

Estilo de vida de adolescentes sevillanos: actividad física y consumo de alcohol

Borja Sañudo
Moisés de Hoyo
Juan Antonio Corral

La adolescencia es considerada como la etapa del desarrollo más importante para intentar evitar la adopción de hábitos nocivos y promover un estilo de vida saludable, donde la práctica de actividad física juegue un papel fundamental. En este sentido, en este estudio se han descrito los hábitos de práctica de actividad física, así como de consumo de alcohol de los estudiantes de ESO de la localidad sevillana de Fuentes de Andalucía. Dentro de los resultados más relevantes hemos obtenido el de que un gran porcentaje de la población objeto de estudio puede ser calificada de "población sedentaria", y que el porcentaje de chicas que practica actividad física frecuentemente es inferior al de los chicos. Respecto al consumo de alcohol, éste se dispara los fines de semana, ya que un 69,9% de la muestra declara consumirlo al menos un día; las chicas son las que más consumen ($p < 0,05$). Estos datos son similares a los encontrados por diferentes autores en sus estudios con adolescentes españoles. Por tanto, es necesario establecer planes de intervención para frenar esta tendencia, sobre todo en el caso de las chicas.

Palabras clave: educación física, enseñanza, actividad física, alcohol, estilo de vida, adolescentes

The lifestyle of young teenagers in Seville: physical activity and alcohol consumption

Teenage years are seen as the most important developmental stage for avoiding harmful healthy habits and promoting a healthy lifestyle, where playing a physical activity has a key role. This study describes the sporting habits, as well as alcohol consumption, of secondary students in Fuentes de Andalucía near Seville. The most relevant findings reveal a high percentage of the target can be described as "sedentary", with a higher percentage of girls doing sport less frequently than boys. Alcohol consumption soars at the weekend, since 69.9% of the sample admitted consuming alcohol at least once a day, with girls greater consumers than boys ($p < 0.05$). These data are similar to those found by different authors in their studies with Spanish teenagers, which suggests the need to set up action plans to slow this trend, especially in the case of girls.

El estilo de vida puede ser considerado algo tan amplio que abarque cuestiones referentes a la casa en que uno vive, el coche o moto que conduce, la ropa que lleva, el modo como distribuye su tiempo libre, las actividades que realiza, etc. Todos estos hábitos, que el adulto considera parte de sí mismo, piezas de su puesta en escena social, elementos que han ido configurando su ser social, han sido adquiridos a lo largo del proceso de socialización. Precisamente la etapa de la adolescencia es una de las que adquiere mayor relevancia en este proceso, ya que es el periodo de la vida más importante para intentar evitar la adopción de hábitos nocivos y promover un estilo de vida saludable (Balaguer, Pastor y Moreno, 1999; Aarnio, 2003; Contreras, 2006). Por ello, diversas instituciones han promovido campañas que estudian los hábitos de los escolares y los factores que influyen en ellos.

Dichas instituciones han identificado la etapa entre los 12 y los 29 años como el periodo juvenil de la vida, en el que las personas vivimos toda una serie de cambios relacionados con el crecimiento, la maduración y una fase de experimentación de diversas opciones de conducta, entre ellas el consumo de sustancias adictivas, que pueden establecerse de forma definitiva (OMS, 1999).

Así pues, algunos hábitos nocivos para la salud, como el tabaquismo y el consumo de alcohol y otras drogas perjudiciales, parecen iniciarse también durante la adolescencia (Contreras, 2006; Becoña, 2000). En amplios sectores de nuestra sociedad está muy extendida la opinión de que la práctica de actividades deportivas, el ejercicio y la actividad física (AF) en general pueden ser elementos disuasorios de la iniciación de los jóvenes en estos hábitos nocivos.

A estas edades, los niños y niñas manifiestan una serie de factores que se relacionan con un repertorio de hábitos y comportamientos negativos; además de reducir la AF, las niñas adquieren hábitos nocivos (fumar, alcohol, etc.) y manifiestan errores en sus hábitos alimenticios (Latorre y Herrador, 2003).

A esta problemática social se une otra no menos nociva para la salud en cuanto a práctica de actividad físico-deportiva se refiere: los adolescentes españoles son los menos activos de Europa y con mayores diferencias entre sexos (Mendoza, 2000). En este sentido, en diversos estudios transversales se ha demostrado la relación entre el nivel de forma física y

otros factores de riesgo cardiovascular durante la infancia y la adolescencia (Wedderkopp y otros, 2003; Ekelund y otros, 2001; Nielsen y Andersen, 2003). Este planteamiento nos conduce a la necesidad de adoptar medidas para promocionar la práctica de AF a la vez que erradicar el consumo de alcohol y tabaco, ya que se ha demostrado que la AF, la dieta y el consumo de tabaco y alcohol están asociados con el desarrollo de la obesidad, diabetes, enfermedad coronaria, osteoporosis y cáncer (Stein y otros, 2005; Ortega y otros, 2005).

