

Relación entre la práctica físico-deportiva y el consumo de alcohol en adolescentes escolarizados de Murcia (España)

Relationship between sport and physical activity and alcohol consumption among adolescents students in Murcia (Spain)

Dr. Francisco J. López Villalba^a, Dr. Pedro L. Rodríguez García^a,
Dr. Eliseo García Cantó^a y Dr. Juan J. Pérez Soto^a

RESUMEN

Introducción. La práctica físico-deportiva es un elemento importante de un estilo de vida saludable. El objetivo fue analizar la relación entre la práctica de actividad físico-deportiva y el hábito de consumo de alcohol en adolescentes escolarizados en función del género.

Población y métodos. Estudio descriptivo, transversal y comparativo realizado en adolescentes escolarizados (de entre 14 y 17 años de edad) de la Región de Murcia en 2014. Se evaluó la práctica de actividad físico-deportiva mediante una encuesta adaptada y validada, que incluyó el *International Physical Activity Questionnaire* y *Monitoring the Future*. Participó un total de 11 centros escolares de diferentes localidades de la Región de Murcia (España).

Resultados. Se incluyeron 564 adolescentes escolarizados. El 51,8% de los varones se consideraron regularmente activos frente al 21,8% de las mujeres. El consumo de alcohol mostró diferencias significativas en función del género (31,1% en varones y 48,2% en mujeres, $p=0,000$). Se encontró una relación inversa y significativa entre la práctica físico-deportiva y el consumo de alcohol en ambos géneros.

Conclusiones. Los adolescentes presentan un mayor nivel de práctica físico-deportiva que las mujeres. La práctica de actividad físico-deportiva se asocia positivamente a un menor consumo de alcohol en ambos géneros.

Palabras clave: consumo de bebidas alcohólicas, ejercicio físico, adolescentes, salud.

<http://dx.doi.org/10.5546/aap.2016.101>

INTRODUCCIÓN

El alcohol es la sustancia psicoactiva cuyo consumo está más extendido entre los adolescentes españoles de 14 a 18 años.¹ El consumo de alcohol en la adolescencia es un importante problema de salud pública en España y en todos los países occidentales;² llega a convertirse en un medio de diversión ante la falta de alternativas de ocio.³ Para la Organización Mundial de la Salud,⁴

el consumo de alcohol ocupa el tercer lugar entre los factores de riesgo de la carga mundial de morbilidad. Es el primer factor de riesgo en el Pacífico Occidental y las Américas, y el segundo en Europa. Diversas investigaciones sobre las conductas sociales de consumo confirman un aumento paulatino en la instauración y desarrollo de dicha droga legalizada, que se ha consolidado progresivamente como hábito nocivo de vida de los adolescentes.^{5,6} Además, las conductas de consumo de alcohol a edades tempranas pueden repercutir y predecir problemas de salud relacionados con el consumo abusivo de alcohol en la edad adulta.⁷

La práctica de actividad físico-deportiva está considerada como uno de los hábitos más representativos de un estilo de vida saludable, por sus efectos positivos en la prevención de la mayoría de las patologías relacionadas con el sedentarismo.⁸ Diversos trabajos han establecido los efectos beneficiosos de una práctica de actividad física correctamente planificada y sistematizada.^{9,10}

Diferentes estudios evidencian un efecto protector de la práctica físico-deportiva sobre los hábitos nocivos en los adolescentes. La adopción de un estilo de vida activo que integre una práctica regular de actividad físico-deportiva se ha asociado a la reducción del consumo de sustancias tóxicas, entre ellas, el alcohol.¹¹⁻¹³ Esta relación inversa entre la práctica regular de actividad físico-deportiva y el consumo de alcohol no ha sido corroborada en todos los

a. Facultad de Educación, Área de Didáctica de la Expresión Corporal, Departamento de Expresión Plástica, Musical y Dinámica, Universidad de Murcia, Campus Universitario de Espinardo, Murcia, España.

Correspondencia:
Dr. Francisco J. López Villalba, paco.lopez@um.es

Financiamiento:
el trabajo cuenta con financiación interna de la Facultad de Educación.

Conflicto de intereses:
Ninguno que declarar.

