



NIVELES DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CONSUMO DE TABACO EN ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS

López Villalba, F.J.¹ y López Miñarro P.A.²

¹ Profesor Asociado, Facultad de Educación. Universidad de Murcia.

² Profesor Titular de Escuela Interino, Facultad de Educación. Universidad de Murcia.

En la presente investigación se analizó la relación existente entre la práctica regular de actividad físico-deportiva y los hábitos de consumo de tabaco en adolescentes escolarizados. Fue seleccionada una muestra de 845 adolescentes de la Región de Murcia con edades comprendidas entre 14 y 17 años. A dicha muestra se administró un cuestionario de opinión donde se evaluaba la práctica de actividad físico-deportiva realizada y los hábitos de consumo de tabaco. Los datos muestran una relación significativa entre ambas variables y, a su vez, señalan claras diferencias entre varones y mujeres. En el caso de los varones, se aprecia una relación positiva y significativa entre ambas variables, circunstancia que no ocurre en el caso de las mujeres. Una de las principales conclusiones de la investigación señala la causa de estas diferencias en los modelos de promoción deportiva y las diferencias en las motivaciones que mueven a varones y mujeres a realizar actividad físico-deportiva.

Palabras clave: Fumar, ejercicio físico, escolares, salud

In the present research was analyzed the existing relation between the regular practice of physical activity and the habits of consumption of tobacco in enrolled in school teenagers. There was selected a sample of 845 teenagers of the Region of Murcia by ages between 14 and 17 years. To the above mentioned sample one administered a questionnaire of opinion where there were evaluated the practice of physical realized activity and the habits of consumption of tobacco. The information shows a significant relation between both variables and, in turn, whites of egg indicate differences between males and women. In case of the males, he appreciates a positive and significant relation between both variables, circumstance that does not happen in case of the women. One of the principal conclusions of the investigation indicates the reason of these differences in the models of sports promotion and the differences in the motivations that move males and women to realize physical activity.

Key words: Smoke, physical exercise, teenagers, health

INTRODUCCIÓN

La proliferación en los últimos años del consumo de tabaco entre los jóvenes ha despertado una gran alarma social. Las diferentes investigaciones sobre las conductas sociales de consumo confirman el aumento paulatino en la instauración y desarrollo de dicha droga legalizada, que se ha consolidado progresivamente como hábitos nocivo de vida de nuestros adolescentes (Ortiz, S., Peña, D., Ortiz, S. y Sánchez, R., 2003; Suelves, J. M., Romero, R. y Sánchez, M., 2000).

El tabaquismo se perfila como una de las principales causas de morbilidad y mortalidad y, en la actualidad, se considera como una enfermedad adictiva crónica. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1997) reconoce que la propagación de la epidemia del tabaquismo es un problema mundial de graves consecuencias para la salud pública. El uso del tabaco es también una epidemia pediátrica, ya que los nuevos fumadores se inician principalmente durante la etapa escolar o preadolescente. Diferentes investigaciones señalan que la morbi-mortalidad durante la adolescencia es el resultado de determinadas conductas de riesgo. Estas conductas de riesgo se establecen cada vez a edades más tempranas y se acentúan en las etapas iniciales de la adolescencia (Fernández, M. y Salas, A. J., 2005; Alcalá, M., Azañas, S., Moreno, C. y Gálvez, L., 2002).

La mayoría de investigaciones sociológicas realizadas en diferentes países constatan que los adolescentes contactan con el tabaco en períodos previos a la adolescencia, manteniéndose en muchos casos durante el resto de la vida (Yáñez, A. M., López, R., Serra-Batlles, J., Roger, N., Arnau, A. y Roura, P., 2006; Cortés, M., Schiaffino, A., Martí, M. y Fernández, E., 2005). La adolescencia es una etapa de la vida en la que existe una gran vulnerabilidad hacia la adquisición de hábitos nocivos para la salud, como lo es el consumo de tabaco.

La adopción de un estilo de vida activo mediante una práctica regular de actividad físico-deportiva se ha asociado a la reducción de conductas de consumo de sustancias tóxicas, entre las que podemos señalar al tabaco (García, P., Carrillo, A., Fernández, A. y Sánchez, J. M., 2006; Nistal, P., Prieto, J. A., Del Valle, M. y González, V., 2003).