Por todas estas razones, el objetivo de este estudio es analizar los hábitos de consumo de alcohol y práctica de AF y deportiva así como sus posibles relaciones en una muestra representativa de adolescentes de la población sevillana de Fuentes de Andalucía.

Material y método

Sujetos

La población objeto de estudio en esta investigación está constituida por el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (12-16 años) de la localidad sevillana de Fuentes de Andalucía durante el curso escolar 2005-2006. Se fijó una muestra representativa con un nivel de confianza del 95% y un margen de error muestral 3%, y formada por 156 sujetos ($n_1 = 75$ chicos; $n_2 = 81$ chicas). Para la selección de la muestra se realizó un muestreo aleatorio estratificado representativo de la población objeto de estudio, considerando como estratos la edad y el género.

Procedimiento

Para la obtención de los datos, una vez analizada la bibliografía existente al respecto (Colás y Buendía, 1996; Manzano, Rojas y Fernández, 1996), vamos a emplear la técnica de la encuesta y el instrumento del cuestionario. Concretamente se utilizaron varios elementos de la herramienta publicada por Tercedor (2001).

El mencionado cuestionario fue distribuido entre los sujetos de la muestra final, acompañado de las pertinentes instrucciones de uso para su correcta utilización y una vez establecido el calendario de recogida de datos. Todo ello tras haber obtenido el permiso correspondiente por parte del director y profesores del centro educativo analizado.

Análisis estadístico

Una vez terminado el trabajo de campo, los datos obtenidos fueron tabulados e informatizados mediante el paquete de programas informático SPSS para Windows, versión 13.0., que nos permitió utilizar las técnicas estadísticas de análisis descriptivo, basándonos en un estudio de frecuencias. Los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov mostraron una distribución normal de todas las variables tratadas, por lo que se utilizó la prueba T de Student para establecer posibles diferencias en función del sexo. En todo caso se estableció un intervalo de confianza del 95%.

Resultados

A continuación mostramos los resultados más relevantes del estudio, desglosados en las dos categorías objeto de estudio: AF y consumo de alcohol.

Actividad física

Actividad física fuera de clase

En cuanto a la práctica de AF fuera del horario escolar, los resultados muestran que el 18,47% de los alumnos realizan AF frecuentemente (al menos 5 días a la semana) y el 27,17% realizan una AF regular (3-5 días a la semana). Por el contrario, el 54,34% no realiza AF o lo hace "rara vez o nunca" (menos de 2 días a la semana). En lo que se refiere al género, se han obtenido diferencias estadísticamente relevantes ($p < 0,001$) que muestran que los chicos practican más AF fuera de clase que las chicas (véase el <http://www.grao.com/imgart/GRF/TA/TD31074U.jpg> - cuadro 1).

Consumo de alcohol

Edad de comienzo

El 77,4% de los alumnos encuestados declara haber probado el alcohol. La edad con la que chicos y chicas comienzan a consumir alcohol es la de 12,64 1,39 años. Si tenemos en cuenta la variable género, obtenemos que para la muestra femenina la edad de inicio se sitúa en 12,95 1,20 años y para la masculina en 12,25 1,52. Así, se observan diferencias estadísticamente relevantes en cuanto al comienzo de consumo en función del género ($p < 0,05$), más temprano en el grupo de los chicos.

Consumo semanal

Si nos fijamos en el consumo durante los días laborables, observamos que el 83,3% de la muestra no consume alcohol. Sin embargo, el consumo durante los fines de semana se dispara, ya que el 69,9% de la muestra afirma consumir alcohol y de ellos el 22,2% lo hace los 3 días del fin de semana (véase el <http://www.grao.com/imgart/GRF/TA/TD31075U.jpg> - cuadro 2). Atendiendo a la variable género, podemos observar que son las chicas las que más alcohol consumen los fines de semana; en este caso el porcentaje es del 67% (más de 1 día del fin de semana), mientras que para los chicos es del 46,90% (más de 1 día del fin de semana). Hemos encontrado diferencias significativas en cuanto al consumo en función del género ($p < 0,05$): son las chicas las que con mayor frecuencia consumen alcohol.

