NOTICIA : INVESTIGACIÓN

# Los adolescentes practican el doble de ejercicio físico cuando sus padres y hermanos lo hacen también

01/04/2011

Los adolescentes practican más ejercicio cuando sus padres y hermanos lo hacen también. Esta probabilidad se incrementa el doble en el caso de los chicos, y el triple en el caso de las chicas.

Logotipo de la <B><U><FONT COLOR=BLUE>Universidad de Granada</FONT></B></U>

Logotipo de la **Universidad de Granada**

*En el caso de las chicas, esta probabilidad es del triple, según se desprende de un artículo publicado por investigadores de la **Universidad de Granada***

*En este trabajo se han analizado datos de 2.260 adolescentes procedentes de cinco ciudades españolas con edades de entre 13 y 18.5 años*

Además, la actividad física en padres y hermanos mayores tiene una asociación positiva con la de los chicos (curiosamente, con los familiares del mismo sexo) mientras que a las chicas le influye positivamente la actividad física de cualquiera de sus familiares y amigos. Éstas son **algunas de las conclusiones de un artículo publicado en el número de febrero de la revista Journal of Sports Sciences** por investigadores de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la **Universidad de Granada**.

En la actualidad, existen multitud de factores en el entorno que pueden influir en la conducta y en los hábitos de nuestros jóvenes. **Que los jóvenes sean físicamente activos puede estar influido por la disponibilidad de espacios o instalaciones para hacer ejercicio, por la climatología, o por las personas que hay alrededor** y que actúan como agentes socializadores.

**Influencia de los agentes socializadores**

El estudio realizado por los científicos de **la UGR** 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.

En este trabajo se muestran 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. FIS nº 00/0015).

La actividad física, que se evaluó tanto en los adolescentes como en los familiares y amigos mediante cuestionarios, mostró como resultado sobre esta muestra representativa a nivel nacional que cerca del 60% de los adolescentes españoles se puede considerar físicamente activo.

Otra de las conclusiones es que **el nivel de actividad física de los adolescentes españoles se presenta lamentablemente**, acorde con lo reflejado en otros estudios tanto en España como otros países desarrollados: es bajo o considerado por debajo de las recomendaciones mínimas para obtener beneficios para la salud.

En definitiva, se ha detectado una **relación positiva entre la actividad física de los agentes socializadores estudiados y el propio adolescente**, lo que se puede interpretar como una influencia favorable en el desarrollo de hábitos saludables. Estos resultados orientan el diseño de posteriores estudios, algunos de ellos ya en marcha, teniendo en cuenta estos factores e involucrando y haciendo partícipes a las familias y entorno próximo en programas de intervención en obesidad y promoción de hábitos de vida saludable.

Este artículo ha sido publicado por los profesores de la **Universidad de Granada** Miguel Martín Matillas, Francisco B. Ortega, Chillón Palma, Isaac J. Pérez, Jonatan R. Ruiz, Ruth Castillo, Sonia Gómez Martínez (CSIC Madrid), Manuel Delgado Fernández, Pablo Tercedor, y Luis A. Moreno (Universidad de Zaragoza).

Fuente: **Universidad de Granada**

**Tags**: actividad física en adolescentes españoles, actividad física en padres y hermanos

PUBLICIDAD

LO + LEIDO | LO + COMENTADO | LO + VALORADO

AJAX error: 0

PUBLICIDAD

**Nube de tags**

Grupo Servicio Agencia curso Centro Europa Madrid Navarra Juan Fundación Consejo Espacio Ciencia Salud Autónoma Barcelona navarra Relaciones Premio Investigación Politécnica Cultura Comunidad Gobierno Facultad universidad Consejería Unión España José

**SITIOS RECOMENDADOS**

**Universia Knowledge@Wharton, tu publicación on-line**

El conocimiento es una fuente de ventaja competitiva, no te quedes atrás!! Encuentra las últimas ideas de negocios, además de información e investigación desde diversas fuentes...

+ Leer...