

Original

Conductas de salud en escolares de la provincia de Cádiz

O. Molinero¹, J. Castro-Piñero², J. R. Ruiz³, J. L. González Montesinos², J. Mora² y S. Márquez¹

¹Instituto de Biomedicina (IBIOMED) y Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de León. España. ²Departamento de Educación Física. Universidad de Cádiz. España. ³Departamento de Biociencia y Nutrición de NOVUM. Karolinska Institutet. Huddinge. Suecia.

Resumen

Objetivo: El objetivo del estudio ha sido analizar algunas características de las conductas relacionadas con la salud en escolares de la provincia de Cádiz, centrándose en la práctica de deporte y actividad física y en los hábitos alimenticios.

Metodología: Participaron 738 alumnos, con una media de edad de 12,2 años que cursaban desde primero de educación primaria hasta segundo de bachillerato. La muestra estaba compuesta por un 50,9% de chicos y un 49,1% de chicas, a los que se aplicó la versión española del Inventario de Conductas de Salud en Escolares.

Resultados: Existían diferencias entre ambos sexos en cuanto al porcentaje de aquellos que afirmaban no practicar nunca deporte, mayor en el caso de las chicas. Los chicos practicaban deporte y realizaban actividad física de mayor intensidad que las chicas, siendo también mayor la duración de dicha práctica. Un porcentaje elevado consideraba su forma física buena o normal y solo regular en una pequeña parte. Más de la mitad de los sujetos percibían un apoyo para la práctica por parte de padres y madres, siendo menor el apoyo de hermanos y amigos. Una parte importante de los alumnos no desayunaba todos los días de la semana y algunos no realizaban esta primera comida del día. Un porcentaje muy alto de los sujetos consumía golosinas o dulces de forma habitual, siendo también elevado el consumo de patatas fritas, de frutos secos y de hamburguesas o salchichas. Cerca de una cuarta parte reconocía no consumir nunca verduras u hortalizas.

Conclusiones: Los resultados obtenidos confirman la necesidad de una adecuada educación sobre hábitos de vida saludable y el desarrollo de programas de intervención en niños y jóvenes, aconsejando sobre dieta y actividad física y prestando especial interés a las chicas, que constituyen el grupo menos físico activamente y con mayor riesgo de padecer trastornos.

(Nutr Hosp. 2010;25:280-289)

DOI:10.3305/nh.2010.25.2.4579

Palabras clave: Salud. Actividad física. Deportes. Dieta. Niños y adolescentes.

Correspondencia: Sara Márquez.
Departamento de Educación Física y Deportiva.
Universidad de León.
24071 León. España.
E-mail: sara.marquez@unileon.es

Recibido: 24-X-2009.
Aceptado: 26-X-2009.

HEALTH BEHAVIOUR OF SCHOOL CHILDREN AT THE PROVINCE OF CÁDIZ

Abstract

Objective: The aim of this study was to analyze some characteristics of health-related behaviour in school children at the province of Cadiz, centering on engagement in sports and physical activity, and on dietary habits.

Methodology: Participants were 738 students, mean age 12.2 years, from primary school or high school. 50.9% were boys and 49.1% girls, who responded a Spanish adaptation of the Health Behavior in Schoolchildren Inventory.

Results: Sex differences were observed in the percentage of subjects not engaged in sports, which was higher in girls. Boys practiced sports and physical activity at a higher intensity and more time than girls. A large number of subjects considered good or normal their physical fitness, with only a small percentage describing it as regular. More than half of participants felt a support by parents, and to a smaller extent by brothers and friends. An important part of the subjects did not have breakfast every day, and some even never. A high percentage of the sample ate candies 1 to 3 days per week, being also high the intake of chips, nuts, hamburgers and sausages. Near a quarter of subjects reported not to consume vegetables.

Conclusions: Results obtained confirm the necessity of an adequate lifestyle habits education and the development of intervention programs in children and youth, counseling on diet and physical activity and targeting on girls, who are less physically active and on risk of serious disorders.

(Nutr Hosp. 2010;25:280-289)

DOI:10.3305/nh.2010.25.2.4579

Key words: Health. Physical activity. Sports. Diet. Children and adolescents.

Introducción

La infancia y la adolescencia constituyen etapas clave en la adquisición del estilo de vida. Niños y adolescentes se enfrentan a conductas y experiencias, fruto de la extensión de sus relaciones y de la acción de los agentes de socialización, que tendrán una importancia primordial en la formación de los hábitos de conductas saludables y en la adquisición de hábitos positivos que tengan continuidad en la vida adulta¹. El desarrollo de patrones de conducta no saludables en estas edades en un fenómeno relativamente generalizado y es en ellas cuando han de adoptarse medidas adecuadas para la prevención de patologías que inciden en la calidad de vida de la población².

Dentro de las conductas saludables resaltan la alimentación correcta y los hábitos de práctica de actividad física y deportiva. Esta última es una variable fundamental en el estilo de vida saludable y la literatura actual señala un gran número de beneficios fisiológicos y psicológicos como consecuencia de la práctica regular de actividades físico-deportivas²³. Por otra parte, la práctica de actividad física está positivamente relacionada con conductas que mejoran la salud, tales como la alimentación equilibrada y asociada negativamente con conductas no saludables tales como el consumo de tabaco o las malas prácticas alimentarias^{4,5}.

El ejercicio físico en el tiempo libre no es un hábito de la mayoría de la población infantil y juvenil en España y en otros países desarrollados, siendo numerosos los estudios que indican la tendencia actual hacia un descenso de los niveles de actividad física, que comienza a ser significativo precisamente a partir de la adolescencia⁶. La mayoría de las investigaciones indican que la práctica de ejercicio es menor de lo que resultaría conveniente y se sabe que una parte importante de los niños y adolescentes españoles y europeos no realizan actividad física regular en su tiempo libre, especialmente las chicas⁷, produciéndose además una reducción significativa de la práctica con la edad^{8,9}.

En lo que se refiere a la alimentación hay que considerar las necesidades energéticas y de nutrientes características de la infancia y la adolescencia. Los profundos cambios que se producen en estas edades, especialmente en adolescentes, hacen que haya que considerarlos como un grupo de riesgo nutricional, con aparición de nuevos hábitos alimentarios que pueden llevar a desequilibrios y trastornos nutricionales¹⁰.

