

EROSKI CONSUMER

Los adolescentes realizan más ejercicio físico cuando sus padres y hermanos también lo practican

La actividad física en los progenitores y hermanos mayores tiene mayor repercusión en los chicos, mientras que a las chicas les influye el ejercicio de cualquiera de sus familiares

0

Me gusta

A una persona le gusta esto.

30 de marzo de 2011

Los adolescentes practican más [ejercicio](#) cuando sus padres y hermanos también lo realizan. Esta probabilidad se incrementa el doble en el caso de los chicos y el triple en el caso de las chicas. Son las principales conclusiones de un estudio realizado por investigadores de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Granada (UGR).

El trabajo, publicado en el número de febrero de la revista "Journal of Sports Sciences", también destaca que la actividad física en los progenitores y hermanos mayores tiene una asociación positiva en la de los chicos (sobre todo, con los familiares del mismo sexo), mientras que a las chicas les influye de manera positiva la actividad física de cualquiera de sus familiares y amigos.

Son múltiples los factores del entorno que pueden influir en la conducta y en los hábitos los jóvenes, como la disponibilidad de espacios o instalaciones para hacer ejercicio, la climatología, o las personas que hay alrededor y que actúan como agentes socializadores. El estudio de los científicos granadinos se encargó de analizar la posible relación entre la práctica de actividad física de agentes socializadores en su entorno más próximo (padre, madre, hermano mayor, hermana mayor y mejor amigo) y el nivel de actividad física en adolescentes españoles. Para ello, recopilaban datos de 2.260 adolescentes procedentes de cinco ciudades españolas, entre ellas Granada, con edades entre 13 y 18.5 años, que participaron en el estudio AVENA (Alimentación y Valoración del Estado Nutricional de los Adolescentes españoles, financiado por el Ministerio de Sanidad).

La actividad física, que se evaluó tanto en los adolescentes como en los familiares y amigos mediante cuestionarios, arrojó como resultado que cerca del 60% de los adolescentes españoles se puede considerar físicamente activo. Otra de las conclusiones del trabajo es que el nivel de actividad física de los jóvenes es bajo o está por debajo de las recomendaciones mínimas para obtener beneficios para la salud.

La UGR defiende que los resultados de este trabajo pueden orientar el diseño de posteriores estudios, algunos de ellos ya en marcha, para elaborar programas de intervención en obesidad y promoción de hábitos de vida saludable.