i que per tant, s'agreujarien els nivells de salut i possiblement la prevalença de sobrepès i obesitat augmentaria. Els adolescents de la població de Girona, dediquen una mitjana de 300,94 minuts a la setmana d'activitat física extraescolar, amb una dedicació diària de 42,99 minuts, xifra que no arriba al mínim de 60 minuts diaris d'activitat física que recomana la OMS.

D'altra banda, pel que fan les variables: esmorzar abans de sortir de casa, activitat física extraescolar, hores d'oci sedentari entre setmana, hores d'oci sedentari el cap de setmana, entitat dels instituts-escoles, hores de son entre setmana i hores de son durant el cap de setmana no hi ha hagut relació significativa respecte la presència de sobrepès i obesitat. S'ha de tenir en compte que la mostra d'aquest estudi no es representativa de la població adolescent de Girona, ja que no ha sigut aleatòria i el nombre d'alumnes no és molt elevat. De cares a un proper estudi, seria d'especial interès augmentar la mostra per tal d'obtenir uns resultats més representatius de la població adolescent de Girona.

Cal esmentar que de les hores de son dels adolescents, només un 8,66% dorm les 9 hores recomanades entre setmana. Pel que fa el cap de setmana, augmenta el nombre d'alumnes que dormen les 9 hores recomanades (35,14%). Tot i així s'hauria de donar importància a les hores de son, ja que contribueixen a la integritat física i a la salut mental, especialment en els adolescents.

Pel que fa la percepció del pes dels estudiants per tal de veure si tenen una distorsió de la seva imatge, s'ha trobat un percentatge important del 21,3% d'adolescents, que presenten un pes normal i creuen que pesen més del que haurien de pesar. Aquesta xifra s'hauria d'intentar disminuir per tal d'evitar futurs trastorns de l'alimentació. Així doncs, en el mateix programa educatiu també inclouria aquesta part per tal de conscienciar als adolescents sobre les conseqüències que se'n deriven dels possibles trastorns alimentaris.

7. Bibliografía

- ¹ Organización Mundial de la Salud. Mayo de 2012. [Accés 20 de Novembre de 2012]. Obesidad y sobrepeso. Disponible a:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>
- ² Organización Mundial de la Salud. [Accés 20 de Novembre de 2012]. BMI for age; Charts. Disponible a:
http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/index.html
- ³ Dündar C, Öz H. Obesity-Related Factors in Turkish School Children. The Scientific World Journal. 2011.
- ⁴ Sharma M. Dietary Education in School-Based Childhood Obesity Prevention Programs. Adv.Nutr. 2011; 2: 207S-216S
- ⁵ Cerrillo Patiño J R, Murado Angulo P. Prevalencia de obesidad, actividad física y hábitos alimentarios de alumnos de Secundaria en Cuenca. Enfermería Comunitaria (rev. digital). 2010; 6(1)
- ⁶ Roberts K, Shields M, de Groh M, Aziz A, Gilbert JA. Overweight and obesity in children and adolescents: Results from the 2009 to 2011 Canadian Health Measures Survey. Health Reports. 2012; Vol 3 nº 3.
- ⁷ Moreno Esteban B. Consenso SEEDO 2007 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapèutica. Rev Esp Obes. 2007; 7-48
- ⁸ Colditz G. Economic cost of obesity and inactivity. Med Sci Sports, 1999. 31: p.663S-667S.
- ⁹ Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad SEEDO. Consenso SEEDO 2007 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapèutica. SPA. 2007. (1): 9-49.
- ¹⁰ Aranceta Bartrina J, Serra-Majem LI. Epidemiología y Monitorización. En: Moreno Esteban B, Charro Salgado A. Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. 1ª ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2007. P28-29.
- ¹¹ Valdés Pizarro J, Royo-Bordonada MA. Prevalence of childhood obesity in Spain; National Health Survey 2006-2007. Nutr Hosp. 2012; 27(1): 154-160.
- ¹² Bereket A, Atay Z. Current Status of Childhood Obesity and its Associated Morbidities in Turkey. J Clin Res Pediatr Endocrinol. 2012; 4(1): 1-7
- ¹³ Chen JL, Weiss S, Heyman BH, Cooper B, Lustig RH. The Efficacy of the Web-Based Childhood Obesity Prevention Program in Chinese American Adolescents (Web ABC Study). J Adolesc Health. 2011 August. 49 (2): 148-154.
- ¹⁴ Tarbal A. La Obesidad infantil: Una epidèmia mundial.
- ¹⁵ Tojo R, Leis R. La Obesidad en la infància y adolescència. En: Moreno Esteban B, Charro Salgado A. Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. 1ª ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2007. P69.
- ¹⁶ Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2007. [Accés 24 de Novembre de 2012]. Campañas 2007-Prevención de la Obesidad Infantil; Prevenir la obesidad infantil: "Razones de Peso". Disponible a:

<http://www.msc.es/campannas/campanas06/obesidadInfant2.htm>

¹⁷ Ministerio de Sanidad y Consumo. Encuesta Nacional de Salud de España 2006. INE. 2006. Disponible a:

<http://www.msps.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2006/EstilosVidaPorcentaje.pdf>

¹⁸ Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Encuesta Nacional de Salud de España 2011/12. [Accés 2 d'Abril de 2013]. Índice de masa corporal en población infantil. Distribución porcentual según sexo y grupo de edad. Población de 2 a 17 años. Disponible a:

http://www.msc.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2011/DeterminantesSalud_DistribucionPorcentual.pdf

¹⁹ Vallbona C. La obesidad infantil y su epidèmia en los EE.UU. Conferencia.

²⁰ Cynthia Ogden, Ph.D., and Margaret Carroll, M.S.P.H., Division of Health and Nutrition Examination Surveys. Prevalence of Obesity Among Children and Adolescents: United States, Trends 1963-1965 Through 2007-2008. NCHS Health E-Stat; 2010. 1(5) : 1-5

²¹ Centers for Disease Control and Prevention. Data from the Journal of the American Medical Association. Data and statistics. Obesity and extreme obesity rates decline among low-income preschool children. [Accés 6 d'Abril de 2013]. Disponible a:

<http://www.cdc.gov/obesity/data/childhood.html>

²² Organización Mundial de la Salud. [Acces 20 de Novembre de 2012]. Sobrepeso y obesidad infantiles. Disponible a:

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>

²³ Banegas JR, Graciani A, Guallar-Castillón P, León Muñoz LM, Gutiérrez-Fisac JL, López García E i cols. Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular en España (ENRICA). Madrid: Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública. Universidad Autónoma de Madrid, 2011.

²⁴ Casaña Mohedo J. Estudio sobre la relación entre obesidad juvenil y actividad física. Enfermería Integral. 2011.

²⁵ Ministerio de Sanidad y Consumo. Estilos de vida. INE. 2006. (1): p106. Disponible a:

<http://www.msps.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2006/EstilosVidaPorcentaje.pdf>

²⁶ Serra Majem LI, Ribas Barba L, Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Saavedra Santana P, Peña Quintana L. Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio ENKID (1998-2000). Med Clin (Barc). 2003; 121(19):725-32.

²⁷ Agencia española de seguridad alimentaria. Estrategia NAOS, invertir la tendencia de la obesidad. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Madrid: Coiman; 2005.

²⁸ Barba G, Trojano E, Russo P, Siani A. Total fat, fat Distribution and blood pressure according to eating frequency in children living in southern Italy: the ARCA project. International Journal of Obesity. 2006; Vol 30 (7): 1166-1169.

²⁹ Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. [Accés 4 d'Abril de 2013]. Campaña despierta y desayuna. Disponible a:

http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/notas_prensa/desperta_desayuna_08_10_07.shtml

-
- ³⁰ Organización Mundial de la Salud. [Accés 20 de Novembre de 2012]. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Disponible a:
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/marketing-food-to-children/es/index.html>
- ³¹ A Scott J, Y Ng S, Cobiac L. The Relationship between breastfeeding and weight status in a national sample of Australian children and adolescents. *BMC Public Health*. 2012; 12:107.
- ³² Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la salud. Suiza. 2010. Disponible a:
http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
- ³³ Adámková V, Hubáček J A, Lánská V, Vrablík M, Králová Lesná I, Suchánek P i cols. Association between Duration of the Sleep and Body Weight. *Physiol. Res*. 2009; 58 (1): S27-S31.
- ³⁴ Leger D, Beck F, Richard J B, Godeau E. Total Sleep Time Severely Drops during Adolescence. *PLoS ONE*. 2012; 7(10): e45204.
- ³⁵ Weiss A, Xu F, Storfer-Isser A, Thomas A, levers-Landis C, Redline S. The Association of Sleep Duration with Adolescents' Fat and Carbohydrate Consumption. *Sleep*. 2010; Vol. 33 No. 9.
- ³⁶ Shi Z, Taylor A W, Gill T K, Tuckerman J, Adams R, Martin J. Short sleep duration and obesity among Australian children. *BMC Public Health*. 2010; 10: 609.
- ³⁷ Nixon G M, Thompson J M D, Han D Y, Becroft D, Clark P, Robinson E i cols. Short Sleep Duration in Middle Childhood: Risk Factors and Consequences. *Sleep*. 2008; Vol. 31, No. 1.
- ³⁸ Lowry R, Eaton D, Foti K, McKnight-Eily L, Perry G, Galuska D A. Association of Sleep Duration with obesity among US Hight School Students. *Journal of Obesity*. 2012. Vol. 2012, Article ID 476914, 9 pages.
- ³⁹ Taveras E M, Rifas-Shiman S, Oken E, Gunderson E, Gillman M. Short Sleep Duration in Infancy and Risk of Childhood Overweight. *American Medical Association*. 2008; Vol. 162 (4).
- ⁴⁰ Wang Y. Disparities in Pediatric Obesity in the United States. *Adv. Nutr*. 2011; 2: 23-31.
- ⁴¹ Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad. Consenso SEEDO 2007 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica (versión íntegra). *Rev Esp Obes*. 2007; 7-48.
- ⁴² Martínez Aguilar M L, Rizo Baeza M M, Flores Peña Y, Aguilar Hernández R M, Vázquez Galindo L. Impacto emocional de la obesidad en los adolescentes y autopercepción de la imagen corporal. *Rev Paraninfo Digital*. 2008; 4.
- ⁴³ Pradinuk M, Chanoine J P, Goldman R D. Obesity and physical activity in children. *Canadian Family Physician*. 2002; 57.
- ⁴⁴ Agència de Salut Pública de Barcelona. Informe FRESC 2008. Resultats principals. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2010.
- ⁴⁵ González Jiménez E, Aguilar Cordero M J, García García C J, García Lopez P, Álvarez Ferre J, Padilla López C A i cols. Influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en una población de escolares de Granada (España). *Nutr Hosp*. 2012; 27 (1): 177-184.
- ⁴⁶ Adámková V, Hubacek J A, Lánská V, Vrablík M, Králová Lesná I, Suchánek P i cols. Association between Duration of the sleep and body weight. *Physiol. Res*. 2009; 58: S27-S31.