Las conductas sedentarias y los hábitos alimentarios inadecuados pueden representar una carga para la salud pública¹¹. En consecuencia, resulta de extrema importancia el desarrollo de estudios que incidan sobre el análisis del estado de salud y los hábitos de alimentación y actividad física en la edad infantil y juvenil, haciendo posible el diseño de campañas educativas y la realización de programas específicos de intervención en niños y adolescentes, con el objeto de mejorar su estado de salud y de reducir el riesgo de patologías crónicas^{12,13}. A este respecto son esenciales abordajes

como la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (Estrategia NAOS) desarrollada por el Ministerio de Sanidad en España².

El objeto de la presente investigación ha sido analizar algunas características de las conductas relacionadas con la salud en escolares de la provincia de Cádiz, centrándose en la práctica de deporte y actividad física y en los hábitos alimenticios.

Metodología

Sujetos

Se llevó a cabo un estudio transversal y descriptivo. La muestra es representativa de los estudiantes escolarizados de la provincia de Cádiz y se seleccionó mediante un criterio aleatorio estratificado proporcional. Los participantes en el estudio fueron 738 estudiantes, con una media de edad de 12,2 años (DT = 2,8, rango 6-18) y correspondían a los cursos comprendidos entre primero de educación primaria y segundo de bachillerato. La muestra estaba compuesta por un 50,9% de chicos (N = 376; M edad = 12,0; DT = 2,9) y un 49,1% de chicas (N = 362, M edad = 12,4; DT = 2,7).

Instrumento

El instrumento utilizado fue la versión española del "Inventario de Conductas de Salud en Escolares" (The Health Behavior in Schoolchildren (1985/86: A WHO cross-national survey; HBSC)^{14,15}. Se trata de un instrumento diseñado para evaluar las variables del estilo de vida saludable que fue creado por la oficina regional europea de la Organización Mundial de la Salud. El cuestionario está compuesto por 29 ítems con preguntas que hacen referencia a variables psicosociales y del estilo de vida. Las principales secciones que se recogen en el instrumento son las siguientes: a) actividad, física y deporte; b) hábitos de alimentación; c) tabaco; d) alcohol; e) drogas; f) higiene dental; h) consumo de vitaminas y hierro; i) conductas de riesgo y seguridad; j) hábitos de descanso; k) consumo de medicamentos; y l) tiempo libre. La versión española utilizada muestra una adecuada estructura factorial¹⁶.

Procedimiento

Tanto a los padres como a los alumnos y profesores se les ha explicado en que consistía el estudio y se ha contado con su consentimiento expreso. La recogida de datos se realizó mediante un cuestionario anónimo que se autocumplimentaba voluntariamente por los alumnos en la propia clase y durante un período aproximadamente de una hora. Durante dicha administración estuvo presente al menos uno de los investigadores.

Tabla I
Frecuencia, intensidad y duración del deporte realizado

<i>Variable</i>	<i>Opciones</i>	<i>Varón</i>	<i>Mujer</i>
Frecuencia del deporte	Nunca	14,8%	32,6%
	Menos de una vez a la semana	3,2%	3,4%
	1 vez por semana	6,1%	6,9%
	2-3 veces por semana	43,1%	40,1%
	4-5 veces por semana	20,2%	9,9%
	6-7 veces por semana	9,0%	1,7%
	NS/NC	3,5%	5,8%
Intensidad del deporte	Muy intenso	16,5%	5,5%
	Intenso	29,0%	15,5%
	Moderado	29,8%	32,9%
	Ligero	5,8%	6,9%
	NS/NC	18,9%	39,2%
Duración del deporte	Más de 45 min.	63,3%	42,7%
	De 35 a 45 min.	8,0%	6,3%
	De 25 a 35 min.	5,8%	4,42%
	De 15 a 25 min.	2,1%	1,9%
	De 5 a 15 min.	1,6%	1,9%
	Menos de 5 min.	0,5%	0,3%
	NS/NC	18,6%	38,4%

Análisis de los datos

El análisis estadístico consistió en el cálculo de porcentajes e intervalos de confianza por el método exacto. La comparación de proporciones se llevó a cabo mediante la prueba χ^2 . Se consideraron significativos valores de $p < 0,05$.

Resultados

Aunque las variables que se obtienen con el Inventario de Conductas de Salud en Escolares son muchas más de las que se muestran en el presente artículo, aquí nos centramos en los aspectos más directamente relacionados con los estilos de vida saludables, presen-

Tabla II
Frecuencia, intensidad y duración de la actividad física realizada

<i>Variable</i>	<i>Opciones</i>	<i>Varón</i>	<i>Mujer</i>
Frecuencia de actividad física	Nunca	16,5%	11,3%
	Menos de una vez a la semana	5,9%	4,7%
	1 vez por semana	29,0%	13,0%
	2-3 veces por semana	31,9%	36,2%
	4-5 veces por semana	19,2%	16,6%
	6-7 veces por semana	17,6%	13,8%
	NS/NC	4,5%	4,4%
Intensidad de actividad física	Muy intenso	10,1%	5,8%
	Intenso	19,4%	16,3%
	Moderado	50,8%	49,4%
	Ligero	9,3%	10,8%
	NS/NC	10,4%	17,4%
Duración de actividad física	Más de 45 min.	41,8%	32,9%
	De 35 a 45 min.	16,8%	14,6%
	De 25 a 35 min.	17,0%	16,0%
	De 15 a 25 min.	9,3%	12,7%
	De 5 a 15 min.	3,5%	5,3%
	Menos de 5 min.	0,5%	1,4%
	NS/NC	10,9%	16,8%

Tabla III
Pertenencia a clubes o equipos deportivos y participación en competiciones

<i>Variable</i>	<i>Opciones</i>	<i>Varón</i>	<i>Mujer</i>
Miembro de un club deportivo	No	47,6%	73,5%
	Sí	48,4%	23,2%
	Sí pero no participo	3,5%	2,8%
	NS/NC	0,5%	0,6%
Miembro de equipo escolar	No	65,7%	78,2%
	Sí	31,1%	18,8%
	Sí pero no participo	2,4%	2,5%
	NS/NC	0,8%	0,6%
Competiciones deportivas	Sí	66,5%	42,3%
	No	22,3%	42,8%
	Lo hacía, pero ya no lo hago	10,9%	14,4%
	NS/NC	0,3%	0,6%
¿Con quién haces ejercicio?	Solo	5,1%	8,6%
	Con otros	69,1%	59,4%
	A veces solo y a veces con otros	25%	29,6%
	NS/NC	0,8%	2,5%

tando los resultados obtenidos sobre la práctica de deporte y actividad física y los hábitos alimenticios.

