

Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos

Habits of healthy life of physical activity, feeding, sleep and consumption of tobacco and alcohol, in Chilean teenage students.

Ibarra Mora, J.¹; Ventura Vall-Llovera, C.²; Hernández Mosqueira, C.³

¹Programa de Doctorado en Actividad Física, Educación Física y Deportes, INEFC,
Universidad de Barcelona, España

²Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña, Centro de Barcelona, España

³Universidad de los Lagos, Chile

Contacto: jibarramora@gmail.com

Cronograma editorial: Artículo recibido: 19/06/2018 Aceptado: 13/11/2018 Publicado: 01/01/2019

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>

Patrocinio Programa Formación de Capital Humano Avanzado. CONICYT. Gobierno de Chile

Resumen

Un estilo de vida saludable conlleva grandes beneficios y es un agente protector frente a enfermedades crónicas. El objetivo fue analizar los hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en escolares adolescentes chilenos. Este estudio transversal y descriptivo, contó con una muestra aleatoria de 2116 adolescentes chilenos (830 hombres de 15,94 años $\pm 1,20$ y 1286 mujeres de 16,09 años $\pm 1,29$). Se aplicó el IPAQ corto y un cuestionario sociodemográfico en 19 centros de 5 regiones del país. Se desarrolló un análisis descriptivo empleando tablas de contingencia con prueba de Chi – cuadrado. Resultados: se obtiene un 20,8% de la muestra tiene un nivel de actividad física alto y un 19,5% bajo, siendo mayor en los hombres ($\chi^2= 109.260$ p-0,000). Los estudiantes pasan un promedio de 7 horas/día sentados y únicamente el 13.5% accede a la escuela caminando o en bicicleta. Un 18,7% afirma fumar, relacionándose significativamente con las mujeres con nivel de actividad física bajo ($\chi^2 9,343$ p-0,009). El 43.5% duerme menos de 8 horas y el 26.4% consume alcohol. Un 41% no desayuna y al analizar por nivel de actividad física y

Artículo Original. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. Vol. V, n.º. 1; p. 70-84, enero 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333

género, observamos diferencias significativas en los hombres (χ^2 13,684 p-0,001), donde el hábito de desayunar se asocia a un mayor nivel de actividad física alto. En conclusión, las características evidencian un estilo de vida inadecuado para la edad de la población. Se hace necesario tomar medidas que estén orientadas a promover la actividad física y los buenos hábitos de vida.

Palabras clave

Actividad Física; Sedentarismo; Hábitos saludables; Adolescentes

Abstract

A healthy lifestyle has benefits at all levels and is a protective agent against chronic diseases. This research aims to analyze the healthy lifestyle habits of physical activity, feeding, sleep and consumption of tobacco and alcohol, in Chilean teenage students. This cross-sectional and descriptive study had a random sample of 2116 teenage students in Chile (830 men of 15,94-years-old $\pm 1,20$ y 1286 woman of 16,09-year-old $\pm 1,29$). The short IPAQ and a sociodemographic questionnaire were applied in 19 centers in 5 regions of the country. A descriptive analysis was developed using contingency tables with Chi - square test. The results show that 20,8% of the sample has a high level of physical activity, and 19,5% low, significant differences were observed in relation to gender ($\chi^2= 109.260$ p-0,000), being higher in men. The students spend an average of 7 hours/day of sedentary time in a day, and only 13,5% reaches school either walking or by bicycle. 18,7% said they smoked, being significantly related to women with low level of physical activity ($\chi^2 = 9,343$ p-0,009). 43,5% of the sample sleep less of 8 hours and the 26,4% consume alcohol. 41% do not have breakfast and analyzing the relationship between breakfast and level of physical activity per gender, we can observe significant differences in men ($\chi^2= 13,684$ p-0,001), where the breakfast habits can be associated with a higher level of physical activity. In conclusion, the characteristics show an inadequate life style for the age of the studied population. It is therefore necessary to take measures focused on promote the level of physical activity and to encourage healthy lifestyles.

Keywords

Physical activity; Sedentary lifestyle; Healthy habits; Teenage

Introducción

El estilo de vida es un conjunto de conductas que se van desarrollando a lo largo de la vida del ser humano a causa de la influencia de diversos ámbitos como lo son la familia, amigos y medios de comunicación, las cuales se expresan en la vida diaria del ser humano y por lo tanto caracterizan la manera de vivir y de ser de toda persona (P. López, 2011).

