

Estudio “Health Behavior in School-aged Children” (HBSC) Actividad física de los adolescentes españoles

Carmen Moreno (directora), Pilar Ramos, Francisco J. Rivera y Antonia Jiménez-Iglesias

El HBSC (Health Behavior in School-aged Children) es un estudio internacional sobre los estilos de vida relacionados con la salud de los adolescentes en diferentes países occidentales. Se trata de una investigación que se realiza cada cuatro años con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y, en el caso de España, con la financiación y soporte del Ministerio de Sanidad y Política Social.

En el marco de este proyecto, cada cuatro años se realiza en nuestro país una recogida de datos con adolescentes entre los 11 y los 18 años. Las peculiaridades del muestreo realizado permiten además que los datos se puedan analizar por Comunidades Autónomas. El cuestionario utilizado recoge información relativa a diferentes ámbitos: relaciones familiares, relaciones con los iguales, contexto escolar, ajuste psicológico, alimentación y dieta, actividad física, tiempo libre, conducta sexual y consumo de sustancias. Todo lo anterior convierte al Estudio HBSC en una herramienta

potente y precisa a la hora de valorar los estilos de vida en la adolescencia, orientar las intervenciones en estas poblaciones y en un argumento ineludible en el debate sobre la promoción de la salud en esta población.

La importancia de la actividad física en el desarrollo, especialmente a estas edades, está suficientemente documentada. La participación regular en actividades físicas contribuye a mejorar significativamente la calidad de vida, teniendo efectos positivos sobre la salud física y psicológica. Aunque estos efectos positivos puedan resultar menos llamativos durante la infancia y la adolescencia, lo cierto es que contribuyen de manera decisiva a definir los estilos y la calidad de vida en la edad adulta.

A continuación se presenta un resumen de los datos obtenidos por el Estudio HBSC en su edición 2006 en España. Se presentan los datos referentes al nivel de actividad física, así como de las horas que los adolescentes pasan viendo la televisión, ya que ésta es una de las con-

ductas sedentarias más habituales en la juventud. Además se estudiará la evolución de estas conductas desde la edición 2002. Estos análisis se realizarán según el género y la edad, agrupada en pares: 11-12, 13-14, 15-16 y 17-18 años.

Número de horas a la semana que hacen alguna actividad física fuera del horario escolar.

Con el objetivo de conocer el nivel de actividad física moderada-vigorosa de los adolescentes españoles se les preguntó el número de horas a la semana que suelen dedicar, fuera del horario escolar, a realizar alguna actividad física que haga que lleguen a sudar o les falte el aliento. En la tabla 1 se muestra la respuesta a esta pregunta tanto en el 2002 como en el 2006, teniendo en cuenta el género y la edad.

Analizando en primer lugar las horas a la semana que dedica la juventud española a realizar actividad física durante su tiempo libre en la edición 2006, se en-

cuentran dos resultados principales:

* La actividad física desciende en los dos sexos conforme avanza la edad, pero en las chicas el descenso es mayor.

* En todas las edades las chicas realizan menos actividad física que los chicos.

En segundo lugar, las comparaciones de los datos de las ediciones 2002 y 2006 muestran los siguientes resultados:

* En los chicos aumentan ligeramente las horas dedicadas a la actividad física en todos los grupos de edad, sobre todo en los 11-12 años.

* En las chicas aumentan también globalmente las horas dedicadas a la actividad física pero, cuando se analizan los datos en detalle, se observa que la subida sólo es atribuible a la que se produce a los 11-12 años. En el resto de las edades, la situación es similar a 2002, aunque se observa un cierto descenso a los 17-18 años.

* En relación con la edad el grupo que más sube es el de 11-12 años, se queda prácticamente igual en 13-14 y 15-16, pero desciende algo a los 17-18 años (debido al descenso en las chicas).