-
- ⁴⁷ Shi Z, Taylon A W, Gill T K, Tuckerman J, Adams R, Martin J. Short sleep duration and obesity among Australian children. *BMC Public Health*. 2010; 10:609.
- ⁴⁸ Short sleep duration in middle childhood: Risk factors and consequences. *SLEEP*. 2008; 31 (1).
- ⁴⁹ The association of sleep duration with adolescents fat and carbohydrate consumption. *SLEEP*. 2010; 33 (9).
- ⁵⁰ Lowry R, Eaton D K, Foti K, McKnight-Eily L, Perry G, Galuska D A. Association of sleep duration with obesity among US high school students. *Journal of obesity*. 2012; 9.
- ⁵¹ Weiss A, Xu F, Storfer-Isser A, Thomas A, Levers Landis C E, Redline S. The association of sleep duration with adolescents Fat and carbohydrate consumption. *SLEEP*. 2010; 33 (9).
- ⁵² Leger D, Beck F, Richar J B, Godeau E. Total sleep time severely drops during adolescence. *PLOS ONE*. 2012; 7(10).

8. Annexes

ANNEX 1

-CARTA FORMAL-

Benvolgut director/a,

Sóc estudiant de l'últim curs de Grau en Infermeria de la Universitat de Girona i em dirigeixo a vostè per tal d'explicar-li en què consisteix el meu treball d'investigació de final de carrera per tal de poder passar unes enquestes, pesar i mesurar els alumnes de 4rt de la ESO. El títol de l'estudi és el següent: Estudi de prevalença de sobrepès i obesitat en la població adolescent de Girona.

Per començar, aquest estudi és observacional i transversal, a partir de les dades obtingudes de les enquestes es farà un anàlisi estadístic per tal de relacionar variables amb el possible sobrepès-obesitat d'aquesta població adolescent, a part d'establir-ne la prevalença. Les variables són diverses: hàbits alimentaris, activitat física, nivell màxim d'estudis finalitzats dels progenitors, i finalment una variable discutida recentment que seria la mitjana d'hores de son per alumne. Una altre de les variables que vull incloure en aquest estudi és l'entitat de l'escola-institut, és a dir, si és públic, concertat o privat per tal de poder també relacionar-ho posteriorment. Sobre aquesta última variable hi ha evidència científica escassa, és per això que també l'incloc en aquest estudi.

El tema escollit per aquest treball ha sigut el sobrepès i la obesitat en els adolescents ja que han augmentat progressivament la seva prevalença en tot el món durant les últimes dècades. És en aquesta etapa, que si no agafen hàbits saludables a temps, hi ha una alta probabilitat de que el sobrepès i la obesitat es mantingui durant l'edat adulta, conduint a un major risc de malalties cròniques tals com Diabetis Mellitus tipus II, hipertensió, malalties cardiovasculars, certs tipus de càncers, entre altres, una menor esperança de vida i una pitjor qualitat d'aquesta.

Així doncs, m'agradaria si fos possible poder passar les enquestes, pesar i mesurar els alumnes de 4rt de la ESO de l'Institut X de Girona per tal d'estimar la magnitud del problema esmentat anteriorment fent un anàlisi estadístic sobre la població adolescent de Girona.

Una salutació cordial,

Neus Bosch Rué

ANNEX 2

-CARTA CONSENTIMENT PARES-

Benvolguts pares,

Sóc estudiant de quart de Grau en Infermeria (últim curs) de la Universitat de Girona i em dirigeixo a vostès per tal de comunicar-vos que estic duent a terme un estudi d'investigació pel treball final de carrera sobre **la prevalença de sobrepès i obesitat en la població adolescent de Girona**. Per tal de poder-lo dur a terme, necessitaria passar unes enquestes sobre hàbits alimentaris i d'activitat física i finalment pesar i mesurar els vostres fills/filles per tal d'obtenir l'Índex de Massa Corporal (IMC) corresponents. Tot lo esmentat anteriorment em servirà per poder fer un anàlisi estadístic i poder definir la magnitud del problema actual en la població adolescent de Girona.

Neus Bosch Rué

Facultat d'Infermeria de la Universitat de Girona



Nom i Cognoms de l'alumne:

Dona el consentiment per tal de poder passar les enquestes, pesar i mesurar al seu fill/filla?

Si

No

Firma dels pares:

ANNEX 3
-QÜESTIONARI-

Enquesta d'hàbits alimentaris i d'activitat física

- Ⓢ Aquest qüestionari forma part d'un estudi que estic realitzant pel Treball final de carrera en la Facultat d'Infermeria per la Universitat de Girona sobre els hàbits alimentaris i d'activitat física dels adolescents escolaritzats a Girona de 4rt de la ESO.
- Ⓢ No es tracta d'un examen i, per tant, no hi ha respostes correctes ni incorrectes.
- Ⓢ És molt important que contestis el que tu creus que fas, sense deixar-te influir pel que penses que contestarien els teus companys, ni per allò que agradaria als teus professors. Si consideres que no has de contestar alguna resposta, deixa-la en blanc.
- Ⓢ Aquest qüestionari és **confidencial**. No has d'escriure el teu nom. Ningú sabrà quin és el qüestionari que has contestat. Les respostes seran analitzades conjuntament per conèixer tots els hàbits de la gent de la teva edat.

Algunes preguntes sobre tu mateix/a

1. El teu col·legi/institut és:

- Privat
- Concertat
- Públic

2. Ets noi o noia?

- Noi
- Noia

3. Edat

- 13 14 15 16 17 18

4. Pes

5. Talla

6. IMC

Hàbits alimentaris

7. Quantes vegades has fet els següents àpats durant els últims set dies (l'última setmana)?

	Cada dia	4-6 vegades a la setmana	1-3 vegades a la setmana	Cap vegada
Esmorzar abans de sortir de casa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esmorzar a mig matí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dinar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Berenar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Si esmorzes abans de sortir de casa, què sols prendre? (pots marcar més d'una resposta)

- Làctics (llet, iogurt, formatge, etc.)
- Fruita (peça de fruita o suc)
- Pa (entrepà, torrades)
- Pastes (galletes, magdalenes, etc)
- Cereals
- Altres: _____

11. Què en penses del teu pes actual?

- És molt inferior al que hauria de pesar
- És lleugerament inferior al que hauria de pesar
- És l'adequat
- És lleugerament superior al que hauria de pesar
- És molt superior al que hauria de pesar

9. Quantes vegades has pres els següents aliments en els darrers 7 dies?

	Cap vegada	1-3 vegades	4-6 vegades	1 vegada al dia	2 vegades al dia	3 o més vegades al dia
Pa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arròs o pasta (espagueti, macarrons, cuscús...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patates o iuca bullides o al forn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patates o iuca fregides (fetes a casa o a l'escola, no de bossa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Llegums (llenties, cigrons, mongetes, hummus)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amanides o verdures crues (enciam, pastanaga, tomàquet, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verdures cuites (col, col-i-flor, mongeta tendra, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peça de fruita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suc de fruita natural	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suc de fruita envasat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carns vermelles (vedella, bou, porc, be...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hamburgueses o salsitxes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carn blanca (pollastre, gall d'indi...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peix (cuit o cru)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ous	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Làctics (llet, iogurt, formatge...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fruits secs (ametlles, avellanes, nous, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Quantes vegades has pres els següents productes en els darrers 7 dies?

	Cap vegada	1-3 vegades	4-6 vegades	1 vegada al dia	2 vegades al dia	3 o més vegades al dia
Refrescos (Coca cola, Pepsi, Fanta, Seven up, Sunny Delight, etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Xuxes (caramels, xiclets, gominol·les, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pastes (Croissants, ensaïmades, xuxos, Donuts, Bollycao, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Postres làctiques (flam, natilles, crema catalana, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patates xip (patates de bossa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hàbits d'activitat física



12. A l'escola fas activitat física?

Sí No

13. Si has contestat que sí, quantes vegades a la setmana?

1-2 3-4 5-6 7-8

14. I quantes hores hi dediques al llarg d'aquesta?

H min

15. Fas activitat física extraescolar durant la setmana? Com per exemple natació, futbol, basquetbol, córrer, bàdminton, arts marcials, patinar... (caps de setmana inclosos: dissabte i diumenge)

Sí No

16. Si has contestat que sí, quantes vegades a la setmana?

- 1-2
 3-4
 5-6
 7-8

17. I quantes hores hi dediques al llarg d'aquesta? (també contant els caps de setmana per partits, tornejos, anar amb bicicleta...)