La práctica de actividad física y deportiva está considerada como uno de los hábitos más representativos dentro de los estilos de vida saludables. Desde diversos sectores especializados se destaca el papel que un ejercicio físico adecuado posee en la prevención de la mayoría de las alteraciones producidas por nuestra sociedad marcadamente sedentaria y mecanizada. Los grandes avances en materia de investigación generados a lo largo del último siglo corroboran los efectos fisiológicos beneficiosos de una práctica de actividad física correcta, regular y sistematizada (García, P., Carrillo, A., Fernández, A. y Sánchez, J. M., 2006; García, P., Cuevas, M. D., Hurtado, S., Sánchez, J. y Martínez, R., 2005; Botía, F., Canteras, M. y Párraga, L., 1995).

Diversas investigaciones señalan que aquellos adolescentes que realizan una práctica habitual de actividad físico-deportiva se inician más tarde y tienen consumos menores de tabaco que aquellos que no practican (Warren, C. W., Jones, N. R., Peruga, A., Chauvin, J., Baptiste, J. P., Costa de Silva, V., 2008; De Vries, H., Dijk, F., Wetzels, J., Mudde, A., Kremers, S., Ariza, C., 2006;).

Consideramos que uno de los factores que puede incidir positivamente sobre la disminución de este hábito negativo para la salud de los adolescentes es el fomento y desarrollo de una práctica regular de actividad físico-deportiva.

Así mismo, la mayoría de investigaciones señalan diferencias significativas en la frecuencia y porcentaje de participación entre varones y mujeres. Los varones realizan más práctica deportiva que las mujeres. Del mismo modo, encontramos diferentes motivos de práctica en función del sexo. En este sentido, los varones suelen realizar práctica deportiva bajo intereses centrados en la competición deportiva, la exaltación del

ego, la aprobación social o la mejora de la condición física. Por ello, es frecuente que los contextos de práctica deportiva en varones sean de naturaleza competitiva y centrados en la práctica deportiva reglada, donde la presencia del tabaco suele ser inexistente. Por el contrario, los motivos de práctica físico-deportiva en las mujeres adolescentes difieren en gran medida de los varones, estando orientados fundamentalmente al cuidado de la estética, la diversión y el establecimiento de relaciones afectivo-sociales (Johnston, L. D., O'Malley, P. M., Bachman, J. G., y Schulenberg, J. E., 2008; Bates, S., Blenkinsop, R., Boreham, A., Hills, A., McGee, R. y Sinclair, S., 2007; Laespada, M. T., 2003; Nebot, M., Tomás, Z., Ariza, C., Valmayor, S. y Mudde, A., 2002).

A la luz de tales consideraciones, los objetivos de la presente investigación se centran en constatar las posibles relaciones existentes entre la práctica deportiva y el hábito de consumo de tabaco en adolescentes escolarizados de edades comprendidas entre los 14 y los 17 años, así como las posibles diferencias entre varones y mujeres en la relación de ambas variables.

MÉTODO

En función de los objetivos propuestos y el diseño establecido, hemos seleccionado la metodología de investigación de encuestas por muestreo. Se realizó un proceso de muestreo con el que obtuvimos una muestra representativa de adolescentes escolarizados.

Como en todo estudio implementado mediante el método de encuestas por muestreo, hemos utilizado unos instrumentos de evaluación y registro de información, un procedimiento para la recogida de la información y un proceso de muestreo.

Para la evaluación del hábito del consumo de tabaco en adolescentes diseñamos una encuesta de opinión cuyos ítems fueron seleccionados del análisis en profundidad de diversos trabajos relevantes en el ámbito nacional e internacional. Nuestra encuesta incluye información sobre diferentes aspectos relacionados los niveles habituales de práctica físico-deportiva, el consumo de tabaco y su relación con la condición de estar federado.

