

ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS RELACIONADOS CON LA SALUD EN LOS JÓVENES: ESTUDIO EN ESPAÑA

PHYSICAL ACTIVITY AND HABITS RELATED TO THE HEALTH OF THE YOUNG PEOPLE: SPANISH STUDY

*Pedro Gil Madrona **
pedro.gil@uclm.es
*Sixto González Villora **
sixto.gonzalez@uclm.es
*Juan Carlos Pastor Vicedo **
juancarlos.pastor@uclm.es
*Juan Gregorio Fernández Bustos **
juang.fernandez@uclm.es

Fecha de recepción: 11 febrero 2010 - Fecha de aceptación: 29 junio 2010

Resumen

La pérdida de un estilo de vida saludable en la sociedad actual ha provocado serios problemas en la salud pública. Múltiples enfermedades crónicas se han desarrollado y han causado la muerte prematura de millones de personas cada año, como consecuencia de la obesidad, el alcohol, tabaco, drogas o la misma inactividad física. El objetivo de este estudio fue analizar los hábitos de actividad física, alimenticios, y el consumo de sustancias perjudiciales para la salud en la población joven. Una muestra total de 1.090 voluntarios, estudiantes universitarios y no universitarios, participaron en este estudio. Usamos un cuestionario sobre actividad física y hábitos saludables, al igual que estadísticos descriptivos y univariantes para analizar la información obtenida. Los resultados mostraron la existencia de hábitos no saludables y perjudiciales, entre la población joven, totalmente integrados en la familia, universidad y trabajo.

Palabras clave: *Educación Universitaria, Educación Física, Actividad Física, Salud Pública y Hábitos de Salud.*

Abstract

The loss of the healthy style of life in the advanced society has provoked serious problems in the public health. Multiple chronic illnesses have been developed causing million premature deaths every year as a result of the obesity, the alcohol, the tobacco, the drugs or the same physical inactivity. The aim of this study was to analyze the habits of physical activities, feeding and consumption of injurious substances for the health in our young people. A sample of 1090 volunteer, university students and no university students, was used to participate in this study. We used a questionnaire on Physical Activity and healthy Habits. Descriptive and univariate statistics were used to analyze the information gathered. The data showed young people with unhealthy habits and injurious user, totally integrated in the family, university or job.

Key words: *Superior Education, Physical Education, Physical Activity, Public Health and Habits of Health.*

* Universidad de Castilla La Mancha, España

Introducción

La educación física en la perspectiva de un estilo de vida saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1947) establece que “*La salud es el estado completo de bienestar físico, mental y social*”, y, en el 2000, imprime un nuevo concepto de salud y entiende por esta “*el nivel de salud suficiente para poder trabajar productivamente y participar activamente en la vida social*”. Dichas definiciones aportan un concepto integral de salud que comprende las dimensiones físicas, psicológicas, fisiológicas y sociales. Por lo tanto, el concepto de salud parece ser que en la actualidad debe ser tratado desde una perspectiva integral de la persona. En este sentido, Sánchez Bañuelos (1996) describe los efectos o beneficios de la actividad física para las personas desde el punto de vista fisiológico, psicológico y social, y nos presenta una investigación donde describe las actividades físicas de los escolares de secundaria y su vinculación con hábitos de vida saludables o no, como la alimentación, el consumo de alcohol, el consumo de tabaco, etc. Así, los beneficios de la actividad física sobre la salud se han documentado en numerosos estudios fiables (Leon, Connett, Jacob y Raurama, 1987; León y Norstrom, 1995, entre otros).

A estos efectos, la actividad física regular reduce el riesgo de que la gente padezca ataques al corazón, cáncer de colon, diabetes y presión sanguínea alta; además de un posible derrame cerebral. Asimismo, ayuda a controlar el peso; contribuye a tener unos huesos, músculos y articulaciones más sanos; reduce las caídas entre los adultos mayores; favorece al alivio del dolor de artritis; merma los síntomas de ansiedad y depresión; y está asociado con un menor número de hospitalizaciones, visitas médicas y medicamentos. Muchos son, por tanto, los datos que sugieren una multitud de beneficios psicológicos asociados con un estilo de vida activo: se refuerza el humor, se reduce la tensión, se disminuye el estado de ansiedad y los niveles de aparición de la depresión, se aumenta el autoconcepto positivo de sí mismo y, por lo tanto, la calidad de vida (Pangrazi, Cosbin y Welk, 1996). Así mismo el ejercicio tiene efectos

emocionales positivos en el tratamiento profesional de la depresión severa (Internacional Society of Sport Psychology, 1992).

Se ha demostrado, también, que varios factores de riesgo de padecer enfermedades crónicas y cardiovasculares se encuentran presentes o empiezan ya en el periodo de la niñez, de la adolescencia o de la juventud y una adecuada participación en actividades físicas durante estas etapas de la vida pueden ser cruciales en la prevención de la obesidad y enfermedades crónicas en una vida posterior (Wallheard y Bruckworrth, 2004). Por lo tanto, en este nuevo milenio que acabamos de comenzar, la educación física debe hacer frente a la realidad “virtual” en la cual estamos inmersos favoreciendo más que nunca la educación de lo motriz frente al sedentarismo y propiciando relaciones interpersonales para evitar jóvenes aislados socialmente.

The Chief Medical de Inglaterra (2009) enfocó específicamente en la obesidad su estudio anual en el estado de la salud de la nación y declaró que “frenar la epidemia de la obesidad es uno de los cambios de salud pública más grandes del nuevo siglo”. En este sentido, se han lanzado mensajes de salud pública para promover la actividad en los chicos, en la juventud y también en las personas mayores. A estos efectos, se están produciendo cambios políticos en gran parte de los países europeos cuyo objetivo fundamental es el incremento de la actividad física en la población para que esta pase desde los datos actuales, aproximadamente el 30% de la población adulta es considerada activa, a un 60-70% de adultos activos en el 2020, o lo que es lo mismo doblar la población con estilos de vida saludable.

Sallis y Mc Kenzie (1991) afirman que la motivación positiva del joven en la actividad física y deportiva puede influir en adoptar modos de vida activos al llegar a la adultez. La actividad física regular está asociada con un menor número de hospitalizaciones, visitas médicas y medicamentos, a una vida más saludable y más larga (Lee, Paffenbarger, y Hennekens, 1997). De ahí la importancia que la gente joven sea activa si quiere estar sana, en el presente y en el futuro. No obstante, la mayoría de las personas adultas, de los niños y adolescentes españoles no desarrolla una actividad física suficiente como para lograr

beneficios de las actividades físicas y/o deportivas (Cecchini, González, Méndez, Fernández, Contreras, Romero, 2008 y Cecchini, González y Montero-Méndez, 2008). De tal manera que desde todos los estamentos sociales se puede y se debe de participar en la mejora de las oportunidades para realizar actividad física, pues la salud de la siguiente generación nos debe impulsar a trabajar juntos para hacer que los jóvenes sean activos.

