



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Análisis del sedentarismo juvenil en España

Autor

CRINA MARÍA TRITEAN

Director

JOSÉ IGNACIO GIMÉNEZ NADAL

FACULTAD DE ECONOMÍA Y EMPRESA

2013-2014

Autor: Crina María Tritean

Director: José Ignacio Giménez Nadal

Título: Análisis del sedentarismo juvenil en España

Titulación: Grado en Finanzas y Contabilidad (FICO)

RESUMEN

En este trabajo se realiza un análisis sobre el sedentarismo juvenil en España para los años 2003 y 2009. Siendo que es un tema de interés general y nos afecta directamente, los resultados obtenidos nos ayudarán a conocer la situación actual sobre el sedentarismo. Lo que se pretende es estudiar la conducta sedentaria de los jóvenes españoles y para dicho estudio se utilizarán los datos de las Encuestas del uso del tiempo realizadas por INE. Se realizará un análisis descriptivo y otro econométrico para un mayor detalle de la situación. A partir de los resultados obtenidos se expondrán las conclusiones pertinentes.

ABSTRACT

Our main task in this paper is to examine the behavioral patterns related to physical activity among young people, between 2003 and 2009. Considering that the subject in question generates interest and directly affects us, the obtained results will help us to see up close the present situation of the sedentary life. The aim is to study the physical inactivity among the youth. The data used on this study is based on the surveys realized by INE. A descriptive and econometric analysis will be conducted for o better understanding of the situation. We will describe the appropriate conclusions according to the results obtained.

ÍNDICE TRABAJO

1. Objetivos y motivación	Pág. 5
2. Introducción al sedentarismo	Pág. 6
3. Consecuencias del sedentarismo para la salud	Pág. 7
4. Relación sedentarismo y absentismo laboral	Pág. 9
5. Base de datos. Encuesta del empleo del Tiempo (INE)	Pág. 10
5.1. Información general Encuesta Empleo del Tiempo	Pág. 10
5.2. Metodología	Pág. 11
6. Análisis descriptivo	Pág. 13
6.1. Análisis población en conjunto	Pág. 14
6.1.1. Diferencia uso del tiempo entre actividades saludables y actividades sedentarias	Pág. 14
6.1.2. Desglose de las actividades saludables y tiempo dedicado a cada una	Pág. 15
6.1.3. Desglose de las actividades sedentarias y tiempo dedicado a cada una	Pág. 17
6.2. Análisis distinguiendo por géneros	Pág. 19
6.2.1. Diferencia de uso del tiempo entre actividades saludables y actividades sedentarias entre hombres y mujeres	Pág. 19
6.2.2. Desglose de las actividades saludables y tiempo dedicado a cada una por hombres y mujeres	Pág. 20
6.2.3. Desglose de las actividades sedentarias y tiempo dedicado a cada una por hombres y mujeres	Pág. 23
6.3. Análisis distinguiendo entre adolescentes y adultos	Pág. 26
6.3.1. Diferencia de uso del tiempo entre actividades saludables y actividades sedentarias entre adolescentes y adultos	Pág. 26
6.3.2. Desglose de las actividades saludables y tiempo dedicado a cada una por adolescentes y adultos	Pág. 28
6.3.3. Desglose de las actividades sedentarias y tiempo dedicado a cada una por adolescentes y adultos	Pág. 29
7. Análisis econométrico	Pág. 34
7.1. Resultados regresiones lineales	Pág. 35
7.1.1. Las actividades saludables como variables dependientes	Pág. 35
7.1.2. Las actividades sedentarias como variables dependientes	Pág. 39
8. Conclusiones	Pág. 47
9. Bibliografía	Pág. 49

ÍNDICE TABLAS

1. Grupos de actividades saludables y sedentarias	Pág. 12
2. Grupos de actividades saludables y sedentarias de ocio	Pág. 13
3. Tiempo dedicado a las actividades saludables y sedentarias	Pág. 14
4. Tiempo dedicado a las actividades saludables y sedentarias distinguiendo por géneros	Pág. 19
5. Tiempo dedicado a cada una de las actividades saludables distinguiendo por géneros y su evolución	Pág. 21
5.1. Diferencia de tiempo dedicado a actividades saludables entre hombres y mujeres	Pág. 22
6. Tiempo dedicado a cada una de las actividades sedentarias distinguiendo por géneros y su evolución	Pág. 23
6.1. Diferencia de tiempo dedicado a actividades sedentarias entre hombres y mujeres	Pág. 24
7. Tiempo dedicado a actividades saludables y sedentarias distinguiendo entre adolescentes y adultos y su evolución	Pág. 26
8. Tiempo dedicado a cada una de las actividades saludables distinguiendo entre adolescentes y adultos y su evolución	Pág. 32
9. Tiempo dedicado a cada una de las actividades sedentarias distinguiendo entre adolescentes y adultos y su evolución	Pág. 33
10. Regresiones lineales para las variables actividades saludables	Pág. 43
11. Regresiones lineales para las variables actividades sedentarias	Pág. 45

ÍNDICE GRÁFICOS

1. Tiempo dedicado a actividades saludables en 2003	Pág. 15
2. Tiempo dedicado a actividades saludables en 2009	Pág. 16
3. Tiempo dedicado a actividades sedentarias en 2003	Pág. 17
4. Tiempo dedicado a actividades sedentarias en 2009	Pág. 18

1. OBJETIVOS Y MOTIVACIÓN

El objetivo principal de este trabajo es estudiar las conductas activas o sedentarias de los jóvenes de hoy en día. Dado que la sociedad ha avanzado de manera muy rápida en los últimos años gracias en gran parte a la tecnología, nuestro estilo de vida se ha amoldado a estos avances. Es muy importante saber cómo cada persona distribuye su tiempo y a que actividades da más importancia. Aunque todos contamos con el mismo “presupuesto” de tiempo diario, es decir, 1440 minutos, cada uno somos un mundo y es muy difícil saber en qué nos basamos o qué nos influye para repartirlo de una manera u otra.

Se han realizado mucho estudios sobre como las personas destinamos nuestro tiempo a distintas actividades aunque es muy difícil decir que existen unos patrones establecidos que pueden explicar nuestro comportamiento.

Existen estudios como el de John Mullahy¹ donde se intenta obtener una fórmula para estudiar cómo cada persona reparte o destina su tiempo diario. Este estudio se basa en la relación que establece Grossman (1972) entre el capital humano y el uso del tiempo y su relación con la salud. Se dice que cada persona contamos con un stock de capital humano relacionado con la educación lo que influirá en como utilizamos nuestro tiempo y a la vez como se traduce en mejoras de la salud. Los resultados obtenidos en mejoras de la salud mediante el tiempo dedicado en actividades beneficiosas se relaciona directamente con el grado de educación. A más grado de educación, las recompensas traducidas en mejoras del mercado laboral y mejoras salariales serán mayores y por tanto tendrán influencia a su vez en cómo se destina el tiempo a actividades que se traducen en mejor salud.

Es importante saber que el capital humano de cada uno de nosotros es quien en gran medida dicta y establece la manera de repartir el tiempo para que se traduzca en mejoras. Estas mejoras a su vez, llevaran a mejoras del capital humano.

Este trabajo que realizo se basa principalmente en el estudio del comportamiento de los jóvenes. Mediante el análisis de la Encuesta del Empleo del Tiempo publicada por el Instituto Nacional de Estadística determinaré cuales son las actividades a las que más tiempo dedicamos los jóvenes, si son saludables o sedentarias y que características personales son las que más se condicionan nuestra conducta. Siendo que los jóvenes son la materia prima más importante de la economía de un país, conocer su comportamiento en cuanto a la dedicación del tiempo es muy importante para saber aprovechar las oportunidades que resultan y mejorar o evitar las debilidades que presentan.

¹ John Mullahy. Autor del artículo *No time to lose* escrito para la Revista Económica Household (2010)

El trabajo está dividido en varios apartados, empezando por una introducción sobre las conductas sedentarias, sus consecuencias para la salud y su relación con el absentismo laboral. A continuación se detallará el análisis realizado a la Encuesta del Empleo del Tiempo. Este análisis queda distribuido en varias partes empezando por la distinción entre tiempo dedicado a actividades saludables y sedentarias y la evolución presentada de 2003 a 2009; a continuación se realizara una segunda distinción entre sexos y al igual que en el caso anterior, se analizara el tiempo dedicado a las actividades y la evolución; también se realiza una tercera distinción, entre adolescentes y adultos.

Para finalizar se realiza una estimación MCO² para poder observar que características personales se repiten más para la realización de cada actividad y así poder llegar a unas conclusiones finales.

2. INTRODUCCIÓN AL SEDENTARISMO

Los continuos cambios en el estilo de vida de los individuos en los últimos años han llevado a que el sedentarismo se convierta en una característica cada vez más relacionada a los humanos, sobre todo a los jóvenes. El alto desarrollo tecnológico experimentado en la Edad Moderna ha privilegiado a los jóvenes a prescindir de actividades físicas que antes eran primordiales en su vida, tales como salir a jugar a la calle, realizar deporte, andar, correr...

Todas estas actividades cotidianas han sido sustituidas por videojuegos, ver televisión, chatear y distintas aplicaciones que “nos facilitan” la vida. El simple hecho de salir a dar un paseo y tener una conversación con un amigo es cada vez menos practicado ya que con tener un móvil con conexión a internet lo resuelves todo. La tecnología moderna nos facilitó demasiado la vida: no tenemos que desplazarnos demasiado para tener una conversación con una persona, sólo tenemos que contactarla a través del móvil, en el trabajo, el esfuerzo físico es cada vez menor siendo las maquinas u ordenadores quienes realizan la mayor parte del trabajo por nosotros. Ni siquiera la obtención de la comida se realiza por medios naturales sino que ya tiene un proceso previo de producción. La amplia gama de equipos electrodomésticos que contiene cada cocina y los sistemas de transporte son otros de los muchos ejemplos. Todas estas ventajas y mejoras en nuestra vida pueden manifestarse como un boomerang o la ley de causa y efecto, afectando nuestra salud.

Los hábitos de vida sedentarios repercuten negativamente sobre nuestra salud y no la beneficia tal y como nosotros pensamos.

² Mínimo cuadrados ordinarios.

La falta de actividad física regular, definida como *al menos 30 minutos diarios de ejercicio físico regular al menos 3 días a la semana o un gasto calorífico semanal de menos 2000 calorías en actividad física*³, lleva a que el hombre se convierta en un sedentario.

Se entiende por ejercicio físico⁴ cualquier actividad regular que ponga en movimiento todos los órganos del cuerpo, usar y romper los almacenes de grasa, fortalecer los músculos y los huesos y revitalice el sistema circulatorio. Algunas de estas actividades pueden ser caminar, ir en bici, natación, bailar...

Realizar ejercicio físico tiene múltiples beneficios para la salud ya que aparte de mantener en forma el cuerpo, el ejercicio mejora la función mental, autonomía y la memoria lo que produce una sensación de bienestar llevando a un alto nivel de optimismo y euforia. Reduce los costos en atención sanitaria, aumenta la producción y la participación en actividades deportivas, mejora del rendimiento escolar y disminuye el absentismo laboral.

Por el contrario, el individuo que lleva una vida sedentaria que se caracteriza por la falta de actividad física, corre el riesgo de padecer diferentes enfermedades fruto de este estilo de vida. Según un estudio reciente de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2013 el sedentarismo ha sido uno de los 4 factores de mayor riesgo de muerte.

3. CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO PARA LA SALUD

La Organización Mundial de la Salud, en su nota⁵ descriptiva publicada en marzo 2014, dice “*La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*”.

La carencia de actividad física regular a lo largo de la vida de los individuos hace que el organismo humano se encuentre más vulnerable ante enfermedades cardíacas y sociales. El sedentarismo duplica el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo II y obesidad. También aumenta el riesgo de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis y depresión. El riesgo de sufrir cáncer de colon y de mama también puede ser causa del sedentarismo, entre otras enfermedades. La obesidad es uno de los problemas más importantes en los países más desarrollados, también causa principal de un estilo de vida sedentario. Entre los efectos más inmediatos que se puedan observar se pueden citar:

- Propensión a la obesidad: una persona que no realiza suficiente ejercicio físico acumula las grasas consumidas lo que hacen que aumente el volumen del cuerpo. Llevando una dieta

³ Artículo *Sedentarismo y salud*, Página de Salud Pública del Ayuntamiento de Madrid

⁴ Definición extraída de Wikipedia

⁵ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/es/>

alimenticia en la cual se disminuye la cantidad de alimentos consumidos sin realizar ejercicio físico constante no tiene resultados a largo plazo.

- **Debilitamiento óseo:** la falta de práctica de actividad física es muy dañina para los huesos ya que éstos pierden su fuerza y se debilitan llevando a enfermedades como la osteoporosis.

- **Cansancio inmediato:** en actividades rutinarias en las cuales se necesita un esfuerzo adicional tales como subir escaleras, tener relaciones sexuales, caminar o correr, la fatiga aparece rápidamente.

- **Aumento del colesterol:** la grasa también se acumula en las arterias y en las venas lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor. El colesterol incrementa los problemas cardíacos.

- **Propensión a desgarres musculares:** la poca actividad física lleva a producir daños musculares con la realización de ejercicios dado que el cuerpo no está acostumbrado a ejercerlos.

Según un artículo de Actividad Física y Salud⁶, se vuelve a afirmar que el ser humano actual dispone de inmensas facilidades para llevar a cabo sus tareas cotidianas en las cuales el esfuerzo físico y por ende, el consumo de energía es muy bajo en relación con su alimentación. Desde edades muy tempranas, el estilo de vida sedentario se hace presente gracias a la existencia de infinidad de equipamientos electrónicos que proporciona a los niños diversión sin necesidad de realizar el mínimo esfuerzo. Si crecemos rodeados de un mundo en el cual la conciencia de llevar una vida activa que beneficie nuestra salud tanto física como mental es cada vez menor, el futuro será nefasto.

Esta es la realidad en la que nos encontramos, muy pocas personas son conscientes de ello. De hecho, según las últimas Estadísticas Nacionales de Salud⁷, el 41.3% de la población española lleva un estilo de vida sedentario. Es muy preocupante porque la cantidad de enfermedades que tienen como pilar la falta de actividad física es muy grande.

⁶ *Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física* publicado para Actividad Física y Salud por Sara Márquez, Javier Rodríguez y Serafín de Abajo Olea

⁷ Nota de prensa de 14 de mayo de 2013 publicada por el Instituto Nacional de Estadística

4. RELACIÓN SEDENTARISMO Y ABSENTISMO LABORAL

Si no queremos ser responsables con nuestra salud y beneficiar nuestro organismo con las numerosas ventajas que tiene llevar una vida sana, hay que pensar en el rendimiento económico. Pocas personas saben que ser activos y mantenerse en forma tiene consecuencias muy positivas en su vida social y por tanto también laboral. La relación entre la productividad de una persona en su puesto de trabajo, sea cual sea éste, y su salud mental es muy alta.