Recibido: 9-7-2015
Aceptado: 28-10-2015

estudios. Algunos autores refieren un consumo de alcohol similar o significativamente superior en adolescentes que practican actividades físico-deportivas respecto a sus iguales sedentarios.¹⁴⁻¹⁶ Sin embargo, todos los estamentos nacionales e internacionales consideran que la participación en programas de práctica de actividad físico-deportiva puede lograr que los adolescentes ocupen su tiempo libre en actividades físicas, menos relacionadas con el consumo de alcohol.⁶

Por todo ello, el objetivo del trabajo fue analizar la relación entre la práctica de actividad físico-deportiva y el hábito de consumo de alcohol en adolescentes escolarizados en función del género.

MATERIAL Y MÉTODO

Población

Estudio descriptivo, transversal y comparativo, realizado de septiembre a diciembre de 2014. De una población total de 40 000 adolescentes escolarizados de entre 14 y 17 años, seleccionamos una muestra aleatoria entre 11 centros escolares de diferentes localidades de la Región de Murcia (España). Para la determinación del tamaño muestral, la selección de la muestra se basó en un nivel de confianza del 95,5% y un error determinado de $\pm 4,2\%$ en las estimaciones; el número mínimo estimado se situó en 538 sujetos. La muestra fue seleccionada entre el alumnado matriculado en 3º y 4º de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.) y 1º de Bachillerato. La selección se basó en un proceso aleatorio estratificado y polietápico con diferentes unidades de muestreo (comarcas, municipios y centros escolares).

Se consideraron, como criterios de inclusión, todos los adolescentes que cumplían con la población seleccionada y que, en el día del estudio, estaban presentes en el aula y prestaron el consentimiento informado para realizarlo. Como criterios de exclusión, se consideraron los adolescentes que manifestaron un desconocimiento del español. Finalmente, como criterios de eliminación, se consideraron aquellos adolescentes cuyos cuestionarios estaban incompletos.

Procedimiento

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad de Murcia. Previamente a la obtención de los datos, se consiguió el permiso de las autoridades escolares y de los directores de los centros educativos. Además, se informó

del estudio a los padres y escolares, y se obtuvo un consentimiento informado.

Todos los sujetos participaron voluntariamente en el estudio. El cuestionario final se diseñó para ser autoadministrado. El proceso de llenado del cuestionario se realizó bajo la supervisión de un investigador, que fue sometido a un proceso de entrenamiento para capacitarlo para resolver las dudas del alumnado.

Para el análisis de la muestra, se utilizaron tres tipos de variables: sociodemográficas (género, edad y curso), práctica de actividad físico-deportiva y consumo de alcohol. Se confeccionó un cuestionario con 25 ítems (4 ítems relacionados con la práctica físico-deportiva, 11 ítems relacionados con el consumo de alcohol y 10 ítems, con cuestiones generales), que fue sometido a un pretest cognitivo sobre una muestra piloto de 92 adolescentes (41 mujeres y 51 varones) para determinar el nivel de comprensión de los diferentes ítems, el tiempo necesario para su administración y las dificultades de su aplicación. Tras esto, se eliminaron algunos ítems y se modificó la redacción en algunos de ellos. Una vez establecidas las correcciones, se redactó el cuestionario definitivo (*Anexo en formato electrónico*).

Para evaluar la práctica de actividad físico-deportiva realizada de forma regular fuera del horario escolar, se utilizó el formato corto del *International Physical Activity Questionnaire*.¹⁷ En este, se les preguntaba por el tipo de actividad deportiva que realizaban fuera del horario escolar, el tiempo de práctica y los días a la semana que la realizaban. A partir de los datos obtenidos, se clasificó a los adolescentes en una de las siguientes tres categorías: inactivos (no realizaban práctica deportiva alguna), irregularmente activos (realizaban algún tipo de práctica físico-deportiva de 1 a 3 veces a la semana) y regularmente activos (realizaban más de 3 veces a la semana alguna actividad físico-deportiva).