H min

18. Quantes hores al dia dediques aproximadament a:

	De dilluns a divendres (Mitjana d'hores diàries)	El cap de setmana (Mitjana d'hores diàries)
Mirar la televisió	<input type="text"/> <input type="text"/> H <input type="text"/> <input type="text"/> min	<input type="text"/> <input type="text"/> H <input type="text"/> <input type="text"/> min
Jugar amb la videoconsola	<input type="text"/> <input type="text"/> H <input type="text"/> <input type="text"/> min	<input type="text"/> <input type="text"/> H <input type="text"/> <input type="text"/> min
Jugar a l'ordinador	<input type="text"/> <input type="text"/> H <input type="text"/> <input type="text"/> min	<input type="text"/> <input type="text"/> H <input type="text"/> <input type="text"/> min
Xatejar al Messenger	<input type="text"/> <input type="text"/> H <input type="text"/> <input type="text"/> min	<input type="text"/> <input type="text"/> H <input type="text"/> <input type="text"/> min
Navegar per Internet (Inclou els jocs on line)	<input type="text"/> <input type="text"/> H <input type="text"/> <input type="text"/> min	<input type="text"/> <input type="text"/> H <input type="text"/> <input type="text"/> min
Treballar a l'ordinador	<input type="text"/> <input type="text"/> H <input type="text"/> <input type="text"/> min	<input type="text"/> <input type="text"/> H <input type="text"/> <input type="text"/> min

19. Habitualment, com vas a l'escola?

- Caminant Amb bicicleta, monopatins, ...
 Amb Autobús Amb automòbil
 Amb motocicleta Altres: _____

20. Habitualment, com tornes a casa després de l'escola?

- Caminant Amb bicicleta, monopatins, ...
 Amb Autobús Amb automòbil
 Amb motocicleta Altres: _____



Altres dades d'interès

21. Quin és el nivell màxim d'estudis finalitzats dels teus progenitors?

 Us adjunto full orientatiu del nivell d'estudis

	Pare	Mare
01.No sap llegir ni escriure	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02.Primaris incomplets: sap llegir i escriure sense haver finalitzat l'educació primària	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
03.Primaris complets: cinc cursos aprovats d'EGB	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
04.Primera etapa d'educació secundària: graduat escolar, batxillerat elemental, EGB o ESO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05.Ensenyaments de batxillerat: batxillerat superior, BUP, batxillerat pla nou, PREU o COU	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06.FP grau mitjà: oficialia industrial, FPI, cicles formatius de grau mitjà	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
07.FP grau superior: mestratge industrial, FPII, cicles formatius de grau superior	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08.Universitaris de grau mitjà: diplomatures i ensenyaments universitaris de primer cicle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09.Universitaris de grau superior: llicenciatures i ensenyaments universitaris de segon cicle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.Universitaris de tercer cicle: doctorats	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.No ho sé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Quina mitjana d'hores dorms entre setmana? (De la nit de Diumenge a la nit de Dijous) <4 h 4-6h aprox. 7h 8h 9h >9h

23. I els caps de setmana? (de la nit de Divendres a la nit de Dissabte)

<4 h 4-6h aprox. 7h 8h 9h >9h

MOLTES GRÀCIES PER LA VOSTRA COL·LABORACIÓ

Neus Bosch Rué

Facultat d'Infermeria de la Universitat de Girona

ANNEX 4

-TAULES ANÀLISIS UNIVARIANT-

Taula 1. Entitat Institut**Estadístics**

Entitat Institut

N	Válidos	185
	Perdidos	0

Entitat Institut

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Institut públic	120	64,9	64,9	64,9
	Escola privada	65	35,1	35,1	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Taula 2. Sexe**Estadístics**

Sexe

N	Válidos	185
	Perdidos	0

Sexe

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Noia	91	49,2	49,2	49,2
	Noi	94	50,8	50,8	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Taula 3. Percentatges edat**Estadístics**

Edat

N	Válidos	185
	Perdidos	0

Edat

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	14,00	2	1,1	1,1	1,1
	15,00	122	65,9	65,9	67,0
	16,00	61	33,0	33,0	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Taula 4. Descriptius edat

Resumen del procesamiento de los casos

	Casos					
	Válidos		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Edat	185	100,0%	0	,0%	185	100,0%

Descriptivos

		Estadístico	Error típ.
Edat	Media	15,3189	,03603
	Intervalo de confianza para la media al 95%	15,2478	
	Límite inferior	15,3900	
	Límite superior	15,3108	
	Media recortada al 5%	15,0000	
	Mediana	,240	
	Varianza	,49003	
	Desv. típ.	14,00	
	Mínimo	16,00	
	Máximo	2,00	
	Rango	1,00	
	Amplitud intercuartil	,501	,179
	Asimetría	-1,059	,355
	Curtosis		

Taula 5. Descriptius Talla

Resumen del procesamiento de los casos

	Casos					
	Válidos		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Talla (m)	185	100,0%	0	,0%	185	100,0%

Descriptivos

		Estadístico	Error típ.
Talla (m)	Media	1,6932	,00564
	Intervalo de confianza para la media al 95%	1,6821	
	Límite inferior	1,7043	
	Límite superior	1,6941	
	Media recortada al 5%	1,6900	
	Mediana		

Varianza		,006	
Desv. típ.		,07667	
Mínimo		1,49	
Máximo		1,84	
Rango		,35	
Amplitud intercuartil		,13	
Asimetría		-,127	,179
Curtosis		-,559	,355

Percentiles

		Percentiles						
		5	10	25	50	75	90	95
Promedio ponderado(definición 1)	Talla (m)	1,5630	1,5900	1,6350	1,6900	1,7600	1,8000	1,8170
Bisagras de Tukey	Talla (m)			1,6400	1,6900	1,7600		

Taula 6. Descriptius pes

Resumen del procesamiento de los casos

	Casos					
	Válidos		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Pes (Kg)	185	100,0%	0	,0%	185	100,0%

Descriptivos

		Estadístico	Error típ.	
Pes (Kg)	Media	62,3232	,76382	
	Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior	60,8163	
		Límite superior	63,8302	
	Media recortada al 5%	61,7483		
	Mediana	61,4000		
	Varianza	107,934		
	Desv. típ.	10,38913		
	Mínimo	43,40		
	Máximo	119,50		
	Rango	76,10		
	Amplitud intercuartil	13,10		
	Asimetría	1,281	,179	
	Curtosis	4,277	,355	

Percentiles

		Percentiles						
		5	10	25	50	75	90	95
Promedio ponderado(definición 1)	Pes (Kg)	47,6400	50,9200	54,9000	61,4000	68,0000	75,6800	80,8200
Bisagras de Tukey	Pes (Kg)			55,0000	61,4000	67,8000		

Taula 7. Descriptius IMC

Descriptivos

		Estadístico	Error típ.	
Índex de Massa Corporal	Media	21,6840	,21433	
	Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior	21,2611	
		Límite superior	22,1069	
	Media recortada al 5%	21,4715		
	Mediana	20,9572		
	Varianza	8,499		
	Desv. típ.	2,91526		
	Mínimo	16,74		
	Máximo	36,48		
	Rango	19,73		
	Amplitud intercuartil	3,15		
	Asimetría	1,458	,179	
	Curtosis	3,618	,355	

Percentiles

		Percentiles						
		5	10	25	50	75	90	95
Promedio ponderado(definición 1)	Índex de Massa Corporal	18,2631	18,7314	19,7074	20,9572	22,8619	25,4612	27,1568
Bisagras de Tukey	Índex de Massa Corporal			19,7222	20,9572	22,8507		

Taula 8. Taules freqüències infrapes, pes normal, sobrepès i obesitat.