Artículo Original. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. Vol. V, n.º. 1; p. 70-84, enero 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Un estilo de vida saludable está estrechamente relacionado con los siguientes aspectos: una dieta equilibrada, el mantenimiento del peso corporal, la práctica habitual de actividad física, y la abstención del consumo de alcohol y tabaco entre otros (Sanabria, 2007).

Por su parte, algunos aspectos de un estilo de vida saludable, como la práctica de actividad física y los buenos hábitos dietéticos, son considerados factores protectores frente a enfermedades crónicas no transmisibles, de alta prevalencia en el mundo, como lo son las enfermedades cardiovasculares, respiratorias crónicas, cáncer y diabetes (Zanjani et al., 2015).

Específicamente, la población adolescente, entiéndase como el periodo de tiempo que comprende aproximadamente entre los 10 y los 19 años y que está caracterizada por grandes cambios físicos y emocionales, se establecen patrones de conducta que serán la base para el desarrollo de su estilo de vida futuro (OMS, 2016). En dicha población la inactividad física aumenta con la edad, situación que es más significativo en el género femenino (Sotomayor, Aquino, Jiménez, & Trejo, 2014). La inactividad física se define como la falta de cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de actividad física, es decir, 60 minutos al día en niños y adolescentes y 150 minutos en población adulta. Así como se evidencia también conducta sedentaria, entendida como como la carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día, y es caracterizada por actividades que sobrepasan levemente el gasto energético basal, 1 MET, como: ver televisión, estar acostado o sentado (Cristi-Montero et al., 2015).

La alimentación en la población adolescente no atiende a las propuestas de alimentación saludable (Cúneo & Maidaba, 2014), incluso llega a considerarse una etapa de riesgo nutricional, que sufre un notable incremento a medida que la edad de los jóvenes aumenta (De-Rufino et al., 2014). De igual forma, la salud del sueño, que desarrolla un patrón multidimensional de sueño-vigilia-plenitud, adaptado a las demandas individuales, sociales y ambientales, que promueve el bienestar físico y mental. La buena salud del sueño se caracteriza por la satisfacción subjetiva, el tiempo apropiado, la duración adecuada, la alta eficiencia y el estado de alerta sostenido durante las horas de vigilia (Buysse, 2014).

El consumo de alcohol y fumar son determinantes factores que conducen a un aumento de los problemas de salud en Western países. Estos comportamientos riesgosos están relacionados con las principales causas de morbilidad y mortalidad, y tienen efectos más nocivos en niños y adolescentes, debido a su mayor sensibilidad a estas sustancias (Foltran, Gregori, Franchin, Verduci y Giovannini, 2011).

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Ibarra Mora, J.; Ventura Vall-Llovera, C.; Hernández Mosqueira, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *SportisSci J*, 5 (1), 70-84.
DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. Vol. V, n° 1; p. 70-84, enero 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333

El objetivo de este estudio fue analizar hábitos de vida saludable como el nivel de actividad física, tipo de transporte, horario de sueño, consumo de tabaco, alcohol y de comidas principales, dentro de una población adolescente perteneciente a centros educacionales de la Fundación COMEDUC, Chile.

Material y Método

Diseño de Investigación

El diseño del presente estudio es descriptivo de corte transversal (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Participantes

La muestra está compuesta por 2116 estudiantes regulares de entre 14 y 18 años, provenientes de 19 centros educacionales de modalidad Técnico Profesional, ubicados en cinco regiones distintas del país y administrados por la Fundación Nacional del Comercio para la Educación, COMEDUC, Chile. Para seleccionar la muestra se utilizó un método probabilístico de tipo aleatorio simple sin reposición, y estratificada por nivel escolar. Con un nivel de confianza del 99% y un margen de error del 5% (Hernández et al., 2014). Y, se siguieron los procedimientos éticos para la realización de este estudio, ya que se contó con las firmas de consentimientos informados tanto por los estudiantes como por los apoderados en caso de los menores de edad, al igual que con la autorización del directorio de la Fundación COMEDUC, así como de los directores de los centros.