Todo el proceso de adaptación se realizó siguiendo las recomendaciones de la Comisión Internacional de Tests (*International Tests Commission*; ITC, por sus siglas en inglés) para el diseño y adaptación del test.^{18,19}

Para determinar el consumo de alcohol, se utilizó el cuestionario *Monitoring the Future (MTF)*,²⁰ realizando las correspondientes adaptaciones al contexto de adolescentes españoles. De dicho cuestionario, se utilizaron los ítems relacionados con el hábito de consumo de alcohol. Se clasificó a los sujetos en una de las siguientes dos categorías:

1. Bebedor habitual: había consumido alcohol, al menos, 5 veces en las dos últimas semanas.
2. No consumía alcohol: no había consumido alcohol o había consumido menos de 5 bebidas en las últimas dos semanas previas a la encuesta.

Análisis de los datos

Para la obtención de los resultados, se realizó una estadística descriptiva utilizando, en el caso de variables categóricas, recuento numérico y porcentual en función del género. En variables continuas, se reflejó la media y la desviación típica.

La relación entre variables categóricas se realizó siguiendo tablas de contingencia y aplicando χ^2 de Pearson con el correspondiente análisis de residuos (y se consideró significativo un valor de $p < 0,05$). Los residuos son las diferencias entre la frecuencia observada y la frecuencia esperada en cada casilla. En el caso de que el contraste de χ^2 haya resultado significativo, estos residuos indicarán qué casillas contribuyen en mayor grado al valor del estadístico. Cuanto mayor sea el valor de los residuos, mayor es la probabilidad de que una determinada combinación de valores de las variables, esto es, una casilla, sea significativa. Se aplicó la prueba V de Cramer y la *odds ratio* (OR), así como el intervalo de confianza (IC) del 95%, para establecer la asociación entre variables.

TABLA 1. Características de la población (n: 564)

	Total N (%)	Edad			
		14 N (%)	15 N (%)	16 N (%)	17 N (%)
	564 (100)	112 (19,9)	136 (24,1)	161 (28,5)	155 (27,5)
Varones	257 (45,6)	50 (8,9)	62 (11)	66 (11,7)	79 (14)
Mujeres	307 (54,4)	62 (11)	74 (13,1)	95 (16,8)	76 (13,5)

TABLA 2. Consumo habitual de alcohol según el género

	Total N (%)	Bebedor habitual	
		SÍ N (%)	NO N (%)
Total	564 (100)	228 (40,4)	336 (59,6)
Varones	257 (45,6)	80 (31,4)	117 (68,9)
Residuos corregidos		-4,1	4,1
Mujeres	307 (54,4)	148 (48,2)	159 (51,8)
Residuos corregidos		4,1	-4,1

$\chi^2 = 16,946$; $p = 0,000$.

Así mismo, para determinar el grado de influencia diferencial de las variables independientes que constituyen la presente investigación, se ha desarrollado un modelo de regresión logística binaria y se han establecido como centro de referencia de puntuación "dummy", en los niveles de actividad física habitual globales y de las diferentes subescalas, los puntos de corte centrales establecidos mediante percentiles. El procesamiento y análisis estadístico de los datos se realizó con el paquete estadístico SPSS, versión 15,0.

RESULTADOS

La muestra definitiva de sujetos fue de 564 (Tabla 1). Fueron encuestados todos los alumnos presentes en el aula el día de la encuesta. De esa muestra, se eliminaron las encuestas de 10 adolescentes (2%) por no haberlas cumplimentado adecuadamente.

En relación con el consumo de alcohol, el 40,4% de los adolescentes lo consumía de forma habitual, y las mujeres eran las que presentaban porcentajes superiores a los varones (Tabla 2). El test de independencia mostró una asociación significativa de proporción de mujeres que manifestaban un consumo habitual de alcohol respecto a los varones ($\chi^2 = 16,946$; $p = 0,000$). El tamaño del efecto de dicha relación fue de 0,173 ($p = 0,000$).

Respecto a la práctica físico-deportiva, un 35,5% se consideraban regularmente activos y un 17,2%, irregularmente activos, frente al 47,3%, que eran inactivos. Los niveles de práctica fueron superiores en los varones (Tabla 3), tal y como evidenció el test de independencia χ^2 de Pearson con análisis de residuos, y se observó una mayor asociación positiva hacia la práctica deportiva en los varones respecto a las mujeres ($\chi^2 = 75,106$; $p = 0,000$). El tamaño del efecto de dicha relación fue de 0,365 ($p = 0,000$).