Estadísticos

		Infrapès (Percentil <15)	Pes normal (Percentil 15-85)	Sobrepès (Percentil 85-97)	Obesitat (Percentil >97)
N	Válidos	185	185	185	185
	Perdidos	0	0	0	0

Tabla de frecuencia

Infrapès (Percentil <15)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	no	185	100,0	100,0	100,0

Pes normal (Percentil 15-85)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	no	44	23,8	23,8	23,8
	si	141	76,2	76,2	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Sobrepès (Percentil 85-97)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	no	148	80,0	80,0	80,0
	si	37	20,0	20,0	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Obesitat (Percentil >97)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	no	178	96,2	96,2	96,2
	si	7	3,8	3,8	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Taula 9. Taula de freqüències autopercepció pes

Estadísticos

Autopercepció del pes actual

N	Válidos	185
	Perdidos	0

Autopercepció del pes actual

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	És molt inferior al que hauria de pesar	4	2,2	2,2	2,2
	És lleugerament inferior al que hauria de pesar	18	9,7	9,7	11,9
	És l'adequat	107	57,8	57,8	69,7
	És lleugerament superior al que hauria de pesar	48	25,9	25,9	95,7
	És molt superior al que hauria de pesar	8	4,3	4,3	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Taula 10. Taula de freqüències autopercepció pes (agrupat)

Estadístics

Autopercepció pes (agrupat)

N	Válidos	185
	Perdidos	0

Autopercepció pes (agrupat)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Inferior	22	11,9	11,9	11,9
	Adequat	107	57,8	57,8	69,7
	Superior	56	30,3	30,3	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Taula 11. Taula freqüències hàbit esmorzar

Quantes vegades has esmorzat els últims 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	22	11,9	11,9	11,9
	Cada dia	128	69,2	69,2	81,1
	4-6 vegades a la setmana	15	8,1	8,1	89,2
	1-3 vegades a la setmana	20	10,8	10,8	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Taula 12. Taula freqüències hàbit esmorzar

Estadísticos

Esmorzar

N	Válidos	185
	Perdidos	0

Esmorzar

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	20	10,8	10,8	10,8
	Cada dia o alguna vegada	165	89,2	89,2	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Taula 13. Taula freqüències combinacions aliments esmorzar

Grups d'aliments esmorzar

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No esmorzo res	19	10,3	10,3	10,3
	làctics	18	9,7	9,7	20,0
	pa	7	3,8	3,8	23,8
	cereals	6	3,2	3,2	27,0
	fruita	10	5,4	5,4	32,4
	pastes	4	2,2	2,2	34,6
	altres	1	,5	,5	35,1
	Làctics, pa, cereals i fruita	3	1,6	1,6	36,8
	Làctics, cereals i fruita	10	5,4	5,4	42,2
	Làctics, pa i fruita	6	3,2	3,2	45,4
	Làctics i cereals	28	15,1	15,1	60,5
	Pa i cereals	1	,5	,5	61,1
	Làctics, pa i cereals	2	1,1	1,1	62,2
	Cereals, fruita i altres	1	,5	,5	62,7
	Pa, cereals i pastes	1	,5	,5	63,2
	Làctics i pa	8	4,3	4,3	67,6
	Làctics i pastes	14	7,6	7,6	75,1
	Làctics, pa, cereals, pastes i altres	1	,5	,5	75,7
	Fruita i altres	1	,5	,5	76,2
	Làctics, pa, cereals, fruita i pastes	2	1,1	1,1	77,3
	Cereals i fruita	2	1,1	1,1	78,4
	Làctics, pa i pastes	2	1,1	1,1	79,5
	Làctics, pa, cereals i pastes	2	1,1	1,1	80,5

Làctics, cereals, fruita i pastes	2	1,1	1,1	81,6
Làctics i altres	1	,5	,5	82,2
Làctics, fruita, pastes i altres	1	,5	,5	82,7
Làctics, cereals i pastes	5	2,7	2,7	85,4
Làctics i fruita	6	3,2	3,2	88,6
Cereals i pastes	1	,5	,5	89,2
Làctics, fruita i pastes	2	1,1	1,1	90,3
Cereals, fruita i pastes	1	,5	,5	90,8
Pa i altres	2	1,1	1,1	91,9
Fruita i pastes	1	,5	,5	92,4
Pa, pastes i altres	1	,5	,5	93,0
Pa i fruita	2	1,1	1,1	94,1
Làctics, pa, fruita i pastes	1	,5	,5	94,6
Pa i pastes	1	,5	,5	95,1
Làctics, pa i cereals	4	2,2	2,2	97,3
Cereals, fruita, pastes i altres	1	,5	,5	97,8
Làctics, pa, cereals, fruita i altres	1	,5	,5	98,4
Làctics, pa, fruita i altres	3	1,6	1,6	100,0
Total	185	100,0	100,0	

Taula 14. Taules freqüències hàbit esmorzar mig matí, dinar, berenar i sopar

Estadístics

		Quantes vegades has esmorzat a mig matí els últims 7 dies?	Quantes vegades has dinat els últims 7 dies?	Quantes vegades has berenat els últims 7 dies?	Quantes vegades has sopat els últims 7 dies?
N	Vàlidos	185	185	185	185
	Perdidos	0	0	0	0

Tabla de frecuencia

Quantes vegades has esmorzat a mig matí els últims 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Vàlidos	Cap vegada	22	11,9	11,9	11,9
	Cada dia	107	57,8	57,8	69,7
	4-6 vegades a la setmana	37	20,0	20,0	89,7
	1-3 vegades a la setmana	19	10,3	10,3	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has dinat els últims 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	1	,5	,5	,5
	Cada dia	183	98,9	98,9	99,5
	4-6 vegades a la setmana	1	,5	,5	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has berenat els últims 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	13	7,0	7,0	7,0
	Cada dia	70	37,8	37,8	44,9
	4-6 vegades a la setmana	64	34,6	34,6	79,5
	1-3 vegades a la setmana	38	20,5	20,5	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has sopat els últims 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	1	,5	,5	,5
	Cada dia	162	87,6	87,6	88,1
	4-6 vegades a la setmana	15	8,1	8,1	96,2
	1-3 vegades a la setmana	7	3,8	3,8	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Taula 15. Taules freqüències consum refrescos, xuxes, pastes, postres làctiques i patates xip en els últims 7 dies.

Estadísticos

		Quantes vegades has pres refrescos en els últims 7 dies?	Quantes vegades has pres xuxes en els últims 7 dies?	Quantes vegades has pres pastes en els últims 7 dies?	Quantes vegades has pres postres làctics en els últims 7 dies?	Quantes vegades has pres patates xip en els últims 7 dies?
N	Válidos	185	185	185	185	185
	Perdidos	0	0	0	0	0

Tabla de frecuencia

Quantes vegades has pres xuxes en els últims 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	83	44,9	44,9	44,9
	1-3 vegades	82	44,3	44,3	89,2
	4-6 vegades	12	6,5	6,5	95,7
	1 vegada al dia	5	2,7	2,7	98,4
	2 vegades al dia	1	,5	,5	98,9
	3 o més vegades al dia	2	1,1	1,1	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has pres refrescos en els últims 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	59	31,9	31,9	31,9
	1-3 vegades	76	41,1	41,1	73,0
	4-6 vegades	23	12,4	12,4	85,4
	1 vegada al dia	12	6,5	6,5	91,9
	2 vegades al dia	9	4,9	4,9	96,8
	3 o més vegades al dia	6	3,2	3,2	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has pres pastes en els últims 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	41	22,2	22,2	22,2
	1-3 vegades	87	47,0	47,0	69,2
	4-6 vegades	34	18,4	18,4	87,6
	1 vegada al dia	16	8,6	8,6	96,2
	2 vegades al dia	6	3,2	3,2	99,5
	3 o més vegades al dia	1	,5	,5	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has pres postres làctics en els últims 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	56	30,3	30,3	30,3
	1-3 vegades	70	37,8	37,8	68,1
	4-6 vegades	29	15,7	15,7	83,8
	1 vegada al dia	22	11,9	11,9	95,7
	2 vegades al dia	5	2,7	2,7	98,4
	3 o més vegades al dia	3	1,6	1,6	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has pres patates xip en els últims 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	92	49,7	49,7	49,7
	1-3 vegades	75	40,5	40,5	90,3
	4-6 vegades	12	6,5	6,5	96,8
	1 vegada al dia	5	2,7	2,7	99,5
	3 o més vegades al dia	1	,5	,5	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Taula 16. Taules freqüències consum grups aliments en els últims 7 dies.