Relación actividad física-consumo de alcohol

Los datos analizados muestran que del total de la muestra que declara no realizar AF nunca, un 68,2% toma alcohol al menos uno de los días del fin de semana, mientras que dentro del grupo que practica AF más de 5 días a la semana, el consumo de alcohol se sitúa en el 60%, en aquellos que practican entre 3 y 5 días en un 35,3% y en los que practican 1 o 2 días en un 58,9%. En el <http://www.grao.com/imgart/GRF/TA/TD31076U.jpg> - cuadro 3 pueden observarse los datos relativos a la variable género.

Debate

A partir de los resultados obtenidos, mostramos a continuación los estudios más relevantes que pretenden definir la práctica de AF y el consumo de alcohol en la población adolescente, lo que permitirá establecer las posibles relaciones entre estos aspectos.

Atendiendo al número de días a la semana en que los alumnos realizan AF con cierta intensidad fuera del horario de clase, el porcentaje de niños que realizan dicha actividad más de tres días es del 69,6%, mientras que en las chicas éste baja hasta el 21,8%. Se observa que existe un porcentaje importante de la población escolar que, o bien no realiza AF alguna, o bien la practica menos de dos veces por semana (54,4%). Puesto que dichas frecuencias de práctica son señaladas por los especialistas como "actividad insuficiente" para el logro de beneficios orgánicos (Duncan, Al-nakeeb, Nevill y Jones, 2004), se puede afirmar que más de la mitad de la población escolar se puede considerar inactiva. Algunos estudios realizados con población británica de 11 a 14 años señalan la existencia de un 68,2% de población inactiva (algo mayor, por tanto, que la de nuestro estudio) y denuncian los riesgos de esta realidad social (Duncan y otros, 2004). Por el contrario, en su estudio sobre población escolar (10-17 años) de seis provincias españolas (Asturias, Granada, La Rioja, Madrid, Valencia y Valladolid), Hernández y otros (2006) encontraron una población inactiva del 52,3%, lo cual nos permite afirmar que la población objeto de estudio se encuentra dentro de los valores habituales de práctica de la población española. Por otro lado, los datos de la encuesta HBSAC, realizada en diversos países europeos (Grecia, Lituania, Irlanda, Austria...) muestran que a la edad de 12 años el 58% de los chicos y el 43% de las chicas realizaron una AF intensa y que éste se incrementaba desde los 12 a los 18 años, del 13 al 43% en los chicos y del 5 al 17% en las chicas (Hickman, Roberts, y de Matos, 2000). En este sentido, Balaguer y otros (1999) encontraron que el porcentaje de chicos y chicas valencianos de entre 11 y 15 años que practica AF o deporte de forma intensa o moderada (más de 2 veces a la semana) se sitúa en torno al 75% y al 45%, respectivamente.

Si nos centramos en el consumo de alcohol de nuestra muestra (12,64 1,39), ésta es muy similar a la de otros estudios realizados con poblaciones adolescentes. En el estudio de Rodríguez, De Abajo y Márquez (2004), aproximadamente dos tercios de los sujetos reconocen haber consumido algo de alcohol antes de los 13 años. Por su parte, Becoña (2000) establece como media de edad de inicio en el consumo de alcohol los 13,6 años para los adolescentes españoles de 14 a 18 años. En lo que se refiere a este parámetro, en otros países los resultados son similares. Una encuesta Nacional Francesa (OFDT, 2003), realizado con niños de entre 17-19 años, mostró que las niñas de 17 años probaron el alcohol por primera vez a los 13,6 años, 5 meses después de los chicos (13,1 años). En el estudio realizado por Alcalá y otros (2002) con jóvenes malagueños, la edad de inicio se situó en los 12,7 años para los alumnos encuestados en 1999 y en 11,4 años para los encuestados en el 2000.