TABLA 3. Práctica físico-deportiva en función del género

	Total N (%)	Varones N (%)	Mujeres N (%)
Inactivo	267 (47,3)	72 (28)	195 (63,5)
Residuos corregidos		-8,4	8,4
Irregularmente activo	97 (17,2)	52 (20,2)	45 (14,7)
Residuos corregidos		1,7	-1,7
Regularmente activo	200 (35,5)	133 (51,8)	67 (35,5)
Residuos corregidos		7,4	-7,4

$\chi^2 = 75,106$; $p = 0,000$.

Las tablas de contingencias y la prueba de χ^2 con análisis de residuos que relacionaban el hábito de práctica físico-deportiva con el consumo de alcohol (Tabla 4) establecieron una asociación positiva y significativa de los varones que afirmaban ser regularmente activos con una menor probabilidad de consumir alcohol ($\chi^2= 55,05$; $p= 0,000$). El tamaño del efecto de dicha relación fue de 0,463 ($p= 0,000$). La OR de la categoría regularmente activo asociada con no beber fue de 8,67 (IC 95%: de 4,69 a 16,0). En el caso de las mujeres, también se apreció esta relación entre ambas variables ($\chi^2= 65,05$; $p= 0,000$). El tamaño del efecto de dicha relación expresado por la V de Cramer fue de 0,460 ($p= 0,000$), con una OR de 8,79 (IC 95%: de 4,99 a 15,49). El consumo de alcohol, en ambos géneros, se asoció a la categoría inactivo.

Esta tendencia exploratoria diferenciada en la relación de las variables se confirmó en las pruebas de regresión logística binaria, en las que los valores de β (0,794) y $\text{Exp}\beta$ (2,212) con una matriz de correlación de -0,790 evidenciaron que los varones que tendían a la práctica regular de actividad físico-deportiva se orientaban hacia una menor probabilidad de consumo de alcohol ($p= 0,000$). En las mujeres, esta relación también fue significativa, con valores de β y $\text{Exp}\beta$ de 0,072 y 1,074, respectivamente, y una matriz de correlación de -0,521, por lo que esta relación fue positiva ($p= 0,000$).

DISCUSIÓN

Al igual que evidenciaron otros estudios de carácter nacional e internacional,^{6,12,13,21,22} esta investigación mostró que la práctica regular

de actividad físico-deportiva se relacionaba positivamente con una menor frecuencia de consumo habitual de alcohol entre los adolescentes encuestados. Así mismo, la mayoría de las investigaciones señalaron diferencias significativas en la frecuencia y porcentaje de participación en actividades físico-deportivas entre géneros, de modo que los varones realizaban más práctica deportiva que las mujeres,^{8,23-25} y estas diferencias podían afectar al hábito de consumo de alcohol.

Al analizar los datos de consumo de alcohol, encontramos que el 40,4% manifestaba consumirlo de forma habitual (el 31,1% de los varones frente al 48,2% de las mujeres). Porcentajes similares fueron referidos por Martinsen et al.,²⁶ en adolescentes noruegos, con un consumo habitual del 46% en las mujeres, frente al 31% de los varones. Por el contrario, otras investigaciones evidenciaron porcentajes de consumo superiores (63% en la Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias¹ y 53,9% según los datos de la Consejería de Sanidad de la Región de Murcia).²⁵ Otros estudios mostraron porcentajes en torno al 25%-27% de consumo habitual en adolescentes norteamericanos²⁰ e islandeses.¹²

El género se mostró como una variable que incidía en los patrones de consumo de alcohol. El presente estudio evidenció una mayor proporción estadísticamente significativa de mujeres bebedoras (un 17% más de mujeres que de varones). Una relación similar fue detectada en el estudio de Tur et al.,²¹ con un consumo del 65% en mujeres frente al 53% en los varones. Del mismo modo, en el estudio *European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs* (ESPAD),²⁷

Tabla 4. Pruebas de asociación (chi cuadrado de Pearson completada con análisis de residuos) que relacionan la práctica regular de actividad físico-deportiva con el hábito de consumo de alcohol