Instrumentos

1. Cuestionario Sociodemográfico: Para determinar la caracterización personal y social de los estudiantes, se aplicó el cuestionario del estudiante de la Evaluación de la Agencia de Calidad, SIMCE, año 2010, haciendo uso específicamente de los ítems que apuntan a la temática indicada (MINEDUC, 2017). El cuestionario, en su análisis de confiabilidad, obtuvo un valor de Alfa de Cronbach de 0.77 y una validez

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Ibarra Mora, J.; Ventura Vall-Llovera, C.; Hernández Mosqueira, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *SportisSci J*, 5 (1), 70-84.
DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. Vol. V, n° 1; p. 70-84, enero 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333

considerada aceptable, de 0,79 por medio de análisis factorial exploratorio (MINEDUC, 2015).

2. IPAQ versión corta: consta de 7 preguntas acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad, (moderada e intensa) realizada los últimos siete días, así como el caminar y el tiempo sentado en un día laboral. Se puede aplicar mediante entrevista directa, vía telefónica o encuesta de auto reporte. Se evalúan tres características de la actividad física (AF): intensidad (leve, moderada o vigorosa), frecuencia (días por semana) y duración (tiempo por día). La actividad semanal se registra en Mets (Metabolic Equivalent of Task o Unidades de Índice Metabólico) por minuto y semana (Tolosa y Gómez-Conesa, 2007). Fue recomendado por la Organización Mundial de la Salud (2002) como un instrumento a utilizarse para vigilancia epidemiológica a nivel poblacional, dado que se ha puesto a prueba en 24 países y actualmente se emplea en varias redes regionales (Serón, Muñoz y Lanás, 2010). La reproductibilidad y validación del Cuestionario Internacional de Actividad Física en adolescentes, fue el motivo de estudio de Guedes, López y Correa (2005), quienes concluyeron que el IPAQ cumple con las propiedades aceptables para supervisar niveles habituales de actividad física en población de 14 años y más.

Procedimientos

En primera instancia se gestionó la autorización de la institución administradora de los establecimientos educacionales, Fundación COMEDUC. Habiendo obtenido su autorización, se contactó a los directores de los centros y a los profesores de Educación Física, para posteriormente cursar los consentimientos a los estudiantes participantes del estudio.

En un segundo momento, se desarrolló la aplicación digital de los cuestionarios. Este procedimiento fue liderado por los docentes especialistas de cada centro y se desarrolló entre los meses de septiembre y noviembre de 2017. Por último, se desarrolló el proceso de análisis y conclusiones a partir de los resultados obtenidos.

Análisis Estadístico

Para el análisis estadístico, se utilizó el software SPSS 20.0 (SPSS Inc., IL, EE.UU.). Se han realizado pruebas de estadística descriptiva, incluyendo medias y desviación típicas,

Artículo Original. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. Vol. V, n°. 1; p. 70-84, enero 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333
empleando tablas de contingencia con prueba de Chi - cuadrado, para determinar la relación entre las variables.

Resultados

La muestra de estudio quedó conformada por 2116 adolescentes chilenos de entre 14 y 18 años (830 hombres de 15,94 años \pm 1,20 y 1286 mujeres de 16,09 años \pm 1,29). El nivel de actividad física de la muestra se presenta en la tabla N° 1, por género, edad. En ella se evidencia que un 20,80% de la muestra tiene un nivel de actividad física alto, correspondiendo de este un 30,5% a varones, así como un 19,5% de bajo nivel de actividad física, siendo un 24,8% correspondiente a las damas. Al analizar la relación entre el nivel de actividad física y el género por medio de la prueba de Chi – cuadrado se observa una relación significativa (χ^2 109,260 p-0,000).

Tabla N° 1: Nivel de actividad física por género y edad. Recuento según categoría.

	Bajo n (%)	Medio n (%)	Alto n (%)	Recuento n (%)
n (%)	412 (19,5)	1263 (59,7)	441 (20,8)	2116 (100)
Género				
Damas	319 (24,8)	779 (60,6)	253 (14,6)	1286 (100)
Varones	93 (11,2)	484 (58,3)	188 (30,5)	830 (100)
Edad (años)				
14	59 (21,4)	174 (63,0)	43 (15,6)	276 (100)
15	94 (19,3)	284 (58,4)	108 (22,3)	486 (100)
16	96 (16,9)	341 (60,2)	130 (22,9)	567 (100)
17	98 (20,9)	266 (56,9)	104 (22,2)	468 (100)
18	65 (20,4)	198 (62,1)	56 (17,5)	319 (100)

El análisis del tipo de transporte que utilizan los estudiantes para ir a sus centros o de regreso a sus hogares, determina que un 13,5% de ellos lo hace por medio de un transporte activo, sea este caminar o andando en bicicleta y mientras el 86,5% restante lo hace por medio de transporte público o vehículo particular.

