

# RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL CONSUMO Y ACTITUD HACIA LAS DROGAS EN UN INSTITUTO VALENCIANO

---

---

*Elena López Cañada<sup>a</sup>, Ferrán Calabuig Moreno<sup>b</sup> y Carlos Pérez Campos<sup>c</sup>*

Fechas de recepción y aceptación: 8 de julio de 2013, 2 de agosto de 2013

*Resumen:* El presente estudio tiene como objetivo conocer el interés por la actividad física y la práctica deportiva de 224 (111 chicos y 113 chicas) alumnos de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en un instituto de la ciudad de Valencia, así como relacionar dichos hábitos con la alimentación y el consumo de drogas. Para realizar el estudio se utilizó un cuestionario de elaboración propia, formado por veintitrés ítems de los cuales se extrajeron los resultados. Los resultados mostraron que los adolescentes estudiados tienen, en general, buenos hábitos deportivos aunque obtienen peores valores en los hábitos de consumo de sustancias o tiempo dedicado a las nuevas tecnologías. En lo que se refiere a la relación de los distintos hábitos, se han encontrado diferencias significativas en función del sexo y el ciclo educativo en algunas de las variables, pero no en función de la realización de práctica deportiva.

*Palabras clave:* Actividad física, práctica deportiva, adolescentes, hábitos.

*Abstract:* The present study aims to meet the interest in physical activity and sports of 224 students (111 boys and 113 girls) from a high school in the city of Valencia, as

<sup>a</sup> Alumna de Postgrado de la Universidad Católica de Valencia "San Vicente Mártir".

<sup>b</sup> Facultad de Ciencias de la Educación, Universitat de València.

<sup>c</sup> Facultad de Psicología, Magisterio y Ciencias de la Educación. Universidad Católica de Valencia "San Vicente Mártir"

Correspondencia: Calle Sagrado Corazón, 5. 46110 Godella (Valencia). España.

E-mail: carlos.perez@ucv.es



well as to relate these habits with food and drug use. For the study used a questionnaire, composed of twenty-three items of which the statistical results were obtained. The results showed that studied teenagers have, in general, good sports habits although they get worst values in the consumption habits of substances or time dedicated to new technologies. In what it refers to the relationship of the different habits, found significant differences based on sex and the educational cycle in some variables, but not on the sport practice.

*Keywords:* Physical Activity, sports practice, teenagers, habits.

## 1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

La actividad física es una de las conductas relacionadas con la salud, ya que se han obtenido evidencias acerca de los múltiples beneficios a corto y largo plazo y de los riesgos que supone la inactividad para el bienestar de la población en general (Salgado-Araujo y Devís, 2004). En el caso de los adolescentes, un estilo de vida activo posee beneficios a corto plazo como las mejoras biológicas (grasa corporal, crecimiento óseo, mejora cardiovascular), psicológicas (bienestar y autoestima) y sociales (desarrollo moral y social) que se obtienen al implicarse en actividades físicas. Los beneficios a largo plazo se dan a nivel de prevención y de bienestar, vinculados a una vida futura saludable.

A pesar de ello, y de la reconocida mejora que dicha práctica físico-deportiva regular produce en el organismo (Martínez-Gómez *et al.*, 2009), se muestra un descenso de los niveles de actividad físico-deportiva conforme aumenta la edad de los jóvenes, produciéndose los mayores índices de abandono en la adolescencia (García y Llopis, 2011).

Según los datos obtenidos en la última encuesta sobre hábitos deportivos en la población española (García y Llopis, 2011), el 21% asegura tener mucho interés por la actividad física, el 42% bastante interés, el 25% poco y el 12% nada. Además, la diferencia porcentual de la práctica deportiva según sexo se mantiene a lo largo de las tres últimas encuestas entre el 15 y el 19%, lo que indica una mayor práctica por parte de los hombres. En cuanto a las tasas de práctica deportiva según el grupo de edad, las diferencias han ido reduciéndose desde un 8% entre los practicantes de 15 a 25 años a un contundente 26% más de práctica entre la población de 45 a 65 años.