Variables relacionadas	Varón Bebedor habitual					Mujer Bebedora habitual				
	Sí (n/%)	No (n/%)	Total	χ^2	p-valor	Sí (n/%)	No (n/%)	Total	χ^2	p-valor
	rtc	rtc				rtc	rtc			
Inactivo	47 (18,3) 7,4	25 (9,7) -7,4	72			128 (41,7) 8,1	67 (21,8) -8,1	195		
Irregularmente activo	7 (2,7) -3,1	45 (17,5) 3,1	52	55,05	,000	8 (2,6) -4,4	37 (12,1) 4,4	45	65,05	,000
Regularmente activo	26 (10,1) -4,2	107 (41,6) 4,2	133			12 (3,9) -5,6	55 (17,9) 5,6	67		
Total	80	177	257			148	159	307		

N = frecuencia de sujetos; % = porcentaje.

rtc = residuos tipificados corregidos.

χ^2 = chi cuadrado de Pearson.

realizado en diferentes países europeos (Suecia, Islandia, Noruega, Finlandia, Estonia y Lituania), se evidenció un mayor consumo de alcohol en las mujeres.

El análisis retrospectivo de las diferentes investigaciones que comparan el consumo en función del género muestra que se está produciendo una sensible disminución en las diferencias de género, de manera que existe una tendencia a encontrar consumos similares. Dicha tendencia puede estar ocasionada por el aumento de la independencia de la mujer.²⁸ No obstante, los varones siguen presentando mayores ingestas de alcohol que las mujeres.²⁹ Sin embargo, las mujeres presentan una mayor sensación subjetiva de estar embriagadas con el mismo nivel de alcohol en sangre que los varones.³⁰

Uno de los aspectos más importantes en la relación entre actividad físico-deportiva y consumo de alcohol es evaluar cómo interactúan ambas variables. El análisis realizado en el presente trabajo muestra que la práctica regular de actividad físico-deportiva se relaciona positivamente con una menor frecuencia de consumo habitual de alcohol entre los adolescentes y que dicha relación se diferencia en función del género. En este sentido, Ruiz-Juan et al.,⁶ en adolescentes de diferentes niveles educativos, encontraron una relación significativa en la etapa de Secundaria. Igualmente, Tur et al.,²¹ en 445 adolescentes de entre 14 y 18 años, encontraron que aquellos que realizaban un mayor nivel de práctica físico-deportiva consumían menos cantidad de alcohol. Del mismo modo, Terry-McElrath et al.,¹³ encontraron una relación positiva entre la práctica deportiva y el consumo de alcohol en estudiantes norteamericanos de 13-14 años de edad. Por el contrario, en adolescentes que participaban frecuentemente en deportes colectivos, no hallaron dicha relación. Además, Werch et al.,²² aplicaron un programa de intervención que incluía actividades físico-deportivas en un grupo de adolescentes norteamericanos. Al comparar los resultados respecto a un grupo control que no había realizado dicho programa, encontraron que, en el grupo de intervención, el consumo de alcohol había sido inferior. En este sentido, Kristjansson et al.,¹² realizaron un estudio en 3117 adolescentes de Islandia con edades entre 14 y 15 años, divididos en dos grupos: un grupo de intervención, en el que los adolescentes participaban en deportes y recibían charlas de salud, y un grupo control. Tras el análisis de los datos, encontraron cómo el

grupo de intervención tenía un menor consumo de alcohol que el grupo control.

Del análisis de estas investigaciones, se puede sugerir que la práctica físico-deportiva en la adolescencia podría asociarse a una menor prevalencia de consumo de alcohol en estas edades. Dicha práctica podría tener un elemento protector y preventivo hacia conductas poco saludables en los adolescentes.²⁹ En nuestra investigación, hemos encontrado cómo los adolescentes que manifiestan realizar práctica físico-deportiva se asocian a un hábito negativo de alcohol, tanto en varones como en mujeres. Por ello, podríamos afirmar que la práctica de actividad físico-deportiva puede ser un indicador válido para promover un estilo de vida saludable en los adolescentes, aunque algunos estudios encuentran una relación inversa.^{14,16} En este sentido, Lisha et al.,¹⁵ en una revisión de estudios sobre la participación en actividades deportivas y el consumo de alcohol, solo encontraron 2 estudios de un total de 29 en los que hubiera una relación positiva entre ambas variables.