Respecto de los hábitos de frecuencia de consumo alimentario, la Tabla N° 2 identifica el almuerzo como la comida con mayor frecuencia de consumo y el desayuno como la de menor frecuencia, situación que es desarrollada por el 56,1% de las mujeres y un 63,7% de

Artículo Original. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. Vol. V, n° 1; p. 70-84, enero 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333

los hombres de la muestra. Al analizar la relación entre el nivel de actividad física y el consumo de desayuno por medio de la prueba de Chi – cuadrado se observa una relación estadísticamente significativa (χ^2 7,977 p-0,019). Al incluir la variable género, esta diferencia significativa es solo observable en los varones, donde el consumo de desayuno se asocia a un mayor NAF de rango alto (χ^2 13,684 p-0,001).

Tabla N° 2: Frecuencia alimentaria diaria. Comparación según género.

Comidas	n (%)	Sí consume		No consume		
		Hombres n (%)	Mujeres n (%)	n (%)	Hombres n (%)	Mujeres n (%)
Desayuno	1251 (59)	529 (63,7)	722 (56,1)	865 (41)	301 (36,3)	564 (43,9)
Almuerzo	1998 (94)	781 (94,1)	1217 (94,6)	118 (6)	49 (5,9)	69 (5,4)
Cena	1850 (87)	761 (91,7)	1089 (84,7)	266 (13)	69 (8,3)	197 (15,3)
Entre comidas	1237 (58,4)	430 (51,8)	807 (62,8)	879 (41)	400 (48,2)	479 (37,2)

Respecto de los hábitos de consumo tabáquico y de alcohol, la tabla N° 3 evidencia un consumo de cigarrillos de tabaco de un 18,7%, siendo mayor en las mujeres que en los varones. Considerando la edad, el consumo aumenta progresivamente desde un 6% a los 14 años hasta un 28% a los 18 años. Al analizar la relación entre el consumo tabáquico y en NAF (ver tabla N° 4), por medio de la prueba de chi – cuadrado, se observa una relación estadísticamente significativa (χ^2 9,343 p-0,009). Frente al consumo de alcohol (ver tabla N° 4) se identifica una frecuencia del 26,4% de la muestra, siendo mayor el consumo en las mujeres (28,1%). Considerando la edad, el consumo aumenta progresivamente desde un 13% a los 14 años hasta un 26% a los 16 años. Al relacionar el consumo de alcohol con el NAF no se observan diferencias significativas (χ^2 0,929 p-0,628).

Tabla N°3: Frecuencia de consumo de cigarrillos y alcohol semanal.

Consumo	Sí consume			No consume		
	Total N	Hombres n (%)	Mujeres n (%)	Total n	Hombres n (%)	Mujeres n (%)
Cigarrillos	395	129 (15,5)	266 (20,7)	1721	701 (84,5)	1020 (79,3)
Alcohol	558	196 (23,6)	362 (28,1)	1558	634 (76,4)	924 (71,9)

Artículo Original. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. Vol. V, n°. 1; p. 70-84, enero 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Tabla N° 4: Tabla de Frecuencia al relacionar NAF y consumo de cigarrillo, agrupadas por género.

Consumo	Nivel de Actividad Física	Mujeres			Hombre		
		N	Sí n (%)	No n (%)	n	Sí n (%)	No n (%)
Cigarrillos	Bajo	319	78 (24,5)	241 (75,5)	93	19 (20,4)	74 (79,6)
	Medio	779	151 (19,4)	628 (80,6)	484	78 (16,1)	406 (83,9)
	Alto	188	37 (19,7)	151 (80,3)	253	32 (12,6)	221 (87,4)
Alcohol	Bajo	319	94 (29,5)	225 (70,5)	93	22 (23,7)	71 (76,3)
	Medio	779	214 (27,5)	565 (72,5)	484	116 (24,0)	368 (76,0)
	Alto	188	54 (28,7)	134 (71,3)	253	58 (22,9)	195 (77,1)

De igual forma, se identifican los hábitos sedentarios y la hora promedio en que los estudiantes se duermen en un día de la semana escolar. Frente a los hábitos sedentarios, se aprecia una media de 422 minutos sentados al día, equivalente a 7 horas aproximadamente, siendo las mujeres las que pasan mayor cantidad de minutos al día sentadas, con 426 min/día, frente a los 416 min/día de los varones. Respecto de la hora a la que los estudiantes comienzan su periodo de sueño, el 43,5% de ellos se duerme pasada las 0:00 hrs, el 28,4% lo hace entre las 23:00 y las 0:00 hrs. y el 28,1% lo hace antes de las 23:00 hrs.