Quantes vegades has pres pa en els darrers 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	12	6,5	6,5	6,5
	1-3 vegades	28	15,1	15,1	21,6
	4-6 vegades	23	12,4	12,4	34,1
	1 vegada al dia	51	27,6	27,6	61,6
	2 vegades al dia	39	21,1	21,1	82,7
	3 o més vegades al dia	32	17,3	17,3	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has pres arròs o pasta en els darrers 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	7	3,8	3,8	3,8
	1-3 vegades	85	45,9	45,9	49,7
	4-6 vegades	54	29,2	29,2	78,9
	1 vegada al dia	28	15,1	15,1	94,1
	2 vegades al dia	7	3,8	3,8	97,8
	3 o més vegades al dia	4	2,2	2,2	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has pres patates o iuca bullides o al forn?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	53	28,6	28,6	28,6
	1-3 vegades al dia	89	48,1	48,1	76,8
	4-6 vegades al dia	19	10,3	10,3	87,0
	1 vegada al dia	20	10,8	10,8	97,8
	2 vegades al dia	1	,5	,5	98,4
	3 o més vegades al dia	3	1,6	1,6	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has pres patates o iuca fregides en els darrers 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	66	35,7	35,7	35,7
	1-3 vegades	87	47,0	47,0	82,7
	4-6 vegades	15	8,1	8,1	90,8
	1 vegada al dia	13	7,0	7,0	97,8
	2 vegades al dia	3	1,6	1,6	99,5
	3 o més vegades al dia	1	,5	,5	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has pres llegum en els darrers 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	27	14,6	14,6	14,6
	1-3 vegades	108	58,4	58,4	73,0
	4-6 vegades	27	14,6	14,6	87,6
	1 vegada al dia	18	9,7	9,7	97,3
	2 vegades al dia	3	1,6	1,6	98,9
	3 o més vegades al dia	2	1,1	1,1	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has pres amanides o verdura crua en els darrers 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	20	10,8	10,8	10,8
	1-3 vegades	57	30,8	30,8	41,6
	4-6 vegades	51	27,6	27,6	69,2
	1 vegada al dia	33	17,8	17,8	87,0
	2 vegades al dia	16	8,6	8,6	95,7
	3 o més vegades al dia	8	4,3	4,3	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has pres verdura cuita en els darrers 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	41	22,2	22,2	22,2
	1-3 vegades	79	42,7	42,7	64,9
	4-6 vegades	36	19,5	19,5	84,3
	1 vegada al dia	22	11,9	11,9	96,2
	2 vegades al dia	3	1,6	1,6	97,8
	3 o més vegades al dia	4	2,2	2,2	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has pres una peça de fruita en els darrers 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	13	7,0	7,0	7,0
	1-3 vegades	35	18,9	18,9	25,9
	4-6 vegades	35	18,9	18,9	44,9
	1 vegada al dia	38	20,5	20,5	65,4
	2 vegades al dia	42	22,7	22,7	88,1
	3 o més vegades al dia	22	11,9	11,9	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has pres suc de fruita natural en els darrers 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	74	40,0	40,0	40,0
	1-3 vegades	36	19,5	19,5	59,5
	4-6 vegades	22	11,9	11,9	71,4
	1 vegada al dia	39	21,1	21,1	92,4
	2 vegades al dia	11	5,9	5,9	98,4
	3 o més vegades al dia	3	1,6	1,6	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has pres suc de fruita envasat en els darrers 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	77	41,6	41,6	41,6
	1-3 vegades	36	19,5	19,5	61,1
	4-6 vegades	25	13,5	13,5	74,6
	1 vegada al dia	27	14,6	14,6	89,2
	2 vegades al dia	17	9,2	9,2	98,4
	3 o més vegades al dia	3	1,6	1,6	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has pres carn vermella en els darrers 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	14	7,6	7,6	7,6
	1-3 vegades	72	38,9	38,9	46,5
	4-6 vegades	60	32,4	32,4	78,9
	1 vegada al dia	25	13,5	13,5	92,4
	2 vegades al dia	6	3,2	3,2	95,7
	3 o més vegades al dia	8	4,3	4,3	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has pres hamburgueses o salsitxes en els darrers 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	45	24,3	24,3	24,3
	1-3 vegades	104	56,2	56,2	80,5
	4-6 vegades	18	9,7	9,7	90,3
	1 vegada al dia	10	5,4	5,4	95,7
	2 vegades al dia	8	4,3	4,3	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has pres carn blanca en els darrers 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	25	13,5	13,5	13,5
	1-3 vegades	87	47,0	47,0	60,5
	4-6 vegades	44	23,8	23,8	84,3
	1 vegada al dia	23	12,4	12,4	96,8
	2 vegades al dia	5	2,7	2,7	99,5
	3 o més vegades al dia	1	,5	,5	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has pres peix en els darrers 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	31	16,8	16,8	16,8
	1-3 vegades	92	49,7	49,7	66,5
	4-6 vegades	42	22,7	22,7	89,2
	1 vegada al dia	13	7,0	7,0	96,2
	2 vegades al dia	6	3,2	3,2	99,5
	3 o més vegades al dia	1	,5	,5	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has pres ous en els darrers 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	26	14,1	14,1	14,1
	1-3 vegades	112	60,5	60,5	74,6
	4-6 vegades	23	12,4	12,4	87,0
	1 vegada al dia	15	8,1	8,1	95,1
	2 vegades al dia	7	3,8	3,8	98,9
	3 o més vegades al dia	2	1,1	1,1	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has pres làctics en els darrers 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	9	4,9	4,9	4,9
	1-3 vegades	20	10,8	10,8	15,7
	4-6 vegades	40	21,6	21,6	37,3
	1 vegada al dia	57	30,8	30,8	68,1
	2 vegades al dia	44	23,8	23,8	91,9
	3 o més vegades al dia	15	8,1	8,1	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Quantes vegades has pres fruits secs en els darrers 7 dies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Cap vegada	74	40,0	40,0	40,0
	1-3 vegades	61	33,0	33,0	73,0
	4-6 vegades	19	10,3	10,3	83,2
	1 vegada al dia	21	11,4	11,4	94,6
	2 vegades al dia	3	1,6	1,6	96,2
	3 o més vegades al dia	7	3,8	3,8	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Taula 17. Taula freqüències activitat física escolar a la setmana

Activitat física a l'escola

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	175	94,6	94,6	94,6
	no	10	5,4	5,4	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Taula 18. Taula freqüències vegades per setmana d' activitat física escolar a la setmana

Vegades/setmana d'activitat física escolar

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	0 vegades	10	5,4	5,4	5,4
	1-2 vegades	175	94,6	94,6	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Taula 19. Taula freqüències activitat física extraescolar a la setmana

Activitat física extraescolar

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	152	82,2	82,2	82,2
	no	33	17,8	17,8	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Taula 20. Taula freqüències vegades per setmana d' activitat física extraescolar a la setmana

Vegades/setmana d'activitat física extraescolar

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	0 vegades	33	17,8	17,8	17,8
	1-2 vegades	31	16,8	16,8	34,6
	3-4 vegades	64	34,6	34,6	69,2
	5-6 vegades	47	25,4	25,4	94,6
	7-8 vegades	10	5,4	5,4	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Taula 21. Taula descriptius minuts dedicats a l'activitat física extraescolar a la setmana.

Descriptivos

				Estadístico	Error típ.
Minuts dedicats a activitat física extraescolar	Media			300,9459	18,92814
	Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior		263,6019	
		Límite superior		338,2900	
	Media recortada al 5%			278,8889	
	Mediana			300,0000	
	Varianza			66280,758	
	Desv. típ.			257,45050	
	Mínimo			,00	
	Máximo			1680,00	
	Rango			1680,00	
	Amplitud intercuartil			315,00	
	Asimetría			1,598	,179
Curtosis			5,411	,355	

Percentiles

		Percentiles						
		5	10	25	50	75	90	95
Promedio ponderado(definición 1)	Minuts dedicats a activitat física extraescolar	,0000	,0000	105,0000	300,0000	420,0000	600,0000	720,0000
Bisagras de Tukey	Minuts dedicats a activitat física extraescolar			120,0000	300,0000	420,0000		

Taula 22. Taula freqüències anada a l'escola.

Habitualment, com vas a l'escola?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Caminant	84	45,4	45,4	45,4
	Autobús	52	28,1	28,1	73,5
	Motocicleta	3	1,6	1,6	75,1
	Bicicleta, monopatins...	1	,5	,5	75,7
	Automòbil	43	23,2	23,2	98,9
	Altres	2	1,1	1,1	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Taula 23. Taula freqüències tornada de l'escola a casa.

Habitualment, com tornes a casa després de l'escola?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Caminant	98	53,0	53,0	53,0
	Autobús	61	33,0	33,0	85,9
	Motocicleta	2	1,1	1,1	87,0
	Bicicleta, monopatins...	2	1,1	1,1	88,1
	Automòbil	20	10,8	10,8	98,9
	Altres	2	1,1	1,1	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Taula 24. Taula descriptius hores oci.

Descriptivos

			Estadístico	Error típ.
Quants minuts dediques al dia a mirar la televisió entre setmana?	Media		58,5892	3,36308
	Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior	51,9540	
		Límite superior	65,2243	
	Media recortada al 5%		54,2207	
	Mediana		60,0000	
	Varianza		2092,406	
	Desv. típ.		45,74283	
	Mínimo		,00	
	Máximo		240,00	
	Rango		240,00	
	Amplitud intercuartil		30,00	
	Asimetría		1,500	
Curtosis		2,994	,355	
Quants minuts dediques al dia a mirar la televisió durant cap de setmana?	Media		114,1027	6,14120
	Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior	101,9865	
		Límite superior	126,2189	
	Media recortada al 5%		107,8018	
	Mediana		120,0000	
	Varianza		6977,158	
	Desv. típ.		83,52938	
	Mínimo		,00	
	Máximo		540,00	
	Rango		540,00	
	Amplitud intercuartil		90,00	
	Asimetría		1,599	
Curtosis		5,328	,355	
Quans minuts dediques al dia a jugar a la videoconsola entre setmana?	Media		10,3243	1,61770
	Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior	7,1327	
		Límite superior	13,5159	
	Media recortada al 5%		7,1471	
	Mediana		,0000	
	Varianza		484,133	
	Desv. típ.		22,00303	
	Mínimo		,00	
	Máximo		120,00	
	Rango		120,00	
Amplitud intercuartil		,00		

	Asimetría		2,350	,179
	Curtosis		5,505	,355
Quants minuts dediques al dia a jugar a la videoconsola durant el cap de setmana?	Media		30,8108	3,70286
	Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior	23,5053	
		Límite superior	38,1163	
	Media recortada al 5%		25,1351	
	Mediana		,0000	
	Varianza		2536,567	
	Desv. típ.		50,36435	
	Mínimo		,00	
	Máximo		240,00	
	Rango		240,00	
	Amplitud intercuartil		60,00	
	Asimetría		1,613	,179
	Curtosis		1,927	,355
	Quants minuts dediques al dia a jugar a l'ordinador entre setmana?	Media		25,1081
Intervalo de confianza para la media al 95%		Límite inferior	18,9480	
		Límite superior	31,2682	
Media recortada al 5%			18,6336	
Mediana			,0000	
Varianza			1803,521	
Desv. típ.			42,46788	
Mínimo			,00	
Máximo			240,00	
Rango			240,00	
Amplitud intercuartil			30,00	
Asimetría			2,597	,179
Curtosis			8,345	,355
Quants minuts dediques al dia a jugar a l'ordinador durant el cap de setmana?		Media		45,2162
	Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior	34,9848	
		Límite superior	55,4476	
	Media recortada al 5%		35,9760	
	Mediana		,0000	
	Varianza		4975,225	
	Desv. típ.		70,53527	
	Mínimo		,00	
	Máximo		360,00	
	Rango		360,00	
	Amplitud intercuartil		60,00	
	Asimetría		1,962	,179
	Curtosis		4,247	,355