Un estilo de vida activo favorece el rendimiento laboral. Según un artículo de Carolina Méndez publicado para la página Sabor y Salud las personas que llevan una vida activa y realizan ejercicio físico constante, su productividad laboral se ve incrementada. Su salud mental favorece la disminución del estrés, la sensación de fatiga, la depresión y la ansiedad por lo que su rendimiento en el trabajo es mayor.

La realización de un trabajo que es en su mayor parte de tiempo sedentario, es decir, estar sentado frente a un ordenador puede llegar a tener consecuencias para nuestra salud. El estudio sobre el Sedentarismo y su relación con el perfil de riesgo cardiovascular, la resistencia a la insulina y la inflamación realizado por la Revista Española de cardiología concluye que las personas que realizan un trabajo sedentario donde la actividad física no está presente, presentan mayores riesgos de contraer enfermedades cardiovasculares.

Al estar más propensos a las enfermedades también disminuimos nuestras posibilidades de seguir trabajando. El trabajo sedentario provoca cada vez más bajas por enfermedad en España, tanto es así que según una investigación de la Sociedad Española de Reumatología, la enfermedad más asociada al trabajo sedentario se llama fibromialgia que se caracteriza por mucha fatiga, desordenes de sueño o dolores musculoesqueléticos. Esta enfermedad provoca gran cantidad de bajas laborales ya que al menos el 67,8% de los pacientes que la sufren han tenido que pedir por lo menos una baja al año. La fibromialgia se es mucho más abundante en personas que realizan un trabajo sedentario que en las que realizan trabajos de gran carga física.

Durante el año 2010 en España, más de 1 millón de trabajadores han estado de baja laboral. Según un artículo⁸ del periódico ABC el número total de trabajadores en baja durante el año 2010 supera el número de ocupados de algunas comunidades autónomas. El coste total que sufrió el país con éstas bajas supera los 64.000 millones de euros.

Las comunidades autónomas que más tasas de absentismo laboral han presentado durante el año 2012 han sido Asturias, Galicia y País Vasco. Esta tasa es mucho más alta en las grandes empresas en comparación con las pequeñas. Según Adecco⁹ el sector de la industria presentó una tasa de absentismo de 4,1%, el sector de la construcción un 3% y el sector servicios un 4.2% en el año 2013. En el ranking de los países con más días por trabajador y año de absentismo laboral se encuentra también España con 10,7 días.

5. BASE DE DATOS. LA ENCUESTA DEL EMPLEO DEL TIEMPO¹⁰

5.1. INFORMACIÓN GENERAL ENCUESTA EMPLEO DEL TIEMPO

El análisis de datos tiene como base las Encuestas del Empleo del Tiempo de 2002-2003 y 2009-2010 publicadas por el Instituto Nacional de Estadística (INE). Con dichas encuestas se puede obtener información sobre *el porcentaje de personas que realizan una actividad en el transcurso del día, el promedio de tiempo diario (en horas y minutos) dedicado a una actividad por las personas que la realizan, la distribución de actividades en un día promedio por tipo de día (laborable o de fin de semana) y el porcentaje de personas que realizan la misma actividad en el mismo momento del día (ritmos de actividad diaria)*¹¹.

El objetivo de esta investigación es realizar un estudio sobre como las personas utilizan el tiempo. Los datos obtenidos a través de las encuestas tienen múltiples fines, entre los cuales se pueden citar la colaboración con: la formulación de políticas familiares y de igualdad de género, la elaboración de cuentas nacionales, la formulación de políticas relacionadas con el tiempo de trabajo, entre otros.

⁸ Artículo *El absentismo laboral costó a España más de 64.000 millones de euros el año pasado* publicado por Susana Alcelay en el periódico ABC

⁹ III Informe Adecco sobre absentismo laboral publicado el 17 de junio de 2014

¹⁰ Encuesta del empleo del tiempo. Instituto Nacional de Estadística

¹¹ Información extraída de la página web del Instituto Nacional de Estadística

Las unidades de observación y análisis de la encuesta son los sujetos miembros del hogar mayores o iguales a 10 años, los hogares privados que residen en viviendas familiares principales y los días de la semana.

La unidad principal de muestreo será la sección censal y la última la vivienda familiar principal. Los miembros del hogar y el conjunto de hogares privados que residen en viviendas familiares dentro del territorio español constituyen la población objeto de investigación.

La recogida de la información se realiza a lo largo de un año completo existiendo varios periodos de referencia como por ejemplo, el cuestionario individual en el que se toma como periodo de referencia la semana anterior, el diario de actividades que toma las 24 horas del día divididas en periodos de 10 minutos y el horario de trabajo remunerado que tiene como periodo de referencia una semana.

La periodicidad de la encuesta no es fija. La última encuesta se realizó en 2009-2010 teniendo como previa la de 2002-2003.

La encuesta se divide en 10 grupos de actividades diferentes y cada grupo se subdivide a su vez en otras actividades para facilitar el estudio. Los grupos generales de actividades son:

- Grupo 0: CUIDADOS PERSONALES
- Grupo 1: TRABAJO REMUNERADO
- Grupo 2: ESTUDIOS
- Grupo 3: HOGAR Y FAMILIA
- Grupo 4: TRABAJO VOLUNTARIO Y REUNIONES
- Grupo 5: VIDA SOCIAL Y DIVERSIÓN
- Grupo 6: DEPORTES Y ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE
- Grupo 7: AFICIONES E INFORMÁTICA
- Grupo 8: MEDIOS DE COMUNICACIÓN
- Grupo 9: TRAYECTOS Y EMPLEO DEL TIEMPO NO ESPECIFICADO

5.2. METODOLOGÍA

Para la realización del análisis objeto de este trabajo, se han analizado las encuestas pertenecientes a los años 2002-2003 y 2009-2010, en concreto los datos correspondientes a los jóvenes con edades comprendidas entre 10 y 30 años. Los datos obtenidos han sido introducidos en el programa estadístico informático SPSS. Con la ayuda de este programa, he realizado el análisis que expongo a continuación. El tiempo empleado para cada actividad está calculado en minutos al día.

Siendo que el objetivo del trabajo es observar la conducta sedentaria de la población española en los últimos años y su relación con el rendimiento laboral, solamente se han analizado los

datos referentes a las actividades que se consideran saludables y las actividades sedentarias, principalmente las relacionadas con el ocio.

Considero que las actividades vinculadas con el trabajo remunerado y los estudios son actividades rutinarias que se realizan con independencia del estilo de vida de cada persona y no se pueden asociar a una conducta sedentaria o activa.

Por lo tanto, las actividades que se han asociado al análisis son las pertenecientes a los grupos 0, 5, 6,7 y 8. A continuación se muestran con más detalle los grupos y subgrupos de actividades objeto de análisis.

En primer lugar, he realizado una distinción entre las actividades que considero saludables para el individuo y las que muestran un estilo de vida sedentario, independientemente si son de ocio o no.

TABLA 1. Grupos Actividades saludables y sedentarias

ACTIVIDADES SALUDABLES	ACTIVIDADES SEDENTARIAS
<ul style="list-style-type: none"> - Grupo 0: CUIDADOS PERSONALES <ul style="list-style-type: none"> 01. Dormir 031. Aseo y vestido 039. Otros cuidados personales - Grupo 5: VIDA SOCIAL Y DIVERSIÓN <ul style="list-style-type: none"> 51. Vida social 52. Diversión y cultura - Grupo 6: DEPORTES Y ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE <ul style="list-style-type: none"> 61. Ejercicio físico 62. Ejercicio productivo 63. Actividades relacionadas con los deportes 	<ul style="list-style-type: none"> - Grupo 5: VIDA SOCIAL Y DIVERSIÓN <ul style="list-style-type: none"> 53. Ocio pasivo - Grupo 7: AFICIONES E INFORMÁTICA <ul style="list-style-type: none"> 72. Aficiones <ul style="list-style-type: none"> 721. Coleccionismo 722. Programación informática 73. Juegos - Grupo 8: MEDIOS DE COMUNICACIÓN <ul style="list-style-type: none"> 81. Lectura 82. Ver televisión 83. Escuchar la radio o grabaciones

Fuente: Elaboración propia en base a datos de Encuesta del empleo del tiempo (INE)

A continuación, dentro del grupo de actividades que se consideran de ocio, hago una distinción entre son saludables y aportan beneficios a la salud del individuo y las que, por el contrario,

aunque sean de ocio, son actividades que no proporcionan ejercicio físico alguno por lo que se califican como sedentarias.

Tabla 2. Grupos actividades saludables y sedentarias de ocio

ACTIVIDADES SALUDABLES	ACTIVIDADES SEDENTARIAS
<ul style="list-style-type: none"> - Grupo 5: VIDA SOCIAL Y DIVERSIÓN 51. Vida social 512. Visitar y recibir visitas 513. Fiestas y celebraciones 519. Otras relaciones sociales 52. Diversión y cultura 529. Otras actividades de diversión y cultura 	<ul style="list-style-type: none"> - Grupo 5: VIDA SOCIAL Y DIVERSIÓN 51. Vida social 511. Vida social en familia 514. Conversaciones telefónicas 52. Diversión y cultura 521. Cine 522. Teatro y conciertos 523. Exposiciones 524. Bibliotecas 525. Espectáculos deportivos 53. Ocio pasivo
<ul style="list-style-type: none"> - Grupo 6: DEPORTES Y ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE 61. Ejercicio físico 62. Ejercicio productivo 63. Actividades relacionadas con los deportes 	<ul style="list-style-type: none"> - Grupo 7: AFICIONES E INFORMÁTICA 72. Aficiones 721. Coleccionismo 722. Programación informática 73. Juegos
	<ul style="list-style-type: none"> - Grupo 8: MEDIOS DE COMUNICACIÓN 81. Lectura 82. Ver televisión 83. Escuchar la radio o grabaciones

Fuente: Elaboración propia en base a datos de la Encuesta del empleo del tiempo (INE)

6. ANÁLISIS DESCRIPTIVO

El análisis que se mostrará a continuación está dividido en 3 apartados. En el primer lugar se realiza un análisis para la población en conjunto, es decir, sin especificar si son hombres o mujeres y tampoco su rango de edad. A partir de dicho análisis, se podrá observar si los individuos dedican más tiempo a actividades que benefician su salud, o por el contrario, a actividades que les lleva a un estilo de vida sedentario, cuáles son las actividades a las que mayor importancia temporal se les otorga y la evolución que tuvo lugar de 2003 a 2009.

En segundo lugar, el análisis se realizará teniendo en cuenta la distinción de géneros, es decir, se dividirá la población entre hombres y mujeres. En este caso, los resultados a analizar serán los mismos que en el apartado anterior con la diferencia de la distinción de sexos.

El objetivo en este apartado es observar la conducta de los hombres y las mujeres en su dedicación del tiempo libre y ver si hay diferencia entre ellos y la evolución de un año a otro.

Por último, a parte de la distinción entre hombres y mujeres, se hará una segunda división, teniendo en cuenta si éstos son adolescentes o adultos. Se considera adolescentes a los individuos que tienen 19 o menos años y adultos los que sobrepasan los 20 años. Este análisis servirá para observar el comportamiento de los adolescentes y los adultos y así ver cuál de los dos grupos son más activos en cuanto a actividad física.

Los objetivos en cada uno de los apartados es observar el tiempo dedicado en las actividades saludables y en las actividades sedentarias y además, ver cuáles son las actividades, tanto saludables como sedentarias, que más predominan.

6.1. ANÁLISIS PARA LA POBLACIÓN EN CONJUNTO

6.1.1. Diferencia uso del tiempo entre actividades saludables y sedentarias

Tabla 3. Tiempo dedicado a actividades saludables y sedentarias

Años	Actividades saludables	Actividades sedentarias
Año 2003	653,573 minutos/día	176,182 minutos/día
Año 2009	625,878 minutos/día	200,103 minutos/día
EVOLUCIÓN	-4,24%	13,58%

Fuente: Elaboración propia en base a datos del programa SPSS

Para la realización de la tabla 3 se han tomado los datos referentes a todos los individuos encuestados, tanto para el año 2003 como para el 2009. Para el año 2003 contamos con una muestra total de 13368 individuos y para el año 2009, la muestra es de 4523.

El tiempo dedicado por los individuos tanto a las actividades saludables como a las sedentarias es el que se observa en la tabla. Para el año 2003, la media de minutos dedicados a actividades beneficiosas para la salud es de 653 minutos aproximadamente, mientras que para el año 2009 se muestra una evolución negativa. Los individuos encuestados ya no son tan activos como en 2003, tanto que el tiempo dedicado a estas actividades disminuye un 4.24 %.

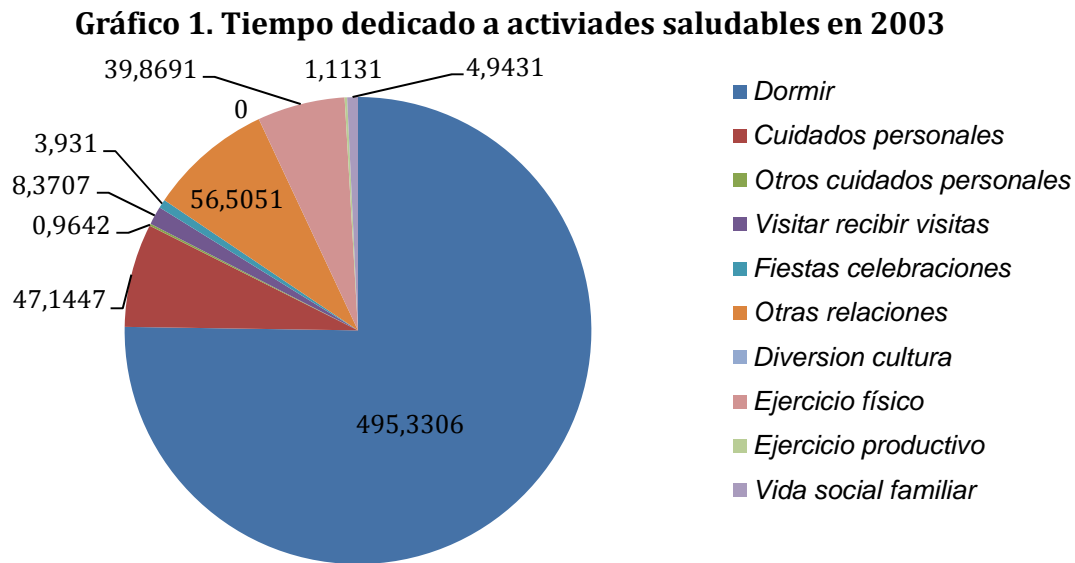
Por otro lado, observamos que las actividades que son típicas de un estilo de vida sedentario son cada vez más utilizadas, tanto que su uso aumenta un 13.58% de un año a otro.

6.1.2. Desglose de las actividades saludables y tiempo dedicado a cada una para el año 2003 y 2009

El tiempo dedicado a cada una de las actividades saludables en 2003 se muestra en el gráfico 1. Se puede decir que Dormir es la actividad en la que mayor tiempo dedican los individuos. Como es normal, las horas medias empleadas al sueño son 8 horas y 15 minutos aproximadamente.