Discusión

Los resultados del IPAQ, evidencian que un 79,2% tienen un nivel de actividad física bajo o moderado, es decir, que no cumplen con las recomendaciones de la OMS (2010). Por su parte, el nivel de actividad física alto es alcanzado por el 20,8%, con diferencias significativas entre género. Un nivel de actividad física alto es superior en hombres que en mujeres y un nivel bajo, es superior en mujeres que en hombres, siendo estos resultados consistentes con estudios que determinan que las adolescentes mujeres tienen menor nivel de actividad física que los varones (Cossio-Bolaños et al., 2015; Garcia-Rubio et al., 2015; Saucedo et al., 2015).

Las diversas orientaciones respecto de la promoción de la salud y buena calidad de vida conjugan en la promoción de la actividad física como factor clave en sus propósitos. Uno de los aspectos más básico de la actividad física es caminar. Un estudio sobre los patrones de

Artículo Original. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. Vol. V, n.º. 1; p. 70-84, enero 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333

desplazamiento de a centros escolares en adolescentes españoles, informa que cerca de un 60% de los jóvenes españoles se desplazan andando a los centros escolares (Rodríguez, 2017). Situación que contrasta con los resultados de esta investigación donde solo el 13,5% de los adolescentes opta por este tipo de transporte.

El consumo de tabaco y alcohol comienza a temprana edad en adolescentes chilenos (Caris, Varas, Anthony y Anthony, 2003; Gaete et al., 2016; SENDA, 2014). El XI estudio nacional de drogas en población escolar, del Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol SENDA (2015), evidencia la baja en la prevalencia del consumo de tabaco entre el 2013 y 2015, determinándose un consumo promedio del 6% en los escolares de entre 13 y 18 años, siendo un 5,5% correspondiente a los hombres y un 6,5% a las mujeres. Frente a la ingesta de alcohol identifica un consumo en el 35,6% de la población escolar, siendo un 34,2% correspondiente a los hombres y un 37% a las mujeres. Considerando el estudio nacional como referencia, este estudio evidencia un consumo promedio 12,7% mayor en el consumo de cigarrillos, siendo específicamente un 10% y 14,2% mayor en hombre y mujeres respectivamente. Frente al consumo de alcohol, el estudio identifica un consumo promedio 9,2% inferior, siendo específicamente un 10,6% y 8,9% menor en hombre y mujeres respectivamente.

Frente a influencia del hábito tabáquico sobre la actividad física, esta investigación determina la existencia de una relación significativa entre ambos, donde se observa que los fumadores tienen menos nivel de actividad física. Esta situación fue expuesta anteriormente por Halperin, Smith, Heiligenstein, Brown y Fleming (2009), quienes en base a un estudio con universitarios americanos, señalaban que cualquier tipo de consumo tabáquico se asociaba a un menor nivel de actividad física. También por Rodríguez, López, López y García (2013), quienes en una investigación con adolescentes de la ciudad de Murcia, además de establecer una relación entre ambas variables, identifican una clara diferencia entorno al género, donde la práctica regular de actividad físico deportiva, se asoció significativamente hacia una actitud de rechazo al consumo de tabaco en los varones.

La influencia del consumo de alcohol sobre el nivel de actividad física en esta investigación no se observaron diferencias significativas. Más en España, la práctica físico-deportiva se asocia con una menor prevalencia de consumo. Ser físicamente activo actúa

Artículo Original. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. Vol. V, n° 1; p. 70-84, enero 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333
como un factor de protección frente al consumo de alcohol (Ruiz-Risueño, Ruiz-Juan y Zamarripa, 2012). Al igual que López, Rodríguez, Cantó, Pérez y Juan (2016), quienes asocian la práctica de actividad física con una menor probabilidad de consumir alcohol y a su vez, asocian el consumo, para ambos géneros, con la categoría de inactivo.