La propuesta de un modelo de educación para la salud llevaría consigo la creación de hábitos saludables (Devís y Peiro, 1992), ya que poseer una buena salud no consiste solo en la ausencia de enfermedades, sino en hacer todo lo necesario para prevenir su aparición, y esto solo se consigue con una vida sana, para lo cual existen tres condiciones imprescindibles: comer bien (siguiendo una alimentación equilibrada), mantenerse en forma (mediante la práctica de ejercicio físico en forma habitual y constante) y combatir a los enemigos de la salud: estrés, tabaco, drogas, etc. (Bayer, 2005).

En efecto, los juegos y deportes ayudan a los jóvenes de ambos sexos a: desarrollar el liderazgo y las habilidades, convertirse en parte de un equipo y desarrollar el sentimiento de pertenencia a ese grupo, aprender a trabajar juntos para lograr el objetivo deseado, reconocer los fines del grupo por encima de su ego personal, y a desarrollar el espíritu de competición y el deseo de esforzarse por un fin. A su vez, y paralelamente, los deportes de equipo ayudan a la gente joven a potenciar la eficiencia cardio-respiratoria y el control neuromuscular. Al mismo tiempo, el exitoso desarrollo de los patrones motorices básicos como los saltos, giros, desplazamientos o las habilidades y destrezas básicas motoras como la flexibilidad, agilidad, equilibrio, fuerza y coordinación, el equilibrio, la lateralidad, el mismo control de su esquema corporal, generalmente mejora el autoconcepto de una persona y sus sentimientos.

Ciertamente son varias las investigaciones que ponen de manifiesto que los deportes atraen el interés de los niños y jóvenes en todos los países del mundo; sin embargo, hay un alto abandono temprano. Los años de involucramiento en el deporte por parte de los jóvenes coinciden también con una etapa del desarrollo importante. De igual forma, por un lado, los motivos por los cuales los jóvenes realizan deporte son superarse,

entretenerse, pasarlo bien, tener amigos, adquirir nuevas habilidades motrices y de ejecución, tener éxito y estar sanos. Por otro lado, algunas de las razones del desertar de la práctica deportiva son excesiva presión, las técnicas utilizadas por el entrenador, la falta de éxito o no progresar lo esperado, no estar a gusto, poca participación, aburrimiento, lesiones y la falta de tiempo (Cecchini, 2002). Por su parte, Gil Madrona (2002) anota los motivos que inducen a los estudiantes universitarios a practicar actividad física, y estos varían en orden de importancia en función de si los practicantes son chicos o chicas; así, en las chicas aparecen y predomina “la diversión”, “la salud”, “la belleza” y el bienestar, por este orden; y en los chicos, “la vida social”, la “salud” y “el bienestar”.

El consumo de sustancias nocivas, especial consideración entre la juventud: el alcohol, el tabaco y las drogas afectan considerablemente la salud

Los datos más fiables sobre el consumo de drogas por parte de los jóvenes (entre los 15 y los 29 años) son los aportados por el Observatorio Español sobre Drogas, tanto en sus encuestas domiciliarias a la población general, como a la estudiantil (2001). En dicho estudio se observa que tanto el alcohol como el tabaco son las drogas más consumidas, seguidas, a cierta distancia, por el cannabis, la cocaína y el éxtasis, en ese orden. Pese a la incorporación progresiva de la mujer a este tipo de consumos, sólo el tabaco, y en menor medida el alcohol, aparecen en proporciones semejantes en ambos sexos, lo cual es debido al fuerte incremento que su uso ha experimentado en los últimos años en la población juvenil femenina; no es de extrañar que las mujeres adolescentes, hayan pasado a ser las principales destinatarias de las campañas publicitarias de las compañías alcoholeras y tabaqueras (Navarro, 2000).

Un estudio realizado por la investigadora Alvarado Zaldívar (2005) confirmó que al unir tabaco, alcohol y drogas se afecta la salud reproductiva del varón, y en las mujeres la combinación del consumo de drogas, tabaco y alcohol, junto con la precariedad de las condiciones de vida,

hacen que el embarazo de la toxicómana sea de alto riesgo.

Según la Organización Mundial de la Salud, el tabaco crea una “dependencia psíquica fuerte y una dependencia física leve”. La nicotina es la sustancia química responsable de la dependencia del tabaco, es por tanto el componente esencial que convierte al tabaco en una droga. La relación entre el tabaco y ciertas enfermedades respiratorias y cardiovasculares cada vez están más claras: algunas tan graves como el cáncer de pulmón (Becoña, 2004).

El alcohol es otro de los enemigos más peligrosos de la salud y el bienestar. Los efectos del alcoholismo están relacionados con el sistema circulatorio, el aparato digestivo, el hígado, el sistema nervioso central, con los trastornos alimentarios y psíquicos, y con el deterioro de las funciones intelectuales (Pascual Pastor, 2002 y Centers for Disease Control and Prevention, 1995).

El tabaco y el alcohol combinados agravan enormemente sus perjuicios para la salud: “Los alcohólicos que fuman muestran una mayor pérdida en varias regiones del cerebro, si los comparamos con los alcohólicos que no fuman”, han sido alguna de las declaraciones de la Universidad de California (Octubre, 2005, citado en Calafat, Fernández, Juan y Becoña, 2007).

Junto al consumo de alcohol, las *noches de marcha* conllevan en un sector de la población juvenil el uso recreativo de otro tipo de drogas que son ilegales, aunque no parece que la facilidad para adquirirlas y la generalización de su consumo se vean limitados por ello. Algunas de estas drogas van asociadas a una subcultura concreta tan importante como el estilo a la hora de vestir o la música que se escucha (Rodríguez, Agulló y Agulló, 2003).

El consumo de drogas recreativas se ha expandido en España en los últimos años. Sin embargo, el consumo continúa siendo bastante inferior al de otras drogas presentes también en los espacios lúdicos y recreativos, como el alcohol, el tabaco o el cannabis (Infante, Barrio, Martín, 2003).

Entre las drogas conocidas como alucinógenos, pueden destacarse dos grandes grupos: el de aquellas cuyo efecto es más breve y menos profundo, como los derivados del cáñamo y el

éxtasis, y las de mayor potencia, como el LSD y la mescalina. En 2001, en España se observó alucinógenos en un 2,4% de las urgencias hospitalarias por reacción aguda a las drogas. Además, otro aspecto conflictivo es el consumo de drogas y su relación con los accidentes de tráfico. Al conducir bajo los efectos de éxtasis, por ejemplo, aumenta el riesgo de tener un accidente de tráfico.