Entre las encuestas internacionales consultadas para la confección de nuestro cuestionario utilizamos el "European Smoking Framework Approach (ESFA, 1999)", la "Encuesta Mundial sobre Tabaquismo en Jóvenes (EMTAJ, 2000)", el cuestionario "Smoking, drinking and drug use among young people in England in 2002", el "Global Youth Tobacco Survey (GYTS, 2003)", la encuesta "Youth Risk Behavior Surveillance, YRBS 2005", la "Encuesta Nacional de Salud (2003)", la "Encuesta Nacional sobre Drogas a la Población Escolar (2006)" y el "Inventario de actividades físico-deportiva (IAFHA, 2004).

De esta forma hemos confeccionado un cuestionario breve y de fácil comprensión que nos permitiera una comparación de resultados con las principales investigaciones nacionales e internacionales realizadas sobre dicha temática.

Proceso de muestreo.

El muestreo se realizó siguiendo un proceso estratificado y polietápico, La selección final de los escolares participantes fue aleatoria, de manera que fueron contactados todos los alumnos presentes en el aula y que voluntariamente quisieron participar.

		Edad				
		14	15	16	17	Total
Sexo	Hombre	82	85	124	141	412
	Mujer	71	94	139	129	433
Total		133	179	263	270	845

Tabla 1. Distribución de la muestra por sexo y edad.

Para un nivel de confianza del 95,5% determinamos un error muestral de +/- 3,2%, dando como resultado un tamaño muestral definitivo de 845 adolescentes murcianos, 412 chicos y 433 chicas (tabla 1).

RESULTADOS

La tabla 2 refleja que casi un 30% de los adolescentes murcianos fuma de forma habitual, siendo las mujeres las que presentan porcentajes significativamente superiores a los hombres. Comprobamos que el test de independencia aplicado muestra una asociación significativa de proporción de mujeres que manifiestan un consumo habitual de tabaco respecto a los hombres.

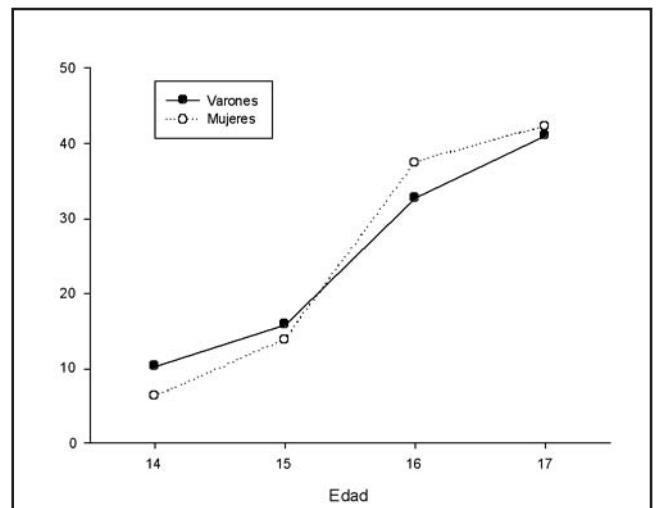
La proporción de fumadores habituales aumenta significativamente ($\chi^2= 33,76$ $P< 0.0005$) en las diferentes franjas de edad analizadas en nuestra encuesta. Así, considerando en su conjunto al alumnado de ambos sexos, a los 14 años el 8% de los escolares fuma habitualmente, mientras que a la edad de 17 años se incrementa hasta un 41,7% (gráfica 1). En la gráfica se aprecia un fuerte incremento en el consumo habitual de tabaco de los 15 a los 16 años, pasando del 14,7% a un 35,5% respectivamente.

Las tablas de contingencias y la prueba de χ^2 con análisis de residuos que relacionan el hábito de práctica físico-deportiva con el consumo de tabaco establece una asociación positiva y significativa de los varones que afirman realizar práctica deportiva regular con el rechazo del hábito de fumar ($\chi^2=7,57$ $P=0.006$). Por el contrario, en las mujeres no se aprecia esta relación entre ambas variables (tabla 3).