Este estudio presenta diversas limitaciones que deben ser consideradas. En primer lugar, se trata de un estudio descriptivo y, por lo tanto, no pueden establecerse inferencias causales a partir de los datos obtenidos. En segundo lugar, el carácter transversal del estudio supone una limitación a la hora de establecer una direccionalidad en las asociaciones observadas. Es necesario profundizar en otras variables que pueden interactuar en la relación entre la práctica físico-deportiva y el consumo de alcohol.

La práctica físico-deportiva puede tener un efecto inhibitor del consumo de alcohol en los adolescentes. Puede sugerirse que la práctica habitual de actividad físico-deportiva fuera del horario escolar es un elemento que se relaciona con una menor prevalencia en el uso de alcohol, por lo que existe una menor probabilidad de encontrar adolescentes bebedores entre aquellos que dedican más tiempo a realizar actividad física en su tiempo de ocio. Es necesario, desde las instituciones públicas, fomentar la práctica físico-deportiva entre los adolescentes, fundamentalmente entre las mujeres, y crear escuelas de promoción de la salud a través de la práctica físico-deportiva orientada hacia el incremento del bienestar de los adolescentes con el propósito de incrementar el tiempo de ocio destinado a dicha práctica.^{3,22}

En conclusión, casi la mitad de los adolescentes ingieren alcohol y los valores de

consumo son mayores en las mujeres. Por el contrario, las mujeres presentan niveles de práctica físico-deportiva inferiores a los varones. La práctica de actividad físico-deportiva se asocia a un hábito negativo de consumo de alcohol en ambos géneros. ■

Agradecimientos

A todo el profesorado de los centros de Educación Secundaria donde se realizaron las encuestas. A la Consejería de Educación, Formación y Empleo, que nos facilitó los permisos para realizar el estudio en los centros seleccionados.