Un estudio de Pontigo y Castillo (2016) sobre los horarios de alimentación y sueño en adolescentes determinó que, el 55% de los estudiantes consumían desayuno regularmente, resultados que son similares a los de esta investigación donde el consumo de desayuno fue de un 59%. La baja adherencia al hábito de desayunar es preocupante a la hora de hablar de actividad física, puesto que su consumo de desayuno se asocia significativamente con el nivel de actividad física. Un estudio de Barufaldi, Magnanini, De Azevedo, Abreu y Bloch (2015), en adolescentes brasileños determinó una mayor adherencia al desayuno en jóvenes físicamente activos, así como también diferencia significativa entre género, siendo más frecuente el consumo en varones. Por otro lado, e igualmente preocupante, Van Vliet, Gustafsson y Nelson (2016), consideran que el desayuno es crucial para el desarrollo de conductas saludables durante la adolescencia.

En el mismo estudio de Pontigo y Castillo (2016) sobre los horarios de alimentación y sueño en adolescentes determinó que un 42% de los jóvenes entre 15 y 19 años dormían menos de 9 horas por noche en promedio. El tiempo de descanso es considerado tan importante como los demás hábitos saludables. La Academia Americana de Medicina del Sueño recomienda para el rango de edad comprendido entre 13 y 18 años un tiempo de sueño de entre 8 a 10 hrs (Paruthi et al., 2016). Esta investigación determinó que el 43,5% indica dormir menos de 8 horas durante la semana escolar, lo que podría afectar su rendimiento físico e intelectual y afectar su calidad de vida.

Contrario a la actividad física encontramos la conducta sedentaria. En esta investigación se estimó un promedio aproximado de 7 horas al día, donde los adolescentes pasaban sentados durante una jornada escolar, tiempo que sumado a la recomendación de descanso de 8 hrs. nos aproxima a 2/3 del día en actitud sedentaria. Este promedio contrasta con la investigación de Beltrán et al. (2017) en adolescentes de la provincia de Alicante, España, donde los adolescentes pasaban en promedio 5 hrs. sentados al día. Un elevado promedio de tiempo de actitud sedentaria al día, sumado a un bajo nivel de actividad física,

Artículo Original. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. Vol. V, n° 1; p. 70-84, enero 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333
aumenta el riesgo de mortalidad prematura (Ekelund et al., 2016), así como de más de diez tipos de cáncer (Kerr, Anderson y Lippman, 2017).

Conclusiones

Los resultados obtenidos demostraron que la mayoría de la población escolar adolescente hábitos de vida saludable poco arraigados, incluso aquellos cotidianos como alimentarse, dormir y caminar. Tiene un consumo de cigarrillos mayor al promedio de consumo nacional escolar y baja adherencia al hábito alimentario del desayuno. Estas características, entre otras, evidencian un estilo de vida que podría traer consecuencias negativas no solo a la salud física de este grupo de estudiantes, sino también un desmedro en su calidad de vida y autoestima. Se hace necesario tomar medidas, desde las más básicas hasta programas de promoción de la salud, que estén orientadas a mejorar la calidad de vida de los niños y jóvenes, y promover los estilos de vida saludable que impacten en la comunidad, con la finalidad de tener adultos sanos y activos.

Fortalezas y Limitaciones del estudio.

Es necesario considerar algunas limitaciones de este trabajo. La muestra es significativa y representativa para los establecimientos educacionales de la Fundación COMEDUC, de las regiones 5^a a 8^a, por lo que no podríamos generalizar a nivel nacional, pero si puede representar una tendencia a nivel escolar en centros de enseñanza media. Debido a la amplitud de la muestra y a la extensión geográfica en que se encuentran los centros escolares, los instrumentos de medición utilizados se determinaron a través de auto reporte. Una principal fortaleza del diseño fue el uso de tecnología digital aplicada en el cuestionario ya que facilitó la entrega de información por parte de los estudiantes. No obstante, se ha indicado en algunos casos que el auto reporte limita las posibilidades de certificar la veracidad de las respuestas entregadas, por lo que los resultados obtenidos podrían no ajustarse totalmente a la realidad. Contrariamente, sabemos que su bajo costo y alta aplicabilidad son fortalezas reconocidas en el ámbito escolar y en investigaciones del área.