Actividad física y deporte

Las tablas I y II muestran la frecuencia, intensidad y duración de la práctica de deporte y actividad física. El perfil, tanto en el caso del deporte como en el de la actividad física, es el de un individuo que practica 2 ó 3 veces por semana con una intensidad moderada durante más de 45 minutos. Existen diferencias entre ambos sexos en cuanto al porcentaje de aquellos que afirman no practicar nunca deporte, mayor en el caso de las chicas ($p < 0,01$). Por otro lado, es mayor el porcentaje de chicos que practican deporte 4-5 veces por semana en comparación con las chicas ($p < 0,05$), así como el porcentaje de los que practican deporte intenso o muy intenso ($p < 0,05$). En el caso de la actividad física, se reducen las diferencias entre ambos sexos en el porcentaje de sujetos que reconocen no practicar nunca ($p < 0,05$). Los chicos realizan actividad física de mayor intensidad que las chicas y la duración de dicha práctica es también mayor ($p < 0,05$).

En lo que se refiere a los resultados relacionados con la pertenencia de los alumnos a clubes o equipos deportivos y su participación en competiciones (tabla III), aproximadamente dos tercios de los sujetos son miembros de clubes deportivos y es aún mayor el porcentaje de alumnos que pertenecen a un equipo escolar. En cuanto a las competiciones deportivas, poco más de la mitad de la muestra compite y algo más de la décima parte reconoce que lo hacían pero ya lo han abandonado. Si nos centramos en las diferencias que existen en estos datos según el sexo, vemos que el porcentaje de niñas que no pertenecen a ningún club deportivo es mucho mayor que el de niños ($p < 0,01$). Además, tam-

bién son ellos los que participan en competiciones deportivas en mayor proporción ($p < 0,05$). En el caso de la compañía a la hora de realizar ejercicio, tanto los chicos como las chicas prefieren mayoritariamente hacerlo con otras personas en lugar de solos.

En cuanto al tipo de deporte o actividad física practicados (tabla IV), predominan el correr y la bicicleta, siendo el fútbol/fútbol el deporte más practicado. Las razones por las que a los individuos les gusta el deporte son diversas y semejantes en chicos y chicas (fig. 1). Tanto ellos como ellas, consideran muy importante practicar deporte por divertirse, tener hábitos saludables, preservar su forma física y hacer amigos. En el caso de la población femenina se presta más atención a tener buen aspecto a través de la práctica de actividad

Tabla IV
Actividades físico-deportivas regulares realizadas

<i>Deporte o actividad física</i>	<i>N.º sujetos</i>	<i>Porcentaje</i>
Fútbol o fútbol sala	319	43,2%
Deportes de raqueta	110	14,9%
Jugar al escondite o a pillar	288	39,0%
Bailar	222	30,1%
Montañismo	34	4,6%
Patines o monopatín	147	19,9%
Esquí	14	1,9%
Natación	158	21,4%
Correr	381	51,6%
Baloncesto	137	18,6%
Balónmano	44	6,0%
Bicicleta	337	45,7%
Atletismo	46	6,2%
Gimnasia	99	13,4%
Aeróbic	49	6,6%
Artes marciales	46	6,2%
Otros	65	8,8%

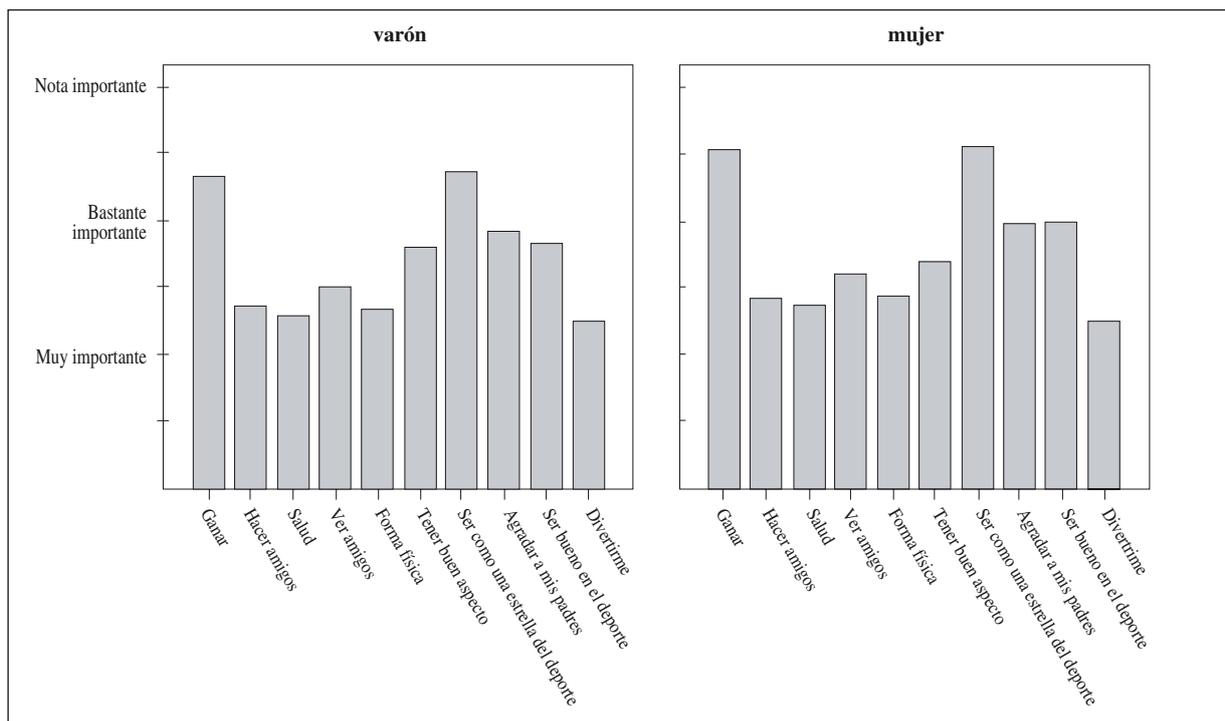


Fig. 1.—Razones para la práctica del deporte.

física que los hombres, que a pesar de ello, también lo consideran bastante relevante. Ambos sexos dan bastante importancia a razones como agradar a sus padres o ser buenos en el deporte y, por el contrario, apenas consideran ganar o llegar a ser una estrella en el deporte.

