

ENCUESTA

Ocho de cada 10 adolescentes españoles que practican algún tipo de deporte no fuman

- **Un estudio muestra la relación entre la falta de ejercicio y el tabaco**
- **El trabajo revela que el 40% de los jóvenes de 13 a 18 años no realiza ninguna actividad**

Actualizado martes 13/05/2008 12:58 ([CET](#))

PATRICIA MATEY

MADRID.- Nadie, seguramente, alberga ya ninguna duda sobre los beneficios que aporta la práctica regular de ejercicio físico, pero los datos de un nuevo estudio español pueden servir para que los padres con hijos adolescentes "perezosos" pongan algo más de empeño a la hora de incentivarles en la adhesión al deporte.

Pablo Tercedor Sánchez, de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Granada, ha dirigido un trabajo con 2.859 adolescentes de 13 a 18 años que constata que la práctica de alguna actividad deportiva está directamente relacionada con el consumo de tabaco. Mientras que el 80% de los chicos y chicas que asegura estar "enganchado" a algún deporte confiesa que no fuma, esta cifra se reduce al 71% entre los que admiten ser sedentarios. Además, **un 15% confiesa ser fumador habitual**.

"A pesar de las campañas y programas de prevención, entre un tercio y la mitad de los adolescentes escolares de países desarrollados experimentan con el tabaco antes de finalizar la educación obligatoria. **A los 15 años, el 30% de los estudiantes escolares ha fumado al menos un cigarrillo**. En España se aprecia un adelanto en la edad de consumo, situándose en los 13 y un incremento en el porcentaje de chicas que se engancha al tabaco", determina en el trabajo.

Uno de los datos de mayor trascendencia que aporta la investigación, que forma parte del conocido estudio AVENA (el mayor que se ha llevado a cabo en nuestro país en población adolescente), es que más **del 40% de los participantes es físicamente inactivo**, frente al 59% que practica algún deporte, siendo los chicos más activos que las chicas (71% vs. 46%). Estas cifras son similares a las observadas en EEUU, aunque la práctica de ejercicio está por debajo de las declaradas en países de nuestro entorno como Francia.

"No conocemos el motivo de estas diferencias entre países, aunque barajamos que una de las causas sea el papel de la asignatura de educación física y su diferente aplicación en la Unión Europea", señala a elmundo.es Pablo Tercedor.

El trabajo se trata de un estudio transversal, es decir, ha evaluado a una muestra en un momento determinado. "Habría que valorar qué ocurre con el paso del tiempo con los hábitos de estos participantes. Sin embargo, **la muestra es representativa de la población adolescente española** y sirve para conocer su nivel de actividad física y su relación con otros hábitos", explica Tercedor.

Promoción de la actividad física

Para éste y el resto de los autores, entre los que se encuentra también el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), el Colegio Nuestra Señora de la Consolación de Granada y las universidades de Murcia, Zaragoza y Cantabria, "los resultados muestran la importancia de la adopción de medidas para promocionar la práctica de actividad física a la vez que erradicar el consumo de tabaco, ya que se ha demostrado que el ejercicio, fumar y tomar alcohol están asociados con el desarrollo de obesidad, diabetes, enfermedad coronaria, osteoporosis y cáncer".

Insisten también en que la investigación, publicada en "Nutrición Hospitalaria", muestra la posible "incidencia de la práctica de actividad física sobre el consumo de tabaco. No obstante, se hace necesario profundizar en el estudio, aplicando estrategias en las que el deporte se emplee como herramienta preventiva y/o terapéutica, junto con otras medidas; o bien indagando sobre el conocimiento de las actitudes y motivaciones que animan al consumo de esta sustancia tóxica...".

Máxime cuando "las motivaciones que llevan a fumar, controlar el peso corporal, calmar los nervios, aumentar la curiosidad o sentirse mayor coinciden, que casualidad, con dos de los motivos que empujan a la práctica del deporte: perder kilos y controlar el estrés", concluyen la investigación.