A la luz de los testimonios expuestos, pretendemos conocer cuáles son los hábitos en relación con la actividad física, la alimentación y el consumo de sustancias, más usuales, que son considerados nocivos para la salud de los jóvenes, universitarios y no universitarios, en el contexto de la Universidad de Castilla-La Mancha en Albacete.

Método

Intenciones y objetivos de la investigación

La finalidad del presente trabajo ha sido conocer cuáles son los hábitos en relación con la actividad física, la alimentación y otras conductas en relación con la salud de los jóvenes universitarios y no universitarios en el contexto de la Universidad de Castilla-La Mancha en Albacete. Para ello se crea un seminario de investigación. Se trata por tanto de:

Conocer los hábitos en relación con la actividad física y el consumo de sustancias que predominan entre los jóvenes y que son consideradas nocivas para la salud, de los estudiantes a maestro en las distintas especialidades que se imparten en la Escuela de Magisterio de Albacete de la Universidad de Castilla-La Mancha cuales son Educación Infantil, Educación Primaria, Lengua Inglesa, Educación Musical y Educación Física en 2007.

Comprobar si los hábitos de actividad física y el consumo de drogas ha variado en el tiempo en la población estudiantil, al ser comparados los resultados de la presente investigación con un estudio similar llevado a cabo de forma precedente, con una diferencia de 6 años (Gil Madrona, 2000).

Comprobar si se producen cambios de hábitos en relación con la salud entre los alumnos

de 1º, 2º y 3º curso de las diferentes especialidades que se cursan en Magisterio, así como relacionar los datos de los estudiantes de Magisterio con los estudiantes de otras Facultades: Enfermería, Empresariales, Forestales, Medicina y Derecho del campus de Albacete.

Conocer si hay similitudes entre unos y otros estudiantes, en función de los estudios que cursen y los jóvenes no universitarios.

El contexto y los participantes

La muestra esta compuesta por los estudiantes que cursan 1º, 2º y 3º en la Escuela Magisterio (tanto en el año 2000 como en el 2007 en las especialidades de Lengua Extranjera, Educación Primaria, Educación Musical, Educación Infantil y Educación Física), por alumnos de las Facultades de Enfermería, Empresariales, Forestales, Medicina y Derecho en la UCLM en campus de Albacete en España, y de un grupo de jóvenes no universitarios de edades comprendidas entre los 18 y 24 años en dicho entorno, que frecuentan los lugares de ocio próximos al campus universitario. En el año 2000 participaron 580 jóvenes y 1090 en el año 2007.

Procedimiento

El diseño de nuestra investigación es descriptivo, mediante encuesta, y viene a responder a una estrategia de tipo transversal (todos jóvenes

estudiantes universitarios y no universitarios), pues disponemos de una sola medida en un único momento temporal (en un curso académico). Los cuestionarios fueron entregados al inicio del primer cuatrimestre, en el mes de octubre, pues es en estas fechas cuando los alumnos más suelen asistir a clase, y de esa forma, permitarnos tener una muestra más amplia y heterogénea. En todos los casos, se trabajó de forma voluntaria y anónima, y se indica al principio de la encuesta al que la finalidad es conocer cuáles son sus hábitos en relación con una buena salud. Los datos de los alumnos de Magisterio del año 2007 han sido comparados con los datos de los estudiantes de Magisterio del año 2000.

La elección de nuestro objetivo determina que la naturaleza de la investigación pueda calificarse, a la vez, de cuantitativa y cualitativa. El escoger la encuesta como elemento básico hace que debamos definirla con base en el objetivo metodológico indicado, que tendrá su sustento en los datos numéricos derivados de la cuantificación de las respuestas dadas a cada uno de los diversos ítems. Sin embargo, la relevancia otorgada a la expresión lingüística de las distintas opiniones de los sujetos de la investigación hace que la denominación *cualitativa* sea igualmente acertada. El instrumento de recolección de datos que hemos utilizado ha sido *el cuestionario mixto*, que incluye tanto preguntas abiertas como cerradas –de manera predominante preguntas de elección múltiple-.

Los investigadores se constituirán en seminario permanente de trabajo, para, una vez

Tabla 1
Participantes en el estudio en 2007: 1090 personas

Participantes del estudio: Estudiantes de Magisterio															
Especialidad	Educación Primaria			Educación Infantil			Educación Física			Educación Musical			Lengua Inglesa		
	Total 715	75			200			175			125			140	
Curso	1º	2º	3º	1º	2º	3º	1º	2º	3º	1º	2º	3º	1º	2º	3º
	25	29	21	60	70	80	55	75	45	40	50	35	45	45	50
Estudiantes de Derecho	Estudiantes de Empresariales			Estudiantes de Forestales			Estudiantes de Enfermería			Estudiantes de Medicina			Jóvenes no universitarios		
60	65			60			70			80			100		

consultada la bibliografía al respecto, elaborar los objetivos, el procedimiento, el análisis de la información y la presentación del informe. Se dan las indicaciones pertinentes en la recolecta de la información, en el análisis de esta y en la elaboración de un informe parcial de cada uno de los grupos de jóvenes objeto de investigación y la elaboración definitiva del informe final del equipo investigador. Bajo instrucción o entrenamiento de los investigadores y la “vigilancia” o revisión del coordinador.

En efecto, para llevar a cabo las tareas de toma de datos y el análisis de los mismos, se realizó un adiestramiento de los investigadores activos en el seno del seminario constituido para este fin, por siete alumnos y dos profesores. En este sentido, primero se establecieron las normas de procedimientos de aplicación del cuestionario por parte de los miembros del equipo de investigación, y la unificación de criterios en relación con el tiempo y lugar de aplicación, y, en segundo lugar, se aplicó el cuestionario a la población objeto de estudio por un miembro del equipo de investigación, previamente entrenado para ello.

Instrumentos utilizados y técnicas de análisis

En el seminario creado para este fin, para la confección y aplicación del cuestionario, partimos de la literatura existente (Colas y Buendía, 1996, Taylor y Bogdan, 1986, Goetz y Lecompte, 1988). Con la intención de dar respuesta a los objetivos del estudio, el seminario optó por diseñar un cuestionario, tomando como referente el utilizado en el año 2000. Estos dos cuestionarios contienen preguntas similares, con el fin de poder contrastar luego las respuestas, cuyas preguntas se seleccionaron de entre las existentes en los cuestionarios *Child and adolescent trial for cardiovascular health* (CATCH) de Perry, Stone y Parcel (1990), el *Screening Measure for Assessing Dietary Fat Intake among Adolescents* de Prochaska, y col. (2000), y el *Self-report measures of children's physical activity* (SAPA) de Sallis y Mc Kenzie (1991). En ellos, se trataba de recoger información relativa a las dimensiones formuladas en los objetivos del estudio. A continuación, definimos las dimensiones que debería

tener, el modo de llevarlo a cabo y los análisis y revisiones pertinentes.