		Fumador			
			Si	No	Total
Sexo	Hombre	Recuento	107	305	412
		% de Sexo	26,0%	74,0%	100,0%
		% del total	12,7%	36,1%	48,8%
Mujer	Recuento	144	289	433	
	% de Sexo	33,3%	66,7%	100,0%	
	% del total	17,0%	34,2%	51,2%	
Total	Recuento	251	594	845	
	% de Sexo	29,7%	70,3%	100,0%	
	% del total	29,7%	70,3%	100,0%	

$\chi^2= 5,36$ $p< 0.05$

Tabla 2. Consumo habitual de tabaco según el sexo.



Gráfica 1. Consumo habitual según el sexo y la edad.

VARIABLES RELACIONADAS	VARON					MUJER					
	Fumador habitual					Fumadora habitual					
	Si (n/%)	No (n/%)	Total	χ^2	P- value	Si (n/%)	No (n/%)	Total	χ^2	P- value	
	Rtc	rtc				rtc	rtc				
PRACTICA REGULAR DE A F-D	Practica	79 (19,2%) -2,8	261 (63,3%) 2,8	340	7,57	< .01	72 (16,6%) -1,5	166 (38,3%) 1,5	238	2,149	n.s
	No practica	28 (6,8%) 2,8	44 (10,7%) -2,8	72			72 (16,6%) 1,5	123 (28,4%) -1,5	195		
		107	305	412			144	238	433		

Tabla 3. Pruebas de asociación (Chi-cuadrado de Pearson completada con análisis de residuos) que relacionan la práctica regular de actividad físico-deportiva y el hábito de consumo de tabaco.

DISCUSIÓN

Los resultados de nuestra investigación constatan que la práctica regular de actividad físico-deportiva se relaciona positivamente con una menor frecuencia de consumo habitual de tabaco entre los adolescentes encuestados (Wilson, D. B., Smith, B. N., Speizer, I. S., Bean, M. K., Mitchell, K. S., Uguay, L. S. y Fries, E.A., 2005).

No obstante, los datos revelan que la relación entre ambas variables difiere significativamente entre varones y mujeres. Consideramos que, dentro de la práctica de actividad físico-deportiva, hay que tener en cuenta diversos factores que determinan dichas variaciones. En este sentido, pensamos que las diferencias de las motivaciones y los variados contextos de práctica entre en ambos sexos poseen una gran relevancia.

En general, en cualquier contexto social de práctica físico-deportiva no es habitual la presencia de personas que consuman tabaco (Audrian-McGovern, J., Rodriguez, D., Wileyto, P., Schmitz, K. H. y Shields, P. G., 2006). Así mismo, la realización de ejercicio físico o deporte es incompatible con el acto de fumar. En cuanto a las mujeres, la mayoría de investigaciones apuntan que los motivos de práctica físico-deportiva difieren en gran medida de los varones, estando orientados preferentemente hacia la diversión, el establecimiento de relaciones afectivo-sociales, el cuidado de la estética, el control del peso corporal y el mantenimiento de una buena imagen. En este sentido, Crisp, A. H., Stavrakaki, C., Halek, C., Williams, E., Segwick, P. y Kiosiss, I. (1998) concluyen que la ansiedad relacionada con el control del cuerpo, el miedo a sentirse demasiado gordas y a perder el control sobre la ingesta, eran factores que condicionaban el mantenimiento del consumo de tabaco entre las mujeres adolescentes. Estamos asistiendo a una clara incorporación de la mujer al hábito de consumo de tabaco, provocado por el estrés y por la relación existente entre fumar y las actitudes de preocupación por la imagen corporal. En este sentido, Chatkin, R. y Chatkin, J. M. (2007) señalan el efecto directo de la nicotina sobre el metabolismo del tejido graso causando una mayor oxidación del tejido graso, lo que nos ayuda a explicar el hecho de que el IMC sea menor en los fumadores. Si tenemos en cuenta que el consumo de tabaco en la mujer tiene una relación directa con el cuidado de la imagen corporal y el control del sobrepeso, es fácil que la práctica de ejercicio físico se desarrolle asociada al consumo de tabaco, sobre todo, en contextos de práctica físico-deportiva donde la competición y el rendimiento no son relevantes. Este hecho nos puede explicar las diferencias establecidas entre los varones y mujeres fumadores en relación con la cantidad de tabaco consumida a la semana. Las adolescentes que no realizan actividad físico-deportiva presentan valores de consumo significativamente más elevados que aquellas que practican de forma regular. Pensamos que la actividad física puede generar un efecto coadyuvante sobre el control de la imagen corporal y el mantenimiento del peso corporal, circunstancia que reduce las cantidades de tabaco consumidas. Por el contrario, aquellas adolescentes que son sedentarias necesitan consumir más tabaco para conseguir controlar su peso corporal. En el caso de los varones fumadores, esta relación no es significativa y, por tanto, consideramos que está relacionada con otros factores predisponentes.