Quants minuts dediques al dia a xatejar entre setmana?	Media		33,4324	3,58646
	Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior	26,3566	
		Límite superior	40,5083	
	Media recortada al 5%		26,5465	
	Mediana		20,0000	
	Varianza		2379,595	
	Desv. típ.		48,78109	
	Mínimo		,00	
	Máximo		300,00	
	Rango		300,00	
	Amplitud intercuartil		60,00	
	Asimetría		2,512	,179
Curtosis		8,357	,355	
Quants minuts dediques al dia a xatejar durant el cap de setmana?	Media		60,1081	6,78949
	Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior	46,7128	
		Límite superior	73,5034	
	Media recortada al 5%		46,9444	
	Mediana		10,0000	
	Varianza		8527,977	
	Desv. típ.		92,34705	
	Mínimo		,00	
	Máximo		600,00	
	Rango		600,00	
	Amplitud intercuartil		120,00	
	Asimetría		2,513	,179
Curtosis		8,602	,355	
Quants minuts dediques al dia a navegar per internet entre setmana?	Media		64,6378	4,05103
	Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior	56,6454	
		Límite superior	72,6303	
	Media recortada al 5%		59,2973	
	Mediana		60,0000	
	Varianza		3036,004	
	Desv. típ.		55,09995	
	Mínimo		,00	
	Máximo		300,00	
	Rango		300,00	
	Amplitud intercuartil		60,00	
	Asimetría		1,737	,179
Curtosis		4,444	,355	

Quants minuts dediques al dia a nevegat per internet durant el cap de setmana?	Media		103,2432	6,91183
	Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior	89,6066	
		Límite superior	116,8799	
	Media recortada al 5%		94,4745	
	Mediana		90,0000	
	Varianza		8838,066	
	Desv. típ.		94,01099	
	Mínimo		,00	
	Máximo		600,00	
	Rango		600,00	
	Amplitud intercuartil		65,00	
	Asimetría		1,962	,179
Curtosis		7,223	,355	
Quants minuts dediques al dia a treballar a l'ordinador entre setmana?	Media		67,8919	4,14566
	Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior	59,7128	
		Límite superior	76,0710	
	Media recortada al 5%		62,4925	
	Mediana		60,0000	
	Varianza		3179,499	
	Desv. típ.		56,38705	
	Mínimo		,00	
	Máximo		420,00	
	Rango		420,00	
	Amplitud intercuartil		60,00	
	Asimetría		2,248	,179
Curtosis		8,690	,355	
Quants minuts dediques al dia a treballar a l'ordinador durant el cap de setmana?	Media		72,0541	4,16313
	Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior	63,8404	
		Límite superior	80,2677	
	Media recortada al 5%		68,6787	
	Mediana		60,0000	
	Varianza		3206,356	
	Desv. típ.		56,62469	
	Mínimo		,00	
	Máximo		240,00	
	Rango		240,00	
	Amplitud intercuartil		90,00	
	Asimetría		,737	,179
Curtosis		,108	,355	

Taula 25. Taula descriptius hores oci entre setmana i caps de setmana.

Descriptivos		Estadístico	Error típ.	
Hores_oci_setmana	Media	259,9838	10,48151	
	Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior	239,3044	
		Límite superior	280,6632	
	Media recortada al 5%	247,3904		
	Mediana	240,0000		
	Varianza	20324,483		
	Desv. típ.	142,56396		
	Mínimo	,00		
	Máximo	930,00		
	Rango	930,00		
	Amplitud intercuartil	150,00		
	Asimetría	2,000	,179	
	Curtosis	6,847	,355	
Hores_oci_finde	Media	425,5351	16,75837	
	Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior	392,4719	
		Límite superior	458,5984	
	Media recortada al 5%	415,4444		
	Mediana	420,0000		
	Varianza	51955,968		
	Desv. típ.	227,93852		
	Mínimo	,00		
	Máximo	1800,00		
	Rango	1800,00		
	Amplitud intercuartil	245,00		
	Asimetría	1,414	,179	
	Curtosis	6,400	,355	

Taula 26. Taula freqüències mitjana hores de son entre setmana

Mitjana d'hores de son entre setmana					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Menys de 4 h	1	,5	,5	,5
	4-6 h	28	15,1	15,1	15,7
	7 h	60	32,4	32,4	48,1
	8 h	73	39,5	39,5	87,6
	9 h	16	8,6	8,6	96,2
	Més de 9 h	7	3,8	3,8	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Taula 27. Taula freqüències mitjana hores de son cap de setmana**Mitjana d'hores de son cap de setmana**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Menys de 4 h	2	1,1	1,1	1,1
	4-6 h	19	10,3	10,3	11,4
	7 h	18	9,7	9,7	21,1
	8 h	31	16,8	16,8	37,8
	9 h	65	35,1	35,1	73,0
	Més de 9 h	50	27,0	27,0	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Taula 28. Taula freqüències nivell màxim d'estudis finalitzats del pare**Quin és el nivell màxim d'estudis finalitzats del teu pare?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Primaris incomplets	4	2,2	2,2	2,2
	Primaris complets	5	2,7	2,7	4,9
	Primera etapa d'educació secundària	12	6,5	6,5	11,4
	Ensenyaments de batxillerat	12	6,5	6,5	17,8
	FP grau mitjà	16	8,6	8,6	26,5
	FP grau superior	14	7,6	7,6	34,1
	Universitaris de grau mitjà	30	16,2	16,2	50,3
	Universitaris de grau superior	41	22,2	22,2	72,4
	Universitaris de tercer cicle	13	7,0	7,0	79,5
	No ho sé	38	20,5	20,5	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Taula 29. Taula freqüències nivell màxim d'estudis finalitzats del pare (agrupat)**Estudis_pare_2**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No estudis	4	2,2	2,2	2,2
	Estudis primaris	5	2,7	2,7	4,9
	Estudis de secundària	54	29,2	29,2	34,1
	Estudis universitaris	84	45,4	45,4	79,5
	No ho sé	38	20,5	20,5	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Taula 30. Taula freqüències nivell màxim d'estudis finalitzats de la mare

Quin és el nivell màxim d'estudis finalitzats de la teva mare?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Primaris incomplets	4	2,2	2,2	2,2
	Primaris complets	5	2,7	2,7	4,9
	Primera etapa d'educació secundària	9	4,9	4,9	9,7
	Ensenyaments de batxillerat	20	10,8	10,8	20,5
	FP grau mitjà	8	4,3	4,3	24,9
	FP grau superior	8	4,3	4,3	29,2
	Universitaris de grau mitjà	46	24,9	24,9	54,1
	Universitaris de grau superior	28	15,1	15,1	69,2
	Universitaris de tercer cicle	23	12,4	12,4	81,6
	No ho sé	34	18,4	18,4	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

Taula 31. Taula freqüències nivell màxim d'estudis finalitzats de la mare (agrupat)

Estudis_mare_2

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No estudis	4	2,2	2,2	2,2
	Estudis primaris	5	2,7	2,7	4,9
	Estudis de secundària	45	24,3	24,3	29,2
	Estudis universitaris	97	52,4	52,4	81,6
	No ho sé	34	18,4	18,4	100,0
	Total	185	100,0	100,0	

ANNEX 5

-TAULES ANÀLISIS BIVARIANT-

Taula 1. Taula descriptius activitat física extraescolar i sobrepès+obesitat en vers els alumnes que no tenen sobrepès+obesitat.

Tabla de contingencia Sobrepes+obestitat * Sexe

			Sexe		Total
			Noia	Noi	
Sobrepes+obestitat	no	Recuento	73	68	141
		Frecuencia esperada	69,4	71,6	141,0
		% dentro de Sobrepes+obestitat	51,8%	48,2%	100,0%
		% dentro de Sexe	80,2%	72,3%	76,2%
		% del total	39,5%	36,8%	76,2%
si		Recuento	18	26	44
		Frecuencia esperada	21,6	22,4	44,0
		% dentro de Sobrepes+obestitat	40,9%	59,1%	100,0%
		% dentro de Sexe	19,8%	27,7%	23,8%
		% del total	9,7%	14,1%	23,8%
Total		Recuento	91	94	185
		Frecuencia esperada	91,0	94,0	185,0
		% dentro de Sobrepes+obestitat	49,2%	50,8%	100,0%
		% dentro de Sexe	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	49,2%	50,8%	100,0%

Taula 1. Taula descriptius activitat física extraescolar i sobrepès+obesitat en vers els alumnes que no tenen sobrepès+obesitat.