REFERENCIAS

- España. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanza Secundaria (ESTUDES), 1994-2010. [Acceso: 30 de octubre de 2015]. Disponible en: http://www.pnsd.msssi.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2010.pdf.
- Sánchez-Ventura JG, Grupo PrevInfad. Prevención del consumo de alcohol en la adolescencia. *Rev Pediatr Aten Primaria* 2012;14(56):335-42.
- Orgaz Gallego MP, Segovia Jiménez M, López de Castro F, Tricio Armero MA. Consumo de alcohol en escuelas toledanas: motivos y alternativas. *Aten Primaria* 2005;36(6):297-302.
- Organización Mundial de la Salud. Alcohol. Nota descriptiva N° 349. Ginebra, 2015. [Acceso: 28 de octubre de 2015]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/es/>.
- Galán I, Rodríguez-Artalejo F, Díez-Gañán L, Tobías A, et al. Clustering of behavioural risk factors and compliance with clinical preventive recommendations in Spain. *Prev Med* 2006;42(5):343-7.
- Ruiz-Juan F, De la Cruz-Sánchez E, García-Montes ME. Motivos para la práctica deportiva y su relación con el consumo de alcohol y tabaco en jóvenes españoles. *Salud Pública Méx* 2009;51(6):496-504.
- Riala K, Hakko H, Isohanni M, Järvelin MR, et al. Teenage smoking and substance use as predictors of severe alcohol problems in late adolescence and in young adulthood. *J Adolesc Health* 2004;35(3):245-54.
- Rodríguez García PL, López Villalba FJ, López Miñarro PA, García Cantó E. Práctica de ejercicio físico y su relación con el consumo de tabaco en adolescentes. Diferencias entre géneros. *Adicciones* 2013;25(1):29-36.
- Pate RR, Saunders R, Dishman RK, Addy C, et al. Long-term effects of a physical activity intervention in high school girls. *Am J Prev Med* 2007;33(4):276-80.
- Telama R, Yang X, Viikari J, Välimäki I, et al. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *Am J Prev Med* 2005;28(3):267-73.
- Pastor Y, Balaguer I, García-Merita M. Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio. *Psicothema* 2006;18(1):18-24.
- Kristjansson AL, James JE, Allegrante JP, Sigfusdottir ID, et al. Adolescent substance use, parental monitoring, and leisure-time activities: 12-year outcomes of primary prevention in Iceland. *Prev Med* 2010;51(2):168-71.
- Terry-McElrath YM, O'Malley PM, Johnston LD. Exercise and substance use among American Youth, 1991-2009. *Am J Prev Med* 2011;40(5):530-40.
- Dever BV, Schulenberg JE, Dworkin JB, O'Malley PM, et al. Predicting risk-taking with and without substance use: the effects of parental monitoring, school bonding, and sports participation. *Prev Sci* 2012;13(6):605-15.
- Lisha NE, Sussman S. Relationship of high school and college sports participation with alcohol, tobacco, and illicit drug use: a review. *Addict Behav* 2010;35(5):399-407.
- Rupps E, Haenle MM, Steinacker J, Mason RA, et al. Physical exercise in southern Germany: a cross-sectional study of an urban population. *BMJ Open* 2012;2(2):e000713.
- Craig CL, Marshal AL, Sjöström M, Bauman AE, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc* 2003;35(8):1381-95.
- Comisión Internacional de Tests. Directrices internacionales para el uso de los tests. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos; 2000.
- Muñiz J, Elosua P, Hamblenton RK. Directrices para la traducción y adaptación de los tests: segunda edición. *Psicothema* 2013;25(2):151-7.
- Johnston LD, O'Malley PM, Bachman JG, Schulenberg JE. Monitoring the future. National results on drug use: 2012 overview of key findings on adolescent drug use. Ann Arbor: Institute for Social Research; 2013.
- Tur JA, Puig MS, Pons A, Benito E. Alcohol consumption among school adolescents in Palma de Mallorca. *Alcohol Alcohol* 2003;38(3):243-8.
- Werch Ch, Moore MJ, DiClemente CC, Bledsoe R, et al. A multihealth behavior intervention integrating physical activity and substance use prevention for adolescents. *Prev Sci* 2005;6(3):213-26.
- Gómez LF, Duperly J, Lucumi DI, Gámez R, et al. Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia). Prevalencia y factores asociados. *Gac Sanit* 2005;19(3):206-13.
- Levin S, Lowry R, Brown DR, Dietz WH. Physical activity and body mass index among US adolescents: youth risk behavior survey, 1999. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2003;157(8):816-20.
- Consejería de Sanidad y Política Social de la Región de Murcia. Consumo de drogas en estudiantes de la Región de Murcia, 2010. *Bol Epidemiol Murcia* 2012;32(754):61-6.
- Martinsen M, Sundgot-Borgen J. Adolescent elite athletes' cigarette smoking, use of snus, and alcohol. *Scand J Med Sci Sports* 2014;24(2):439-46.
- Hibell B, Guttormsson U, Ahlström S, Balakireva O, et al. The 2011 ESPAD report. Substance use among students in 36 European countries. Stockholm: Swedish Council for Information on Alcohol and other Drug; 2012. [Acceso: 28 de octubre de 2015]. Disponible en: http://www.espad.org/Uploads/ESPAD_reports/2011/The_2011_ESPAD_Report_FULL_2012_10_29.pdf.
- Kerr-Corrêa F, Tucci AM, Hegedus AM, Trinca LA, et al. Drinking patterns between men and women in two distinct Brazilian communities. *Rev Bras Psiquiatr* 2008;30(3):235-42.
- Ruiz-Juan F, Ruiz-Risueño J. Variables predictoras de consumo de alcohol entre adolescentes españoles. *An Psicol* 2011;27(2):350-9.
- Salamó Avellaneda A, Gras Pérez ME, Font-Mayolas S. Patrones de consumo de alcohol en la adolescencia. *Psicothema* 2010;22(2):189-95.

Anexo

Las siguientes preguntas están relacionadas con el consumo de alcohol.
Esperamos que contestes a todas las preguntas.

1. **¿Has recibido suficiente información en tu centro sobre el perjuicio del alcohol?**
Mucha.
Bastante.
Poca.
Nada.

2. **¿Crees que el alcohol es una droga?**
Sí.
No.