CONCLUSIÓN

En conclusión, la frecuencia del consumo de tabaco en los adolescentes escolarizados murcianos es similar a los datos obtenidos en la encuesta Nacional sobre el consumo de tabaco en adolescentes escolarizados. El consumo de tabaco es uno de los hábitos nocivos para la salud que adquiere durante la etapa adolescente un papel preponderante, tanto en varones como en mujeres. Prueba de esta circunstancia son los altos porcentajes de consumo habitual y el descenso de la edad de inicio en la adquisición del hábito, circunstancia que exige el desarrollo de acciones encaminadas a frenar la evolución de dicho hábito en etapas madurativas anteriores a la adolescencia.

El consumo de tabaco ha crecido de forma alarmante en las mujeres que, en los últimos años, superan a los varones en proporción de fumadoras habituales. Mediante la educación sanitaria, sería importante intentar lograr que la mayoría de adolescentes consideren el tabaco como una droga que provoca graves efectos sobre la salud del individuo, lo cual podría actuar como un factor protector para su consumo.

Este hecho, unido a la ausencia de programas alternativos de actividades físicas para adolescentes provocan, a nuestro entender, un mayor descenso de la práctica de actividad físico-deportiva, sobre todo en las mujeres, circunstancia que provoca una mayor exposición durante el tiempo de ocio a todos aquellos contextos sociales donde existe una presencia permanente de tabaco.



BIBLIOGRAFÍA

- Ortiz, S., Peña, D., Ortiz, S. y Sánchez, R. (2003). Consumo de tabaco en estudiantes de secundaria de Córdoba. *Enferm Cient*, 13 (3), 154-158.
- Suelves, J. M., Romero, R. y Sánchez, M. (2000). Prevención del abuso de drogas en la escuela secundaria tras la reforma educativa. Implantación de diversos programas en la ciudad de Barcelona. *Gac Sanit*, 14 (2), 131-138.
- Alcalá, M., Azañas, S., Moreno, C. y Gálvez, L. (2002) Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en adolescentes, estudio de dos cortes. *Med Fam Andalucía*, 3 (2), 81-87.
- Fernández, M. y Salas, A. J. (2005). Consumo de tabaco en adolescentes de un área rural de Asturias. *Boletín de la sociedad de pediatría de Asturias, Cantabria y Castilla León*, 41 (177), 168-174.
- Organización Mundial de la Salud (1997). Declaración de Yakarta. Organización Mundial de la Salud.
- Yáñez, A. M., López, R., Serra-Batlles, J., Roger, N., Arnau, A. y Roura, P. (2006). Consumo de tabaco en adolescentes. Estudio poblacional sobre las influencias parentales y escolares. *Arch bronconeumol*, 42 (1), 21-21.
- Cortés, M., Schiaffino, A., Martí, M. y Fernández, E. (2005). Factores cognitivos asociados con el inicio del consumo de tabaco en adolescentes. *Gac sanit*, 19 (1), 36-44.
- Observatorio español sobre drogas (2006). *Encuesta sobre Drogas en la población Escolar (ESTUDES)*. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional Sobre Drogas. Ministerio de Sanidad y consumo. Madrid.
- Nistal, P., Prieto, J. A., Del Valle, M. y González, V. (2003) Relación de la actividad física con el consumo de tabaco en adolescentes. *Arch Med Deport*, volumen 20 (97), 397-403.
- García, P., Carrillo, A., Fernández, A. y Sánchez, J. M. (2006). Factores de riesgo en la experimentación y el consumo de tabaco en estudiantes de 12 a 14 años. Actitudes ante el tabaco en los grupos de presión. *Aten Primaria*, 37, 392-399.
- García, P., Cuevas, M. D., Hurtado, S., Sánchez, J. y Martínez, R. (2005) Comparación de las actitudes, percepción, entorno y experimentación con el tabaco en cuatro poblaciones de 1º de ESO de la Región de Murcia. *I Congreso Internacional de Enfermería Comunitaria, Madrid*.
- Botía, F., Canteras, M. y Párraga, L. (1995). Hábitos tabáquico y alcohólico en una población hospitalizada en un centro de tercer nivel. Región de Murcia. *Rev Esp Salud Publica*, 69 (3), 283-294.
- Agudo, A., Garrich, T., Heras, D., Porras, D. y Sánchez, A. (2000). Hábito de fumar, exposición al tabaco y síntomas respiratorios en la población escolar de 14-15 años de Tarrassa (Barcelona). *Gac Sanit*, 14 (1), 23-30.
- De Vries, H., Dijk, F., Wetzels, J., Mudde, A., Kremers, S., Ariza C, et al (2006). The European Smoking prevention Framework Approach (ESFA), effects after 24 and 30 months. *Health Educ Res*, vol. 21, nº1, 116-132.
- Warren, C. W., Jones, N. R., Peruga, A., Chauvin, J., Baptiste, J. P., Costa de Silva, V., et al (2008). Global youth tobacco surveillance, 2000-2007. *MMWR Surveill Summ*, 57(1), 1-28.