Algunos estudios con adolescentes (De Hoyo y Sañudo, 2007) han investigado los motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. Los principales resultados indican que los chicos realizan más actividad físico-deportiva y con más frecuencia que las chicas. Los motivos por los cuales los chicos realizan actividad física con mayor frecuencia son: “porque me gusta y me divierto”, “por encontrarme con amigos” y “porque es mejor para la salud y me siento



bien". Respecto a las chicas, el principal motivo sigue siendo "porque me gusta y me divierto", seguido de "porque es mejor para la salud y me siento bien" y "por mantener la línea". Por otro lado, los motivos por los que no realizan actividad físico-deportiva son, en el caso de los chicos: "porque no tengo tiempo", seguido de "no se me dan bien las actividades deportivas" y "por pereza y desgana"; y en la muestra femenina: "porque no tengo tiempo", "por pereza o desgana" y "porque no me gusta".

Otros estudios realizados con adolescentes, como el de Peiró (2008), han investigado la variabilidad de los patrones de actividad física de los adolescentes españoles según la estacionalidad, el día de la semana y los factores demográficos. En sus resultados, el gasto de energía diaria media de los adolescentes fue de 41,46 kcal/día. Además, se consideró como "activos" a un mayor número de chicos que de chicas adolescentes.

Por último, una investigación reciente de Oviedo (2013) realizó un estudio de caso en una escuela de Roses, España, sobre los niveles de actividad física en adolescentes. Midió mediante acelerómetros los niveles de actividad física durante tres días, así como la intensidad en MET (unidad de medida del índice metabólico). Se demostró que los varones realizaban más actividad física y deportiva que las mujeres.

Por otro lado, el estilo de vida se conforma durante la adolescencia, por lo que la prevalencia de cierto tipo de hábitos y conductas en la etapa adulta dependerá, en gran medida, de los comportamientos adoptados durante la juventud (Carrasco y García, 2002). Y hoy en día, encuestas sobre los hábitos de consumo afirman que el alcohol, el tabaco y el cannabis son las drogas más consumidas entre los adolescentes. Además, la prevalencia de consumo de bebidas alcohólicas es ligeramente más elevada en mujeres que en hombres, como ocurre con el consumo de tabaco. No obstante, los varones consumen en mayor proporción que las chicas el resto de drogas ilegales (Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, 2011).

También se han realizado investigaciones que relacionan el consumo de alcohol y otras drogas con la práctica física y deportiva en jóvenes. Un estudio realizado por Ruiz-Juan y Ruiz-Risueño (2010) obtuvo los mayores porcentajes de los que admitían no beber alcohol entre aquellos que realizaban práctica física y deportiva en su tiempo libre. Por otro lado, entre aquellos que indicaron ser bebedores habituales se observó cómo los porcentajes mayores estaban entre quienes decían ser inactivos. Del mismo modo, se ha estudiado la relación entre la actividad física y el tabaco (Ruiz-Juan *et al.*, 2008), y se dedujo la existencia de una correlación positiva entre practicar actividad física y no haber consumido nunca tabaco. De esta forma, son los estudiantes activos los que muestran el mayor porcentaje de no fumadores y los sedentarios los que revelan mayor porcentaje de fumadores habituales.

Por otra parte, se sabe que la adolescencia es una etapa decisiva en el desarrollo humano por los múltiples cambios fisiológicos y psicológicos que ocurren en ella. A su vez,



condicionan tanto las necesidades nutricionales como los hábitos de alimentación, actividad física y comportamiento. Los principales problemas de salud relacionados con la nutrición y el estilo de vida de los adolescentes son el sobrepeso y la obesidad, la anorexia nerviosa y la bulimia y el inicio de diversos hábitos condicionantes de la aparición de factores de riesgo en la etapa adulta (Grupo AVENA, 2003). La ingesta de macronutrientes y la adopción de “comidas rápidas” en el estilo de vida de los adolescentes escolarizados han duplicado los niveles de colesterol y grasas saturadas en las últimas décadas (Carrero *et al.*, 2005).