En la figura 2 mostramos los resultados en respuesta a la pregunta "¿Cómo consideras tu forma física?". No existen grandes diferencias en las opiniones de chicas y chicos, con un porcentaje importante considerando su forma física buena o normal y solo regular en una pequeña parte. Al margen de la actividad física y deporte que los alumnos/as practican fuera del horario escolar, el cuestionario administrado incluye ítems relacionados con las clases de educación física que los sujetos reciben en la escuela (fig. 3). Los resultados no difieren según el sexo. A la mayoría le gustan mucho las clases de educación física y solamente un porcentaje muy pequeño afirma que les gusta poco o nada.

A través de los cuestionarios administrados hemos querido obtener información no sólo de los hábitos de actividad física de los sujetos de la muestra, sino tam-

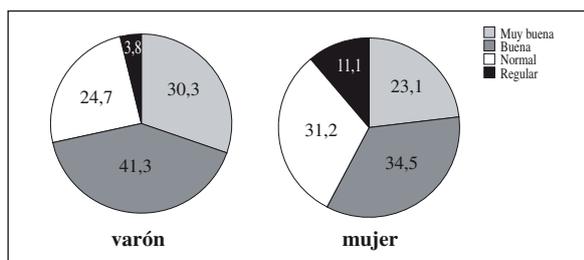


Fig. 2.—Forma física percibida.

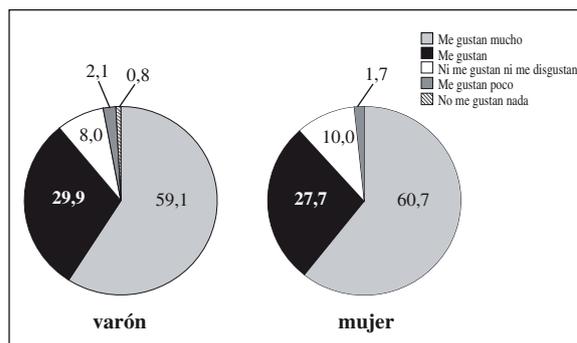


Fig. 3.—Gusto por las clases de educación física en la escuela.

bién de las personas que les rodean, como son la familia cercana y los mejores amigos. Dichos datos están recogidos en la tabla V, en la que se muestra como un tercio de padres y madres nunca practican, porcentaje que se reduce en el caso de los hermanos mayores o menores. En lo que se refiere a los hábitos de los amigos, la mitad de los jóvenes de la muestra sostienen que sus mejores amigos practican deporte todos los días de la semana en su tiempo libre y tan sólo una mínima parte afirma que no lo realizan nunca.

La tabla VI se refiere al apoyo que los jóvenes de la muestra poseen por parte de las personas cercanas a la hora de la realización de deporte. Más del 50% de los alumnos/as se sienten animados por su padre todas las semanas a la hora de practicar deporte, siendo algo mayor el porcentaje de sujetos que perciben por parte de su madre ánimos todas las semanas. El porcentaje de apoyo se reduce marcadamente por parte de los herma-

Tabla V
Práctica deportiva de las personas del entorno

Persona	Frecuencia	Porcentaje
Padre	Todas las semanas	37,3%
	Menos de una vez a la semana	17,3%
	Nunca	30,1%
	No lo sé	13,1%
	No tengo	2,2%
Madre	Todas las semanas	30,8%
	Menos de una vez a la semana	19,4%
	Nunca	35,4%
	No lo sé	13,8%
	No tengo	0,7%
Hermano mayor	Todas las semanas	29,1%
	Menos de una vez a la semana	8,8%
	Nunca	12,1%
	No lo sé	13,7%
	No tengo	36,3%
Hermano menor	Todas las semanas	24,8%
	Menos de una vez a la semana	8,1%
	Nunca	12,7%
	No lo sé	13,5%
	No tengo	40,8%
Mejor amigo	Todas las semanas	53,4%
	Menos de una vez a la semana	12,3%
	Nunca	6,2%
	No lo sé	24,7%
	No tengo	3,4%

nos mayores y de los amigos. No se detectan diferencias importantes entre chicos y chicas.

Hábitos alimenticios

El siguiente apartado de la investigación está destinado al conocimiento de los hábitos de alimentación de los jóvenes participantes. En la tabla VII reflejamos la frecuencia con la que los sujetos realizan las diferentes comidas a lo largo del día, desde el desayuno hasta la cena. Como podemos observar, una parte importante de los alumnos no desayuna todos los días de la semana y algunos no realizan esta primera comida del día. Sin embargo, el porcentaje de participantes que almuerzan a media mañana es más elevado, con casi un 90%. A la hora de comer, diferenciamos la comida con sándwich o bocadillo de la comida caliente. La mitad de los sujetos de la muestra nunca comen bocadillos y por otro lado, en torno a una cuarta parte lo hacen entre 1 y 3 días a la semana. Son más frecuentes los estudiantes que optan por la comida caliente, con más de dos tercios del total. Este es también el porcentaje de los que meriendan, siendo mínima la cuantía de los que no lo hacen. Al igual que en la comida, para la cena también hacemos distinción entre la cena con sándwich o bocadillo y la caliente. El tanto por ciento de sujetos que

Tabla VI
Apoyo a los sujetos en la práctica deportiva por parte de sus personas cercanas

Persona	Frecuencia	Varón	Mujer
Padre	Todas las semanas	58,8	53,6
	Menos de una vez a la semana	14,1	14,7
	Nunca	14,4	19,1
	No lo sé	11,7	10,5
	No tengo	1,6	2,2
Madre	Todas las semanas	63,8	59,1
	Menos de una vez a la semana	14,6	17,4
	Nunca	12,5	14,1
	No lo sé	8,3	9,4
	No tengo	0,8	0
Hermano mayor	Todas las semanas	22,6	21,0
	Menos de una vez a la semana	9,0	8,8
	Nunca	17,3	15,5
	No lo sé	15,4	18,8
	No tengo	35,6	35,9
Hermano menor	Todas las semanas	13,0	11,3
	Menos de una vez a la semana	5,6	6,4
	Nunca	21,8	25,7
	No lo sé	18,4	20,2
	No tengo	41,2	36,5
Mejor amigo	Todas las semanas	39,1	32,0
	Menos de una vez a la semana	15,7	14,9
	Nunca	17,8	20,2
	No lo sé	25,0	28,7
	No tengo	2,3	4,1

cenan caliente todos los días es muy superior al que lo hace con bocadillo; sin embargo, sí existe un porcentaje considerable de individuos que cenan sándwich o bocadillo entre 1 y 3 días a la semana.