En segundo lugar están las Otras relaciones sociales, con una media de 56.5 minutos dedicados al día por las personas. Esto demuestra que los españoles son unas personas socialmente activas ya que casi una hora al día la dedican a sus relaciones sociales.

Por otro lado se puede observar que los cuidados personales ocupan el tercer lugar en la clasificación de actividades saludables, con una media de 47,14 minutos al día



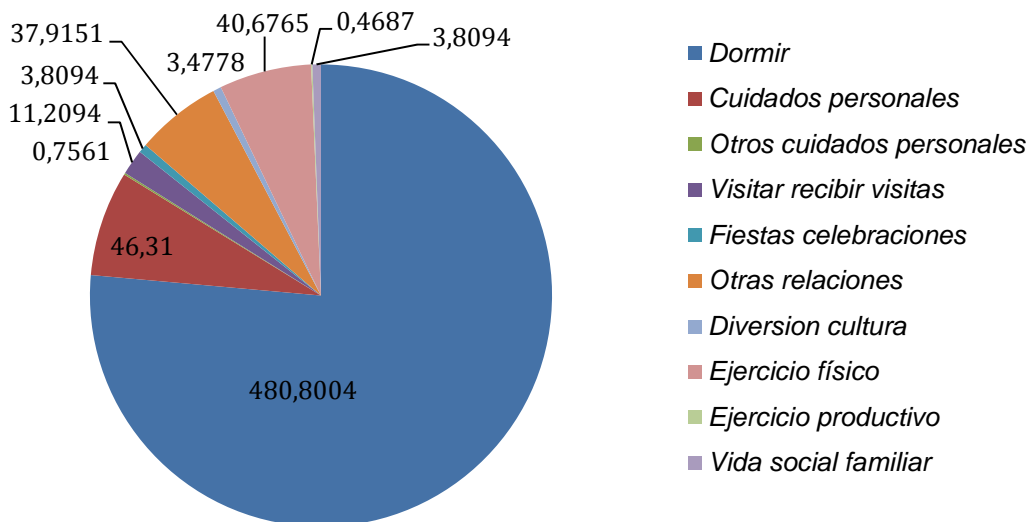
Fuente: Elaboración propia en base a datos del programa SPSS

La realización de ejercicio físico está presente en la vida de las personas con más de media hora al día de dedicación. Según los consejos del Ministerio de Salud en los cuales recomienda un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física, parece que los españoles sí son conscientes, en su gran mayoría, de las necesidades de realizar un mínimo de deporte al día.

Entre las actividades menos predominantes, encontramos Visitar y recibir visitas, la Vida social familiar y Las fiestas y celebraciones.

En el gráfico 2 se puede observar el tiempo dedicado a cada una de las actividades saludables en el año 2009.

Gráfico 2. Tiempo dedicado a actividades saludables en 2009



Fuente: Elaboración propia en base a datos del programa SPSS

Al igual que para el año anterior estudiado, año 2003, Dormir sigue siendo la actividad en la que más tiempo se dedica. Por el contrario, en comparación con el año 2003, Los cuidados personales pasan al segundo lugar en cuanto al tiempo dedicado a los mismos.

Cada vez se les da más importancia a los cuidados personales. Las personas cuidan más su apariencia física. En los últimos años tanto mujeres como hombres están más atentos a su imagen personal. Vivimos en una sociedad donde nuestra imagen es nuestra marca, tanto personal como profesional y por tanto, hay que darle la importancia que tiene.

Cuidar la higiene personal es un paso básico en nuestras vidas. Hoy en día, la apariencia física y la actitud van cada vez más ligadas porque, queramos o no, una imagen puede valer más que mil palabras en un primer encuentro. Esto no quiere decir se hay que juzgar sólo por las apariencias pero hay que ser realistas dado que vivimos en una época donde la guerra por ser mejores que otros es imparable, si nuestra apariencia nos ayuda a tener un punto a favor, ya es algo positivo.

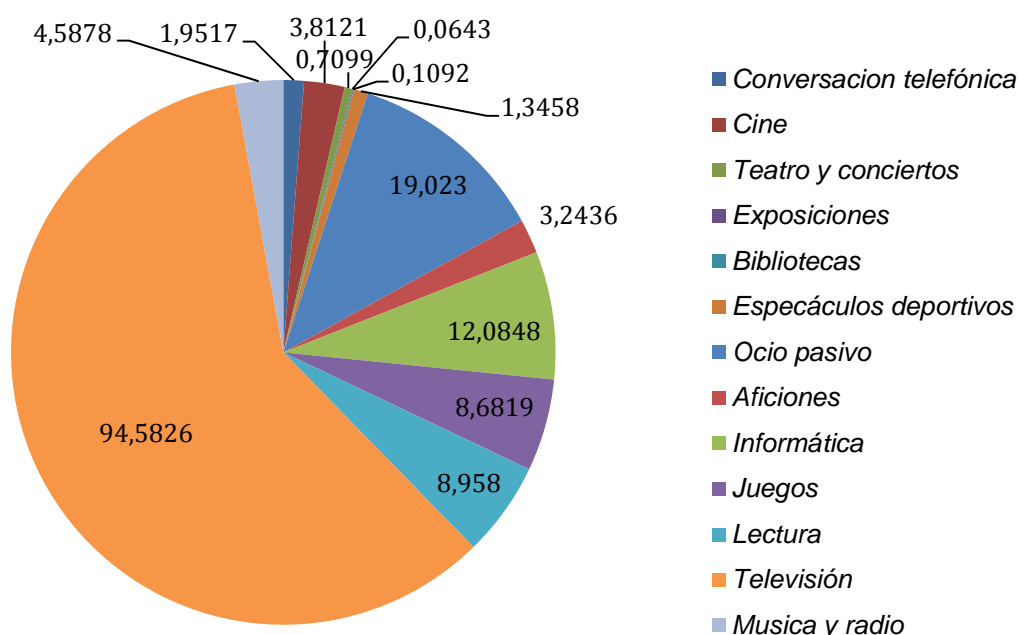
Si nos imaginamos que somos un producto que deseamos vender, todo sabemos que muchas veces el envase es lo que vende. Por lo que, relacionándolo a nuestra vida, la imagen personal es lo que vendemos a primera vista. Una buena imagen es resultado de esfuerzo y perseverancia. Llevar una vida sana y ser más atentos a los detalles que marcan la diferencia, nos ayudará a ser mejores. Si a estos cuidados personales, que cada vez aumenta más la importancia que se le da, les añadimos una vida activa y saludable, el resultado será magnífico.

Tal y como se observa en el gráfico, la realización de Ejercicio físico también experimentó un incremento en relación con el año anterior, pasando a tercer puesto, pero eso se explicará más adelante en el apartado de evolución.

6.1.3. Desglose de las actividades sedentarias y tiempo dedicado a cada una para el año 2003 y 2009

A continuación se analizarán las actividades consideradas sedentarias para cada uno de los dos años observados y el tiempo dedicado por los individuos a cada una de ellas.

Gráfico 3. Tiempo dedicado a actividades sedentarias en 2003



Fuente: Elaboración propia en base a datos del programa SPSS

Según varios estudios se ha demostrado que las personas somos muy sedentarias en los últimos tiempos. Pasar demasiadas horas frente a la televisión o al ordenador nos convierte en unos seres que su estilo de vida es sedentario.

Tal y como expuse en los objetivos del trabajo, el objetivo principal es estudiar el grado de inactividad física en España.

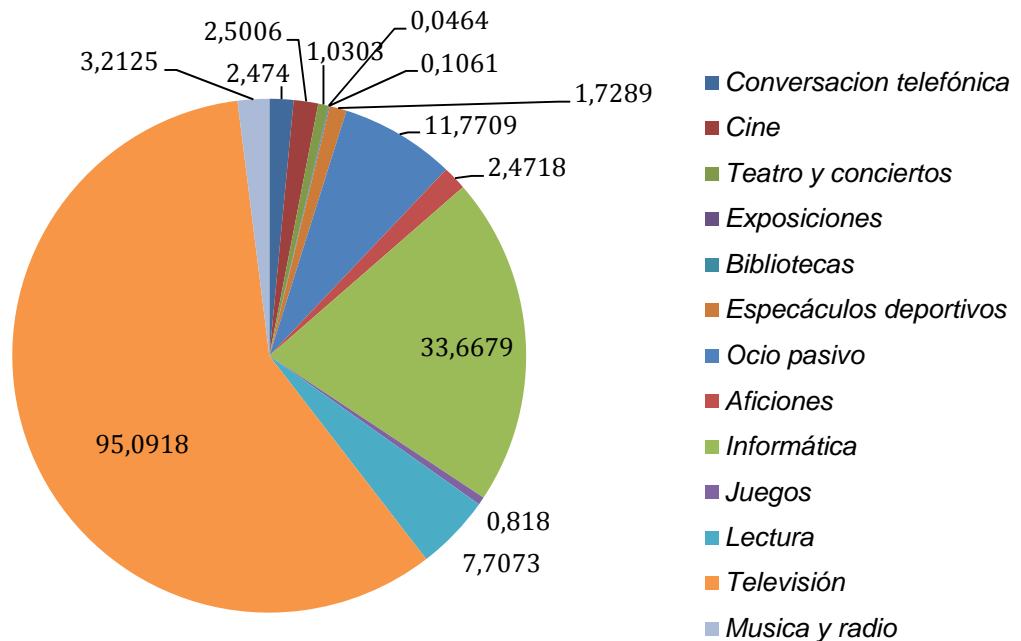
El gráfico 3 revela que la Televisión, el Ocio pasivo y la Informática son las actividades sedentarias en las que mayor tiempo dedicamos al día durante el año 2003. Con una media de 94,58 minutos al día dedicados al ver la televisión, lo que significa 1 hora y media aproximadamente, nos ponemos en segundo lugar en cuanto a dedicación de nuestro tiempo

diario a actividades que no sean trabajo o estudios. Después de dormir, que siendo una actividad saludable, es a la que más tiempo de media dedicamos, ver la televisión es lo que más hacemos.

En segundo lugar tenemos el Ocio Pasivo, es decir, tiempo dedicado a “no hacer nada” prácticamente. Estar aburrido en el sofá, reflexionar, mirar por la ventana o incluso matar el tiempo son algunos de los ejemplos del ocio pasivo.

La Informática ocupa un tercer puesto en la lista de actividades no saludables que ocupan nuestro tiempo, con una media de 12 minutos al día. Otras formas de ocio como la Lectura, los Juegos y el Cine son otros ejemplos de actividades a las que dedicamos tiempo.

Gráfico 4. Tiempo dedicado a actividades sedentarias en 2009



Fuente: Elaboración propia en base a datos del programa SPSS

Al igual que para el año 2003 en el gráfico 4 se puede observar que el tiempo dedicado a la Televisión es el mayor en cuanto a actividades sedentarias. En el segundo puesto, en este caso tenemos la Informática. Como era de esperar, el avance tecnológico se hace cada vez más presente en nuestras vidas. Los equipos informáticos se ganan nuestra atención haciéndonos, en gran medida, dependiente de ellos.

El Ocio pasivo, con una media diaria de 11.77 minutos, está en tercer lugar.

6.2. ANÁLISIS DISTINGUIENDO POR GÉNEROS

En este apartado, se analizará el comportamiento de los hombres y las mujeres por separado en cuanto a las actividades saludables y sedentarias. También se pretende estudiar su conducta y los cambios experimentados con el paso del tiempo, es decir, la evolución del tiempo dedicado a cada actividad en comparación con el año 2003.

Al igual que en el apartado anterior, se subdividirá el análisis: primero se estudiará la conducta de los hombres y mujeres en cuanto a las actividades saludables y sedentarias en general y luego se observará el comportamiento para cada una de ellas.

6.2.1. Diferencia uso del tiempo entre actividades saludables y sedentarias por hombres y mujeres

Tabla 4. Tiempo dedicado a actividades saludables y sedentarias distinguiendo por géneros

Años / Género	Actividades saludables		Actividades sedentarias	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
2003	656,8009 minutos/ día	650,5117 minutos/ día	185,3749 minutos/ día	167,4621 minutos/ día
2009	631,8982 minutos/ día	619,9781 minutos/ día	207,1014 minutos/ día	193,2443 minutos/ día
EVOLUCIÓN	-3,79%	-4,69%	11,72%	15,40%

Fuente: Elaboración propia en base a datos del programa SPSS

La percepción de la realidad entre hombre y mujeres puede ser muy diferente. Las respuestas y reacciones ante mismas situaciones difieren entre hombres y mujeres. La manera de contestar a lo que se les pregunta, forma de comportarse, participar en un debate o incluso interpretar lo que se escucha, hace que las diferencias entre ellos sea evidente.

En la práctica del deporte también sucede. Según diferentes estudios, se ha demostrado que los hombres practican más deporte que las mujeres.

El estudio sobre la Promoción del Ejercicio Físico de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SEMFYC) afirma que el sedentarismo está más acentuado en el caso de las mujeres (62,5%) que en los hombres (54,4%).

Esto se debe en gran parte a las múltiples tareas que la mujer de hoy en día tiene. Además de su puesto de trabajo, al llegar a casa empieza su nueva jornada. Las tareas caseras y el cuidado de

los niños ocupan gran parte del tiempo libre que tiene. Pocas mujeres se permiten gozar de un tiempo extra para practicar algún deporte o actividad física regular.

En nuestro caso, al analizar los jóvenes, es decir, mujeres y hombres de 10 a 30 años, los resultados pueden ser un tanto diferentes siendo que los individuos tienen una edad temprana en la que el estilo de vida puede que no sea tan diferenciado.

Mirando nuestros datos (tabla 4), tal y como se ha dicho hasta ahora y coincidiendo con los demás estudios, son las mujeres las que realizan menos actividades consideradas saludables que los hombres: 650,51 minutos en el año 2003 y 619,97 minutos en el 2009 comparado con 656,80 y 631,89 minutos respectivamente en el caso de los hombres.

En cambio, para las actividades sedentarias son los hombres los que dedican más tiempo a ellas. En este caso, la diferencia entre sexos está más acentuada que en el caso anterior. Para el año 2003, los tiempos dedicados a actividades sedentarias difieren en 17,91 minutos, menos tiempo dedicado por parte de las mujeres, comparado con una diferencia de 6,29 minutos para el caso de actividades saludables. En el 2009 el tiempo que diferencia los hombres de las mujeres para las actividades sedentarias es de 13,86 minutos.

Esta diferencia entre sexos nos indica que aunque sean los hombres más activos que las mujeres, dedicando más tiempo a actividades físicas, las mujeres son menos sedentarias si observamos el tiempo empleado en actividades que indican este estilo de vida.

La evolución a lo largo del tiempo es negativa indicando que los jóvenes somos cada vez menos activos. En cuanto a las actividades saludables, el paso del tiempo lleva a que los minutos dedicados a ellas disminuyan un 3,79% en el caso de los hombres y un 4,69% en el caso de las mujeres.