- Centers for Disease Control and Prevention (2006). Youth Risk Behavior Surveillance. *MMWR Surveillance Summaries*, 55, 1-33.
- Bates, S., Blenkinsop, R., Boreham, A., Hills, A., McGee, R. y Sinclair, S. (2007). *Smoking, drinking and drug use among young people in England in 2006*. National Centre for Social Research and the National Foundation for Educational Research for the Department of Health.
- Ministerio Sanidad y Consumo (2007). *La Encuesta Nacional de Salud 2006*. Ministerio de Sanidad y Consumo, Madrid.
- Johnston, L. D., O'Malley, P. M., Bachman, J. G., y Schulenberg, J. E. (2008). *Monitoring the future national survey results on drug use, 1975-2006*. Volume I, Secondary school students (NIH Publication No. 07-6205). Bethesda, MD, National Institute on Drug Abuse, pp. 699.
- Laespada, M.T. (2003). El consumo de drogas entre escolares donostiarras, Un estudio longitudinal durante 21 años. *Rev Esp Drogodepend*, 28 (1-2), 24-47.
- Nebot, M., Tomás, Z., Ariza, C., Valmayor, S. y Mudde, A. (2002). Factores asociados con la intención de fumar y el inicio del hábito tabáquico en escolares, resultados del estudio ESFA en Barcelona. *Gac Sanit*, 16 (2), 131-138.
- Chatkin, R. y Chatkin, J. M. (2007). Smoking and changes in body weight : can physiopathology and genetics explain this association?. *J Bras Pneumol*, 33(6), 712-719.
- Crisp, A. H., Stavrakaki, C., Halek, C., Williams, E., Segwick, P. y Kiossis, I. (1998). Smoking and pursuit of thinness in schoolgirls in London and Ottawa. *Postgrad Medicine Journal*, 74 (874), 473-479.
- Suelves, J. M., Romero, R. y Sánchez, M. (2000). Prevención del abuso de drogas en la escuela secundaria tras la reforma educativa. Implantación de diversos programas en la ciudad de Barcelona. *Gaceta Sanitaria*, 14 (2), 131-138.
- Wilson, D. B., Smith, B. N., Speizer, I. S., Bean, M. K., Mitchell, K. S., Uguy, L. S. y Fries, E. A. (2005). Differences in food intake and exercise by smoking status in adolescents. *Prevention Medical*, 40(6), 872-879.
- Audrian-McGovern, J., Rodriguez, D., Wileyto, P., Schmitz, K. H. y Shields, P. G. (2006). Effect of team sport participation on genetic predisposition to adolescent smoking progression. *Arch Gen Psychiatry*, 63, 433-441.