En cuanto al consumo regular de alcohol por parte de la población escolar, los estudios del PND muestran un descenso del porcentaje de jóvenes que declaran haber bebido alcohol en el último mes, desde el 78,5% en 1994 al 58% en 2000 (Encuesta sobre drogas en población escolar, 2000). Algunos estudios locales describen una misma tendencia descendente (Vives y otros, 2000), pero no hay acuerdo en cuanto a si la cantidad de alcohol consumida también ha descendido. El estudio de Rodríguez, De Abajo y Márquez (2004) refleja que entre el 25 y el 30% de los jóvenes de 13-17 años declaran que beben alcohol regularmente. Aunque los datos no son directamente comparables, en nuestro estudio hemos constatado que un amplio porcentaje de los jóvenes consume al menos alguna copa durante el fin de semana (69,9%). Este porcentaje se reduce considerablemente en los días laborables, donde tan sólo el 13,9% bebe al menos una copa. Álvarez y otros (2005), en su estudio realizado con adolescentes asturianos de entre 14 y 18 años, encontraron que un 43,1% de la muestra tomaba alcohol todos los fines de semana (datos inferiores a los nuestros), mientras que un 22,4% lo hacía algún día entre semana (un resultado superior al obtenido por nuestro estudio). En su estudio, Alcalá y otros (2002) muestran que, en el caso de los chicos encuestados, en el año 1999 un 45,5% declaraba consumir alcohol habitualmente, porcentaje que aumentó hasta el 60% en el año 2000; mientras que en las chicas los porcentajes fueron del 32,1% y del 31,8%, respectivamente.

Por su parte, Balaguer y otros (1999) encontraron que, en el caso de los chicos, un 35,3% declara tomar cerveza alguna vez al mes y un 37,6% algún licor o combinado, mientras que en las chicas los resultados no son expresados con claridad.

Se han encontrado diferencias relevantes ($p < 0,05$) en cuanto al consumo entre los chicos y chicas; en este caso prima el consumo entre los chicos, lo que contrasta con lo que han reflejado otros autores (Hidalgo y otros, 2000; Hernán, Ramos y Fernández, 2002), fundamentalmente en las zonas urbanas. Sin embargo, otros estudios no han encontrado tales diferencias (Rodríguez, De Abajo y Márquez, 2004).

Por último, y si atendemos a las posibles relaciones entre la práctica de AF y el consumo de alcohol, son muchos los estudios que han intentado dar una explicación de las causas por las que los jóvenes modifican sus hábitos o son capaces o no de mantener una AF regular (Hernán, Ramos y Fernández, 2002; CIS-CSD, 2005).

Cabe reseñar que diversos estudios han encontrado porcentajes elevados de consumo de sustancias nocivas, incluido el alcohol, entre los sujetos activos. Concretamente, Rodríguez, De Abajo y Márquez (2004) encontraron que la media de AF de los grupos de no bebedores y de los que lo han probado era inferior a la del resto de categorías de bebedores habituales. En nuestro caso, no hemos encontrado grandes diferencias en cuanto al consumo de alcohol entre aquellos que practican AF los cinco días de la semana, de los cuales un 60% consumen alcohol al menos un día del fin de semana, y aquellos que no realizan AF, donde el porcentaje asciende ligeramente hasta el 68,2%. Es reseñable, sin embargo, el elevado porcentaje que hemos obtenido en el grupo que realiza una práctica de AF regular; cosa que corrobora los datos obtenidos en otros estudios.

Conclusiones

La presente investigación muestra la posible incidencia de la práctica de AF en el consumo de alcohol. De forma general, ya que más de la mitad de la muestra declara que "nunca" realiza AF o que lo hace "menos de 1-2 días" a la semana, podemos calificar de "población sedentaria" a un gran porcentaje de la población objeto de estudio. Este porcentaje es algo superior al obtenido en estudios realizados en otros países europeos y similar al resto de España. Cabe resaltar que el porcentaje de chicas que realiza práctica física es significativamente inferior respecto al de los chicos.

En cuanto al consumo de alcohol, las edades de mayor riesgo de comenzar este consumo parecen ser, en vista de estos datos, las de 12 y 13 años. Este riesgo es ligeramente más precoz en el caso de los chicos de nuestra muestra. El consumo de alcohol es mucho más grande los fines de semana.

Aunque no se ha confirmado que los jóvenes que practican más AF consuman menores cantidades de alcohol, sí que es cierto que existe una notable tendencia en este sentido. Estos resultados subrayan la importancia de adoptar estrategias de intervención sobre ambas conductas, fundamentalmente en las chicas.

Como conclusión final, es necesario resaltar lo determinante que resulta la adquisición de un estilo de vida saludable en la adolescencia que incluya una mayor práctica de AF y un menor consumo de alcohol, ya que muchos de los hábitos adquiridos en la edad escolar se mantienen en la edad adulta.