Se observa que las mujeres asignan menos tiempo a realizar actividades físicas y cada vez más tiempo a realizar actividades sedentarias. Éstas últimas tienen una evolución positiva, hablando de números, ya que aumentan un 11,72% en el caso de los hombres y un 15,4% para las mujeres pero en realidad, hablando de salud, la evolución es negativa. Si aumentamos el tiempo dedicado a actividades que nos llevan a tener una vida sedentaria no podemos decir que sea algo positivo sino todo lo contrario.

6.2.2. Desglose de las actividades saludables y el tiempo dedicado a cada una por hombres y mujeres para los años 2003 y 2009

A continuación, en la tabla 5 se muestra el tiempo dedicado, tanto por hombres como por mujeres, a cada una de las actividades saludables haciendo una distinción entre el año 2003 y 2009 para poder ver también la evolución que se experimentó a lo largo del tiempo.

Tabla 5. Tiempo dedicado a cada una de las actividades saludables distinguiendo por géneros y su evolución

Actividades saludables	2003		2009		Evolución	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Dormir	493,0916 minutos/día	497,4548 minutos/día	482,4029 minutos/día	479,2294 minutos/día	-2,17%	-3,66%
Cuidados personales	42,7336 minutos/día	51,3294 minutos/día	40,795 minutos/día	51,7163 minutos/día	-4,54%	0,75%
Otros cuidados personales	0,9035 minutos/día	1,0219 minutos/día	0,7414 minutos/día	0,7706 minutos/día	-17,94%	-24,59%
Visitar y recibir visitas	7,5768 minutos/día	9,1239 minutos/día	10,259 minutos/día	12,141 minutos/día	35,40%	33,07%
Fiestas y celebraciones	3,0778 minutos/día	4,7405 minutos/día	4,4038 minutos/día	3,2268 minutos/día	43,08%	-31,93%
Otras relaciones sociales	62,099 minutos/día	51,1983 minutos/día	41,9294 minutos/día	33,9799 minutos/día	-32,48%	-33,63%
Diversión y cultura	0 minutos/día	0 minutos/día	3,4167 minutos/día	3,5377 minutos/día	-	-
Ejercicio físico	44,8586 minutos/día	35,1356 minutos/día	46,4046 minutos/día	35,0613 minutos/día	3,45%	-0,21%
Ejercicio productivo	1,9929 minutos/día	0,2784 minutos/día	0,9245 minutos/día	0,0219 minutos/día	-53,61%	-92,13%
Vida social y familiar	4,4499 minutos/día	5,4111 minutos/día	2,9745 minutos/día	4,6278 minutos/día	-33,16%	-14,48%
Total tiempo diario	660,7837	655,6939	634,2518	624,3127	-4,02%	-4,79%

Fuente: Elaboración propia en base a datos del programa SPSS

Para poder analizar mejor las diferencias de tiempo dedicado entre hombres y mujeres para cada actividad, a continuación añadiré una tabla complementaria (tabla 5.1) en la que se observa la diferencia temporal entre ellos. Para la realización de la misma, he considerado la resta entre tiempo dedicado por las mujeres y el tiempo dedicado por los hombres.

Para los valores positivos, se entenderá más tiempo empleado por parte de las mujeres, y por el contrario, para valores negativos, más tiempo por los hombres.

Tabla 5.1. Diferencia de tiempo dedicado a actividades saludables entre hombres y mujeres

Diferencia de tiempos	Año 2003	Año 2009
Dormir	4,3632	-3,1735
Cuidados personales	8,5958	10,9213
Otros cuidados personales	0,1184	0,0292
Visitar y recibir visitas	1,5471	1,882
Fiestas y celebraciones	1,6627	-1,177
Otras relaciones sociales	-10,9007	-7,9495
Diversión y cultura	0	0,121
Ejercicio físico	-9,723	-11,343
Ejercicio productivo	-1,7145	-0,9026
Vida social y familiar	0,9612	1,6533
Total tiempo diario	-5,0898	-9,9391

Nota: los números expresan minutos al día.

Fuente: Elaboración propia en base a datos del programa SPSS

A primera vista se puede observar que tanto para el año 2003 como para el año 2009 son los hombres los que emplean más tiempo en realizar actividades consideradas saludables en comparación con las mujeres. El hecho de que el tiempo total diario es negativo para los 2 años, significa que los hombres son los que destinan más de su tiempo a actividades beneficiosas para la salud.

Las mujeres destacan frente a los hombres con una media de 4,36 minutos más de sueño al día. Este hecho manifiesta cambios para el año 2009 siendo la diferencia entre sexos negativa, es decir, es este caso, los hombres dedican 3,17 minutos más a Dormir que las mujeres. La diferencia se debe a que la evolución que experimenta los hombres de un año para otro es menos negativa que la que experimenta las mujeres. Una disminución de tiempo dedicado al sueño de 2,17% frente a 3,66% respectivamente, demuestra que tanto los hombres como las mujeres cada vez duermen menos, aunque el salto es mayor en el caso de ellas.

En el ranking de las actividades a las que más tiempo dedicamos, encontramos a Otras relaciones sociales y Los Cuidados personales. Con una media de 62,099 minutos diarios por parte de los hombres y 51,19 minutos por parte de las mujeres, en 2003, actividades como salir de copas con los amigos o salir a pasear, actividades comprendidas dentro del grupo de Otras actividades sociales, son a las que más tiempo ofrecemos.

La diferencia entre sexos es bastante notable siendo que tanto para el año 2003 como para el 2009, son los hombres los que más las realiza. Su evolución a lo largo del tiempo es negativa con más del 30% de disminución del tiempo, tanto para ellos como para ellas.

Los Cuidados Personales son unas de las actividades que más diferencia positiva ofrece en el caso de las mujeres. Como era de esperarse, las mujeres dedicamos más tiempo que los hombres a cuidar nuestra imagen.

Después de Dormir, la actividad que más beneficios aporta a nuestra salud es el Ejercicio Físico. Para los hombres, la realización de Ejercicio Físico es una de las actividades saludables más importante, dentro de la lista de actividades que se considera en el análisis. Con una media de aproximadamente 45 minutos diarios, hacer deporte, para ellos, está en el tercer puesto, en cambio, para ellas, está en un cuarto nivel. La diferencia entre ellos es de 9, 72 minutos más de deporte por parte de los hombres.

El paso del tiempo hace el Ejercicio Físico ofrezca una evolución positiva en el caso de los hombres, es decir, un 3,45% frente a un -0,21% en el caso de las mujeres lo que lleva a aumentar la diferencia entre sexos.

Otras actividades como el Ejercicio productivo, la Vida social y Familiar y/o los Otros Cuidados Personales son ocupaciones menos frecuentes en la vida de los jóvenes y las cuales, además, tienen un progreso muy negativo de un año al otro.

Fiestas y Celebraciones y Visitar y Recibir visitas, en el caso de los hombres, tienen muy bueno crecimiento de tiempo dedicado. En el caso de las mujeres, las Visitas aumentan su importancia mientras que las Fiestas tienen una caída de casi 32%.

6.2.3. Desglose de las actividades sedentarias yel tiempo dedicado a cada una por hombres y mujeres para los años 2003 y 2009

La tabla que se observa a continuación es la relacionada con el tiempo dedicado a cada actividad sedentaria por hombres y mujeres por separado tanto para el año 2003 como para el año 2009. Al igual que para las actividades saludables, añadiré una tabla complementaria con las diferencias de tiempo entre los sexos.

Tabla 6. Tiempo dedicado a cada una de las actividades sedentarias distinguiendo por géneros y su evolución

Actividades sedentarias	2003		2009		Evolución	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Conversación telefónica	1,3153 minutos/día	2,5554 minutos/día	1,523 minutos/día	3,4063 minutos/día	15,79%	33,30%
Cine	3,72 minutos/día	3,8994 minutos/día	2,2778 minutos/día	2,7189 minutos/día	-38,77%	-30,27%
Teatro y conciertos	0,5947 minutos/día	0,8192 minutos/día	0,9558 minutos/día	1,1033 minutos/día	60,72%	34,68%

Exposiciones	0,0446 minutos/día	0,0831 minutos/día	0,0179 minutos/día	0,0744 minutos/día	-59,87%	-10,47%
Bibliotecas	0,126 minutos/día	0,0933 minutos/día	0,1429 minutos/día	0,0701 minutos/día	13,41%	-24,87%
Espectáculos deportivos	1,7886 minutos/día	0,9257 minutos/día	2,4297 minutos/día	1,042 minutos/día	35,84%	12,56%
Ocio pasivo	17,1896 minutos/día	20,7624 minutos/día	12,4252 minutos/día	11,1296 minutos/día	-27,72%	-46,40%
Aficiones	3,6862 minutos/día	2,8236 minutos/día	2,7557 minutos/día	2,1935 minutos/día	-25,24%	-22,32%
Informática	15,0584 minutos/día	9,2638 minutos/día	36,9049 minutos/día	30,4947 minutos/día	145,08%	229,18%
Juegos	14,1533 minutos/día	3,4913 minutos/día	0,8754 minutos/día	0,7618 minutos/día	-93,81%	-78,18%
Lectura	7,8104 minutos/día	10,0466 minutos/día	6,1367 minutos/día	9,2469 minutos/día	-21,43%	-7,96%
Televisión	95,4564 minutos/día	93,7536 minutos/día	97,3828 minutos/día	92,8459 minutos/día	2,02%	-0,97%
Música y radio	4,9232 minutos/día	4,2697 minutos/día	3,3944 minutos/día	3,0342 minutos/día	-31,05%	-28,94%
Total tiempo diario	165,8667	152,7871	167,2222	158,1216	0,82%	3,49%

Fuente: Elaboración propia en base a datos del programa SPSS

Tabla 6.1. Diferencia de tiempo dedicado a actividades sedentarias entre hombres y mujeres

Diferencia de tiempos	Año 2003	Año 2009
Conversación telefónica	1,2401	1,8833
Cine	0,1794	0,4411
Teatro y conciertos	0,2245	0,1475
Exposiciones	0,0385	0,0565
Bibliotecas	-0,0327	-0,0728
Espectáculos deportivos	-0,8629	-1,3877
Ocio pasivo	3,5728	-1,2956
Aficiones	-0,8626	-0,5622
Informática	-5,7946	-6,4102
Juegos	-10,662	-0,1136
Lectura	2,2362	3,1102
Televisión	-1,7028	-4,5369
Música y radio	-0,6535	-0,3602
Total tiempo diario	-13,0796	-9,1006

Nota: los números expresan minutos al día.

Fuente: Elaboración propia en base a datos del programa SPSS

En la tabla 6 se puede observar que dentro de las actividades sedentarias, la Televisión destaca como ninguna. Ver la televisión, tanto por hombres como por mujeres, es un hecho muy repetitivo a lo largo del día. El tiempo dedicado a ver televisión supera la hora y media diaria como media para ambos sexos.

Ver televisión es la actividad sedentaria más conocida y repetida por toda la población. La tele desde hace muchos años, se ha convertido en parte imprescindible de nuestras vidas.

Estar al día con lo que sucede en el mundo, ver películas o programas interesantes son algunas de las ventajas que ofrece la televisión para el entretenimiento o la educación de las personas, en cambio, los inconvenientes de pasar demasiado tiempo delante de la televisión puede traernos muy malas consecuencias.

Entre los principales inconvenientes se encuentra la falta de tiempo para hacer otras tareas más beneficiosas para la salud o estar con la familia, la falta de comunicación dentro del hogar o incluso la dependencia. La televisión influye en los gustos y necesidades de las personas mediante la abundante publicidad que emite llegando a cambiar su comportamiento.

Los hombres, según este análisis, son los que más tiempo pasan delante de la televisión aunque la diferencia con respecto a las mujeres es pequeña, apenas 1,7 minutos en el año 2003 y 4,5 minutos para el año 2009. En cambio, las mujeres han cambiado su conducta positivamente con el paso de los años disminuyendo el tiempo dedicado a la televisión.

El uso de un ordenador sea para navegar, chatear o jugar con él ha experimentado un crecimiento increíble a lo largo del tiempo. Los hombres han duplicado el tiempo dedicado al ordenador de 2003 a 2009 y las mujeres lo han triplicado. Si en 2003 los hombres dedicaban 15 minutos de media al día, en 2009 pasan a dedicar más de 36 minutos. En el caso de las mujeres, éstas dedican más del 200% en 2009 con relación a 2003 de su tiempo de ocio a un ordenador. Hoy en día son muchas las facilidades que nos ofrece la utilización de internet aunque pasar mucho tiempo sentado frente a un ordenador nos convierte en más sedentarios.

Por otra parte se puede observar que los Juegos han tenido un progreso positivo siendo que cada vez se dedica menos tiempo a ellos. Se considera actividad sedentaria porque no se realiza esfuerzo físico para realizarlos y por tanto marcan un estilo de vida no activo.

Tanto para los juegos en solitario, en sociedad o informáticos el tiempo empleado a ellos ha disminuido considerablemente. En el caso de los hombres se rebaja el tiempo en 93% aproximadamente y en el caso de las mujeres casi un 79%.

Otra actividad que para este estudio se considera no saludable es el tiempo dedicado a la lectura. Leer libros, revistas o periódicos se entiende como un hecho que nos aporta más cultura general y educación pero en nuestro caso, pasar demasiado tiempo sentado frente a un libro o un

periódico no es bueno para la salud física. La evolución que ha experimentado esta tarea es positiva ya que cada vez se emplea menos tiempo de ocio a la lectura. El Cine y las Exposiciones son otras actividades que se pueden incluir en esta misma categoría, es decir, desde un punto de vista son beneficiosas para nuestra salud mental pero no tanto para la salud física llevándonos a ser más sedentarios. Estas actividades también han mostrado un cambio positivo. Se aprecia un mayor descenso de tiempo en el caso de los hombres que para las mujeres.

El tiempo dedicado al Cine disminuye un 38,77% en los hombres y un 30,27% en las mujeres.

6.3. ANÁLISIS DISTINGUIENDO ENTRE ADOLESCENTES Y ADULTOS

Se entenderá por adolescente, toda persona con edad comprendida entre 10 y 19 años, y por adulto, toda persona con edad entre 20 y 30 años, ambos incluidos. El objetivo de esta distinción por edades es valorar si el comportamiento difiere para los dos grupos en cuanto a un estilo de vida sedentario.

Al igual que se ha venido haciendo hasta ahora, para un mejor análisis se observará el comportamiento de la población objeto de estudio en varios apartados.

Primero se analizará la conducta activa o sedentaria en general, es decir, se observará el tiempo diario dedicado tanto a actividades saludables como a sedentarias y a continuación, se detallan todas las tareas que se consideran saludables, por una parte, y las consideradas sedentarias, por otra, y así poder ver el tiempo empleado en cada una de las actividades en particular.