Siguiendo un criterio ampliamente extendido en la literatura existente, tras la confección inicial de los cuestionarios y su análisis en el seno del seminario, fueron validados por un juicio de expertos (dos profesores de la Universidad de Castilla-La Mancha) y se llevó a cabo una primera aplicación piloto.

Las dimensiones hacen referencias, por una parte, a si los jóvenes estudiantes universitarios y no universitarios realizan algún tipo de deporte en su tiempo libre, cuál sería, la frecuencia con que practican actividades físicas, la pertenencia o no a una asociación deportiva, los motivos impulsores para dicha práctica; y, por otra parte, conocer sus hábitos en relación con la salud: si son fumadores, consumen bebidas alcohólicas, consumen o han consumido drogas, y cuál es la opinión que tienen sobre el tipo de alimentación que mantienen.

En unos casos, las preguntas son abiertas, de alternativa fija, de varias posibles respuestas y de carácter mixto que contiene ambas posibilidades. Las respuestas dadas en este orden de apreciación serán presentadas en los resultados en porcentajes o en número de elecciones. Los cuestionarios fueron directamente entregados por los investigadores activos a los participantes de los diferentes colectivos seleccionados.

Los investigadores agrupamos todos los cuestionarios, después se procedió a su tabulación, a triangular, a categorizar la información, a la elaboración del informe y a la extracción de conclusiones.

La triangulación implica reunir una variedad de datos y métodos para referirnos al mismo tema o problema, la cual puede ser de métodos, de instrumentos, de investigadores y temporal. En este caso, se ha recurrido a una triangulación de investigadores (seminario de investigación), de informantes (alumnos universitarios de diferentes cursos y carreras y jóvenes no universitarios) y temporal, de análisis de los datos en el caso de los estudiantes aprendices de maestros en dos momentos, como son el año 2000 y el año 2007.

El procedimiento seguido fue el siguiente. Cada uno de los investigadores realizó el análisis de todos los cuestionarios que pasó a sus

respectivos cursos y carreras, lo cual dio lugar a una agrupación de respuestas y a un primer análisis y un informe preliminar, por parte de cada uno de los investigadores. A continuación, todo el grupo investigador, bajo la dirección del coordinador –profesor en la Escuela Universitaria de Magisterio de la Universidad de Castilla-La Mancha-, procedió a un ajuste de variables. Todo ello ha facilitado la interpretación final posterior,

dando lugar, finalmente, tras la reunión de todo el grupo de trabajo, al informe de síntesis y definitivo.

Resultados

Presentamos a continuación los resultados, expresados en porcentajes, más significativos.

Tabla 2

Proporción de hábitos relacionados con la salud: actividad física, dieta equilibrada y consumo de sustancias psicoactivas en los cursos 1999-2000 y 2006-2007 en las distintas especialidades de Magisterio. Datos expresados en tanto por ciento y número de alumnos

Facultad y especialidad	Practican algún Deporte	Pertenencia a una asociación deportiva	Alcohol. Los fines de semana	Consumo de tabaco	Consumo de drogas	Alimentación sana
Magisterio Educación Infantil	CURSO 2006-07 1º.- 19% 2º.-29% 3º.-16%	CURSO 2006-07 1º.-25% 2º.-7'1% 3º.-2'3%	CURSO 2006-07 1º.-37'5% 2º.-42'8% 3º.-63'6%	CURSO 2006-07 1º.- 50% 2º.- 21% 3º.- 27'7%	CURSO 2006-07 1º.-75% 2º.-28'6% 3º.-20'4%	CURSO 2006-07 1º.-69% 2º.-100% 3º.-84%
	CURSO 1999-00: 29	CURSO 1999-00: 6	CURSO 1999-00: 42	CURSO 1999-00: 54	CURSO 1999-00: 25	CURSO 1999-00: 21
Magisterio Educación Musical	CURSO 2006-07 1º.-65% 2º.-60% 3º.-59%	CURSO 2006-07 1º.-35% 2º.-24% 3º.-27%	CURSO 2006-07 1º.- 90% 2º.- 88% 3º.- 79%	CURSO 2006-07 1º.-48% 2º.-32% 3º.-35%	CURSO 2006-07 1º.- 47% 2º.- 36% 3º.- 31%	CURSO 2006-07 1º.-70% 2º.-52% 3º.-62%
	CURSO 1999-00: 40	CURSO 1999-00: 15	CURSO 1999-00: 58	CURSO 1999-00: 25	CURSO 1999-00: 52	CURSO 1999-00: 65
Magisterio Educación Física	CURSO 2006-07 1º.-85% 2º.-50% 3º.-95%	CURSO 2006-07 1º.-33% 2º.-16% 3º.-18'1%	CURSO 2006-07 1º.-35% 2º.-20% 3º.-91%	CURSO 2006-07 1º.- 16% 2º.- 5% 3º.- 20%	CURSO 2006-07 1º.-45% 2º.-50% 3º.-52'2%	CURSO 2006-07 1º.-66% 2º.-46'9% 3º.-95%
	CURSO 1999-00: 71	CURSO 1999-00: 34	CURSO 1999-00: 50	CURSO 1999-00: 8	CURSO 1999-00: 43	CURSO 1999-00: 74
Magisterio Educación Primaria	CURSO 2006-07 1º.-32% 2º.-52% 3º.-54'2%	CURSO 2006-07 1º.-20'4% 2º.-27'4% 3º.-30'2%	CURSO 2006-07 1º.- 45'9% 2º.- 46'9% 3º.- 45%	CURSO 2006-07 1º.- 30% 2º.- 22'9% 3º.- 43'7%	CURSO 2006-07 1º.- 30'6% 2º.- 38'6% 3º.- 34'6%	CURSO 2006-07 1º.-74% 2º.-72'9% 3º.-79'2%
	CURSO 1999-00:28	CURSO 1999-00: 26	CURSO 1999-00: 39	CURSO 1999-00: 33	CURSO 1999-00: 43	CURSO 1999-00: 29
Magisterio Idioma extranjero: Inglés	CURSO 2006-07 1º.-21'5% 2º.-45% 3º.-34%	CURSO 2006-07 1º.-41% 2º.-34% 3º.-25%	CURSO 2006-07 1º.- 46% 2º.- 52'1% 3º.- 83'5%	CURSO 2006-07 1º.- 53'8% 2º.- 61'5% 3º.- 71%	CURSO 2006-07 1º.- 28% 2º.- 31'7% 3º.- 40'2%	CURSO 2006-07 1º.-27'2% 2º.-34% 3º.-39%
	CURSO 1999-00: 47	CURSO 1999-00: 34	CURSO 1999-00:58	CURSO 1999-00: 27	CURSO 1999-00: 50	CURSO 1999-00: 70

Tabla 3

Proporción de hábitos relacionados con la salud: actividad física, dieta equilibrada y consumo de sustancias psicoactivas en los cursos 1999-2000 y 2006-2007 en diferentes carreras universitarias y el población no universitaria.

