## Supplementary file

**Table S1.A.** Whole group, without sex separation. Descriptive statistics for physical activity (IPAQ) and dietary intake (QEB) variables (non-transformed data), including means, 95% confidence intervals, standard deviations (SD), medians, interquartile ranges (IQRs) and skewness.

| Variable | Mean | Lower CI (95%) | Upper CI (95%) | Median | IQR | SD | Skewness |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wholegrain.bread | 0,30 | 0,25 | 0,34 | 0,10 | 0,30 | 0,33 | 1,64 |
| Milk | 0,42 | 0,37 | 0,47 | 0,40 | 0,70 | 0,37 | 1,23 |
| Fermented.milk | 0,39 | 0,35 | 0,43 | 0,40 | 0,30 | 0,29 | 1,28 |
| Curd.cheese | 0,19 | 0,17 | 0,22 | 0,10 | 0,30 | 0,17 | 1,29 |
| Fish | 0,10 | 0,09 | 0,11 | 0,10 | 0,00 | 0,09 | 4,10 |
| Legumes | 0,13 | 0,11 | 0,15 | 0,10 | 0,00 | 0,16 | 4,32 |
| Fruits | 0,56 | 0,50 | 0,61 | 0,40 | 0,40 | 0,42 | 1,17 |
| Vegetables | 0,69 | 0,62 | 0,75 | 0,40 | 0,40 | 0,47 | 0,81 |
| Fastfood | 0,14 | 0,12 | 0,16 | 0,10 | 0,00 | 0,12 | 3,08 |
| Fried.meals | 0,37 | 0,33 | 0,41 | 0,40 | 0,30 | 0,29 | 1,80 |
| Yellow.cheese | 0,39 | 0,35 | 0,43 | 0,40 | 0,30 | 0,32 | 1,47 |
| Sweets | 0,40 | 0,35 | 0,45 | 0,40 | 0,30 | 0,35 | 1,80 |
| Canned.meals | 0,10 | 0,07 | 0,13 | 0,00 | 0,10 | 0,22 | 2,75 |
| Sweetened.beverages | 0,19 | 0,15 | 0,22 | 0,10 | 0,00 | 0,26 | 2,41 |
| Energy.drinks | 0,14 | 0,11 | 0,17 | 0,10 | 0,10 | 0,20 | 2,89 |
| Alcoholic.drinks | 0,09 | 0,08 | 0,11 | 0,10 | 0,00 | 0,08 | 4,76 |
| Walk | 79,54 | 74,30 | 84,78 | 72,50 | 43,20 | 38,43 | 1,50 |
| Moderate | 83,65 | 78,22 | 89,08 | 77,30 | 50,80 | 39,82 | 0,62 |
| Vigorous | 81,93 | 74,65 | 89,22 | 78,00 | 68,40 | 53,44 | 0,33 |
| Average sit | 32,72 | 31,80 | 33,65 | 31,50 | 8,70 | 6,80 | 1,19 |

**Table S1.B.** Male group. Descriptive statistics for physical activity (IPAQ) and dietary intake (QEB) variables (non-transformed data), including means, 95% confidence intervals, standard deviations (SD), medians, interquartile ranges (IQRs) and skewness.