6.3.1. Diferencia uso del tiempo entre actividades saludables y sedentarias por adolescentes y adultos

Tabla 7. Tiempo dedicado a actividades saludables y sedentarias distinguiendo entre adolescentes y adultos y su evolución

Tipo Actividad	Año 2003		Año 2009		Evolución	
	Saludable	Sedentaria	Saludable	Sedentaria	Saludable	Sedentaria
Hombres	656,8009 minutos/día	185,3749 minutos/día	631,8982 minutos/día	207,1014 minutos/día	-3,79%	11,72%
<u>Adolescentes</u>	619,9485 minutos/día	180,4348 minutos/día	576,7219 minutos/día	178,7914 minutos/día	-6,97%	-0,91%
<u>Adultos</u>	690,4261 minutos/día	189,8825 minutos/día	696,547 minutos/día	240,2716 minutos/día	0,89%	26,54%

Mujeres	650,5117 minutos/día	167,4621 minutos/día	619,9781 minutos/día	193,2443 minutos/día	-4,69%	15,40%
<u>Adolescentes</u>	622,3817 minutos/día	173,3312 minutos/día	568,8085 minutos/día	189,0291 minutos/día	-8,61%	9,06%
<u>Adultas</u>	674,089 minutos/día	162,5429 minutos/día	670,3475 minutos/día	197,3936 minutos/día	-0,56%	21,44%

Fuente: Elaboración propia en base a datos del programa SPSS

En la tabla 7 se puede observar el tiempo dedicado tanto a actividades saludables como a actividades sedentarias por parte de mujeres y hombres distinguiendo entre si son adolescentes o adultos.

Para un mejor análisis he añadido también la media de los hombres y mujeres en general para cada tipo de actividad así se estudiará el comportamiento de los adolescentes y los adultos en comparación con dicha media.

A primera vista se puede destacar que tanto para las actividades saludables como para las sedentarias, los adolescentes dedican un tiempo inferior a la media de su género. Contamos con una sola excepción en el caso de las mujeres. En el año 2003, las adolescentes son las que más tiempo dedican a actividades sedentarias, es decir, una media de 173,33 minutos diarios en comparación con 162,54 minutos dedicados por las adultas.

El tiempo empleado en actividades saludables tiene un progreso negativo en el caso de los hombres, lo que es lo mismo, pasa de 656,80 minutos a 631,89 minutos diarios. Este descenso se explica por el lado de los adolescentes, siendo ellos los que reducen el tiempo dedicado a actividades beneficiosas para la salud. Con un descenso de 6,97% en el caso de los adolescentes frente a un aumento de 0,89% en el caso de los adultos, se llega a que los hombre dedican cada vez menos tiempo a actividades como el ejercicio físico, cuidados personales o dormir, entre otras.

Por otro lado, se puede señalar que las actividades sedentarias tienen cada vez más cabida en la vida de los hombres. Tienen una evolución muy positiva, pasando de 185,37 minutos a 207,10 minutos diarios. Tal proceso, en este caso lo explica el aumento experimentado por los adultos. Éstos incrementan el tiempo dedicado a actividades sedentarias en un 26,54%.

En el caso de las mujeres, la tendencia es más o menos parecida al caso anterior. Observamos que el tiempo empleado por ellas en actividades saludables sufre un gran descenso pasando de 650,51 minutos en 2003 a 619,97 minutos en 2009. Tal descenso, también está explicado más por el lado de las adolescentes siendo que éstas disminuyen su tiempo para las actividades activas en un 8,61% comparado con una disminución casi insignificante en el caso de las adultas, es decir, un 0,56%.

El tiempo empleado en actividades que caracterizan un estilo de vida sedentario, ha incrementado tanto en el caso de las adolescentes como en el caso de las adultas, un aumento de 9,06 % y 21,44% respectivamente.

Para concluir, tanto los hombres como las mujeres son cada vez más sedentarios, es decir, disminuyen el tiempo dedicado a actividades saludables y aumentan el de las actividades sedentarias.

6.3.2. Desglose de las actividades saludables y el tiempo dedicado a cada una por adolescentes y adultos para los años 2003 y 2009

La tabla 8 muestra en detalle el tiempo dedicado, por adolescentes y adultos de ambos sexos, para cada una de las actividades consideradas saludables.

Con la ayuda de esta tabla se puede observar que tanto para el año 2003 como para el año 2009 los hombre adultos dedican más tiempo a cada actividad saludable que los adolescentes, con dos excepciones: en el año 2003, los adolescentes destinan más tiempo que los adultos para el ejercicio físico y la vida familiar y social.

En el caso de las mujeres, sucede lo mismo. En la mayoría de las actividades, las mujeres adultas o mayores de 19 años son las que más tiempo dedican a cada actividad en comparación con las adolescentes. También existen unas excepciones, como es el caso del ejercicio físico y productivo en el 2003 donde son las adolescentes las que dedican más tiempo que las adultas y las otras relaciones en 2009 donde también, las adolescentes dedican más tiempo que las adultas.

En cuanto al año 2003 se puede señalar que son las mujeres adolescentes las que más tiempo emplean en actividades saludables que los hombres adolescentes, en cambio, si analizamos los adultos para las mismas condiciones, son los hombres los que realizan más actividades saludables que las mujeres.

Las mayores diferencias entre adolescentes y adultos se encuentran en actividades como dormir, otras relaciones y cuidados personales. Tanto para mujeres como para los hombres, el tiempo dedicado a estas actividades es el que más difiere de un rango de edad a otro. En el caso de dormir, los hombres adultos destacan sobre los adolescentes en 43,49 minutos más de sueño al igual que las mujeres adultas sobre las adolescentes, en 35,12 minutos.

Los adultos dedican 22,72 minutos de más a otras relaciones que los adolescentes y las adultas 5,11 minutos más que las mujeres adolescentes. En cuanto al tiempo dedicado a cuidados personales, también destacan los adultos con una media de 7,52 minutos de más en el caso de los hombres y 6,41 minutos en el caso de las mujeres.

Durante el año 2009 nos encontramos en parecidas condiciones. En este caso, los hombres, tanto adolescentes como adultos, dedican más tiempo en total que las mujeres a las actividades saludables. En concreto, los adolescentes varones dedican 578,61 minutos frente a las adolescentes que solo dedican 572,40 minutos; la diferencia entre los adultos es mayor ya que los hombres dedican 699,43 minutos y las mujeres 675,40.

Las actividades que predominan en 2009 como mayor diferencia de tiempo entre adolescentes y adultos son las mismas que en 2003, es decir, dormir, cuidados personas y otras relaciones.

En cuanto a la evolución producida a lo largo del tiempo podemos observar que en general los adolescentes han disminuido su tiempo dedicado a actividades saludables en 7,26% en comparación con una disminución de solo 0,72% en el caso de los adultos. En el caso de las mujeres, la situación es parecida ya que las adolescentes han reducido su tiempo en 8,70% y las adultas en 0,64%.

Los cambios más intensos se dan en actividades como otros cuidados personales donde los adolescentes disminuyen su tiempo dedicado en aproximadamente 53% pero los adultos lo incrementan en 3,84%. Las mujeres en cambio, tanto adolescentes como adultas, han reducido su tiempo.

La actividad visitar y recibir visitas también experimenta un incremento importante por parte de los adultos de ambos sexos, un 58,61% en el caso de los hombres y un 46,44% en el caso de las mujeres. Fiestas y celebraciones aumenta el tiempo dedicado por los hombres, en cambio las mujeres dedican cada vez menos.

Otras actividades como otras relaciones, ejercicio productivo y vida social y familiar también padecen grandes reducciones del tiempo dedicado a las mismas.

6.3.3. Desglose de las actividades sedentarias y el tiempo dedicado a cada una por adolescentes y adultos para los años 2003 y 2009

La tabla 9 muestra en detalle el tiempo dedicado, por adolescentes y adultos de ambos sexos, para cada una de las actividades consideradas sedentarias.

En el caso de las actividades sedentarias se puede observar que los hombres adultos dedican más tiempo que los adolescentes a las mismas en cambio las mujeres adolescentes destacan frente a las adultas en cuanto a tiempo dedicado durante el año 2003.

Las mayores diferencias entre adolescentes y adultos las encontramos en actividades como los juegos, el ocio pasivo, informática y ver televisión. Los hombres adolescentes destacan frente a los adultos en dedicar 17,29 minutos de más a los juegos. En cambio, en el ocio pasivo, la informática y ver televisión son los adultos los que más minutos dedican, en concreto 4.92

minutos, 4,46 minutos y 3,74 minutos respectivamente. En cuanto a las mujeres, las adolescentes dedican más tiempo a ver la televisión, 6,49 minutos, y a los juegos, 4,92 minutos. En cambio, las adultas dedican más tiempo en comparación con las adolescentes a actividades como la lectura y el ocio pasivo.

La actividad a la que más tiempo dedican los jóvenes durante el año 2003 es ver televisión. Tanto hombres como mujeres asignan a esta actividad más de 90 minutos diarios, señalando en primeros puestos a los hombres adultos y las mujeres adolescentes.

Durante el año 2009 se observa que ver televisión sigue siendo la actividad en la que más tiempo se dedica de media pero en este caso, son los adultos en ambos casos los que predominan sobre los adolescentes.

En cuanto al total de minutos diarios dedicados a las actividades sedentarias divididos entre hombres y mujeres y además distinguiendo entre adolescentes y adultos, se puede precisar que los adultos, para ambos sexos, son los que más tiempo emplean en este tipo de actividades. En juegos, bibliotecas y teatros son los adolescentes varones los que superan el tiempo de los adultos aunque la diferencia es muy pequeña. En el caso de las mujeres, la diferencia entre adolescentes y adultas es menor que en el caso de los hombres, en concreto, las adultas dedican 16,51 minutos de más que las adolescentes en comparación con los hombres adultos que dedican 47,89 minutos más que los adolescentes.

La segunda actividad más desempeñada por los jóvenes es la informática. En el caso de los hombres, los adultos dedican 43,89 minutos frente a los 30,93 minutos dedicados por los adolescentes. Por otra parte, las mujeres adolescentes superan a las adultas en esta actividad en 9,41 minutos.

Las actividades que más diferencias provocan entre adolescentes y adultos de sexo masculino en el año 2009 son ver televisión, informática y música y radio donde en todos los casos, los adultos son los que dedican más tiempo que los adolescentes. En cambio, para las mujeres, las actividades que diferencian los rangos de edad son la televisión, la informática y la lectura. Menos en el caso de la informática donde las adolescentes dedican 9,40 minutos más que las adultas, las dos restantes actividades, las adultas son las que más tiempo dedican frente a las adolescentes.

La evolución del tiempo destinado a las actividades sedentarias con el paso del tiempo es negativa en este caso ya que el tiempo dedicado a las mismas ha aumentado, convirtiendo a los jóvenes en más sedentarios. Los hombres han aumentado los tiempos en 11,07% en el caso de los adolescentes y 14,74% en el caso de los adultos. En el caso de las mujeres adolescentes se

observa una disminución del 5,54% del tiempo total destinado a estas actividades pero las adultas, por el contrario, lo han aumentado en 12,43%.

Las actividades que han sufrido mayores crecimientos han sido teatro y conciertos, informática y bibliotecas con un crecimiento de 222,89 %, 143,05% y 112,74% respectivamente en el caso de los adolescentes de sexo masculino e informática y espectáculos deportivos en el caso de los adultos con unos crecimientos de 155,45% y 118,63% respectivamente.

En cambio actividades como el cine, los juegos y música y radio han experimentado unas reducciones del tiempo dedicado a ellas por parte de los adolescentes masculinos y los adultos han reducido en gran medida su tiempo dedicado a los juegos, bibliotecas y lectura.

Las mujeres adolescentes han experimentado cambios en los tiempos dedicados a las actividades consideradas en el caso destacando como mayores crecimientos en exposiciones e informática y disminuciones en juegos, ocio pasivo y música y radio.

Las adultas aumentan su tiempo sobretodo en la informática y los espectáculos deportivos y lo disminuyen en los juegos y las aficiones, entre otras

Tabla 8. Tiempo dedicado a las actividades saludables distinguiendo entre adolescentes y adultos y su evolución

Actividades saludables	Año 2003				Año 2009				Evolución			
	Hombres		Mujeres		Hombres		Mujeres		Hombres		Mujeres	
	≤19 años	>19 años	≤19 años	>19 años	≤19 años	>19 años	≤19 años	>19 años	≤19 años	>19 años	≤19 años	>19 años
Dormir	470,351	513,8407	478,344	513,4727	442,1689	529,5441	435,7723	522,007	-5,99%	3,06%	-8,90%	1,66%
Cuidados personales	38,7987	46,3238	47,8389	54,2551	35,4801	47,0223	46,8314	56,5248	-8,55%	1,51%	-2,11%	4,18%
Otros Cuidados P.	0,4605	1,3077	0,4859	1,4711	0,2152	1,3579	0,3795	1,1555	-53,27%	3,84%	-21,90%	-21,45%
Visitar/recibir visitas	5,62	9,3623	7,9763	10,0857	6,3411	14,8497	9,4704	14,7698	12,83%	58,61%	18,73%	46,44%
Fiestas y celebraciones	2,57	3,541	2,8261	6,3451	4,3543	4,4617	2,8067	3,6403	69,43%	26,00%	-0,69%	-42,63%
Otras relaciones	50,2158	72,9415	48,4175	53,5289	38,1043	46,4113	34,9338	33,0408	-24,12%	-36,37%	-27,85%	-38,27%
Diversión y cultura	0	0	0	0	3,245	3,6178	3,4245	3,649	-	-	-	-
Ejercicio físico	49,781	40,3673	35,9367	34,4641	45,5712	47,3812	34,7926	35,3258	-8,46%	17,38%	-3,18%	2,50%
Ejercicio productivo	1,649	2,3068	0,3389	0,2278	0,447	1,4840	0	0,0434	-72,89%	-35,67%	-	-80,95%
Vida social familiar	4,467	4,4343	4,8018	5,9218	2,6904	3,3075	3,9982	5,2476	-39,77%	-25,41%	-16,74%	-11,39%
Total minutos	623,913	694,4254	626,9661	679,7723	578,6175	699,4375	572,4094	675,404	-7,26%	-0,72%	-8,70%	-0,64%

Fuente: Elaboración propia en base a datos del programa SPSS

Tabla 9. Tiempo dedicado a las actividades sedentarias distinguiendo entre adolescentes y adultos y su evolución