Por todo ello, en el presente estudio pretendemos conocer y analizar el interés, la práctica, la influencia y las motivaciones que tiene el alumnado de un instituto de Valencia hacia la actividad físico-deportiva, sus posibles variaciones en función del sexo, el curso y la práctica deportiva, así como su relación con los hábitos de consumo (drogas, alimentación, TV y ordenador). Además, se pretende conocer las actitudes que los estudiantes mantienen hacia el cannabis.

## 2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

*Participantes.* La muestra está constituida por 224 estudiantes de ambos sexos que cursan sus estudios en un instituto de la ciudad de Valencia durante el curso escolar 2012-2013 y con edades comprendidas entre 12 y 20 años.

*Procedimiento.* Tras obtener el permiso del equipo directivo y de los profesores de Educación Física, el cuestionario se distribuyó en los minutos finales de las clases de Educación Física durante las dos últimas semanas de febrero de 2013, con la presencia de la investigadora para indicar las pertinentes instrucciones que facilitarían una correcta utilización del instrumento. A los adolescentes se les indicó que su participación era voluntaria y sus respuestas totalmente anónimas.

*Instrumentos.* Para la recogida de información se utilizó un cuestionario de elaboración propia que recoge 23 ítems con respuestas cerradas, a excepción de una pregunta sobre las actitudes hacia el cannabis que lleva consigo una escala tipo Likert. Consta de varios bloques sobre datos sociodemográficos, información de hábitos de actividad física y práctica deportiva, así como los hábitos saludables tales como el consumo de alcohol y otras drogas, horas dedicadas a la televisión o el ordenador, hábitos alimentarios y actitudes hacia el cannabis.

*Análisis estadístico.* Se realizaron técnicas estadísticas de análisis descriptivo, así como la prueba Chi Cuadrado de Pearson para establecer diferencias entre variables. Además se efectuaron pruebas estadísticas (Alfa de Cronbach y análisis factorial) para conocer la



fiabilidad y validez de la escala de actitudes hacia el cannabis. Y, finalmente, se realizó una ANOVA y pruebas t para la comparación de grupos.

### 3. EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS PRINCIPALES

#### 3.1. *Análisis descriptivo de variables*

Los principales resultados descriptivos de las variables preguntadas en el cuestionario hacen referencia a que un total de 77,2% de los encuestados afirman sentir bastante y mucho gusto por la actividad física y el deporte, siendo un 20,1% los que dicen que les gusta poco y un 2,7% nada. Casi el total de los alumnos encuestados (99,1%) afirma que la actividad física y el deporte tienen beneficios sobre la salud.

De todos aquellos sujetos que realizan actividad física ( $n = 175$ ), un 53,7% indican practicarla tres veces o más por semana, un 40,6% una o dos veces y un 5,7% menos de una vez. En cuanto al tiempo, el mayor porcentaje se encuentra en dos a tres horas por semana (46,3%), seguido de cuatro horas o más por semana (38,9%) y un porcentaje menor (14,9%) asegura realizar una o menos horas por semana. Finalmente, respecto a la intensidad con la que realizan dicha actividad, se observa que gran cantidad de los alumnos afirman que es moderada (49,7%) y ligera (36%), seguido de extenuante (10,3%) y baja (4%).

El principal motivo para practicar es la “diversión” (42,9%), seguido de “aspectos de salud” (20,6%) y “mantener la línea” (20%). En un porcentaje menor encontramos la “competición” (13,7%), la “obligación” (1,7%) y, por último, un 1,1%, el “hacer amistades”. Los motivos de la no práctica son la “falta de tiempo” (55,1%), seguido de “pereza y desgana”, con un 32,7%, y, con un porcentaje menor, “porque no me gusta” (10,2%) y “problemas de salud” (2%).