Bibliografía

- Aarnio, M. (2003): "Leisure-time physical activity in late adolescence". *Journal of sports science & medicine*, núm. 2, pp. 1-42.
- Alcalá, M.; Azañas, S.; Moreno, C.; Gálvez, L. (2002): "Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en adolescentes, estudio de dos cortes". *Medicina de Familia (And)*, núm. 2, pp. 81-87.
- Balaguer, I.; Pastor, Y.; Moreno, Y. (1999): "Algunas características de los estilos de vida de los adolescentes de la Comunidad Valenciana". *Revista valenciana de estudios autonómicos*, num. 26, pp. 33-56.
- Becoña-Iglesias, E. (2000): "Los adolescentes y el consumo de drogas". *Papeles del psicólogo*, núm. 77, pp. 25-52.
- Contreras, O. (2006): "La actividad física como respuesta a los trastornos de la salud". *Actas del IV Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar. Dos Hermanas (Sevilla)*.B
- CIS-CSD (2005): *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles. Avance de resultados*. Madrid. Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Colás, P.; Buendía, L. (1996): *Investigación educativa*. Sevilla. Alfar.
- Duncan, M.; Al-Nakeeb, Y.; Nevill, A.; Jones, M.V. (2004): "Body image and physical activity in British secondary school children". *European Physical Education Review*, núm. 10, vol. 3, pp. 243-260.
- Ekelund, U., y otros (2001): "Physical activity in relation to aerobic fitness and body fat in 14- to 15-year-old boys and girls". *European Journal of Applied Physiology*, núm. 85, pp. 195-201.
- Hernán, M.; Ramos, M.; Fernández, A. (2002): *Salud y Juventud*. Madrid. Consejo de la Juventud España.
- Hernández, J.L., y otros (2006): "Hábitos de práctica físico-deportiva de los niños y niñas adolescentes, de su entorno

familiar y de su círculo de amistades: Estudio de población española". Actas del VI Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad. Murcia.

Hickman, M., Roberts, C.; De Matos, M.G. (2000): "Exercise and leisure-time activities. Health and health behaviour in school-aged children", en Currie, C. y otros (eds.): Health and health behaviour among young people. A WHO Cross-National study (HBSC) International Report. Health policy for children and adolescents (HEPCA). Copenhagen. World Health Organization, pp. 73-83.

Hidalgo, I; Garrido, G; Hernández, M. (2000): "Health status and risk behavior of adolescents in the North of Madrid, Spain". Journal of adolescent Health, núm. 27, pp. 351-360.

Latorre, P.A.; Herrador, J. (2003): Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar. Aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos. Barcelona. Paidotribo.

Manzano, V.G.; Rojas, A.J.; Fernández, J.S. (1996): Manual de encuestadores. Barcelona. Ariel Practicum.

Mendoza, R. (2000): "Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva", en AA.VV.: Educación Física y Salud. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física. Cádiz. FETE-UGT.

Nielsen, G.A.; Andersen, L.B. (2003): "The association between high blood pressure, physical fitness, and body mass index in adolescents". Preventive Medicine, núm. 36, pp. 229-34.

Observatoire Français des Drogues et Toxicomanies (OFDT) (2003): "Données de l'enquête Escapad chez les jeunes de 17-19 ans". Alcool, dommages sociaux, abus et dépendance. Expertise collective Inserm. París. Inserm.

Organización Mundial de la Salud (1999): Programación para la Salud y el Desarrollo de los Adolescentes. OMS. Ginebra.

Ortega, F.B., y otros (2005): "Bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. Importancia para la salud cardiovascular futura (estudio Avena)". Revista Española de Cardiología, núm. 58, vol. 8, pp. 898-909.

Rodríguez, J.; De Abajo, S.; Márquez, S. (2004): "Relación entre actividad física y consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias perjudiciales para la salud en alumnos de ESO del municipio de Avilés". European Journal of Human Movement, núm. 12, pp. 46-69.

Stein, A.D. y otros (2005): "Physical activity level, dietary habits, and alcohol and tobacco use among young Guatemalan adults". Food and Nutrition Bulletin, núm. 26, vol. 2, supl. 1, pp. 78-87.

Tercedor, P. (2001): Actividad física, condición física y salud. Madrid. Gymnos.

Vives, R. y otros (2000): "Changes in the alcohol consumption pattern among schoolchildren in Barcelona". European Journal of Epidemiology, núm. 16, pp. 27-32.

Wedderkopp, N. y otros (2003): "Cardiovascular risk factors cluster in children and adolescents with low physical fitness: The European Youth Heart Study (EYHS)". Pediatric Exercise Science, núm. 15, pp. 419-27.

Dirección de contacto

Borja Sañudo
Universidad de Sevilla
bsancor@us.es

Moisés de Hoyo
Universidad de Sevilla

Juan Antonio Corral
Universidad de Sevilla