Actividades sedentarias	Año 2003				Año 2009				Evolución			
	Hombres		Mujeres		Hombres		Mujeres		Hombres		Mujeres	
	≤19 años	>19 años	≤19 años	>19 años	≤19 años	>19 años	≤19 años	>19 años	≤19 años	>19 años	≤19 años	>19 años
Conversación telefónica	0,7568	1,8249	2,1963	2,8564	1,3079	1,775	2,8861	3,9183	72,82%	-2,73%	31,41%	37,18%
Cine	2,7536	4,6018	3,1618	4,5177	1,4321	3,2687	2,4448	2,9887	-47,99%	-28,97%	-22,68%	-33,84%
Teatro y conciertos	0,3897	0,7817	0,6554	0,9566	1,2583	0,6014	0,6002	1,5986	222,89%	-23,07%	-8,42%	67,11%
Exposiciones	0,0322	0,0558	0,0224	0,134	0	0,0388	0,0706	0,0782	-	-30,47%	215,18%	-41,64%
Bibliotecas	0,0934	0,1557	0,0735	0,1099	0,1987	0,0776	0	0,139	112,74%	-50,16%	-	26,48%
Espectáculos deportivos	2,0032	1,5927	1,5409	0,41	1,5315	3,4821	1,0415	1,0426	-23,55%	118,63%	-32,41%	154,29%
Ocio pasivo	14,6151	19,5386	19,4309	21,8783	11,846	13,1038	10,0706	12,172	-18,95%	-32,93%	-48,17%	-44,36%
Aficiones	3,1304	4,1934	3,6509	2,1302	2,7235	2,7934	3,3274	1,0773	-13,00%	-33,39%	-8,86%	-49,43%
Informática	12,7279	17,1848	9,9425	8,6951	30,9354	43,8991	35,2339	25,8297	143,05%	155,45%	254,38%	197,06%
Juegos	23,1981	5,9007	6,1669	1,2487	1,2748	0,4074	1,165	0,3649	-94,50%	-93,10%	-81,11%	-70,78%
Lectura	5,8035	9,6415	8,2737	11,5327	5,6457	6,7119	7,4846	10,9818	-2,72%	-30,39%	-9,54%	-4,78%
Televisión	93,5008	97,2407	97,2858	90,7931	84,7599	112,1726	81,8182	103,7011	-9,35%	15,36%	-15,90%	14,22%
Música y radio	4,2351	5,551	6,1861	2,6635	2,2517	4,7333	3,654	2,424	-46,83%	-14,73%	-40,93%	-8,99%
Total minutos	163,2398	168,2633	158,5871	147,9262	145,1655	193,0651	149,7969	166,3162	11,07%	14,74%	-5,54%	12,43%

Fuente: Elaboración propia en base a datos del programa SPSS

7. ANÁLISIS ECONOMETRICO

En las tablas 10 y 11 quedan detalladas las regresiones lineales realizadas para todas las variables consideradas Actividades saludables y Actividades sedentarias mediante un modelo de estimación de Mínimos cuadrados ordinarios (MCO) para poder determinar la relación existente entre dos o más variables, habiendo una dependiente y una o varias independientes. Esta estimación será de gran ayuda para poder entender mejor el comportamiento de los jóvenes a la hora de dedicar su tiempo a lo largo del día y así explicar que factores son los que determinan a estos a realizar una u otra actividad.

En la primera columna aparecen las variables dependientes siendo éstas cada una de las actividades saludables y en la primera fila las variables independientes, es decir, variables con las cuales se explica el comportamiento de las dependientes. La fórmula de la regresión es la siguiente:

$$Y_i = \alpha + \beta X_i + \varepsilon$$

, donde Y_i representa la variable dependiente, en este caso se refiere al tiempo dedicado a la categoría de uso del tiempo de referencia por cada individuo, y X_i representa las características personales de los individuos. Estas características son las detalladas en la parte superior de la tabla, es decir, en la primera fila.

β representa los minutos dedicados por cada individuo a cada categoría de uso del tiempo dependiendo de las características personales y ε es el Error Estándar.

Para explicar el tiempo dedicado a cada actividad tendré en cuenta las características personales de los individuos, tales como, el sexo de los individuos, la edad, el grado de educación, si estudian, trabajan o están desempleados, si viven en pareja y también el año de referencia, en este caso será el 2009.

La primera información que nos proporciona el análisis de la regresión lineal es la R^2 que es el coeficiente de determinación o el cuadrado del coeficiente de correlación de Pearson (1857). El valor de este coeficiente expresado en un porcentaje, determina el poder explicativo de la regresión y la proporción de variación de la variable dependiente explicada por el modelo.

$$R^2 = \frac{\sigma^2_{xy}}{\sigma^2_x \sigma^2_y}$$

A parte del coeficiente de determinación, este análisis nos proporciona información sobre la β , el ε y la significatividad de la variable (Sig.). La significatividad de una variable se explica mediante el contraste de significatividad de T-Student. Para todas aquellas variables que tienen un valor absoluto de $t > 1,96$ se consideran significativas y por tanto se considera importante en la especificación del modelo. El valor t se construye como el cociente entre Beta (β) y el Error Standard (ε) de cada coeficiente.

Una variable independiente será estadísticamente significativa y por tanto tendrá capacidad de explicar el comportamiento de la variable dependiente cuando su valor de coeficiente sea $< 0,05$. Para cualquier valor superior a $0,05$ se considerará no significativa. La significatividad del coeficiente se relaciona con el estadístico “ t ” ya que cuando éste tiene un valor absoluto $> 1,96$, el coeficiente tendrá una significatividad $< 0,05$.

Para este análisis y siendo que a primera vista es más fácil de observar el valor de la significatividad, emplearé esta forma de ver si las variables son o no significativas.

7.1. RESULTADOS REGRESIONES LINEALES

7.1.1. Las actividades saludables como variable dependiente

La primera variable dependiente analizada en la tabla 10, Actividades Saludables, queda explicada en un 14,2% por las variables consideradas, es decir, por las características personales de los individuos. Se puede destacar que la mayoría de las variables independientes influyen sobre el tiempo total dedicado a las actividades saludables ya que el grado de significatividad tanto de la edad las personas, el grado de escolarización y si estudian, trabajan o están desempleados tiene valor de 0,000 lo que quiere decir que son variables significativas.

En cambio, características como el sexo de los individuos, si viven o no en pareja y el año de referencia no afectan a su uso del tiempo para las actividades consideradas saludables.

Los jóvenes que tienen educación secundaria o universitaria, dedican 54,919 minutos y 26,442 minutos más respectivamente a actividades saludables que los que únicamente poseen educación primaria. Los estudiantes frente a los que no estudian destacan con 242,784 minutos más dedicados a este tipo de actividades, al igual sucede con los trabajadores y desempleados en comparación con los inactivos.

En el caso de los minutos dedicados a dormir se observa que teniendo en cuenta las características personales de los jóvenes se pueden explicar un 11,3% de la variación de los minutos dedicados al sueño. Al igual que en la categoría anterior del uso del tiempo, observamos que las variables que sí tienen efecto sobre los minutos dedicados a dormir por los

individuos son las mismas, con una única excepción, es este caso el hecho de vivir en pareja sí afecta al sueño.

Por lo tanto, tenemos que los que poseen educación secundaria y/o universitaria duermen más que los que sólo tienen educación primaria, los trabajadores e desempleados dedican más minutos al sueño que los inactivos, al igual que los estudiantes frente a los que no estudian. Vivir en pareja es una característica que sí tiene efecto en cuanto al sueño ya que los que no viven en estas condiciones duermen 27,95 minutos menos que los que sí conviven con sus parejas.

Las características personales de los jóvenes y el año de referencia tienen poder de explicar las variaciones de tiempo dedicado a los Cuidados personales de los individuos en un 6,8%. Se obtiene que, a parte de la educación universitaria que como variable independiente no se considera significativa, todas las demás características estudiadas tengan un efecto en los minutos dedicados al cuidado personal. Los hombres dedican menos tiempo que las mujeres en este tipo de actividad, es decir, aproximadamente 10 minutos menos.

Los estudiantes, trabajadores y desempleados se cuidan más que los inactivos, en cambio los jóvenes que viven con sus parejas emplean menos tiempo en su imagen personal. En el año 2003 se observa que el tiempo dedicado al cuidado personal también es inferior que en el año 2009 en 1,82 minutos al día.

Las categorías de Otros cuidados personales y Fiestas y celebraciones son variables sobre las cuales las características consideradas para el análisis como variables independientes no tienen efecto sobre sus variaciones. Ningún variables independiente es significativa para la explicación del tiempo dedicado en estas actividades.

Este modelo explica en muy pequeña proporción las variaciones de tiempo de las actividades de Visitar/Recibir visitas, Ejercicio productivo y Vida familiar y social, es decir, solamente explican un 0,12%, 0,4% y 0,5% respectivamente.

En el caso de Visitar/Recibir visitas se obtiene que las variables que son significativas para la explicación del tiempo dedicado en la actividad son la edad de los individuos, si son desempleados, si viven en pareja o si el año del análisis es el 2003 o el 2009.

En cuanto al Ejercicio productivo se puede señalar que el género si es una variable significativa en la explicación de la actividad y que los hombres dedican más tiempo que las mujeres en actividades como la pesca o la caza. También son significativas las características como: desempleados (sig., 0,000) y el año de referencia (sig.: 0,018).

El tiempo dedicado a la Vida Familiar y social depende del sexo de los individuos y se obtiene que los hombres dedican menos tiempo que las mujeres en este tipo de actividades. Los jóvenes que tienen educación secundaria dedican más tiempo a estar con la familia o con los amigos que

los que solo tienen educación primaria, al igual que los que viven con sus parejas. También se puede destacar que en el año 2003 se dedica más tiempo que en el año 2009, lo que viene a ser 1,171 minutos de más.

Actividades saludables como Otras relaciones también quedan bien explicadas por las variables que consideramos como independientes ya que éstas explican la variación de la actividad en un 7,1% siendo no significativas únicamente la variable de estudios universitarios y la condición de ser trabajador.

La actividad que se considera como la más saludable, el Ejercicio Físico, queda explicada por el modelo en un 1,5%. Las variables significativas en este caso son: hombre, edad, educación universitaria, estudiante y desempleado. La información que nos proporciona el análisis es que los hombres dedican de media 10,722 minutos más que las mujeres, los jóvenes que tienen educación universitaria dedican 4,866 minutos más al deporte, los estudiantes destacan con 13,563 minutos más empleados en prácticas de ejercicio físico que los que no estudian y los desempleados predominan con 24,177 minutos frente a los inactivos.

Para concluir, se puede destacar que el paso del tiempo ha provocado algunos cambios en nuestros hábitos. Las actividades donde el Año 2003 es una variable significativa para explicar las variaciones producidas en la dedicación del tiempo por parte de los individuos son: los Cuidados personales, actividad en la cual se observa un crecimiento de tiempo dedicado por los jóvenes en 2009 en relación con 2003 de 1,82 minutos de media; Visitar y recibir visitas es otra actividad en la que el paso del tiempo ha provocado un aumento del tiempo dedicado, en concreto 2,252 minutos; Diversión y cultura entra en la misma categoría ya que el tiempo empleado a la misma ha incrementado en relación con 2003.

Por otra parte tenemos las actividades en las que el tiempo dedicado a las mismas ha disminuido de un año al otro. Estas actividades son: Otras relaciones, actividad en la cual el tiempo se ha visto reducido en 13,41 minutos, en Ejercicios productivos también observamos un descenso del tiempo dedicado por los jóvenes en 2009 en relación con 2003 de 0,724 minutos al igual que en Vida social y familiar.

Gracias a la importancia del análisis mediante la estimación MCO se puede destacar que las variables consideradas independientes y que han servido para la explicación de las variables dependientes, en este caso, la categoría general de las actividades saludables y luego cada una en parte, han explicado bastante bien el tiempo dedicado a cada actividad. Para cada actividad hay por lo menos 3 variables independientes que son significativas en la explicación del comportamiento de los jóvenes a la hora de dedicar su tiempo a las actividades.

Las variables que mejor han explicado este comportamiento y las que en más actividades se repite su significatividad son Estudiante y Desempleado. Estas variables son significativas para 7 actividades saludables diferentes y por tanto tienen efecto positivo para poder explicar el tiempo dedicado para las mismas.

Tanto Estudiante como Desempleado coinciden en el hecho de que para cada actividad en la que tienen influencia a la hora de la dedicación del tiempo por parte de los jóvenes, el tiempo dedicado a dicha actividad se ve incrementado, es decir, en el caso de Estudiante tenemos como categoría de referencia los No Estudiante y para los Desempleados la categoría de referencia son los Inactivos, y en los dos casos, la categoría principal dedica más tiempo a las actividades saludables que la categoría de referencia.

Las principales actividades en las que estas 2 variables tienen más efecto son Dormir, Otras relaciones y el Ejercicio físico ya que destacan con una mayor diferencia de tiempo en relación con su categoría de referencia.

En el caso de dormir, los Estudiantes dedican 200,20 minutos de más en comparación con los que no estudian, y los Desempleados dedican 186,15 minutos más que los inactivos. En el caso de Otras relaciones, los Estudiantes emplean 8,303 minutos de más y los Desempleados 22,55 minutos en comparación también con sus categorías de referencia.

Otra actividad en la que estas variables destacan es el Ejercicio físico ya que los minutos que los diferencia de la categoría de referencia son 13,56 en el caso de los Estudiantes y 24,177 en el caso de los Desempleados.

Otras variables que también han sido significativas para la explicación de la mayoría de las actividades saludables son la Edad y el Año 2003 siendo que tienen efecto para 6 actividades diferentes. La Edad es una variable que influye positivamente en el tiempo dedicado a estas actividades ya que en todos los casos, los jóvenes de hasta 30 años emplean más tiempo a actividades saludables que el resto de la población. En el caso del Año 2003 se puede observar que actividades como Cuidados personales, Visitar y recibir visitas y Diversión y cultura son menos practicadas por los jóvenes en el año 2003 en comparación con el 2009. En cambio, Otras relaciones, Ejercicio productivo y Vida familiar y social son actividades a las cuales los jóvenes dedican más tiempo en el año 2003.

En tercer lugar tenemos el género y vivir en pareja, variables que son significativas para 5 actividades. Los hombres dedican más tiempo que las mujeres en actividades como el Ejercicio Físico, Ejercicio productivo y Otras relaciones y por otra parte, las mujeres son más activas en el caso de los Cuidados personales y la Vida familiar y social. Vivir en pareja aumenta los minutos dedicados a Dormir, Visitar y recibir visitas y Vida social y familiar pero actividades

como Otras relaciones y los Cuidados personales son actividades a las que se les dedica menos tiempo.

7.1.2. Las actividades sedentarias como variable dependiente

En la tabla 11 se presentan las regresiones lineales realizadas para todas las variables consideradas Actividades sedentarias también mediante un modelo de estimación de Mínimos cuadrados ordinarios (MCO) para poder determinar la relación existente entre dos o más variables, habiendo una dependiente y una o varias independientes

El grupo de Actividades sedentarias queda explicado por las variables independientes consideradas, siendo éstas las mismas que en el caso de las actividades saludables, en un 8,6%. Todas las variables son significativas en este caso menos la condición de ser trabajador o no.

Los Hombres dedican 20 minutos más que las mujeres a actividades no saludables, al igual que los que tienen educación secundaria y universitaria en comparación con los que solo tienen educación primaria. En el caso de los Desempleados sucede lo mismo ya que destacan frente a los inactivos en 98,75 minutos. En cambio vivir en pareja y el año 2003 son variables que tienen efecto positivo sobre el tiempo dedicado por los jóvenes ya que en comparación con los que viven solos y los jóvenes de 2009, se dedica menos tiempo a actividades sedentarias.