Sobre el consumo de tabaco, un 87,5% de los encuestados niegan consumirlo, mientras un 12,5% indican que sí lo hacen. En cuanto a la variable sobre el alcohol, un 77,7% dicen que no lo consume, mientras que se observa un consumo del 22,3%. En cuanto al consumo de cannabis, un 22,8% de los participantes indican que lo han consumido alguna vez, siendo la gran mayoría (77, 2%) los que niegan su consumo. Por otro lado, ante el consumo de cocaína u otras drogas duras la gran mayoría (98,7%) dice que no lo han probado nunca, habiendo un porcentaje muy pequeño (1,3%) que sí afirma su consumo.

En cuanto a los hábitos alimentarios, los resultados nos indican que cuando realizan las tres comidas principales (desayuno, comida y cena) los participantes prefieren en su



mayoría (81,3%) quedarse bien, seguido de un 14,3% que escoge quedarse muy lleno/a y finalmente un 4,5% que opta por quedarse con un poco de hambre. Fuera del horario de las tres comidas principales, la mayor puntuación entre los adolescentes pasa por comer fiambre en bocadillo (36,6%), seguido de algo de bollería industrial (25,9%) y alguna pieza de fruta (23,2%). Un 14,3% de los encuestados afirman no comer nada fuera del horario de las comidas principales del día.

### 3.2. *Relación entre variables según sexo*

Hemos encontrado diferencias significativas entre algunas de las variables y el sexo de los participantes. En este estudio, las mujeres indican un gusto menor por la actividad física y/o deporte que los hombres, a los que les gusta mucho más ( $X^2 = 22.284$  (3);  $p < 0,001$ ). Además, las mujeres indican una menor frecuencia (una o dos veces por semana) que los hombres, que admiten realizarla tres veces o más por semana ( $X^2 = 10.325$  (2);  $p < 0,01$ ), dedicando también mucho más tiempo (cuatro horas o más por semana) que ellas ( $X^2 = 12.195$  (2);  $p < 0,05$ ).

También se han obtenido diferencias significativas en los motivos de la práctica deportiva ( $X^2 = 26.234$  (5);  $p < 0,001$ ), siendo la competición y la diversión los mayores motivos de práctica deportiva en los hombres, mientras que en las mujeres los aspectos de salud y mantener la línea son más importantes que para los chicos.

Por último, se han observado diferencias significativas relacionadas con el consumo de tabaco ( $X^2 = 5.636$  (1);  $p < 0,05$ ) que indican que las mujeres encuestadas fuman más que los hombres.

### 3.3. *Relación entre variables según ciclo educativo*

Por otra parte, hemos obtenidos diferencias significativas en cuanto al gusto que los sujetos tienen según el ciclo educativo en el que se encuentran ( $X^2 = 20.600$  (6);  $p < 0,05$ ). Los alumnos de primer ciclo indican un gusto por la actividad física y/o deporte mayor que los alumnos de bachiller. También, en cuanto a la influencia para realizar actividad física, se han establecido diferencias significativas ( $X^2 = 39.825$  (8);  $p < 0,001$ ), siendo la familia (padre y madre) y el entrenador las personas que más influyen en los alumnos de primer ciclo, mientras que los estudiantes de bachiller deciden realizarla por ellos mismos.

En cuanto a los motivos que llevan a los participantes a realizar actividad física y/o deporte, se han encontrado diferencias significativas según el ciclo educativo ( $X^2 =$



24.908 (10);  $p < 0,01$ ). La competición es el motivo más importante para los alumnos de segundo ciclo, mientras que los aspectos de salud y mantener la línea son los principales motivos de los estudiantes de bachiller.