Artículo Original. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. Vol. V, n.º. 1; p. 70-84, enero 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Referencias Bibliográficas

1. Barufaldi, L., Magnanini, M., De Azevedo, G., y Bloch, K. V. (2015). Café da manhã: vinculado a consumo e comportamentos alimentares em adolescentes. *Adolescencia e Saude*, 12(2), 7-16. Recuperado de http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=497
2. Beltrán, V., Sierra, A., Jiménez, A., González-Cutre, D., Martínez, C., y Cervelló, E. (2017). Diferencias según género en el tiempo empleado por adolescentes en actividad sedentaria y actividad física en diferentes segmentos horarios del día. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* (31). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3457/345750049001.pdf>
3. Buysse, D. (2014). Sleep health: can we define it? Does it matter? *Sleep*, 37(1), 9-17. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24470692>
4. Caris, L., Varas, M., Anthony, C., y Anthony, J. C. (2003). Behavioral problems and tobacco use among adolescents in Chile. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 14(2), 84-90. Recuperado de <https://www.scielo.org/article/rpsp/2003.v14n2/84-90/>
5. Cossio-Bolaños, M., Viveros-Flores, A., Castillo-Retamal, M., Vargas-Vitoria, R., Gatica, P., y Gómez-Campos, R. (2015). Patrones de actividad física en adolescentes en función del sexo, edad cronológica y biológica. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria* 35(2), 41-47. Recuperado de <http://revista.nutricion.org/PDF/352cossio.pdf>
6. Cristi-Montero, C., Celis-Morales, C., Ramírez-Campillo, R., Aguilar-Farías, N., Álvarez, C., y Rodríguez-Rodríguez, F. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista médica de Chile*, 143(8), 1089-1090. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872015000800021
7. Cúneo, F., & Maidaba, T. (2014). Propuesta y aplicación de un índice de calidad y protección de la alimentación en adolescentes urbanos. *Diaeta*, 32(149), 14-22. Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372014000400003
8. De-Rufino, P., Antolín, O., Casuso, I., Mico, C., Amigo, T., Noriega, M., Santamaría, A., Sobaler, S., Jaen, P., Carrasco, M., Salcines, R., Rivero, L. y Redondo, C. (2014). Evaluación del riesgo nutricional de los adolescentes escolarizados en Cantabria.

Artículo Original. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. Vol. V, n° 1; p. 70-84, enero 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Nutrición Hospitalaria, 29(3), 652-657. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v29n3/26originalvaloracionnutricional01.pdf>

9. Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W., Wang, M., Owen, N., Powell, K., Bauman, A., Lee, I. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet*, 388, 1249-1348. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673616303701>
10. Foltran, F., Gregori, D., Franchin, L., Verduci, E., & Giovannini, M. (2011). Effect of alcohol consumption in prenatal life, childhood, and adolescence on child development. *Nutrition reviews*, 69(11), 642-659. Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1753-4887.2011.00417.x>
11. Gaete, J., Olivares, E., Rojas-Barahona, C., Rengifo, M., Labbé, N., Lepe, L., Silva, M., Yáñez, C. y Chen, M.-Y. (2016). Consumo de tabaco y alcohol en adolescentes de 10 a 14 años de la ciudad de San Felipe, Chile: prevalencia y factores asociados. *Revista médica de Chile*, 144(4), 465-475. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872016000400007&script=sci_arttext
12. Garcia-Rubio, J., Olivares, P. R., Lopez-Legarrea, P., Gomez-Campos, R., Cossio-Bolaños, M. A., y Merellano-Navarro, E. (2015). Asociación entre la calidad de vida relacionada con la salud, el estado nutricional (IMC) y los niveles de actividad física y condición física en adolescentes chilenos. *Nutrición Hospitalaria*, 32(4). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3092/309243319040.pdf>
13. Guedes, D. P., Lopes, C. C., y Guedes, J. (2005). Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11(2), 151-158. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n2/a11v11n2>
14. Halperin, A. C., Smith, S. S., Heiligenstein, E., Brown, D., & Fleming, M. F. (2009). Cigarette smoking and associated health risks among students at five universities. *Nicotine & Tobacco Research*, 12(2), 96-104. Recuperado de <https://academic.oup.com/ntr/article-abstract/12/2/96/1111933>
15. Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Sexta Edición. Editorial Mc Graw Hill. México.