Datos expresados en tanto por ciento y número de alumnos

Facultad y especialidad	Practican algún Deporte	Pertenencia a una asociación deportiva	Alcohol. Los fines de semana	Consumo de tabaco	Consumo de drogas	Alimentación sana
	CURSO 1999-00: 47	CURSO 1999-00: 34	CURSO 1999-00:58	CURSO 1999-00: 27	CURSO 1999-00: 50	CURSO 1999-00: 70
Derecho CURSO 2006-07	60% 36 alumnos	10% 6 alumnos	85% 51 alumnos	50% 30 alumnos	90% 54 alumnos	70% 42 alumnos
Medicina CURSO 2006-07	30% 24 alumnos	20% 16 alumnos	80% 64 alumnos	60% 48 alumnos	15% 12 alumnos	60% 48 alumnos
Enfermería CURSO 2006-07	37% 26 alumnos	32% 22 alumnos	79% 55 alumnos	35% 25 alumnos	Marihuana 73%; 51 Cocaína 18%; 13 Otras 9%; 6	76% 53 alumnos
Forestales CURSO 2006-07	54% 32 alumnos	34% 21 alumnos	55% 33 alumnos	25% 15 alumnos	Marihuana 53%; 32 Cocaína 18%; 11 Diseño 17%; 10 Otras 12%; 7	71% 43 alumnos
Empresarial CURSO 2006-07	39% 25 alumnos	34% 22 alumnos	48% 31 alumnos	25% 17 alumnos	Marihuana 64%; 42 Cocaína 20%; 13 Diseño 8%; 5 Otras 8%; 5	74% 48 alumnos
No universitario CURSO 2006-07	50% 50 jóvenes	20% 20 jóvenes	90% 90 jóvenes	18% 18 jóvenes	60% 60 jóvenes	80% 80 jóvenes

Actividades físicas y deportivas durante el tiempo libre y de ocio

Inicialmente, analizaremos los datos aportados por los estudiantes de Magisterio dado que fue este centro el origen, la cuna y la sede del proceso de investigación:

Podemos observar en los estudiantes de Magisterio, de la Especialidad de Inglés, Primaria y Educación Física, un incremento en la práctica de actividades físico deportivas por parte de los alumnos de tercer curso respecto de los de primer

curso, salvo en las especialidades de Educación Infantil y Educación Musical en los cuales se aprecia un leve comportamiento inverso. Una de las conductas que llamo la atención de los investigadores se advirtió en la Especialidad de Educación Física, debido a la gran heterogeneidad en los resultados encontrados, ya que los estudiantes de primer curso practican algún tipo de deporte el 83%; en el segundo curso, solamente un 50% practican deporte; y en tercero, el porcentaje de alumnos que practican deporte es el 95%.

Resultara paradójico que frente al incremento, aunque leve, de la práctica deportiva por parte de los alumnos de Magisterio en el transcurso de la carrera general (del 44% en primero se pasa al 51% en tercero), los resultados respecto de la pertenencia o no pertenencia a una asociación deportiva decrece en el transcurso del periodo de formación universitaria.

Al comparar los datos, de forma global, de los actuales estudiantes de Magisterio con el estudio llevado a cabo durante el curso 1999/2000 (Gil Madrona, 2000), apreciamos un leve aumento de la práctica de la actividad físico y deportiva en los actuales estudiantes en un incremento de 4'5 puntos.

Al analizar cada una de las especialidades, observamos un aumento en la práctica deportiva en la especialidad de E. Física de 5 puntos, en Educación Primaria un aumento de 17 punto y en Educación Musical el aumento es de 22 puntos, únicamente en las especialidad de Educación Infantil y Lengua Extranjera se aprecia una disminución en la práctica de actividades físico-deportivas (E. Infantil descendiende 12 puntos y Educación Musical 14 puntos).

Respecto de la pertenencia o no a una asociación deportiva en los estudiantes de Magisterio, advertimos, de forma general, un incremento relevante de 12,4 puntos, ya que en el curso 1999/2000 existía un 11,6% y en el curso 2006/2007 se llega al 24%. En Educación Primaria se pasa del 3% al 26%, y en Lengua Extranjera se pasa de 0% al 32,5%, conductas dignas de subrayar. En Educación Infantil se pasa del 6% al 11%, y en Educación Musical del 15% al 28%. Frente a estos datos sorprende el comportamiento de los alumnos de la especialidad de E. Física que reducen cuantiosamente su adscripción a un ente deportivo (se produce un descenso de 12 puntos en los siete años transcurridos).

Veamos ahora cuál es la conducta del resto de jóvenes del estudio en lo que a la práctica de actividades físico-deportivas se refiere en su tiempo libre. Los universitarios de Empresariales quienes practican actividades físico-deportivas son el 39%, en Enfermería el 37%, en Económicas el 35%, y en Medicina el 30%. Estos estudiantes llevan una vida más sedentaria que quienes cursan los estudios de Magisterio. Sin embargo,

los de las Facultades de Derecho (60%), Forestales (54%) y los jóvenes no universitarios (50%) superan a los alumnos de Magisterio (47,5%).

Los universitarios de Derecho (10%) y de Medicina (20%), y los no universitarios (20%) son aquellos que menos vínculo tienen con las asociaciones deportivas. Sin embargo, los de Enfermería (32%), Empresariales (34%) y Forestales (34%) son los que más se aproximan a los alumnos de Magisterio.

En cuanto a las modalidades deportivas más prácticas regularmente, destaca el fútbol con el 26,3% (actividad física más practicada por aquellos estudiantes que realizan deporte de las Facultades de Forestales, Enfermería y no universitarios), seguido del atletismo con el 20,2% (dicho deporte lo practican mayoritariamente Derecho, Enfermería y Empresariales). A continuación, está situado el aeróbic con el 12,1% (deporte practicado principalmente por los alumnos de Derecho y ubicado en los primeros puestos entre los jóvenes no universitarios), sigue el mantenimiento físico en el gimnasio con 11,3%, la natación con el 9,5% (que es practicada mayoritariamente por los alumnos de Medicina), continúa el tenis con el 9,4% (enclavado en los primeros puestos en la facultad de Medicina), continúan en el ranking el baloncesto con el 8,2% y finalmente aparece un 3% de individuos que practican actividades físicas menos habituales como: pilates, ski, escalada, parapente, canoas, golf y tae-kwondo. Dichas prácticas son realizadas, en general, por el 22,3% diariamente, por el 50,5% semanalmente, por el 18,2% mensualmente, de vez en cuando y en vacaciones.