Resumen del procesamiento de los casos

		Casos					
		Válidos		Perdidos		Total	
		N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Minuts dedicats a activitat física extraescolar	no	141	100,0%	0	,0%	141	100,0%
	si	44	100,0%	0	,0%	44	100,0%

Descriptivos

Sobrepes+obesitat			Estadístico	Error típ.	
Minuts dedicats a activitat física extraescolar	no	Media	321,5603	22,73605	
		Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior		276,6099
			Límite superior		366,5107
		Media recortada al 5%	296,9582		
		Mediana	330,0000		
		Varianza	72886,834		
		Desv. típ.	269,97562		
		Mínimo	,00		
		Máximo	1680,00		
		Rango	1680,00		
		Amplitud intercuartil	300,00		
		Asimetría	1,652		,204
		Curtosis	5,440		,406
			si		Media
Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior			173,7358	
	Límite superior			296,0369	
Media recortada al 5%	223,1061				
Mediana	180,0000				
Varianza	40455,219				
Desv. típ.	201,13483				
Mínimo	,00				
Máximo	720,00				
Rango	720,00				
Amplitud intercuartil	311,25				
Asimetría	,599			,357	
Curtosis	-,453			,702	

Percentiles

	Sobrepes+obesitat	Percentiles						
		5	10	25	50	75	90	95
Promedio ponderado(definición 1)	no	,0000	,0000	120,0000	330,0000	420,0000	600,0000	747,0000
	si	,0000	,0000	48,7500	180,0000	360,0000	545,0000	645,0000
Bisagras de Tukey	no			120,0000	330,0000	420,0000		
	si			52,5000	180,0000	360,0000		

Taula 2. Taula prova T d'activitat física extraescolar i sobrepès+obesitat en vers els alumnes que no tenen sobrepès+obesitat.

Estadísticos de grupo

	Sobrepes+obesitat	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
Minuts dedicats a activitat física extraescolar	no	141	321,5603	269,97562	22,73605
	si	44	234,8864	201,13483	30,32222

Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
									Inferior	Superior
Minuts dedicats a activitat física extraescolar	Se han asumido varianzas iguales	,705	,402	1,965	183	,051	86,67392	44,11583	-,36713	173,71497
	No se han asumido varianzas iguales			2,287	95,656	,024	86,67392	37,89940	11,44075	161,90709

Taula 3. Taula descriptius minuts oci entre setmana i sobrepès+obesitat en vers els alumnes que no tenen sobrepès+obesitat.

Resumen del procesamiento de los casos

	Sobrepes+obesitat	Casos					
		Válidos		Perdidos		Total	
		N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Hores_oci_setmana	no	141	100,0%	0	,0%	141	100,0%
	si	44	100,0%	0	,0%	44	100,0%

Descriptivos

Sobrepes+obestitat			Estadístico	Error típ.	
Hores_oci_setmana	no	Media	257,1135	11,26296	
		Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior		234,8460
			Límite superior		279,3810
		Media recortada al 5%	244,2829		
		Mediana	240,0000		
		Varianza	17886,458		
		Desv. típ.	133,74026		
		Mínimo	60,00		
		Máximo	930,00		
		Rango	870,00		
		Amplitud intercuartil	142,50		
		Asimetría	2,205		,204
		Curtosis	8,318		,406
si		Media	269,1818	25,50460	
		Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior		217,7469
			Límite superior		320,6167
		Media recortada al 5%	254,2172		
		Mediana	240,0000		
		Varianza	28621,315		
		Desv. típ.	169,17835		
		Mínimo	,00		
		Máximo	900,00		
		Rango	900,00		
		Amplitud intercuartil	140,00		
		Asimetría	1,583		,357
		Curtosis	4,470		,702

Percentiles

	Sobrepes+obestitat	Percentiles						
		5	10	25	50	75	90	95
Promedio ponderado(definición 1)	Hores_oci_setmana no	95,5000	120,0000	167,5000	240,0000	310,0000	390,0000	506,0000
	si	26,2500	57,0000	180,0000	240,0000	320,0000	457,5000	682,5000
Bisagras de Tukey	Hores_oci_setmana no			170,0000	240,0000	300,0000		
	si			180,0000	240,0000	320,0000		

Taula 4. Taula prova T de minuts d'oci entre setmana i sobrepès+obesitat en vers els alumnes que no tenen sobrepès+obesitat.

Estadísticos de grupo

	Sobrepes+obesitat	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
Hores_oci_setmana	no	141	257,1135	133,74026	11,26296
	si	44	269,1818	169,17835	25,50460

Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
									Inferior	Superior
Hores_oci_setmana	Se han asumido varianzas iguales	1,663	,199	-,489	183	,625	-12,06834	24,66944	-60,74144	36,60476
	No se han asumido varianzas iguales			-,433	60,698	,667	-12,06834	27,88080	-67,82506	43,68837

Taula 5. Taula descriptius minuts oci cap de setmana i sobrepès+obesitat en vers els alumnes que no tenen sobrepès+obesitat.

Resumen del procesamiento de los casos

	Sobrepes+obesitat	Casos					
		Válidos		Perdidos		Total	
		N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Hores_oci_finde	no	141	100,0%	0	,0%	141	100,0%
	si	44	100,0%	0	,0%	44	100,0%

Descriptivos

Sobrepes+obestitat			Estadístico	Error típ.	
Hores_oci_finde	no	Media	427,2979	17,00741	
		Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior		393,6733
			Límite superior		460,9224
		Media recortada al 5%	421,1505		
		Mediana	420,0000		
		Varianza	40784,511		
		Desv. típ.	201,95175		
		Mínimo	,00		
		Máximo	960,00		
		Rango	960,00		
		Amplitud intercuartil	240,00		
		Asimetría	,485		,204
		Curtosis	,234		,406
		si			Media
Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior			328,9350	
	Límite superior			510,8377	
Media recortada al 5%	393,8889				
Mediana	420,0000				
Varianza	89493,591				
Desv. típ.	299,15480				
Mínimo	,00				
Máximo	1800,00				
Rango	1800,00				
Amplitud intercuartil	270,00				
Asimetría	2,305			,357	
Curtosis	9,665			,702	

Percentiles

	Sobrepes+obestitat	Percentiles						
		5	10	25	50	75	90	95
Promedio ponderado(definición 1)	Hores_oci_finde no	151,0000	180,0000	300,0000	420,0000	540,0000	714,0000	858,0000
	si	15,0000	75,0000	240,0000	420,0000	510,0000	735,0000	873,7500
Bisagras de Tukey	Hores_oci_finde no			300,0000	420,0000	540,0000		
	si			240,0000	420,0000	510,0000		

Taula 6. Taula prova T de minuts d'oci cap de setmana i sobrepès+obesitat en vers els alumnes que no tenen sobrepès+obesitat.

Estadísticos de grupo

Sobrepes+obesitat	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
Hores_oci_finde no	141	427,2979	201,95175	17,00741
si	44	419,8864	299,15480	45,09928

Prueba de muestras independientes

	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
								95% Intervalo de confianza para la diferencia	
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Inferior	Superior
Hores_oci_finde Se han asumido varianzas iguales	1,732	,190	,188	183	,851	7,41151	39,46474	-70,45289	85,27590
			,154	55,754	,878	7,41151	48,19956	-89,15322	103,97624
No se han asumido varianzas iguales									

Taula 7. Taula de contingència entre la variable entitat de l'institut i la variable alumnes amb sobrepès o obesitat.

Resumen del procesamiento de los casos

	Casos					
	Válidos		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Sobrepes+obesitat * Entitat Institut	185	100,0%	0	,0%	185	100,0%

Tabla de contingencia Sobrepes+obesitat * Entitat Institut

			Entitat Institut		Total
			Institut públic	Escola privada	
Sobrepes+obesitat	no	Recuento	88	53	141
		% dentro de Sobrepes+obesitat	62,4%	37,6%	100,0%
		% dentro de Entitat Institut	73,3%	81,5%	76,2%
		% del total	47,6%	28,6%	76,2%
	si	Recuento	32	12	44
		% dentro de Sobrepes+obesitat	72,7%	27,3%	100,0%
		% dentro de Entitat Institut	26,7%	18,5%	23,8%
		% del total	17,3%	6,5%	23,8%
Total		Recuento	120	65	185
		% dentro de Sobrepes+obesitat	64,9%	35,1%	100,0%
		% dentro de Entitat Institut	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	64,9%	35,1%	100,0%

Taula 8. Taula proves de chi-quadrat entre la variable entitat de l'institut i la variable alumnes amb sobrepès o obesitat.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1,566 ^a	1	,211		
Corrección por continuidad ^b	1,146	1	,284		
Razón de verosimilitudes	1,611	1	,204		
Estadístico exacto de Fisher				,278	,142
Asociación lineal por lineal	1,557	1	,212		
N de casos válidos	185				

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 15,46.

b. Calculado sólo para una tabla de 2x2.

Taula 9. Taula contingència entre les variables mitjana d'hores de son entre setmana i alumnes amb sobrepès i obesitat en vers els que no tenen sobrepès i obesitat.

Resumen del procesamiento de los casos

	Casos					
	Válidos		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Sobrepes+obesitat * Mitjana d'hores de son entre setmana	185	100,0%	0	,0%	185	100,0%

Tabla de contingencia Sobrepes+obestitat * Mitjana d'hores de son entre setmana

		Mitjana d'hores de son entre setmana						Total
		Menys de 4 h	4-6 h	7 h	8 h	9 h	Més de 9 h	
Sobrepes+obestitat no at	Recuento	0	22	50	52	14	3	141
	% dentro de Sobrepes+obestitat	,0%	15,6%	35,5%	36,9%	9,9%	2,1%	100,0%
	% dentro de Mitjana d'hores de son entre setmana	,0%	78,6%	83,3%	71,2%	87,5%	42,9%	76,2%
	% del total	,0%	11,9%	27,0%	28,1%	7,6%	1,6%	76,2%
si	Recuento	1	6	10	21	2	4	44
	% dentro de Sobrepes+obestitat	2,3%	13,6%	22,7%	47,7%	4,5%	9,1%	100,0%
	% dentro de Mitjana d'hores de son entre setmana	100,0%	21,4%	16,7%	28,8%	12,5%	57,1%	23,8%
	% del total	,5%	3,2%	5,4%	11,4%	1,1%	2,2%	23,8%
Total	Recuento	1	28	60	73	16	7	185
	% dentro de Sobrepes+obestitat	,5%	15,1%	32,4%	39,5%	8,6%	3,8%	100,0%
	% dentro de Mitjana d'hores de son entre setmana	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	% del total	,5%	15,1%	32,4%	39,5%	8,6%	3,8%	100,0%

Taula 10. Taula prova test exacte de Fisher entre les variables mitjana d'hores de son entre setmana i alumnes amb sobrepès i obesitat amb el programa.