También se han obtenido diferencias significativas en el consumo de tabaco ( $X^2 = 19.266$  (2);  $p < 0,001$ ), siendo los alumnos de bachiller los que afirman fumar mucho más que los de primer ciclo. Se observa el mismo comportamiento con el consumo de alcohol ( $X^2 = 35.801$  (2);  $p < 0,001$ ) y con el consumo de cannabis ( $X^2 = 30.084$  (2);  $p < 0,001$ ), de lo que los estudiantes de bachiller consumen mucho más que los alumnos de primer ciclo.

### 3.4. *Relación entre variables según práctica o no de actividad física*

Se han realizado pruebas estadísticas para comprobar si existen diferencias entre los que realizan actividad física y/o práctica deportiva fuera del horario escolar con las horas que pasan frente a la televisión, el ordenador o videoconsola, con el consumo de sustancias y con la alimentación, pero no hemos obtenido ninguna diferencia estadísticamente significativa.

### 3.5. *Actitudes*

Por último, los resultados de las actitudes hacia el cannabis según el ciclo en el que están los participantes, comparando por pares, indican que hay diferencias en todos los ítems de la escala entre los de primer ciclo y bachillerato ( $p \leq 0,05$ ), puntuando más alto los alumnos de bachillerato. También entre los de segundo ciclo y bachillerato ( $p \leq 0,05$ ), donde estos últimos tienen una actitud más positiva general hacia el cannabis.

Según el sexo y si realiza o no práctica deportiva, no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en las actitudes. En cuanto a los que fuman, sí que hay diferencias en el primer ítem: “el cannabis no debería ser considerado una droga”, es decir, los que consumen tabaco consideran en mayor proporción que el cannabis no debería ser considerado una droga, al contrario que los que no fuman, que no están de acuerdo con dicha expresión. Además, existen diferencias significativas en toda la escala de actitudes si lo comparamos con los que fuman cannabis, obteniendo un mayor acuerdo con que “el cannabis no debería ser considerado una droga” ( $p \leq 0,001$ ), “el cannabis es una droga blanda” ( $p \leq 0,001$ ) y “el cannabis causa menos daño que la cocaína” ( $p \leq 0,001$ ), por parte de aquellos participantes que consumen cannabis.



#### 4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En nuestro país, la tasa de práctica deportiva entre la población mayor de 15 años ha experimentado un crecimiento del 15% desde 1980 hasta 2010, siendo un 40% la población que indica realizar práctica deportiva (García y Llopis, 2011), y en mayor porcentaje entre hombres que entre mujeres. En nuestro estudio con adolescentes, no encontramos diferencias significativas entre el sexo y la práctica deportiva. Además, a diferencia de otros estudios (García y Llopis, 2011), hemos obtenido un porcentaje mayor en aquellos que indican bastante y mucho gusto (77,2%), un 20,1% en los que dicen tener poco interés y un reducido 2,7% que indican que no les gusta nada. Por otro lado, se muestran resultados muy similares en nuestra investigación sobre la frecuencia, siendo un 53,7% los que realizan tres veces o más por semana, un 40,6% una o dos veces por semana y en menor porcentaje (5,7%) menos de una vez por semana.

En anteriores estudios (Sallis, 2000), se ha observado un declive en la práctica deportiva a medida que aumenta la edad. En nuestro caso, no podemos afirmar dicha expresión, ya que no obtuvimos diferencias significativas, aunque sí que las hubo en cuanto al gusto, siendo los alumnos de primer ciclo los que indican mucho más gusto que los de bachiller.

En cuanto a las motivaciones que los adolescentes tienen frente a la práctica deportiva, hemos obtenido resultados similares a otros estudios, como el De Hoyo y Sañudo (2007) y Chillón (2005), donde el motivo fundamental que lleva a los jóvenes a la práctica es la diversión (38% de los chicos y 31% de las chicas), destacando en el caso de los chicos igualmente el valor social, al elegir la opción “por encontrarme con amigos” en un 19% de los casos. Entre las chicas, sin embargo, la salud y el mantenimiento de la línea son las preocupaciones fundamentales.