| Variable | Mean | Lower CI (95%) | Upper CI (95%) | Median | IQR | SD | Skewness |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wholegrain.bread | 0,26 | 0,20 | 0,31 | 0,10 | 0,30 | 0,28 | 1,63 |
| Milk | 0,44 | 0,35 | 0,52 | 0,40 | 0,30 | 0,41 | 1,42 |
| Fermented.milk | 0,38 | 0,32 | 0,45 | 0,40 | 0,30 | 0,30 | 1,74 |
| Curd.cheese | 0,23 | 0,19 | 0,27 | 0,10 | 0,30 | 0,20 | 1,23 |
| Fish | 0,11 | 0,09 | 0,13 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 4,33 |
| Legumes | 0,14 | 0,10 | 0,18 | 0,10 | 0,00 | 0,19 | 4,61 |
| Fruits | 0,50 | 0,42 | 0,58 | 0,40 | 0,40 | 0,38 | 1,28 |
| Vegetables | 0,65 | 0,56 | 0,75 | 0,40 | 0,40 | 0,46 | 0,93 |
| Fastfood | 0,14 | 0,12 | 0,17 | 0,10 | 0,00 | 0,12 | 2,89 |
| Fried.meals | 0,38 | 0,32 | 0,43 | 0,40 | 0,30 | 0,25 | 1,33 |
| Yellow.cheese | 0,36 | 0,30 | 0,42 | 0,40 | 0,30 | 0,29 | 1,49 |
| Sweets | 0,35 | 0,30 | 0,41 | 0,40 | 0,30 | 0,27 | 1,79 |
| Canned.meals | 0,09 | 0,05 | 0,13 | 0,00 | 0,10 | 0,21 | 2,99 |
| Sweetened.beverages | 0,18 | 0,13 | 0,23 | 0,10 | 0,00 | 0,22 | 1,84 |
| Energy.drinks | 0,13 | 0,10 | 0,16 | 0,10 | 0,10 | 0,16 | 2,19 |
| Alcoholic.drinks | 0,09 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,06 | 2,59 |
| Walk | 79,61 | 71,77 | 87,46 | 72,50 | 46,30 | 37,67 | 1,20 |
| Moderate | 91,63 | 83,10 | 100,15 | 85,00 | 59,20 | 40,94 | 0,58 |
| Vigorous | 84,62 | 73,43 | 95,81 | 81,90 | 66,30 | 53,72 | 0,30 |
| Average sit | 31,22 | 29,92 | 32,52 | 30,10 | 6,90 | 6,25 | 1,72 |

**Table S1.C.** Female group. Descriptive statistics for physical activity (IPAQ) and dietary intake (QEB) variables (non-transformed data), including means, 95% confidence intervals, standard deviations (SD), medians, interquartile ranges (IQRs) and skewness.

| Variable | Mean | Lower CI (95%) | Upper CI (95%) | Median | IQR | SD | Skewness |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wholegrain.bread | 0,33 | 0,26 | 0,40 | 0,10 | 0,30 | 0,37 | 1,52 |
| Milk | 0,40 | 0,34 | 0,47 | 0,40 | 0,70 | 0,34 | 0,92 |
| Fermented.milk | 0,39 | 0,34 | 0,44 | 0,40 | 0,30 | 0,27 | 0,83 |
| Curd.cheese | 0,17 | 0,14 | 0,19 | 0,10 | 0,30 | 0,14 | 0,90 |
| Fish | 0,09 | 0,08 | 0,11 | 0,10 | 0,00 | 0,07 | 2,65 |
| Legumes | 0,13 | 0,10 | 0,15 | 0,10 | 0,00 | 0,13 | 2,45 |
| Fruits | 0,60 | 0,52 | 0,68 | 0,40 | 0,40 | 0,45 | 1,06 |
| Vegetables | 0,71 | 0,62 | 0,80 | 0,40 | 0,40 | 0,48 | 0,73 |
| Fastfood | 0,14 | 0,12 | 0,16 | 0,10 | 0,00 | 0,13 | 3,24 |
| Fried.meals | 0,37 | 0,32 | 0,43 | 0,40 | 0,30 | 0,32 | 1,94 |
| Yellow.cheese | 0,42 | 0,36 | 0,48 | 0,40 | 0,30 | 0,33 | 1,44 |
| Sweets | 0,43 | 0,36 | 0,50 | 0,40 | 0,30 | 0,39 | 1,64 |
| Canned.meals | 0,11 | 0,07 | 0,15 | 0,00 | 0,10 | 0,22 | 2,63 |
| Sweetened.beverages | 0,20 | 0,15 | 0,25 | 0,10 | 0,00 | 0,28 | 2,54 |
| Energy.drinks | 0,15 | 0,11 | 0,19 | 0,10 | 0,10 | 0,23 | 2,92 |
| Alcoholic.drinks | 0,10 | 0,08 | 0,11 | 0,10 | 0,00 | 0,09 | 4,96 |
| Walk | 79,49 | 72,35 | 86,63 | 72,95 | 40,00 | 39,16 | 1,71 |
| Moderate | 77,50 | 70,58 | 84,42 | 73,90 | 42,60 | 37,98 | 0,65 |
| Vigorous | 79,86 | 70,13 | 89,59 | 77,50 | 72,00 | 53,35 | 0,36 |
| Average sit | 33,89 | 32,61 | 35,16 | 32,70 | 9,20 | 7,01 | 0,91 |