. tabi 0 22 50 52 14 3 \1 6 10 21 2 4, chi exact

```

      |               col
row |      1      2      3      4      5      6 |      Total
-----+-----
  1 |      0      22      50      52      14      3 |      141
  2 |      1       6      10      21       2      4 |      44
-----+-----
Total |      1      28      60      73      16      7 |      185

```

Pearson chi2(5) = 11.3881 Pr = 0.044

Fisher's exact = 0.050

Taula 11. Taula contingència entre les variables mitjana d'hores de son caps de setmana i alumnes amb sobrepès i obesitat en vers els que no tenen sobrepès i obesitat.

Resumen del procesamiento de los casos

	Casos					
	Válidos		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Sobrepes+obestitat * Mitjana d'hores de son cap de setmana	185	100,0%	0	,0%	185	100,0%

Tabla de contingencia Sobrepes+obestitat * Mitjana d'hores de son cap de setmana

		Mitjana d'hores de son cap de setmana						Total
		Menys de 4 h	4-6 h	7 h	8 h	9 h	Més de 9 h	
Sobrepes+obestitat no at	Recuento	1	18	14	23	51	34	141
	% dentro de Sobrepes+obestitat	,7%	12,8%	9,9%	16,3%	36,2%	24,1%	100,0%
	% dentro de Mitjana d'hores de son cap de setmana	50,0%	94,7%	77,8%	74,2%	78,5%	68,0%	76,2%
	% del total	,5%	9,7%	7,6%	12,4%	27,6%	18,4%	76,2%
si	Recuento	1	1	4	8	14	16	44
	% dentro de Sobrepes+obestitat	2,3%	2,3%	9,1%	18,2%	31,8%	36,4%	100,0%
	% dentro de Mitjana d'hores de son cap de setmana	50,0%	5,3%	22,2%	25,8%	21,5%	32,0%	23,8%
	% del total	,5%	,5%	2,2%	4,3%	7,6%	8,6%	23,8%
Total	Recuento	2	19	18	31	65	50	185
	% dentro de Sobrepes+obestitat	1,1%	10,3%	9,7%	16,8%	35,1%	27,0%	100,0%
	% dentro de Mitjana d'hores de son cap de setmana	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	% del total	1,1%	10,3%	9,7%	16,8%	35,1%	27,0%	100,0%

Taula 12. Taula prova test exacte de Fisher entre les variables mitjana d'hores de son caps de setmana i alumnes amb sobrepès i obesitat amb el programa.

. tabi 1 18 14 23 51 34 \ 1 1 4 8 14 16, chi exact

row	1	2	3	4	5	6	Total
1	1	18	14	23	51	34	141
2	1	1	4	8	14	16	44
Total	2	19	18	31	65	50	185

Pearson chi2(5) = 6.4906 Pr = 0.261

Fisher's exact = 0.192

Taula 13. Taula contingència nivell màxim d'estudis pare i adolescents amb obesitat i sobrepès.

Tabla de contingencia Sobrepes+obestitat * Estudis_pare_2

			Estudis_pare_2					Total
			No estudis	Estudis primaris	Estudis de secundària	Estudis universitaris	No ho sé	
Sobrepes+obestitat	no	Recuento	1	2	40	68	30	141
		% dentro de Sobrepes+obestitat	0,7%	1,4%	28,4%	48,2%	21,3%	100,0%
		% dentro de Estudis_pare_2	25,0%	40,0%	74,1%	81,0%	78,9%	76,2%
		% del total	0,5%	1,1%	21,6%	36,8%	16,2%	76,2%
	si	Recuento	3	3	14	16	8	44
		% dentro de Sobrepes+obestitat	6,8%	6,8%	31,8%	36,4%	18,2%	100,0%
		% dentro de Estudis_pare_2	75,0%	60,0%	25,9%	19,0%	21,1%	23,8%
		% del total	1,6%	1,6%	7,6%	8,6%	4,3%	23,8%
Total	Recuento	4	5	54	84	38	185	
	% dentro de Sobrepes+obestitat	2,2%	2,7%	29,2%	45,4%	20,5%	100,0%	
	% dentro de Estudis_pare_2	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% del total	2,2%	2,7%	29,2%	45,4%	20,5%	100,0%	

Taula 14. Taula prova test exacte de Fisher entre les variables “nivell màxim d’estudis pare” i “adolescents amb obesitat i sobrepès”.

. tabi 1 2 40 68 \ 3 3 14 16, chi exact

row	1	2	3	4	Total
1	1	2	40	68	111
2	3	3	14	16	36
Total	4	5	54	84	147

Pearson chi2(3) = 10.3336 Pr = 0.016
Fisher's exact = 0.018

Taula 15. Taula contingència nivell màxim d’estudis mare i adolescents amb obesitat i sobrepès.

Tabla de contingencia Sobrepes+obesitat * Estudios_mare_2

			Estudis_mare_2						
			No estudis	Estudis primaris	Estudis de secundària	Estudis universitaris	No ho sé	Total	
Sobrepes+obesitat	no	Recuento	1	2	34	77	27	141	
		% dentro de Sobrepes+obesitat	0,7%	1,4%	24,1%	54,6%	19,1%	100,0%	
		% dentro de Estudios_mare_2	25,0%	40,0%	75,6%	79,4%	79,4%	76,2%	
		% del total	0,5%	1,1%	18,4%	41,6%	14,6%	76,2%	
	si	Recuento	3	3	11	20	7	44	
		% dentro de Sobrepes+obesitat	6,8%	6,8%	25,0%	45,5%	15,9%	100,0%	
		% dentro de Estudios_mare_2	75,0%	60,0%	24,4%	20,6%	20,6%	23,8%	
		% del total	1,6%	1,6%	5,9%	10,8%	3,8%	23,8%	
		Total	Recuento	4	5	45	97	34	185
		% dentro de Sobrepes+obesitat	2,2%	2,7%	24,3%	52,4%	18,4%	100,0%	
% dentro de Estudios_mare_2	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%			
% del total	2,2%	2,7%	24,3%	52,4%	18,4%	100,0%			

Taula 16. Taula prova test exacte de Fisher entre les variables “nivell màxim d’estudis mare” i “adolescents amb obesitat i sobrepès”.

. tabi 1 2 34 77 \ 3 3 11 20, chi exact

row	1	2	3	4	Total
1	1	2	34	77	114
2	3	3	11	20	37
Total	4	5	45	97	151

Pearson chi2(3) = 9.7106 Pr = 0.021
Fisher's exact = 0.022

Taula 17. Taula de contingència “Àpat esmorzar” i “adolescents amb sobrepès i obesitat”.

Tabla de contingencia Sobrepes+obesitat * No_esmrz

			No_esmrz		Total
			Esmorza	No esmorza	
Sobrepes+obesitat	no	Recuento	129	12	141
		% dentro de Sobrepes+obesitat	91,5%	8,5%	100,0%
		% dentro de No_esmrz	78,2%	60,0%	76,2%
		% del total	69,7%	6,5%	76,2%
	si	Recuento	36	8	44
		% dentro de Sobrepes+obesitat	81,8%	18,2%	100,0%
		% dentro de No_esmrz	21,8%	40,0%	23,8%
		% del total	19,5%	4,3%	23,8%
Total	Recuento	165	20	185	
	% dentro de Sobrepes+obesitat	89,2%	10,8%	100,0%	
	% dentro de No_esmrz	100,0%	100,0%	100,0%	
	% del total	89,2%	10,8%	100,0%	

Taula 18. Taula prova T de les variables “àpat esmorzar” i “alumnes amb sobrepès i obesitat”.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	^a	1	,071		
Corrección por continuidad ^b	2,327	1	,127		
Razón de verosimilitudes	2,935	1	,087		
Estadístico exacto de Fisher				,094	,068
Asociación lineal por lineal	3,235	1	,072		
N de casos válidos	185				

1 casillas (25,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 4,76.

Calculado sólo para una tabla de 2x2.

Taula 19. Taula de contingència “Autopercepció pes” i “adolescents amb sobrepès i obesitat”.

Tabla de contingencia Pes_categoritzat * Autopercepció pes (agrupat)

			Autopercepció pes (agrupat)			Total
			Inferior	Adequat	Superior	
Pes_categoritzat	normal	Recuento	21	90	30	141
		% dentro de Pes_categoritzat	14,9%	63,8%	21,3%	100,0%
		% dentro de Autopercepció pes (agrupat)	95,5%	84,1%	53,6%	76,2%
		% del total	11,4%	48,6%	16,2%	76,2%
	sobrepès_obesitat	Recuento	1	17	26	44
		% dentro de Pes_categoritzat	2,3%	38,6%	59,1%	100,0%
		% dentro de Autopercepció pes (agrupat)	4,5%	15,9%	46,4%	23,8%
		% del total	0,5%	9,2%	14,1%	23,8%
	Total	Recuento	22	107	56	185
		% dentro de Pes_categoritzat	11,9%	57,8%	30,3%	100,0%
		% dentro de Autopercepció pes (agrupat)	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	11,9%	57,8%	30,3%	100,0%