Por el contrario, al analizar los motivos por los que determinados alumnos no practican actividad física, hallamos que la falta de tiempo (55,1%) es el más determinante, seguido, con un alto porcentaje, por la pereza y desgana (32,7%), tal y como ha ocurrido en otras investigaciones, como en la de Hoyo y Sañudo (2007). Estos resultados nos indican que algo se debe cambiar tanto desde el ámbito educativo como del familiar, incentivando la práctica deportiva mediante una visión lúdica que motive y suscite su interés hacia la práctica deportiva.

Hoy en día, las nuevas tecnologías se sitúan en una posición importante de la vida cotidiana. Estudios como los realizados por la Fundación Pfizer (2009) indican que el 98% de los jóvenes españoles de 11 a 20 años es usuario de internet, de los cuales 7 de cada 10 afirman acceder a la red por un tiempo diario de, al menos, 1,5 horas. En este sentido, nuestra investigación también ha encontrado datos alarmantes en las variables del tiempo dedicado a la televisión, el ordenador y la videoconsola. Frente a la televisión,





el 37,1% dedica entre una y dos horas diarias y el 36,2% entre dos y tres horas y más de tres. Del tiempo que pasan frente al ordenador o la videoconsola, el 37,1% está entre una y tres horas y el 32,6% entre dos y tres horas y más de tres. Si sumamos la cantidad de horas que pasan frente a estas tecnologías y otras, como el teléfono móvil, se convierte en un periodo de tiempo elevado, en el que los jóvenes pierden la posibilidad de realizar otras actividades mucho más saludables.

Los nuevos estilos de vida, que han condicionado la organización familiar, junto con el desarrollo de nuevas tecnologías en el área agroalimentaria, han permitido disponer de los llamados “alimentos servicio”, diseñados para facilitar la preparación y consumo de estos. La utilidad de la actividad física y de los hábitos adecuados de nutrición sirve como medio de prevención de la obesidad en niños y adolescentes (Manonelles *et al.*, 2008). En nuestro trabajo, la hipótesis de si los jóvenes adolescentes que realizan deporte tienen unos hábitos alimentarios mejores que los que no lo practican no se ha corroborado al no encontrar diferencias significativas al respecto.

Por último, las actitudes que tienen nuestros participantes hacia el cannabis son, de forma general, positivas, aunque en los tres ítems hay un gran porcentaje de alumnos que indica estar indeciso al contestar (probablemente se trate de alumnos de los primeros cursos de la ESO, cuando menor conocimiento sobre el tema tienen). Al menos, un alto porcentaje de alumnos admite su total desacuerdo con que el cannabis no debería ser una droga y que causa menos daño que la cocaína.

Con todo ello podemos concluir que, según estudio de caso de esta investigación, los chicos tienen mucho más gusto por la actividad física y el deporte que las chicas, así como que la realizan con mayor frecuencia y durante más tiempo. Los principales motivos para la realización de actividad física y deporte son la competición y la diversión en los varones, y los aspectos de salud y mantener la línea en las mujeres. Además, las chicas consumen más tabaco que los hombres. También, los alumnos de primer ciclo tienen mayor gusto por la actividad física y el deporte que los alumnos de bachiller, así como que poseen mayor influencia de la familia, frente a los de bachiller, que reciben la influencia de sí mismos.

Por otro lado, los alumnos que están en segundo ciclo se motivan más a realizar la práctica deportiva por el factor competitivo, y los de bachiller por aspectos de salud y mantener la línea; estos últimos consumen mucho más tabaco, alcohol y cannabis que los de primer ciclo.