La tabla VIII muestra la periodicidad con la que se consumen ciertos alimentos específicos. Aunque una gran mayoría de los alumnos no suelen tomar café o té nunca o casi nunca, si hay un pequeño porcentaje que afirma hacerlo entre 1 y 3 días a la semana. Cerca de una cuarta parte consumen diariamente bebidas con gas y más del 80% comen golosinas o dulces al menos 1 a 3 días a la semana. El consumo de bolsas de patatas fritas, de frutos secos y de hamburguesas o salchichas es también elevado y en torno a un 70% de los sujetos reconocen tomarlas al menos 1 a 3 días a la semana.

La fruta es un alimento que se consume todos los días por en torno a la mitad de la muestra, existiendo un 9% de la misma que afirma no consumirla nunca. Las verduras y hortalizas no son de los alimentos más frecuentemente consumidos y cerca de una cuarta parte reconocen no consumirlas nunca o casi nunca. Las legumbres son consumidas por la mitad de los sujetos entre 1 y 3 días a la semana y por más del 30% entre 4 y 6 días. Tan sólo una pequeña parte de la muestra sostiene que nunca o casi nunca ingiere este tipo de alimentos.

Tabla VII
Hábitos alimenticios

Comidas	Frecuencia	Porcentaje (%)
Desayuno	Todos los días	59,1%
	4-6 días por semana	9,6%
	1-3 días por semana	16,9%
	Nunca o casi nunca	14,1%
	NS/NC	0,3%
Almuerzo	Todos los días	89,3%
	4-6 días por semana	3,9%
	1-3 días por semana	2,2%
	Nunca o casi nunca	2,4%
	NS/NC	2,2%
Comida con sandwich o bocadillo	Todos los días	13,1%
	4-6 días por semana	6,9%
	1-3 días por semana	27,0%
	Nunca o casi nunca	50,0%
	NS/NC	3%
Comida caliente	Todos los días	69%
	4-6 días por semana	17,5%
	1-3 días por semana	9,9%
	Nunca o casi nunca	1,8%
	NS/NC	1,9%
Merienda	Todos los días	67,8%
	4-6 días por semana	14,2%
	1-3 días por semana	8,9%
	Nunca o casi nunca	6,5%
	NS/NC	2,6%
Cena con sandwich o bocadillo	Todos los días	9,3%
	4-6 días por semana	11%
	1-3 días por semana	44,3%
	Nunca o casi nunca	32,2%
	NS/NC	3,1%
Cena caliente	Todos los días	43,2%
	4-6 días por semana	27,4%
	1-3 días por semana	16,1%
	Nunca o casi nunca	11,4%
	NS/NC	1,9%

El 16% nunca o casi nunca comen embutidos, mientras que una cuarta parte dice tomarlos todos los días. En torno a la mita de la muestra suele consumir ternera o cerdo y pollo o pavo entre 1 y 3 veces a la semana. La ingesta de pescado y huevos tiene unas proporciones muy similares a las de la carne. En lo que se refiere a los productos lácteos, mas de la mitad de los sujetos toman yogures a diario y sin embargo, en el caso del queso, el porcentaje es bastante más reducido y hasta una cuarta parte afirman no consumirlo nunca. La frecuencia de ingesta de mantequilla es algo superior a la de la margarina, aunque ambos productos no alcanzan porcentajes altos de consumo.

Una vez conocidos los hábitos alimenticios de los sujetos que toman parte en la investigación, les preguntamos si creían que dichas costumbres de alimentación eran más o menos sanas comparadas con las de los jóvenes de su edad (fig. 4). Los resultados son similares

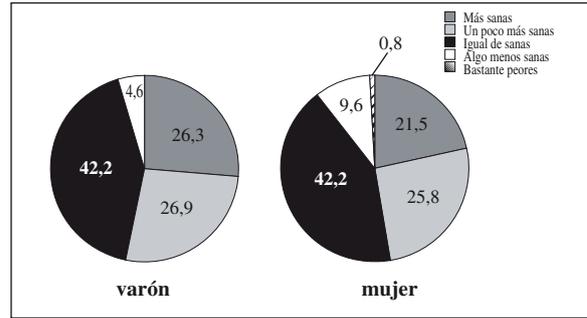


Fig. 4.—Opinión sobre las costumbres alimenticias comparadas con las de jóvenes de la misma edad.

en ambo sexos. El mismo porcentaje de chicas y de chicos opinan que sus costumbres alimenticias son igual de sanas que las del resto de los jóvenes, hasta una cuarta parte apuntan que poseen hábitos de alimentación más sanos y más de un cuarto sostienen que dichas costumbres son un poco más sanas.

En lo que se refiere al consumo de complementos alimenticios tales como las vitaminas y el hierro (fig. 5), tanto los chicos como las chicas alegan en un gran porcentaje que no han tomado vitaminas durante el pasado mes. Dicho porcentaje es aún mayor en lo que se refiere consumo de suplementos de hierro.