Los motivos por los que los jóvenes objeto de estudio llevan una vida activa físicamente son, por este orden: salud, bienestar, diversión y distracción, estética y belleza, vida social y amistad, y prestigio y competición. En general, en lo que a los hombres se refiere, los primeros lugares lo ocupan "la vida social", "la salud" y "el bienestar". Dicho disposición se altera entre las féminas en general y entre los chicos de la facultad de Medicina, pues en primer lugar lo ocuparía el "bienestar", seguido de "la belleza", "la salud" y "la diversión". Sin embargo, las universitarias de Medicina se inclinan en primer lugar por el factor "belleza" y "vida social".

Alimentación equilibrada

Los estudiantes aprendices de maestro, en general, consideran que su alimentación es sana y equilibrada en torno al 70%, excepto en la especialidad de Inglés en donde estos índices bajan al 33%. Se observa al comparar el alumnado actual con el de hace seis años un aumento en la creencia de que la alimentación es más sana y equilibrada, pues del 51'8% en el curso 1999/2000 pasamos al 64,2% en 2006/2007, lo que supone un incremento del 12,4%. Si analizamos los alumnos en función de la especialidad que cursan, observamos que la especialidad de Educación Infantil pasa del 21% en 2000 al 84% en 2007 y Educación Primaria pasa del 29% al 74% en el mismo periodo. Por el contrario, disminuye el número de alumnos quienes consideran su alimentación como sana y equilibrada en el resto de especialidades: Educación Musical, Educación Física y la más sorprendente en cuanto a su comportamiento es la especialidad de Lengua Extranjera.

El resto de jóvenes muestran unas creencias muy similares. Así, en la Facultad de Empresariales, en la Facultad de Enfermería y en Forestales, un 70% de los estudiantes creen que su alimentación es sana. Los estudiantes de Medicina opinan de este modo el 60%, en Derecho el 70% y los no universitarios un 80%. La diferencia, de 10 puntos a la baja en los estudiantes de Medicina y de 10 puntos al alza en los estudiantes no universitarios, en relación con los demás jóvenes, el equipo investigador lo atribuye al conocimiento declarativo que poseen unos y otros del significado de "una dieta sana".

Hábitos no saludables: consumo de tabaco, alcohol y otras drogas (marihuana, cocaína, drogas de diseño y otras)

Consumo de tabaco por parte de los jóvenes universitarios y no universitarios.

Igual que en los anteriores apartados, analizaremos primero los alumnos de Magisterio:

Los estudiantes fumadores de Magisterio se sitúan en torno al 35%. Próximo a dichos datos se encuentran las especialidades de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Musical. Destacan muy por encima los alumnos de Lengua Extranjera y por debajo los alumnos de la especialidad de Educación Física.

Al comparar los datos actuales con los obtenidos en 2000, observamos que existe un aumento de consumidores de tabaco entre los alumnos de Magisterio, pues en general se pasa del 29,5% en 2000 al 35% en 2007. Aumentan su consumo la especialidad de Educación Musical, Educación Física y es notable el incremento encontrado en Lengua Inglesa (ya que del 27% se llega al 61% en los seis últimos años). En este colectivo, disminuye levemente Educación Primaria y más notablemente en Educación Infantil.

El consumo de tabaco del resto de jóvenes ofrecen los siguiente datos: en Derecho, el 50% son fumadores, en Enfermería el 35%, en Forestales el 25% y en Empresariales el 25%. Sorprende Medicina con el 60% de fumadores y, por el contrario, admirable son los datos de los jóvenes no universitarios con el 18% sólo de fumadores.

Consumo de alcohol de los jóvenes universitarios y no universitarios

El consumo de alcohol está referido a los fines de semana y a las "noches de marcha". Al igual que en los apartados anteriores, nos ocuparemos primero de analizar los datos de los alumnos de Magisterio:

Podemos observar que existe un considerable consumo de alcohol entre los alumnos de las distintas especialidades de Magisterio. Se observa, también, un enorme incremento del consumo de alcohol a lo largo de la carrera, a excepción de los alumnos de Educación Primaria que apenas se aprecian diferencias de dicho consumo entre los alumnos de primer curso y los de tercer curso, y de los de Educación Musical, que decrece a lo largo de la carrera, ya que se pasa del 90% en primer curso al 79% en tercer curso, si bien el porcentaje de estudiantes que consumen alcohol es bastante alto. El resto de especialidades tiene un comportamiento ascendente. El 35% de los estudiantes de Educación

Física de primer curso consumen alcohol durante los fines de semana frente al 90% de de tercer curso. Los alumnos de Educación Infantil pasan de consumir alcohol el 38% en primer curso a consumir el 64% en el tercer curso. La especialidad de Lengua Extranjera pasa del 45% de alumnos en primer curso al 83% en tercer curso. Estos datos, al tener en cuenta al análisis de las respuestas abiertas y como ejemplos llamativos, uno de los estudiantes afirmaba: “cuando comencé los estudios universitarios mi disponibilidad económica era menor que al final de carrera, ya que en los inicios de mis estudios en la universidad no trabajaba y a lo largo de los estudios comencé a trabajar ocasionalmente, así que me gano algún dinerillo por ahí trabajando esporádicamente en vacaciones y los fines de semana. Esto me permite poder salir de copas mas desahogadamente que cuando comencé”, así otro de los estudiantes que participó como muestra dijo: “al principio cuando me vine del pueblo a la ciudad salíamos menos, sin embargo después he ido haciendo amigos y suelo salir más por ahí, sobre todo los jueves y los viernes”.

Sorprenden el comportamiento de los estudiantes de la especialidad de Educación Física, debido a que si bien entre estos alumnos existes un porcentaje bajo de fumadores (13%), por el contrario el número de alumnos que consumen alcohol es muy elevado (84% de media entre los cursos de primero, segundo y de tercero), dichos datos disienten con los datos de la DGPNDS (2001).

Al comparar los resultados de los alumnos aprendices de maestro en el año 2007 con los resultados obtenidos en el año 2000, observamos un aumento considerable del consumo de alcohol por parte de los estudiantes de Magisterio en dicho periodo.

Al contrastar los resultados por especialidades, el incremento del consumo por parte de los alumnos de un periodo a otro es el siguiente: en Educación Primaria, Lengua Extranjera y Educación Infantil del año 2000 al 2007 se produce un incremento de 6 puntos. En Educación Física el aumento en el número de consumidores de alcohol es de 12,5 puntos y en Educación Musical el incremento es de 27,5%.

En Forestales, el 55% se consideran consumidores de alcohol, en Empresariales el 48%, en Enfermería el 79%, en Derecho el 85%, en Medicina el 80% y entre los jóvenes no universitarios el 90% se consideran consumidores.

