

Conductas de consumo de alcohol y tabaco y su relación con los hábitos saludables en adolescentes (pp. 523-539)

Elisa Huéscar¹, Eduardo Cervelló¹, Lucía Llamas² y Juan Antonio Moreno¹

¹Universidad Miguel Hernández de Elche; ²Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes, Universidad de Murcia (España)

El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre diferentes variables ajustadas a un estilo de vida saludable y el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas en la adolescencia. Participaron 282 estudiantes de 15 a 20 años de edad, a los que se les administraron diferentes cuestionarios para conocer su actividad física habitual, percepción de competencia e imagen, hábitos alimentarios y consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Los resultados revelaron que la percepción de la imagen corporal se asociaba positivamente con beber alcohol y la diversión como motivo para practicar deporte se relacionaba positivamente con no fumar. El análisis de regresión reveló que el consumo de tabaco era menor en aquellos adolescentes que presentaban mayores tasas de ejercicio físico. Respecto al alcohol, la competencia percibida respecto al deporte era menor en aquellos que consumían más, mientras que la imagen corporal percibida mejoraba a medida que ingerían más alcohol. Se sugiere, como prevención al consumo de sustancias no saludables asociadas con el tiempo de ocio, utilizar como estrategia de transformación social la iniciación al deporte en los programas de salud pública.