Artículo Original. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. Vol. V, nº. 1; p. 70-84, enero 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333

16. Kerr, J., Anderson, C., Lippman, S. (2017). Physical activity, sedentary behaviour, diet, and cancer: an update and emerging new evidence. *Lancet Oncol*, 18(8), e457-e471.
Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28759385>
17. López, F. J., Rodríguez, P. L., Cantó, E. G., Pérez, D., & Juan, J. (2016). Relación entre la práctica físico-deportiva y el consumo de alcohol en adolescentes escolarizados de Murcia (España). *Archivos argentinos de pediatría*, 114(2), 101-106. Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0325-00752016000200003
18. López, P. (2011). Creación de hábitos de práctica de ejercicio físico. Retrieved from http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/estilo_de_vida.html
19. MINEDUC. (2015). Resultados Educativos 2015. Retrieved from <http://www.simce.cl/ficha/?lista=1&rbd=3640®ion=0&comuna=0&nivel=0&establecimiento=INSTITUTO+SUPERIOR+DE+COMERCIO+PROFESOR+FERNANDO+P%C3%89REZ+BECERRA+%5B3640%5D>
20. MINEDUC. (2017). Agencia de Calidad de la Educación Retrieved from <http://www.agenciaeducacion.cl/cuestionarios-de-calidad-y-contexto-de-la-educacion/cuestionario-estudiantes/>
21. OMS. (2016). Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. Retrieved from http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
22. Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Beth A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S., Rosen, C., Troester, y M., Wise, M. (2016). Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine on the Recommended Amount of Sleep for Healthy Children: Methodology and Discussion. *J Clin Sleep Med*, 12(11), 1549-1561. doi:10.5664/jcsm.6288.
23. Pontigo, K., y Castillo, C. (2016). Horarios de alimentación y sueño en adolescentes chilenos de San Antonio, V Región: su asociación con obesidad y distribución de adiposidad corporal. *Revista chilena de nutrición*, 43(2), 124-130. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/469/46946547003.pdf>
24. Rodríguez, C. (2017). *Patrones y determinantes del desplazamiento activo al centro escolar en niños y adolescentes españoles*. Universidad de Granada. España.
25. Rodríguez, P., López, F. J., López, P. Á., y García, E. (2013). Práctica de ejercicio físico y su relación con el consumo de tabaco en adolescentes. Diferencias entre géneros. *Adicciones*, 25(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2891/289125756007.pdf>

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Ibarra Mora, J.; Ventura Vall-Llovera, C.; Hernández Mosquera, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *SportisSci J*, 5 (1), 70-84.
DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. Vol. V, n.º. 1; p. 70-84, enero 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333

26. Sanabria, G. (2007). El debate en torno a la Promoción de Salud y la Educación para la Salud. *Revista Cubana de Salud Pública*, 33(2), 0-0. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662007000200004
27. Saucedo, T., Rodríguez, J., Oliva M., L. A., Villarreal C., M., León H., R. C., & Fernández C., T. L. (2015). Relacion entre el indice de masa corporal, la actividad fisica y los tiempos de comida en adolescentes mexicanos. *Nutrición Hospitalaria*, 32(3), 1082-1090.
28. SENDA, Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (2014). *Décimo estudio nacional de drogas en población escolar*. Recuperado de <http://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/2014/07/decimo-escolares-2013.pdf>
29. SENDA, Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (2015). *Décimo Primer Estudio Nacional de Drogas en Población Escolar, 2015*. Recuperado de <http://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/2015/07/Informe-Ejecutivo-ENPG-2014.pdf>
30. Serón, P., Muñoz, S., y Lanás, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. *Revista médica de Chile*, 138(10), 1232-1239. Recuperado https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872010001100004
31. Sotomayor, P. L., Aquino, V. P., Jiménez, O. J., y Trejo, M. C. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista de salud pública*, 16(2), 161-172. Recuperado de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/33329/47680>
32. Toloza, S. M., & Gómez-Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 10(1), 48-52. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1138604507736651>
33. Van Vliet, J., Gustafsson, P., y Nelson, N. (2016). Feeling 'too fat' rather than being 'too fat' increases unhealthy eating habits among adolescents—even in boys. *Food & nutrition research*, 60(1), 29530. doi.org/10.3402/fnr.v60.29530
34. Zanjani, S., Tol, A., Mohebbi, B., Sadeghi, R., Jalyani, K., & Moradi, A. (2015). Determinants of healthy lifestyle and its related factors among elderly people. *Journal of education and health promotion*, 4, 103. doi: [10.4103/2277-9531.171817](https://doi.org/10.4103/2277-9531.171817)

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Ibarra Mora, J.; Ventura Vall-Llovera, C.; Hernández Mosquera, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *SportisSci J*, 5 (1), 70-84.
DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>

<http://revistas.udc.es/>