Discusión

El estudio de la relación entre práctica deportiva y salud por parte de diferentes autores ha puesto de manifiesto que en los niños y adolescentes es importante considerar la práctica deportiva extraescolar, pues la actividad realizada en la escuela es generalmente insuficiente para generar efectos beneficiosos sobre la

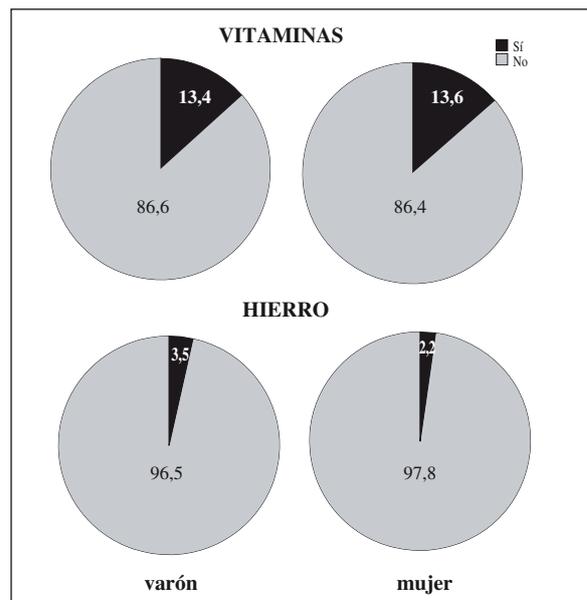


Fig. 5.—Ingestión de complementos alimenticios.

Tabla VIII
Frecuencia del consumo de alimentos

<i>Alimento</i>	<i>Todos los días</i>	<i>4-6 días por semana</i>	<i>1-3 días por semana</i>	<i>Nunca o casi nunca</i>
Café, té	3,5%	1,8 %	6,8%	88%
Frutas	45,7%	20,2 %	25,4%	8,7%
Bebidas con gas	24,5%	12,3 %	32,6%	30,6%
Dulces y golosinas	18,6%	23,4 %	43,5%	14,5%
Verduras y hortalizas	16,3%	27,4 %	34,3%	22%
Frutos secos	8,3%	16 %	44,1%	31,6%
Patatas fritas caseras	11,9%	22,9 %	50,3%	14,8%
Bolsa de patatas chips	9,7%	12,3 %	47,3%	30,8%
Hamburguesas o salchichas	4,5%	9 %	51,2%	35,3%
Pan integral o de centeno	13,6%	8,7 %	11,1%	66,6%
Zumo natural	27,3%	18,7 %	30,9%	23,1%
Embutidos	24,4%	25,7 %	33,9%	16%
Legumbres	12%	30,8 %	48,8%	8,3%
Margarina	10,3%	11,6 %	26,5%	51,6%
Mantequilla	13%	14,1 %	32,6%	40,3%
Yogur	54%	23,9 %	16,7%	5,3%
Queso	14%	28 %	35%	23%
Carne	13,4%	36,8 %	45,1%	4,7%
Carne de ave	9,0%	33,2 %	52%	5,8%
Pescado	10,5%	27,5 %	54,5%	7,6%
Huevos	10,5%	27,2 %	55,7%	6,6%

salud^{14,17}. El cuestionario utilizado en nuestra investigación permite distinguir entre la práctica de deporte reglado y la realización de actividades tales como montar en bicicleta o correr, que requieren esfuerzo físico. Los resultados del estudio ponen de manifiesto que los participantes invierten la mayor parte de su tiempo en actividades ligeras o moderadas y que una parte apreciable nunca práctica actividades físico-deportivas, confirmando datos previos en diferentes países desarrollados. Así, comportamientos sedentarios y actividades ligeras predominan en muchos adolescentes norteamericanos¹⁸, británicos¹⁹ o australianos²⁰. En adolescentes españoles con edades comprendidas entre los 12 y 16 años se ha indicado recientemente que más de dos tercios de las actividades diarias son de tipo sedentario y que las actividades ligeras suponen en torno a un 17%²¹. Los datos referentes a la frecuencia de práctica ponen de manifiesto que la práctica de actividad física y deporte al menos dos o tres veces por semana alcanza porcentajes superiores al 70% en chicos y menores, sobre todo en lo que a deporte se refiere, en chicas. Estos resultados son similares a los obtenidos en el estudio AVENA de adolescentes españoles²² o en investigaciones realizadas en Estados Unidos, con valores en torno al 70% en varones y al 50% en mujeres²³. El deporte más practicado es el fútbol, al igual que ya se ha observado en otros estudios llevados a cabo en nuestro país²⁴, mientras que la actividad física mayoritaria es el correr.

Nuestro estudio pone de manifiesto que los chicos realizan mayor actividad que las chicas, especialmente en lo que se refiere a la práctica de deportes, y que en

éstas últimas es más elevado el porcentaje de las que reconocen una ausencia total de práctica. Está ampliamente descrito que en la población infantil y juvenil los chicos son físicamente más activos que las chicas y los presentes resultados son consistentes con los obtenidos en estudios previos que analizan la práctica deportiva diferenciada por géneros, tanto en España²⁶, como en otros países desarrollados²⁷. Muy recientemente la información procedente de autoinformes se ha confirmado en adolescentes españoles mediante el uso de acelerómetros²⁸. Según algunos autores el mayor grado de sedentarismo en las chicas podría deberse predominantemente a diferencias en el tiempo empleado en actividades moderadas y muy intensas²⁹, y se ha indicado que los hombres tienden a informar de la realización de más actividad física en su tiempo libre, tanto ligera como moderada o intensa, que las mujeres³⁰. Nuestro propio grupo ha descrito con anterioridad resultados muy similares en la población escolar de Educación Secundaria Obligatoria de distintos municipios asturianos^{31,32}.

Entre los factores predictores de la práctica de actividad física se encuentran factores de tipo personal y social. Desde el punto de vista de los primeros, es conocida que la percepción de competencia física o deportiva o la forma física percibida se asocian positivamente con la práctica en niños y adolescentes³³ y tienen, además una influencia positiva en un menor consumo de sustancias nocivas y un mayor consumo de alimentos sanos³⁴. Los individuos que se perciben más sanos y con mejor forma física perciben además menos

barreras para la práctica del ejercicio físico que aquellos que se consideran en peores condiciones físicas¹⁷. En la presente investigación, un porcentaje importante de los sujetos encuestados considera su forma física buena o normal y solo una pequeña parte la define como regular. Es interesante que, a pesar del mayor porcentaje de sedentarismo en las chicas, no existan diferencias apreciables de género en la percepción de la forma física, es decir, no se presenta una correspondencia entre una dimensión específica del autoconcepto y una determinada conducta de salud, efecto que ha sido atribuido por diversos autores a los valores y actitudes dispares que imprime el proceso de socialización en chicos y chicas³⁴.