Consumo de otras drogas (marihuana, cocaína, drogas de diseño y otras) por parte de los jóvenes universitarios y no universitarios

El consumo de drogas está referido, al igual que el apartado anterior, prioritariamente a los fines de semana y a las “noches de marcha”, y de aquellos quienes lo hacen de manera ocasional. Analizaremos primero los estudiantes de Magisterio:

En relación con los apartados anteriores, quizás sea este el más tranquilizante, ya que disminuye el número de consumidores de drogas (en concreto marihuana). Entre el curso 1999-2000 y 2006-2007, se pasa del casi 84% de consumidores de cannabis al casi 40%, lo que supone una reducción del doble de consumidores en los seis años transcurridos.

Observamos que en Educación Primaria disminuye el porcentaje de consumidores en un 11% de un periodo a otro, en Educación Infantil un 30% de uno a otro periodo, en Educación Musical y en Educación Física hay un descenso considerable, cada una un 44% de jóvenes de consumidores de marihuana. Lengua Extranjera reduce el número de consumidores en un 54% de uno a otro periodo.

En la Facultad de Medicina, hay un 15% de estudiantes quienes dicen consumir marihuana. Entre los estudiantes de Forestales nos encontramos con que un 53% son consumidores de dicha sustancia, el 18% reconoce consumir cocaína, el 17% drogas de diseño y el 12% otras drogas. En Empresariales, el 64% son consumidores de marihuana, el 20% de cocaína, el 8% consume drogas de diseño y otro 8% reconoce consumir otras drogas. En Enfermería, el 73% consume marihuana, otro 18% dice consumir cocaína y el 9% se muestra también consumidor de otras drogas. En Derecho, se llega hasta el 90% de consumidores de drogas. Entre

los jóvenes no universitarios el 60% dice ser consumidor.

Discusión

A la luz de los datos expresados y de las revisiones teóricas, se revela:

- 1.- La valoración global que se desprende del consumo de alcohol durante la semana es positiva, si bien, en los fines de semana los datos empeoran considerablemente. Durante los últimos años, estamos asistiendo a la denominada cultura del “botellón”, durante los fines de semana (Ruiz Juan, García Montes y Gómez López, 2005).
- 2.- En líneas generales, los jóvenes usuarios de drogas de los comienzos del siglo XXI están relativamente bien integrados en sus respectivos ámbitos de convivencia, sea la familia, el instituto, la universidad o el trabajo (Ruiz Juan y García Montes, 2005; Rodríguez; Agulló, 1999). Sorprende el comentario de una estudiante: “nunca a nivel de universidad, se ha abordado el tema de la prevención y menos el consumo de drogas”. Los desafíos son muchísimos y, posiblemente, se deberían de elaborar acciones específicas en la educación superior.
- 3.- Una nutrición mejorada y un incremento de la actividad física abren un camino a un estilo de vida más sano (USDHHS, 2001, National Health y Nutricion Examination Survey, citados en Wallheard and Buckworth, 2004). De ahí que esto deba de ser una constante de los diferentes estamentos sociales en el que la universidad no puede quedar al margen.
- 4.- Es preciso incorporar programas de educación para la salud desde la Educación Infantil hasta la Enseñanza Superior y en la misma medida fuera del ámbito educativo las autoridades sanitarias deben de promover programas de salud pública (Becker y Mulligan, 1997; Escardíbul Ferrá y Calero Martínez, 2006).
- 5.- Los jóvenes que hacen deporte comparados con los que no hacían deporte presentan niveles más altos de autoestima, son socialmente más competentes y menos tímidos e introvertidos (Fernández Bustos, 2008). Y

McHale, Vinden, Bush, Richer, Shaw y Smith (2005) revela que los chicos que practicaban deporte -incluidos deportes de contacto- son menos agresivos, que los niños que hacen deporte presentan un menor grado de actividades delictivas y tienen menor riesgo de experimentar con drogas. En nuestro estudio se observa diferencias en la práctica o no de actividad física dependiendo de la carrera elegida; por ejemplo, los estudiantes que realizan mayor actividad física y deportes son de Magisterio con la especialidad de Educación Física, seguidos de los de Derecho; los que alumnos que menos practican son los de Magisterio de Infantil, Enfermería y Medicina. Sorprende que estudiantes de la rama de salud no tengan conciencia de los beneficios que se obtienen de la actividad física para la salud. En este sentido, desde las diferentes instituciones públicas debemos tomar nota de ello, pues la practica de actividad física y deportiva dentro de un estilo de vida saludable no es sólo una responsabilidad del ciudadano a nivel individual, sino que es una competencia social que debemos adquirir entre todos por medio de los entes públicos, pues su implicación en el presente es la salud pública del futuro.

Conclusiones

Los principales factores de riesgo para el consumo de drogas en nuestro estudio de consumidores recreativos son ‘dar alguna importancia a las drogas como motivos para salir de marcha’, dado que el mayor consumo se produce los fines de semana y festividades. ‘Tener una mayoría de amigos que beben alcohol y consumen sustancia frecuentemente’, ya que los universitarios del último curso de carrera suelen salir más que aquellos universitarios de primer curso. Otros factores de riesgo relevantes es salir habitualmente, los fines de semana 6 o más horas a divertirse por las noches’. Se advierte a su vez que la práctica deportiva se relaciona con mejores comportamientos saludables en la mayoría de sus grupos y subgrupos de jóvenes estudiados.

Del estudio se desprende que las actuaciones educativas y preventivas en el consumo de

drogas deben basarse en un estudio sistemático de los factores de riesgo y protección en los entornos de aplicación por parte de los diferentes poderes públicos, algo que muchas veces no ocurre. A la vista de los datos de este estudio proponemos que se tenga más en cuenta en las actuaciones preventivas de las administraciones públicas y educativas, tanto en Secundaria, Bachillerato y la misma universidad, dirigidas a contextos recreativos que tienen que ver con la gestión de la vida recreativa nocturna, motivaciones para salir, etc., de los propios jóvenes. Los resultados obtenidos en este estudio parecen apoyar la idea de que la práctica deportiva presenta relación con las conductas de consumo de tabaco y alcohol y otros estupefacientes, a la vez, dicha actividad física ayuda a mantener conductas de salud. Ello influiría en la reducción del hábito de fumar y rebajar el consumo de sustancias nocivas, lo que sin duda minimizaría en la población los de padecer problemas cardiorrespiratorios.