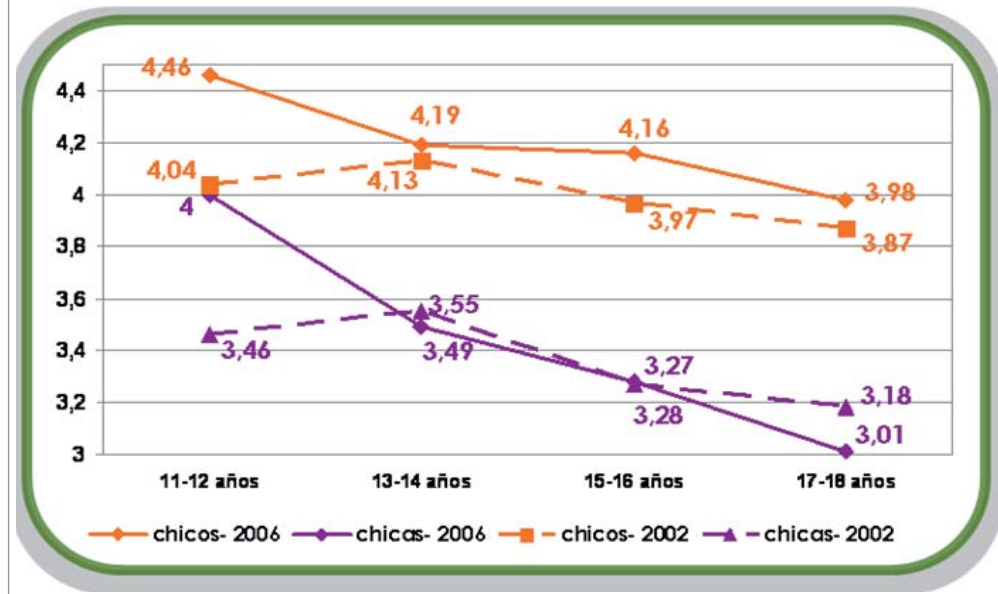
Número de horas al día que pasan viendo televisión

En relación con las conductas sedentarias, se presenta en la tabla 2 los datos referentes al número de horas al día que los chicos y chicas pasan viendo la televisión (incluyendo videos y DVDs), teniendo en cuenta su comparación con la edición 2002, por género y edad.

Los datos referentes a la última edición del estudio (2006) aportan la siguiente información:

- Los chicos ven algo más la televisión que las chicas, pero las diferencias son apreciables sólo a los 11-12 años.
- Esta conducta sedentaria aumenta con la edad hasta los 17-18 años, momento en que desciende con respecto a 15-16 años.

Tabla 1. Horas a la semana dedicadas a actividad física moderada-vigorosa en chicos y chicas de todas las edades, 2002 y 2006



Las comparaciones 2002-2006 revelan que disminuye el tiempo que pasan viendo televisión tanto en chicos como en chicas y en todos los grupos de edad.

Para terminar, la Figura 1 muestra las horas que en promedio pasan los chicos y chicas de estas edades viendo televisión en cada Comunidad Autónoma.

Como puede apreciarse, la media nacional está en 2,34 horas; destacando Ceuta y Melilla por ser las Ciudades Autónomas donde esta población pasa más horas viendo televisión, frente a Navarra, comunidad que destaca por tener la media de horas más baja.

Para acceder a más información de este estudio se pueden visitar las siguientes páginas webs: www.hbsc.es www.hbsc.org www.msps.es/

Tabla 2. Horas a la semana dedicadas a ver televisión en chicos y chicas de todas las edades, 2002 y 2006.

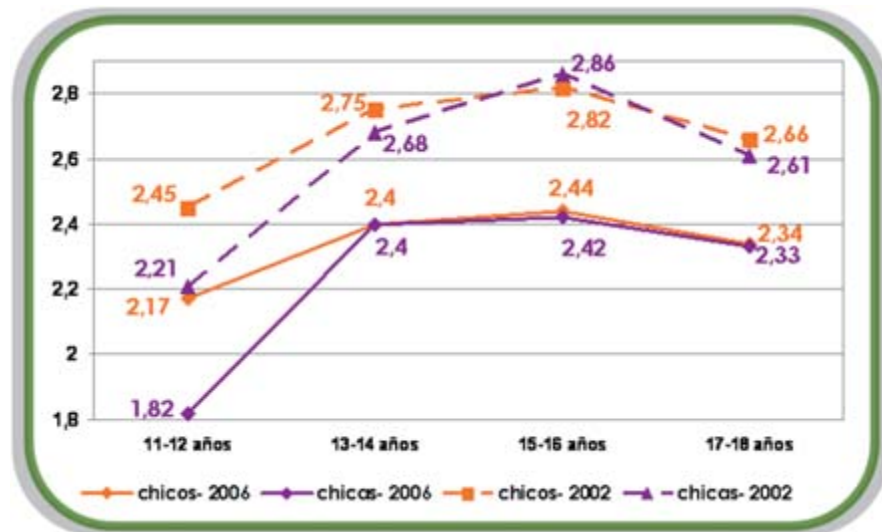


Figura 1. Promedio de horas al día dedicadas a ver televisión en 2006, en cada Comunidad y Ciudad Autónoma.