Entre los factores sociales destaca la práctica de la actividad física por parte de los otros significativos y se observa que una parte importante de la muestra indica pertenecer a clubes deportivos o escolares y reconoce el hacer amigos como una de las razones fundamentales para la práctica de actividades físico-deportivas. Por otra parte, existe una relación directa entre la práctica de actividad física de niños y adolescentes y la práctica y el estímulo por parte de padres, hermanos y amigos³⁵. Nuestros datos ponen de manifiesto el hecho preocupante de que un tercio de padres y madres nunca practican actividades físico-deportivas, a pesar de los escolares reconocen encontrar un apoyo por parte de los mismos, y también, aunque en menor medida por parte de amigos y hermanos mayores. La influencia de los hermanos mayores sobre la práctica deportiva y de ejercicio intenso ya ha sido descrita previamente en adolescentes valencianos¹⁷. Aunque algunas investigaciones han puesto de manifiesto la importancia de considerar diferencias de género en las influencias sociales³⁶, en nuestra muestra no se detectan diferencias significativas entre chicos y chicas en el apoyo encontrado por parte de los padres, hermanos o amigos.

Otra variable importante en lo que se refiere a conductas de salud que hemos analizado en el presente estudio se refiere a la alimentación. Una tendencia preocupante en nuestro país está siendo el progresivo abandono de la dieta mediterránea adoptándose una adhesión a patrones dietéticos menos saludables, especialmente en la infancia y en la adolescencia, que están repercutiendo en un incremento de la obesidad y en mayores tasas de enfermedades crónicas².

Resulta interesante considerar los resultados obtenidos respecto a las comidas diarias, observándose que un porcentaje muy importante de sujetos reconocen no desayunar de forma habitual. El desayuno debe considerarse como una de las ingestas más importantes por su contribución al mantenimiento de una actividad física e intelectual durante la mañana y el poder constituirse en un factor determinante en el condicionamiento de una dieta inadecuada³⁷. Sin embargo, los nuevos estilos de vida están contribuyendo a cambiar los hábitos alimentarios y son diversos los estudios realizados en España que confirman como una parte de los niños y adolescentes acuden a los colegios e institutos

sin haber realizado su primer desayuno, caso de estudiantes navarros y valencianos de educación secundaria^{38,39} o adolescentes escolarizados de Santander⁴⁰.

La alimentación de los jóvenes gaditanos también muestra algunas otras tendencias que sería deseable corregir. Por ejemplo, menos de la mitad consumen fruta todos los días o verduras y hortalizas de forma habitual. Se trata de resultados similares a estudios previos, por ejemplo los realizados en una población de jóvenes de Guadalajara²⁴, o en adolescentes de Santander¹⁰. Como aspecto positivo habría que destacar el que dos tercios de los sujetos encuestados ingieren comidas calientes en el almuerzo todos los días, mientras que solo una pequeña parte lo hace en forma de sandwiches o bocadillos. En un estudio realizado en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria de Navarra se había descrito con anterioridad que una parte muy importante de los jóvenes tomaban un bocadillo en el almuerzo³⁸. Por último, hay que resaltar que, a pesar de la tendencia al consumo creciente de suplementos por parte de los adolescentes⁴¹, lo sujetos encuestados no reconocen una utilización reciente de suplementos de vitaminas y hierro.

Nuestros resultados indican que la práctica de conductas saludables por parte de los niños y adolescentes gaditanos es mejorable, tanto a lo que se refiere a los hábitos alimenticios como a la práctica de actividades físico-deportivas. Los datos obtenidos, junto con los publicados en los últimos años por diversos autores, confirman la necesidad de una adecuada educación sobre hábitos de vida saludable y el desarrollo de programas de intervención en niños y jóvenes, aconsejando sobre dieta y actividad física y prestando especial interés a las chicas, que constituyen el grupo menos físico activamente y con mayor riesgo de padecer trastornos. Nuestro objetivo debería ser que cuando lleguen a la edad adulta sean capaces de mantener hábitos de vida saludables que les hagan posible prevenir la enfermedad y mantenerse en un estado de salud óptimo.

Agradecimientos

Este estudio ha sido financiado por el Centro Andaluz de Medicina del Deporte.

Referencias

1. Carrero I, Ruperez E, De Miguel R, Tejero JA, Pérez-Gallardo L. Ingesta de macronutrientes en adolescentes escolarizados en Soria capital. *Nutr Hosp* 2005; 20: 204-9.
2. Fernández San Juan PM. Dietary habits and nutritional status of school-aged children in Spain. *Nutr Hosp* 2006; 21: 364-78.
3. Márquez S, Rodríguez Ordax J, De Abajo S. Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts Ed Fis Dep* 2006; 83: 12-24.
4. Teixeira P, Going S, Houtkooper L, Cussier E, Metcalfe L, Blew R, Sardinha LB, Lohman T. Exercise motivation, eating, and body image variables as predictors of weight control. *Med Sci Sports Exerc* 2006; 38: 179-88.