En cuanto a las actitudes sobre el cannabis, se puede concluir que las principales diferencias se encuentran entre los alumnos de primer ciclo y bachiller, y que los escolares que fuman tabaco están más de acuerdo con que el cannabis no debería ser considerado una droga que los que no fuman. Por último, aquellos estudiantes que admiten consumir cannabis tienen una actitud más positiva hacia las drogas que los que no consumen.



## 5. BIBLIOGRAFÍA

- CARRASCO, A.M. y GARCÍA, J. (2002) “Consumo de alcohol y factores relacionados con el tiempo libre de los jóvenes”, en *Revista de Psicología Social Aplicada*, 12(1): 61-78.
- CARRERO, I., RUPÉREZ, E., MIGUEL, R.D., TEJERO, J. y PÉREZ-GALLARDO, L. (2005) “Ingesta de macronutrientes en adolescentes escolarizados en Soria capital,” en *Nutrición Hospitalaria*, 20(3): 204-209.
- CHILLÓN, P (2005) *Efectos de un programa de intervención de Educación Física para la salud en adolescentes de 3.º de ESO*. Granada, Universidad de Granada. (Tesis doctoral).
- DE HOYO, M. y SAÑUDO, B. (2007) “Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla”, en *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 7(26): 87-98.
- FUNDACIÓN PFIZER (2009) *La juventud y las redes sociales en Internet*. Madrid, Fundación Pfizer.
- GARCÍA, M. y LLOPIS, R. (2011) *Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid, Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas.
- GRUPO AVENA (2003) “Alimentación y valoración del estado nutricional de los adolescentes españoles (Estudio AVENA). Evaluación de riesgos y propuesta de intervención. I. Descripción metodológica del proyecto”, en *Nutrición Hospitalaria*, 18(1): 15-28.
- MANONELLES, P., ALCARAZ, J., ÁLVAREZ, J., JIMÉNEZ, F., LUENGO, E., MANUZ, B., NARANJO, J., PALACIOS, N. y VILLEGAS, J.A. (2008) “La utilidad de la actividad física y de los hábitos adecuados de nutrición como medio de prevención de la obesidad en niños y adolescentes. Documento de consenso de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEDEME)”, en *Archivos de medicina del deporte*, 127(5): 333-353.
- MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD (2011) *Informe 2011: Observatorio español de la droga y las toxicomanías. Situación y tendencias de los problemas de drogas en España*. Madrid, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- OVIDO, G., SÁNCHEZ, J., CASTRO, R., CALVO, M., SEVILLA, J.C., IGLESIAS, A. y GUERRA, M. (2013) “Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso,” en *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 23: 43-47.
- PEIRÓ, C., DEVÍS-DEVÍS, J., BELTRÁN-CARRILLO, V.J. y FOX, K.R. (2008) “Variability of Spanish adolescents’ physical activity patterns by seasonality, day of the week and demographic factors,” en *European Journal of Sport Science*, 8(3): 163-171.
- RUIZ-JUAN, F. y RUIZ-RISUEÑO, J. (2010) “Ingesta de alcohol y práctica de actividad físico-deportiva en jóvenes”, en *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 10(38): 302-322.



- RUIZ-JUAN, F., DE LA CRUZ, E., RUIZ-RISUEÑO, R. y GARCÍA, M.E. (2008) “Patrones de tabaquismo en jóvenes y práctica de actividad físico-deportiva durante el tiempo libre,” en *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 14: 75-79.
- SALGADO-ARAUJO, J. y DEVÍS-DEVÍS, J. (2004) “La actividad física de los escolares (12-16 años) de la Comunidad Valenciana: Gasto energético y niveles de actividad”, en Comunicación Congreso Ciencia y Deporte, Valencia, 11-13 marzo. (Disponible en: <http://cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/04%20val/pdf/c40.pdf>).
- SALLIS, J.F. (2000) “Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies”, en *Medicine and science in sports and exercise*, 32(9): 1.598-1.600.