3. **¿Qué personas de las que conoces consumen alcohol habitualmente? (Señala cuantas consideres necesarias).**
Mi padre.
Mi madre.
Mis hermanos/hermanas.
Mi novio/a.
Mis amigos.
Otros (señala quién/es)

4. **¿Has consumido, alguna vez, bebidas alcohólicas? (Señala "No" si lo único que hiciste fue probarlas, dar un sorbo o un trago).**
Sí.
No.

- Si has contestado "No", pasa a la pregunta número 12.*

5. **¿Cuántos años tenías cuando tomaste por primera vez bebidas alcohólicas? (No consideres que tomaste bebidas alcohólicas si lo único que hiciste fue probarlas, dar un sorbo o un trago).**
. años.

6. **¿En qué lugar tomaste por primera vez alcohol? (Señala solo una).**
En la calle.
En mi casa o en la de un amigo.
En un bar/discoteca.
Otro (señala cuál)

7. **¿Quién te ofreció por primera vez alcohol? (Señala solo una).**
Mi padre.
Mi madre.
Un amigo/a.
Un familiar (hermano/a, primo/a, tío/a).
Otro (señala quién)

8. **¿Has consumido, al menos, 5 bebidas en las últimas dos semanas? Entendemos por bebida el tomar una copa completa con contenido de alcohol, tal como cerveza, vino, combinados de alcohol, cócteles, champagne/sidra, chupitos, sangría, etc.**
Sí.
No bebo.

Si has contestado "Sí", pasa a la pregunta número 9.

Si has contestado "No bebo", pasa a la pregunta número 12.

9. ¿Te has emborrachado alguna vez? (Hasta tal punto de no acordarte de lo que hiciste la noche anterior).

Sí.

No.

==> Pasa a la pregunta 11.

10. ¿Qué edad tenías cuando te emborrachaste por primera vez?

.....años.

11. ¿Por qué tomas bebidas alcohólicas? (Señala cuantas sean necesarias).

Porque me hace estar más feliz.

Porque me facilita tener más amigos.

Porque me ayuda a ser más adulto.

Porque me ayuda a pasarlo mejor con mis amigos.

Porque mis amigos beben.

Porque mis padres beben.

Otras (señala cuáles)

Seguidamente, te vamos a plantear una serie de cuestiones relativas a la actividad física habitual que realizas durante tu vida cotidiana.

Deporte: se entenderá como "deporte" toda actividad tanto física (aerobic, *footing*, musculación, etc.) como deportiva (fútbol, baloncesto, natación, etc.) que se realice fuera del horario escolar.

Actividad físico-deportiva habitual:

12. ¿Prácticas algún deporte o actividad física habitualmente (en un club, en un gimnasio, al aire libre, etc.), al menos, una vez por semana?

Sí.

No.

Si has contestado "No", pasa a la pregunta 16.

13. ¿De qué deporte o actividad física se trata?

.....

14. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas?

De 1 a 2 días.

3 días.

4 días.

5 o más días.

15. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas?

30 minutos.

De 30 minutos a 1 hora.

De 1 a 2 horas.

Más de 2 horas.

Las siguientes preguntas están relacionadas con el conocimiento de algunas características básicas sobre ti y tu entorno próximo. Esperamos que contestes a todas las preguntas.

16. ¿Cuál es tu sexo?

Masculino.

Femenino.

17. ¿Cuántos años tienes?

.

.....años.

18. ¿En qué curso estás?

3º de E.S.O.

4º de E.S.O.

1º de Bachillerato.

19. ¿De cuánto dinero dispones a la semana?

Menos de 10 euros.

Entre 10 y 15 euros.

Entre 15 y 20 euros.

Más de 20 euros.

20. Actualmente, ¿estás federado en algún club deportivo?

Sí.

No.

21. ¿Has repetido algún curso escolar?

Sí.

No.

22. Comparándote con tus compañeros de clase, ¿cómo crees que es tu salud?

Mejor.

Igual.

Peor.

23. En general, las edades de tus amigos son:

Mayores que la mía.

Iguals a la mía.

Menores que la mía.

24. ¿Has suspendido, alguna vez, la asignatura de Educación Física?

Sí.

No.

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN.