Actividades como la Informática y los Juegos son las que destacan en cuanto a alto grado de poder explicativo por parte de las variables independientes. Las características personales de los jóvenes y el año de referencia tienen el poder de explicar el 8,9 % del tiempo dedicado a la informática y un 5,1% al dedicado a los juegos.

En cuanto a la Informática, se puede observar que las variables significativas son el género, la edad, el grado de escolarización, si son estudiantes, si están desempleados, si viven en pareja o si el año de referencia es el 2003. Por lo tanto, se puede destacar que los hombres dedican más tiempo frente a un ordenador que las mujeres, en concreto, 6,63 minutos de más. Los que tienen educación secundaria y universitaria también emplean más tiempo a la informática frente a los que solo tienen educación primaria. Los estudiantes dedican más de 20 minutos diarios al ordenador en comparación con los que no estudian, al igual que los desempleados en comparación con los inactivos. En cambio, los que viven con sus parejas destinan menos tiempo a la informática que los que viven solos. El año 2003, al igual que la condición de vivir en pareja, tiene un efecto positivo en este caso siendo que se destina menos tiempo al uso del ordenador que en el año 2009, en concreto 24,10 minutos menos.

El tiempo dedicado a los Juegos depende del género de los individuos, la edad, si son estudiantes, desempleados, si viven con sus parejas y el año de referencia. Estas variables son estadísticamente significativas para la variable dependiente Juegos. Mediante éste análisis se

puede resaltar que los hombres dedican más tiempo que las mujeres a los juegos, es decir, 7,96 minutos de más. Los estudiantes y los desempleados también destacan con más minutos destinados a los juegos, en comparación con los que no estudian y los inactivos. En general, los jóvenes en el año 2003 predominan frente a los del año 2009 con más minutos asignados a este tipo de actividad considerada sedentaria.

La Lectura y la Televisión son actividades que quedan explicadas por las variables independientes en por lo menos un 2,7% como es el caso de la Lectura y un 3,3 % en el caso de ver Televisión. El género, variable que es estadísticamente significativa en ambos casos, tiene un efecto negativo en el caso de la lectura para los hombres pero positivo en el caso de ver televisión, es decir, los hombres leen menos que las mujeres pero ven más televisión. La edad no afecta a la lectura pero sí al tiempo dedicado por los jóvenes a la televisión. Otras características como el grado de escolarización, ser estudiante, desempleado y vivir en pareja afectan al tiempo destinado a ambas actividades. En el caso de la lectura, los que tienen educación secundaria y universitaria son los que más minutos asignan a leer al igual que los que son estudiantes o desempleados frente a sus categorías de referencia. En cambio, vivir en pareja rebaja el tiempo de lectura en 4,48 minutos en comparación con los que viven solos o en otras condiciones.

La posesión de título de educación secundaria tiene efecto sobre el tiempo destinado a ver televisión por los jóvenes, en concreto, éstos jóvenes ven aproximadamente 5 minutos más de televisión al día frente a los que solo tienen educación primaria. Por otra parte, los que tienen título de educación universitaria dedican menos tiempo a la televisión que los que tienen menos formación. La condición de ser estudiante, desempleado y vivir en pareja son otras características personales que hacen aumentar el tiempo dedicado a esta actividad.

Las variables independientes elegidas en este análisis tienen el poder de explicar el 1,8% del tiempo destinado a las Conversaciones telefónicas. Características personales de los jóvenes tales como el género, la edad, el grado de escolarización, la condición de ser estudiante y el año de referencia son variables significativas por lo que sí tienen influencia en el tiempo destinado a esta actividad. Se observa que los hombres hablan menos por teléfono que las mujeres, en concreto, 1,25 minutos menos; los jóvenes que tienen educación superior a la primaria también conversan más telefónicamente que los que solo tienen educación primaria; los estudiantes frente a los que no estudian hablan de media por teléfono 1,35 minutos de más; en cambio, en el año 2003 parece haber menos minutos destinados al teléfono por parte de los jóvenes, 0,79 minutos menos que en 2009.

Las demás actividades consideradas sedentarias como el Cine, Exposiciones, Teatro, Ocio pasivo o Música y radio quedan explicadas en muy pequeña proporción por el modelo.

Como reflexión final se puede destacar que el paso del tiempo ha tenido consecuencias sobre el tiempo destinado a las actividades sedentarias. El grupo general de actividades sedentarias ha aumentado el tiempo dedicado a ellas en 30,07 minutos para el año 2009. Otras actividades como las conversaciones telefónicas, el teatro y la informática también cuentan con más tiempo destinado por parte de los jóvenes en 2009 en comparación con el 2003. De todas estas actividades se puede señalar la informática ya que la diferencia de minutos destinados a ella de un año al otro es de 24,10 minutos más para el año 2009.

En cambio, el tiempo destinado al cine ha disminuido en 0,866 minutos en el 2009, también el tiempo del ocio pasivo, en concreto 7,29 minutos, al igual que para los juegos y para la música.

En cuanto a la significatividad de las variables para la explicación del modelo se puede enfatizar que la variable independiente Hombre está presente en la explicación de 10 actividades diferentes. Esto quiere decir que, en el caso de las actividades sedentarias la condición de ser hombre o mujer es muy importante ya que influye mucho en el comportamiento de los jóvenes. De entre las 10 actividades en las que se repite la significatividad de la variable, hay 7 donde tienen efecto positivo, lo que quiere decir que los hombres destacan frente a las mujeres en más tiempo destinado a este tipo de actividades. Estas actividades son: el grupo general de actividades sedentarias, espectáculos deportivos, aficiones, informática, juegos, televisión y música. La mayor diferencia entre sexos la encontramos en el tiempo dedicado a los juegos, 7,96 minutos más para los hombres. En cambio, actividades como las conversaciones telefónicas, la lectura y el ocio pasivo, son las mujeres las que dedican más tiempo que los hombres.

Después del género, otra variable que tiene significatividad en la mayoría de las actividades es la edad. Esta variable tiene influencia sobre 9 actividades diferentes y menos en una, en todas las demás tiene efecto positivo, es decir, este rango de edad, de 10 a 30 años, son los que más tiempo dedican a las actividades sedentarias en comparación con el resto de los individuos.

La posesión de titulación universitaria, ser estudiante, vivir en pareja y el año de referencia también son características que tienen significatividad en la explicación de la mayoría de las actividades. Los jóvenes que poseen título de educación universitaria dedican más tiempo a actividades como la lectura, la informática, las exposiciones, el teatro, el cine y a conversaciones telefónicas que su categoría de referencia, en cambio, destacan con menos tiempo en la dedicación de tiempo para el ocio pasivo y ver la televisión. Los estudiantes, por el contrario, se diferencian de su categoría de referencia que en este caso es los que no estudian porque en todas las actividades que esta variable es significativa el efecto que tiene es positivo.

Por otra parte, los que viven con sus parejas frente a los que no viven en estas condiciones, dedican menos tiempo a actividades como cine, aficiones, informática y lectura, en cambio, dedican más tiempo que la categoría de referencia en música, televisión y juegos.

Tabla 10. Regresiones lineales para las variables Actividades saludables

	Hombre	Edad	E. Secundaria	E.Universit.	Estudiante	Trabajador	Desempleado	En pareja	Año 2003
Actividades saludables $R^2: 14,2\%$	$\beta: 5,791$ E: 3,682 Sig.: 0,116	$\beta: 30,258$ E: 1,432 Sig.: 0,000	$\beta: 54,919$ E: 5,516 Sig.: 0,000	$\beta: 26,442$ E: 7,255 Sig.: 0,000	$\beta: 242,784$ E: 7,681 Sig.: 0,000	$\beta: 164,422$ E: 8,039 Sig.: 0,000	$\beta: 263,228$ E: 9,437 Sig.: 0,000	$\beta: -1,548$ E: 6,543 Sig.: 0,813	$\beta: 0,774$ E: 4,248 Sig.: 0,855
Dormir $R^2: 11,3\%$	$\beta: -3,759$ E: 2,9806 Sig.: 0,182	$\beta: 14,117$ E: 1,091 Sig.: 0,000	$\beta: 38,767$ E: 4,204 Sig.: 0,000	$\beta: 16,916$ E: 5,529 Sig.: 0,002	$\beta: 200,200$ E: 5,854 Sig.: 0,000	$\beta: 138,119$ E: 6,127 Sig.: 0,000	$\beta: 186,152$ E: 7,192 Sig.: 0,000	$\beta: 27,950$ E: 4,986 Sig.: 0,000	$\beta: -4,626$ E: 3,237 Sig.: 0,153
Cuidados personales $R^2: 6,8\%$	$\beta: -9,854$ E: 0,509 Sig.: 0,000	$\beta: 2,136$ E: 0,198 Sig.: 0,000	$\beta: 3,811$ E: 0,763 Sig.: 0,000	$\beta: 1,116$ E: 1,003 Sig.: 0,266	$\beta: 19,268$ E: 1,062 Sig.: 0,000	$\beta: 18,548$ E: 1,112 Sig.: 0,000	$\beta: 20,637$ E: 1,305 Sig.: 0,000	$\beta: -1,805$ E: 0,905 Sig.: 0,046	$\beta: -1,820$ E: 0,198 Sig.: 0,002
Otros Cuidados P. $R^2: 0,3\%$	$\beta: -0,058$ E: 0,181 Sig.: 0,747	$\beta: 0,083$ E: 0,070 Sig.: 0,240	$\beta: 0,475$ E: 0,271 Sig.: 0,080	$\beta: 0,627$ E: 0,357 Sig.: 0,079	$\beta: -0,266$ E: 0,378 Sig.: 0,481	$\beta: -0,266$ E: 0,378 Sig.: 0,481	$\beta: 0,674$ E: 0,464 Sig.: 0,146	$\beta: -0,580$ E: 0,322 Sig.: 0,071	$\beta: 0,154$ E: 0,209 Sig.: 0,461
Visitar/recibir visitas $R^2: 0,12\%$	$\beta: -0,995$ E: 0,518 Sig.: 0,055	$\beta: 0,618$ E: 0,202 Sig.: 0,002	$\beta: -0,502$ E: 0,777 Sig.: 0,518	$\beta: -0,123$ E: 1,021 Sig.: 0,904	$\beta: -0,064$ E: 1,081 Sig.: 0,953	$\beta: -1,028$ E: 1,132 Sig.: 0,364	$\beta: 6,666$ E: 1,329 Sig.: 0,000	$\beta: 6,579$ E: 0,921 Sig.: 0,000	$\beta: -2,252$ E: 0,598 Sig.: 0,000
Fiestas y celebración $R^2: 0,1\%$	$\beta: -0,846$ E: 0,552 Sig.: 0,077	$\beta: 0,200$ E: 0,215 Sig.: 0,351	$\beta: 1,113$ E: 0,827 Sig.: 0,178	$\beta: 0,975$ E: 1,088 Sig.: 0,370	$\beta: 0,053$ E: 1,152 Sig.: 0,964	$\beta: -0,576$ E: 1,205 Sig.: 0,633	$\beta: -0,943$ E: 1,415 Sig.: 0,505	$\beta: -0,310$ E: 0,981 Sig.: 0,752	$\beta: -0,065$ E: 0,637 Sig.: 0,919
Otras relaciones $R^2: 7,1\%$	$\beta: 8,962$ E: 1,514 Sig.: 0,000	$\beta: 12,291$ E: 0,589 Sig.: 0,000	$\beta: 8,148$ E: 2,267 Sig.: 0,000	$\beta: 2,703$ E: 2,982 Sig.: 0,365	$\beta: 8,303$ E: 3,157 Sig.: 0,009	$\beta: 5,170$ E: 3,304 Sig.: 0,118	$\beta: 22,559$ E: 3,879 Sig.: 0,000	$\beta: -34,864$ E: 2,689 Sig.: 0,000	$\beta: 13,415$ E: 1,746 Sig.: 0,000
Diversión y cultura $R^2: 1\%$	$\beta: -0,121$ E: 0,232 Sig.: 0,600	$\beta: -0,110$ E: 0,090 Sig.: 0,221	$\beta: 0,019$ E: 0,347 Sig.: 0,956	$\beta: -0,099$ E: 0,456 Sig.: 0,828	$\beta: 1,300$ E: 0,483 Sig.: 0,007	$\beta: 1,139$ E: 0,506 Sig.: 0,024	$\beta: 0,827$ E: 0,594 Sig.: 0,164	$\beta: -0,536$ E: 0,412 Sig.: 0,193	$\beta: -3,620$ E: 0,267 Sig.: 0,000
Ejercicio físico $R^2: 1,5\%$	$\beta: 10,722$ E: 1,084 Sig.: 0,000	$\beta: 0,921$ E: 0,422 Sig.: 0,029	$\beta: 3,076$ E: 1,624 Sig.: 0,058	$\beta: 4,866$ E: 2,136 Sig.: 0,023	$\beta: 13,563$ E: 2,261 Sig.: 0,000	$\beta: 2,323$ E: 2,367 Sig.: 0,326	$\beta: 24,177$ E: 2,778 Sig.: 0,000	$\beta: 1,836$ E: 1,926 Sig.: 0,341	$\beta: -0,988$ E: 1,251 Sig.: 0,430

Continuación Tabla 10. Regresiones lineales para las variables Actividades saludables

	Hombre	Edad	E. Secundaria	E.Universit.	Estudiante	Trabajador	Desempleado	En pareja	Año 2003
Ejercicio productivo R²: 0,4%	β : 1,473	β : 0,026	β : -0,187	β : -0,827	β : 0,269	β : 0,884	β : 2,437	β : 0,436	β : 0,724
	E: 0,265	E: 0,103	E: 0,396	E: 0,522	E: 0,552	E: 0,578	E: 0,678	E: 0,470	E: 0,305
	Sig.: 0,000	Sig.: 0,798	Sig.: 0,637	Sig.: 0,113	Sig.: 0,626	Sig.: 0,126	Sig.: 0,000	Sig.: 0,354	Sig.: 0,018
Vida social familiar R²: 0,5%	β : -0,935	β : 0,079	β : 0,983	β : 0,652	β : 1,241	β : -0,222	β : 1,271	β : 2,224	β : 1,171
	E: 0,273	E: 0,106	E: 0,409	E: 0,538	E: 0,569	E: 0,596	E: 0,699	E: 0,485	E: 0,315
	Sig.: 0,001	Sig.: 0,459	Sig.: 0,016	Sig.: 0,225	Sig.: 0,029	Sig.: 0,710	Sig.: 0,069	Sig.: 0,000	Sig.: 0,000