5. Rodríguez Ordax J, De Abajo S, Márquez S. Relación entre actividad física y consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias perjudiciales para la salud en alumnos de ESO del municipio de Avilés. *Eur J Human Movem* 2004; 12: 53-79.
6. Casado C, Alonso N, Hernández V, Jiménez R. Actividad física en niños españoles: factores asociados y evolución 2003-2006. *Rev Pediat Atenc Prim* 2009; 42: 219-31.
7. Tammenlin T, Ekelund U, Remes J, Nayha S. Physical activity and sedentary behaviours among Finnish youth. *Me Sci Sports Exerc* 2007; 39: 1067-74.
8. Molinero O, Martínez R, Garatachea N, Márquez S. Pautas de actividad física de adolescentes españolas: diferencias medidas por el día de la semana y la participación deportiva. *Rev Psicol Dep* (en prensa).
9. Trost SG, Pate RR, Sallis JF, Freedson PS, Taylor WC, Dowda M. Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Med Sci Sports Exerc* 2002; 34: 350-5.
10. Rufino-Rivas P, Redondo C, Viadero MT, Amigo T, González Lamuño D, García M. Aversiones y preferencias alimentarias de los adolescentes de 14 a 18 años de edad, escolarizados en la ciudad de Santander. *Nutr Hosp* 2007; 22: 695-701.
11. Dishman RK, Motl RW, Saunders R, Felton G, Ward DS, Dowda M, Pate RR. Self-efficacy partially mediates the effect of a school-based physical-activity intervention among adolescent girls. *Prevent Med* 2004; 38: 628-36.
12. The AVENA Group. Alimentación y valoración del estado nutricional de los adolescentes españoles (Estudio AVENA). Evaluación de riesgos y propuesta de intervención. I. Descripción metodológica del proyecto. *Nutr Hosp* 2003; XVIII: 15-28.
13. González-Gross M, Gómez-Lorente JJ, Valtueña J, Ortiz JC, Meléndez A. The "health lifestyle guide pyramid" for children and adolescents. *Nutr Hosp* 2008; 23: 159-68.
14. Wold B. Health-behavior in schoolchildren: a WHO cross-national survey. Resource package questions 1993-94. Norway: University of Bergen. 1995.
15. Balaguer I. Estilos de vida de la adolescencia. Valencia: Promolibro. 2002.
16. Jiménez-Castuera R, Cervelló E, García-Calvo T, Santos-Rosa FJ, Iglesias D. Estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos alimenticios y de descanso de estudiantes de Educación Física. *Int J Clin Health Psicol* 2007; 7: 385-401.
17. Castillo I, Balaguer I, Tomás I. Predictores de la práctica de actividad física en niños y adolescentes. *Anal Psicol* 1997; 13: 189-200.
18. Treuth MS, Catellier DJ, Schmitz KH, Pate RR, Elder JP, McMurray RG, Blew RM, Yang S, Webber L. Weekend and weekday patterns of physical activity in overweight and normal-weight adolescent girls. *Obesity* 2007; 15: 1782-8.
19. Gorely T, Marshall SJ, Biddle SJ, Cameron N. The prevalence of leisure time sedentary behaviour and physical activity in adolescent girls: An ecological momentary assessment approach. *Int J Pediatr Obesity* 2007; 20: 1-8.
20. Hardy LL, Bass SL, Booth ML. Changes in sedentary behaviour among adolescent girls: A 2.5-year prospective cohort study. *J Adolesc Health* 2007; 40: 158-65.
21. Peiró-Velert C, Devís-Devís J, Beltrán-Carrillo J, Fox KR. Variability of Spanish adolescent's physical activity patterns by seasonality, day of the week and demographic factors. *Eur J Sport Sci* 2008; 8: 163-71.
22. Tercedor P, Martín, Matillas M, Chillçon P, Pçerez Lçopez JJ, Ortega FB, Warnberg J, Ruiz JR, Delgado M. Incremento del consumo de tabaco y disminución del nivel de práctica de actividad física en adolescentes españoles: Estudio AVENA. *Nutr Hosp* 2007; 22: 89-94.
23. Pate RR, Trost SG, Levin S, Dowda M. Sports participation and health-related behaviors among US youth. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2000; 154: 904-11.
24. Fernández Morales I, Aguilar Vilas MV, Mateos Vega CJ, Martínez Para MC. Calidad de la dieta de una población de jóvenes en Guadalajara. *Nutr Hosp* 2009; 24: 200-6.
25. Castillo I, Balaguer I. Patrones de actividad física en niños y adolescentes. *Apunts Ed Fis Dep* 1998; 54: 22-9.
26. Molina-García J, Castillo I, Abella CP, Queralt A. La práctica de deporte y la adiposidad corporal en una muestra de universitarios. *Apunts Ed Fis Dep* 2007; 89: 23-30.
27. Sarkin JE, Nichol JF, Sallis JF, Calfas KJ. Self-report measures and scoring protocols affect prevalence estimates of meeting physical activity guidelines. *Med Sci Sports Exerc* 2000; 32: 149-56.
28. Martínez-Gómez D, Welk GJ, Calle ME, Marcos A, Veiga OL. Preliminary evidence of physical activity levels measured by accelerometer in Spanish adolescents: The AFINOS study. *Nutr Hosp* 2009; 24: 226-32.
29. Van Mechelen W, Twisk J, Post GB, Snel J, Kemper HCG. Physical activity of young people: the Amsterdam Longitudinal Growth and Health Study. *Med Sci Sports Exerc* 2000; 32: 1610-16.
30. Jacobs DR, Ainsworth BE, Hartman TJ, Leon AS. A simultaneous evaluation of 10 commonly used physical activity questionnaires. *Med Sci Sports Exerc* 1993; 25: 81-91.
31. Rodríguez Ordax J, De Abajo S, Márquez S. Actividad física y deportiva del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria en el municipio de Avilés. *Rev Ed Fis* 2003; 91: 11-6.
32. Sanz E, Tuero C, Márquez S. Relación entre la práctica físico-deportiva y los hábitos de vida relacionados con la salud en adolescentes. *Rev Ed Fis* 2006; 102: 5-10.
33. Biddle S, Gordas M. Análisis de children's physical activity and its association with adult encouragement and social cognitive variables. *J School Health* 1996; 66: 75-8.
34. Pastor Y, Balaguer I, García Merita M. Relación entre el auto-concepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio. *Psicothema* 2006; 18: 18-24.
35. Robbins LB, Stommel M, Hamel LM. Social support for physical activity of middle school students. *Public Health Nurs* 2008; 25: 451-60.
36. Brustad RJ. Attraction to physical activity in urban children: Parental socialization and gender influences. *Res Quart Exerc Sport* 1996; 3: 316-23.
37. American Dietetics Association. Child and adolescent food and nutrition programs. *J Am Diet Assoc* 1995; 2: 31-8.
38. Dura T. El desayuno de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). *Nutr Hosp* 2002; XVII: 189-96.
39. Martínez MI, Hernández MD, Ojeda M, Mena R, Alegre A, Alfonso JI. Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios en una población de estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria. *Nutr Hosp* 2009; 24: 504-10.
40. Rufino-Rivas P, Redondo C, Amigo T, González-Lamuño D, García Fuentes M. Desayuno y almuerzo de adolescentes escolarizados de Santander. *Nutr Hosp* 2005; XX: 217-22.
41. Lidell E, Luepker R, Baigi A, Lagiou A, Hildingh C. Medication usage among young adult women: a comparison between Sweden, the USA, and Greece. *Nurs Health Sci* 2008; 10: 4-10.