Referencias bibliográficas

- Alvarado Zaldívar, G. (2006). Alcohol, tabaco y drogas acaban con la vida sexual. *El Siglo de Torreón/Noticias Afrontar el Desafío de las Drogas*. Disponible en: <http://www.ordago.net/noticia.asp?id=1893>. 2005 (Consulta 10-06-2006)
- Becker, G. S. y Mulligan, C. B. (1997). On the endogenous determination of time preference. *Quarterly Journal of Economics*, 112: 729-758.
- Becoña, E. (ed.) (2004). Monografía Tabaco -Revista Adicciones. Disponible en: www.pnsd.msc.es/categoria_2/publica/pdf/tabaco.pdf.
- Cecchini, J. A. (2002). *Los contenidos de la educación física para educación primaria*. En Fernández, E., Cecchini, J. A. y Zagalaz, M. L. *Didáctica de la Educación Física en primaria*. Síntesis: Madrid.
- Cecchini, J. A., González, C., Méndez, A., Fernández, J., Contreras, O. R., Romero, S. (2008). Metas sociales y de logro, persistencia-esfuerzo e intenciones de práctica deportiva en el alumnado de Educación Física. *Psicothema*, 20: 260-265.
- Cecchini, J. A., González, C. y Montero-Méndez, J. (2008). Participación en el deporte, orientación de meta y funcionamiento moral. *Revista latinoamericana de psicología*, 40 (3): 497-510.
- Calafat, A; Fernández Gómez, C.; Juan, M y Becoña, E. (2007) Vida recreativa nocturna de los jóvenes españoles como factor de riesgo frente a otros más tradicionales. *ADICCIONES*. Vol.19 Núm. 2. Págs.125-132
- Centers for Disease Control and Prevention. Fact sheet: Nutrition services. In School health policies and programs study. Retrieved May 1, 2004, from <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/shpps/factsheets/pdf/nutrition.pdf>.
- Centers for Disease Control and Prevention (1997). Alcohol consumption among pregnant and childbearing age women -- United States, 1991 and 1995. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 46 (16): 346-350.
- Colas Bravo, P. y Buendía Eisman, L. (1996). *Investigación educativa*. Alfar: Sevilla.
- Devís, J. y Periró, C. (1992) (eds) (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en la educación física: la salud y los juegos modificados*. Inde: Barcelona.
- DGPNSD (2001). Observatorio español sobre drogas: encuesta domiciliaria sobre consumo de drogas en España.
- Escardíbul Ferrá, J. y Calero Martínez, J. (2006). Educación, estilo de vida y salud: un

estudio aplicado al caso español. *Revista de Educación*, 339: 456-477.

- Gil Madrona, P. (2000). Actividad física y hábitos de vida en relación con la salud de los alumnos aprendices de maestro de la Escuela de Magisterio de Albacete. UCLM. En Contreras Jordán, O. (coord) *La formación inicial y permanente del profesorado de Educación Física*. Servicio de publicaciones del campus de Cuenca, UCLM.
- Gil Madrona, P. (2002) Hábitos en relación con la adquisición y consumo de prendas y productos deportivos de los alumnos/as aprendices de maestro en la Escuela de Magisterio de Albacete. UCLM. *Revista Ensayos*: 73-93.
- Gotees, J. P. y Lecompte, A. D. (1998). *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa*. Morata: Madrid.
- Fernández Bustos, J. G. (2008). Autoconcepto y autoestima de los jóvenes que realizan actividad física. Tesis doctoral inédita. Universidad de Castilla-la Mancha. España (p. 505).
- Infante, C. Barrio, G. y Martín, E. (2003). Tendencias, características y problemas asociados al consumo de drogas recreativas en España. Monografía de drogas recreativas. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas 15 (2): 77-97.
- International Society of Sport Psychology (1992). Physical activity and psychological benefits: A position statement from the international Society of Sport Psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4: 94-98.
- Lee, I. M., Paffenbarger, R. S., Hennekens, C. H. (1997). Physical activity, physical fitness and longevity. *Aging (Milano)*, 9: 2-11.
- Lees, S. J. y Booth, F. W. (2004). Sedentary death syndrome. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 29 (4): 447-460.
- Leon, A. y Norstrom, J. (1995). Evidence of the role of physical activity and cardiorespiratory fitness in the prevention of coronary heart disease. *Quest*, 47: 311-319.
- Leon, A., Connett, J., Jacob, D. y Rauramaa, R. (1997). Leisure-time physical activity levels and risk of coronary heart disease and death: The multiple risk factor intervention trial. *Journal of the American Medical Association*, 258: 2388-2395.
- Lounsbery, M. G., J. y Smith, N. (2005). The integrated curriculum of "Planned Approach to Healthier Schols". *JOPERD*, 76 (3): 34-38.
- McHale, J., Vinden, P., Bush, L., Richer, D., Shaw, D. y Smith, B. (2005). Patterns of Personal and Social Adjustment among Sport-Involved and Noninvolved Urban Middle-School Children. *Sociology of Sport Journal*, 22 (2): 119-137.
- Navarro, J. (2000). *El consumo de alcohol y otras drogas en el colectivo femenino*. Instituto de la Mujer, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales: Madrid.
- Pangrazi, R. Cosbin, C. y Welk, G. (1996). Physical activity for children and youth, *Journal of Physical Education and Research Digest*, 67 (4): 38-43.
- Pascual Pastor, F. (2002). Percepción del alcohol entre los jóvenes, en Gual, A. (editor) Monografía alcohol. *Adiciones*, 14, suplemento 1.
- Perry, C. L., Stone, E. J., Parcel, G. S. (1990) School-based cardiovascular health promotion: Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health. *J. Sch. Health*, 60: 406-413.

- Rodríguez, J.; Agulló, E. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*, 11 (2): 247-259.
- Rodríguez, J., Agulló, E., Agulló, M^a. S. (2003). Jóvenes, fin de semana y uso recreativo de drogas: evolución y tendencias del ocio juvenil. *Monografía de drogas recreativas*. 15, Supl. 2 Delegación del gobierno para el plan nacional sobre drogas, 7-35
- Ruiz Juan, F. y García Montes, M. E. (eds) (2005). *Hábitos saludables y estilos de vida de los almerienses*. Almería. Servicio de publicaciones de la universidad de Almería.
- Ruiz Juan, F., García Montes, M. E. y Gómez López, M. (2005). *Hábitos físico-deportivos en centros escolares y universitarios*. Gymnos: Madrid.
- Ruiz Juan, F., García Montes, M. E. y Gavila González, J. (2005). Práctica de actividad física-deportiva realizada por los almerienses durante su tiempo libre. En Ruiz Juan, F. y García Montes, M. E. (Eds) *Hábitos físico-deportivos de los almerienses en su tiempo libre*. Almería. Humanidades. Servicio de publicaciones de la universidad de Almería.
- Sallis, J. F. y Mc Kenzie (1991). Self-report measures of children's physical activity. *J. Sch. Health*, 61: 215-219.
- Sánchez Bañuelos F. (1995). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid. Biblioteca Nueva.
- Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1986). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós: Buenos Aires.
- Thomas, J. R. (2003). Preparing for Faculty Roles in Discovery. Learning and Engagement. *Quest*, 55 (1): 4-18.
- Wallheard, T. L. y Buckworth, J. (2004). The Role of Physical Education in the promotion of Youth Physical Activity. *Quest*, 56: 285-301.