Fuente: Elaboración propia en base a datos del programa SPSS

Tabla 11. Regresiones lineales para las variables Actividades sedentarias

	Hombre	Edad	E.Secundaria	E.Universit.	Estudiante	Trabajador	Desempleado	En pareja	Año 2003
Actividades sedentarias R²: 8,6%	β: 20,803 E: 2,366 Sig.: 0,000	β: 12,958 E: 0,920 Sig.: 0,000	β: 26,154 E: 3,543 Sig.: 0,000	β: 29,832 E: 4,661 Sig.: 0,000	β: 81,435 E: 4,934 Sig.: 0,000	β: -4,933 E: 5,165 Sig.: 0,340	β: 98,750 E: 6,062 Sig.: 0,000	β: -13,636 E: 4,203 Sig.: 0,001	β: -30,073 E: 2,729 Sig.: 0,000
Conversación telefónica R²: 1,8%	β: -1,258 E: 0,156 Sig.: 0,000	β: 0,394 E: 0,061 Sig.: 0,000	β: 1,007 E: 0,233 Sig.: 0,000	β: 2,090 E: 0,307 Sig.: 0,000	β: 1,350 E: 0,325 Sig.: 0,000	β: -0,146 E: 0,340 Sig.: 0,668	β: 0,696 E: 0,399 Sig.: 0,081	β: -0,375 E: 0,277 Sig.: 0,175	β: -0,799 E: 0,180 Sig.: 0,000
Cine R²: 0,6%	β: -0,245 E: 0,325 Sig.: 0,450	β: 0,223 E: ,0126 Sig.: 0,078	β: 1,474 E: 0,487 Sig.: 0,002	β: 2,349 E: 0,640 Sig.: 0,000	β: 1,094 E: 0,678 Sig.: 0,106	β: 0,117 E: 0,709 Sig.: 0,869	β: 0,666 E: 0,833 Sig.: 0,424	β: -2,936 E: 0,577 Sig.: 0,000	β: 0,866 E: 0,375 Sig.: 0,021
Teatro y conciertos R²: 0,1%	β: -0,199 E: 0,200 Sig.: 0,320	β: -0,023 E: 0,078 Sig.: 0,768	β: 0,778 E: 0,300 Sig.: 0,010	β: 1,157 E: 0,395 Sig.: 0,003	β: 0,590 E: 0,418 Sig.: 0,158	β: 0,576 E: 0,437 Sig.: 0,188	β: 0,348 E: 0,514 Sig.: 0,498	β: -0,254 E: 0,356 Sig.: 0,476	β: -0,465 E: 0,231 Sig.: 0,044
Exposiciones R²: 0,2%	β: -0,025 E: 0,034 Sig.: 0,458	β: 0,007 E: 0,013 Sig.: 0,612	β: -0,029 E: 0,051 Sig.: 0,577	β: 0,201 E: 0,067 Sig.: 0,003	β: 0,072 E: 0,071 Sig.: 0,312	β: 0,008 E: 0,075 Sig.: 0,912	β: 0,130 E: 0,088 Sig.: 0,138	β: 0,055 E: 0,061 Sig.: 0,367	β: 0,015 E: 0,039 Sig.: 0,702
Bibliotecas R²: 0,1%	β: 0,047 E: 0,043 Sig.: 0,275	β: 0,033 E: 0,017 Sig.: 0,047	β: -0,112 E: 0,064 Sig.: 0,083	β: -0,027 E: 0,085 Sig.: 0,753	β: 0,079 E: 0,090 Sig.: 0,380	β: -0,061 E: 0,094 Sig.: 0,514	β: 0,135 E: 0,110 Sig.: 0,222	β: -0,121 E: 0,076 Sig.: 0,114	β: -0,001 E: 0,050 Sig.: 0,979
Espectáculos deportivos R²: 0,3%	β: 0,981 E: 0,236 Sig.: 0,000	β: 0,027 E: 0,092 Sig.: 0,772	β: 0,127 E: 0,354 Sig.: 0,719	β: 0,733 E: 0,466 Sig.: 0,115	β: 1,050 E: 0,493 Sig.: 0,033	β: 0,738 E: 0,516 Sig.: 0,152	β: 1,871 E: 0606 Sig.: 0,002	β: -0,371 E: 0,420 Sig.: 0,377	β: -0,454 E: 0273 Sig.: 0,096
Ocio pasivo R²: 0,8%	β: -2,063 E: 0,747 Sig.: 0,006	β: 1,520 E: 0,291 Sig.: 0,000	β: -0,168 E: 1,120 Sig.: 0,880	β: -2,624 E: 1,473 Sig.: 0,075	β: -2,255 E: 1,559 Sig.: 0,147	β: -3,882 E: 1,632 Sig.: 0,017	β: -3,129 E: 1,915 Sig.: 0,102	β: 1,142 E: 1,328 Sig.: 0,390	β: 7,293 E: 0,862 Sig.: 0,000
Aficiones R²: 0,3%	β: 0,818 E: 0,325 Sig.: 0,012	β: 0,259 E: 0,126 Sig.: 0,041	β: 0,873 E: 0,487 Sig.: 0,073	β: 0,898 E: 0,641 Sig.: 0,161	β: 0,943 E: 0,678 Sig.: 0,165	β: -0,817 E: 0,710 Sig.: 0,250	β: 0,376 E: 0,833 Sig.: 0,651	β: -1,248 E: 0,578 Sig.: 0,031	β: 0,617 E: 0,375 Sig.: 0,430

Continuación Tabla 11. Regresiones lineales para las variables Actividades sedentarias

	Hombre	Edad	E.Secundaria	E.Universit.	Estudiante	Trabajador	Desempleado	En pareja	Año 2003
Informática R²: 8,9%	β : 6,639	β : 3,959	β : 6,219	β : 10,883	β : 20,744	β : 0,530	β : 16,633	β : -8,242	β : -24,109
	E: 0,739	E: 0,288	E: 1,107	E: 1,457	E: 1,542	E: 1,614	E: 1,895	E: 1,314	E: 0,853
	Sig.: 0,000	Sig.: 0,000	Sig.: 0,000	Sig.: 0,000	Sig.: 0,000	Sig.: 0,743	Sig.: 0,000	Sig.: 0,000	Sig.: 0,000
Juegos R²: 5,1%	β : 7,968	β : -1,032	β : 0,642	β : 1,260	β : 2,937	β : -0,522	β : 2,415	β : 1,583	β : 8,342
	E: 0,454	E: 0,177	E: 0,680	E: 0,895	E: 0,947	E: 0,991	E: 1,163	E: 0,807	E: 0,524
	Sig.: 0,000	Sig.: 0,000	Sig.: 0,345	Sig.: 0,159	Sig.: 0,002	Sig.: 0,598	Sig.: 0,038	Sig.: 0,050	Sig.: 0,000
Lectura R²: 2,7%	β : -1,953	β : -0,248	β : 3,442	β : 9,603	β : 4,269	β : -1,300	β : 3,604	β : -4,486	β : 0,466
	E: 0,393	E: 0,153	E: 0,589	E: 0,775	E: 0,821	E: 0,859	E: 1,008	E: 0,699	E: 0,454
	Sig.: 0,000	Sig.: 0,105	Sig.: 0,000	Sig.: 0,000	Sig.: 0,000	Sig.: 0,130	Sig.: 0,000	Sig.: 0,000	Sig.: 0,304
Televisión R²: 3,3%	β : 3,737	β : 2,904	β : 5,039	β : -7,478	β : 27,279	β : 1,325	β : 55,875	β : 9,148	β : -0,154
	E: 1,458	E: 0,567	E: 2,184	E: 2,873	E: 3,042	E: 3,184	E: 3,737	E: 2,591	E: 1,682
	Sig.: 0,010	Sig.: 0,000	Sig.: 0,021	Sig.: 0,009	Sig.: 0,000	Sig.: 0,677	Sig.: 0,000	Sig.: 0,000	Sig.: 0,927
Música y radio R²: 1%	β : 0,653	β : 0,899	β : -0,340	β : -0,750	β : 1,297	β : -1,807	β : 1,224	β : 3,737	β : 1,248
	E: 0,299	E: 0,116	E: 0,447	E: 0,588	E: 0,623	E: 0,652	E: 0,765	E: 1,458	E: 0,345
	Sig.: 0,029	Sig.: 0,000	Sig.: 0,447	Sig.: 0,203	Sig.: 0,037	Sig.: 0,006	Sig.: 0,110	Sig.: 0,010	Sig.: 0,000

Fuente: Elaboración propia en base a datos del programa SPSS

8. CONCLUSIONES

El objetivo de este trabajo ha sido estudiar la conducta sedentaria de los jóvenes españoles de 10 a 30 años durante el año 2003 y 2009. Para dicho estudio se ha utilizado una muestra de 13.368 individuos para el año 2003 y 4.523 individuos para el 2009, tanto hombres como mujeres. Además de la distinción por sexos y por años para un mejor análisis se ha tenido en cuenta otras características personales tales como la edad, el grado de escolarización, la condición de ser estudiante, trabajador o desempleado y vivir en pareja. Siendo que el sedentarismo es un fenómeno cada vez más presente en nuestras vidas y sus consecuencias tanto para la salud física como mental es muy grave, gracias a este estudio se podrá observar cuales son los puntos más afectados, es decir, que grupo de personas son las que presentan mayores niveles de sedentarismo y poder llegar a unas recomendaciones para una mejora en el futuro.

Gracias a este análisis se puede concluir que la realización de actividades saludables presenta una evolución negativa mientras que las actividades sedentarias están creciendo a una tasa de 13,58%.

Las principales actividades saludables, es decir, a las que más tiempo dedicamos son Dormir, Otras relaciones sociales, Cuidados personales y el Ejercicio físico mientras de las que se consideran sedentarias se pueden destacar Ver televisión, la Informática y el Ocio pasivo.

Una vez realizada la distinción entre sexos, se puede observar que los hombres dedican más minutos diarios que las mujeres en la realización de estas actividades pero la evolución que presentan es menor que las mujeres. Cada vez realizamos menos actividades saludables pero en cambio, la tasa de realización de actividades sedentarias está creciendo, en concreto, 11,72% en el caso de los hombres y 15,40% en el caso de las mujeres.

Si además del género, tenemos en cuenta una segunda clasificación respecto a la edad, separar entre adolescentes (jóvenes de menos de 19 años) y adultos (mayores de 19 años) se obtiene que los adultos superen los minutos totales dedicados a las actividades tanto saludables como sedentarias de los adolescentes, existiendo una excepción en el caso de las actividades sedentarias del año 2003 donde las mujeres adolescentes dedican más tiempo que las adultas. La evolución que se obtiene es que los hombres adolescentes tienen una tasa negativa de crecimiento tanto para las actividades saludables como para las sedentarias y los adultos presentan una tasa de crecimiento para las 2 actividades siendo mucho más alta la de las actividades sedentarias. Por otro lado, las mujeres tanto adolescentes como adultas realizan cada vez menos actividades beneficiosas para la salud y más actividades sedentarias, que al igual que en el caso de los hombres, las adultas doblan la tasa de crecimiento de las adolescentes en el caso de las actividades sedentarias.

En resumen, se puede afirmar que los adolescentes de ambos sexos somos cada vez menos activos y las mujeres han aumentado en más del 9% los minutos dedicados a actividades sedentarias por el

contrario que los hombres que han obtenido una disminución de la tasa. Por otra parte, en el caso de los adultos, las tasas de crecimiento de las actividades sedentarias superan el 20% en ambos casos.

La realización de las regresiones lineales mediante la estimación MCO ha servido para averiguar cuáles son las características personales de los individuos que más influyen a la hora de dedicar su tiempo. Se ha obtenido que para la realización de actividades saludables los estudiantes y los desempleados son los que más tiempo dedican a las mismas. Para actividades como dormir, diversión y cultura y la vida social y familiar tenemos que los estudiantes son los que más tiempo emplean en comparación con los trabajadores o los desempleados. En cambio, para actividades como cuidados personales, visitas, otras relaciones, ejercicio físico y productivo tenemos que los desempleados son los que destacan. En su mayoría hombres con edades comprendidas entre 19 y 30 años menos en la categoría de cuidados personales donde las mujeres adultas son las que más tiempo dedican.

En las actividades donde el año 2003 ha sido significativo en su explicación resulta que los cuidados personales, visitar y recibir visitas y diversión y cultura son actividades en las que se ha dedicado menos tiempo en el año 2003 frente al año 2009, en cambio para actividades como otras relaciones sociales, ejercicio productivo y vida social el año 2003 destaca con mayor tiempo destinado a las mismas.

En cuanto a la otra parte de la moneda, en las actividades sedentarias tenemos a los que poseen título universitario, a los estudiantes y desempleados como los que más tiempo dedican a este tipo de actividades. Para las conversaciones telefónicas, los teatros, exposiciones y lectura tenemos a los que tienen estudios universitarios, sobre todo mujeres adultas las que más tiempo dedican. En cambio son los desempleados de sexo masculino y con edades comprendidas entre 19 y 30 años los que más tiempo emplean a los espectáculos deportivos y la televisión. Los estudiantes adolescentes destacan en la informática y los juegos.

El paso del tiempo ha afectado la dedicación a las actividades sedentarias tales como las conversaciones telefónicas, el teatro y la informática, actividades que son cada vez más utilizadas por los jóvenes, en cambio a otras como el cine, ocio pasivo, los juegos y la música se dedica menos tiempo.

Para concluir se puede decir que tanto los hombres como las mujeres somos cada vez más sedentarios ya que el tiempo libre que tenemos lo dedicamos en gran parte a actividades que muestran un estilo de vida sedentario, en cambio, las actividades que se consideran saludables, en la gran mayoría ha disminuido el tiempo dedicado a ellas.

9. BIBLIOGRAFÍA

20 MINUTOS (2014). El trabajo sedentario causa más bajas laborales que el físico.

ADECCO (2014). III Informe Adecco sobre absentismo laboral.

C. CASADO, N. ALONSO, V. HERNANDEZ, R. JIMÉNEZ (2009). Actividad física en niños españoles. Factores asociados y evolución 2003-2006.

EL ABC (2011). El absentismo laboral costó a España más de 64.000 millones de euros el año pasado.

EL CONFIDENCIAL (2013). Las mujeres son más perezosas físicamente que los hombres.

INE. Encuesta del empleo del tiempo 2002-2003.

INE. Encuesta del empleo del tiempo 2009-2010.

INE. Nota de prensa 14 mayo 2013.

LEÓN LATRE, MORENO FRANCO, ANDRÉS ESTEBAN, LEDESMA (2014). Sedentarismo y su relación con el perfil de riesgo cardiovascular, la resistencia a la insulina y la inflamación. En: Revista Española de Cardiología.

MÉNDEZ, CAROLINA. Mayor ejercicio, mayor rendimiento laboral. En: Sabor y salud.

MULLAHY, JOHN (2010). No time to lose: time constraints and physical activity in the production of health. En: Revista económica Household.

PEDRÁZ, MIGUEL VICENTE (1997). Poder y cuerpo: el (incontestable) mito de la relación entre ejercicio físico y salud.

SALUD PÚBLICA DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID, página web. Sedentarismo y salud.

SARA MÁRQUEZ, JAVIER RODRIGUEZ, SERAFÍN DE ABAJO OLEA (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. En: Actividad Física y Salud.

WIKIPEDIA. Página web.