

LA INFLUENCIA DEL ÁMBIENTE FÍSICO DEL HOGAR EN EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO DE LOS ADOLESCENTES

Verónica Cabanas-Sánchez, Laura García-Cervantes,
Irene Esteban-Cornejo, Rocío Izquierdo-Gómez y Oscar Luís Veiga

Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana. Facultad de Formación de Profesorado y Educación. Universidad Autónoma de Madrid.

Correspondencia: veronica.cabanas@uam.es

INTRODUCCIÓN

Debido al incremento del tiempo sedentario de los adolescentes (Olds, Maher, Ridley & Kittel, 2010) y las consecuencias negativas que éste puede ocasionar sobre la salud (Chinapaw, Proper, Brug & van Mechelen, 2011), es importante conocer los factores asociados al comportamiento sedentario en estas edades. El objetivo de este estudio fue determinar cómo el ambiente físico del hogar influye en el comportamiento sedentario de los adolescentes.

MÉTODO

Participantes

En el presente estudio participaron 541 adolescentes (286 chicas) con edades comprendidas entre los 12 y 18 años (14.09 ± 1.67) de tres centros de Educación Secundaria de la Comunidad de Madrid.

Procedimiento

Los participantes reportaron el tiempo diario empleado en 16 comportamientos sedentarios que fueron clasificados en cuatro categorías: tiempo de pantalla (TV + Videojuegos + Internet), tiempo educativo (estudiar/hacer deberes con el ordenador + estudiar/hacer deberes sin el ordenador + leer), tiempo social (estar sentado hablando con familiares o amigos + hablar por teléfono + escuchar música), y otros comportamientos sedentarios (estar sentado/tumbado descansando + hobbies pasivos + transporte pasivo). El tiempo sedentario total se calculó como la suma del tiempo empleado en las cuatro categorías.

Por otro lado, los adolescentes reportaron el número de aparatos electrónicos presentes en su vivienda y en su habitación, así como el número de instalaciones, equipamientos y materiales deportivos disponibles en su casa o urbanización. El ambiente físico del hogar fue clasificado en cuatro categorías. Los hogares de “ambiente deportivo” son aquellos que disponen de un nivel

bajo de densidad tecnológica y un nivel alto de materiales deportivos. Las viviendas de “ambiente acumulativo” presentan un alto nivel de equipamiento tecnológico así como un elevado número de materiales para la práctica deportiva. El “ambiente desprovisto” se corresponde a aquellas residencias en las que tanto los aparatos electrónicos como los materiales deportivos son escasos. Y, finalmente, los hogares con “ambiente tecnológico” se caracterizan por acumular un número elevado de aparatos electrónicos pero un nivel bajo de materiales deportivos.

Las asociaciones entre el número de materiales electrónicos y deportivos en el hogar y los comportamientos sedentarios de los adolescentes se calcularon mediante análisis de regresión lineal controlando por variables sociodemográficas (sexo, edad y nivel socio-cultural). Para comprobar las diferencias en los comportamientos sedentarios de los adolescentes en función del ambiente físico del hogar se utilizó análisis de covarianza (ANCOVAs) controlando por las mismas variables sociodemográficas. El nivel de significación estadística se estableció en $p < 0.05$.

RESULTADOS

El equipamiento tecnológico en el hogar no mostró asociación con el tiempo sedentario total de los adolescentes. Sin embargo, se asoció con un incremento en el tiempo empleado en jugar a videojuegos ($\beta = 0,10$, $p = 0,017$) y en navegar por internet ($\beta = 0,08$, $p = 0,047$), así como con una disminución del tiempo invertido en actividades educativas ($\beta = -0,10$, $p = 0,025$). De igual modo, el número de ordenadores en la vivienda se relacionó positivamente con el tiempo dedicado a jugar a videojuegos ($\beta = 0,21$, $p < 0,001$) y a navegar por internet ($\beta = 0,11$, $p = 0,032$), a la vez que se asoció negativamente con el tiempo dedicado a comportamientos sedentarios educativos ($\beta = -0,12$, $p = 0,039$). El equipamiento tecnológico presente en la habitación de los adolescentes se asoció con un aumento en el tiempo empleado en navegar por internet ($\beta = 0,10$, $p = 0,022$) y con una disminución en el tiempo de estudio ($\beta = -0,12$, $p = 0,004$) y de lectura ($\beta = -0,11$, $p = 0,009$). Los adolescentes con TV en su habitación invirtieron más tiempo en actividades de pantalla ($\beta = 0,10$, $p = 0,021$) a la vez que dedicaron un tiempo menor en actividades educativas ($\beta = -0,14$, $p = 0,001$).

Por otro lado, el número de instalaciones ($\beta = -0,09$, $p = 0,042$), equipamientos ($\beta = -0,10$, $p = 0,027$) y materiales deportivos ($\beta = -0,15$, $p < 0,001$) se relacionó con una disminución del tiempo sedentario total de los adolescentes. Los tres se asociaron con una disminución del tiempo de pantalla de los adolescentes ($\beta = -0,12$ ($p = 0,005$), $\beta = -0,09$ ($p = 0,043$) y $\beta = -0,20$ ($p < 0,001$), respectivamente); sin embargo, no se observaron asociaciones con el tiempo de estudio.

Al comparar los comportamientos sedentarios de los adolescentes en función del ambiente físico de su hogar, encontramos que aquellos participantes que viven en un “ambiente deportivo” reportan un tiempo sedentario menor que los que conviven en un “ambiente desprovisto” (Dif. media (EE)=-54,7 (13,7)) o en un “ambiente tecnológico” (Dif. media (EE)=-41,3 (15,0)). Igualmente, los adolescentes que residen en un “ambiente acumulativo” reportan un tiempo sedentario menor que aquellos que habitan en un “ambiente desprovisto” (Dif. media (EE)=-42,5 (12,7)). Los participantes de hogares “desprovistos” (229,3±12,5) y “tecnológicos” (252,9±14,1) dedican un tiempo mayor a actividades de pantalla que los participantes que conviven en viviendas de ambiente “deportivo” (195,0±14,6) o “acumulativo” (198,4±13,6). Sin embargo, los adolescentes residentes en un ambiente “desprovisto” (98,8±9,9) o “acumulativo” (98,8±10,8) dedican un tiempo significativamente mayor al estudio que aquellos de ambientes “tecnológicos” (68,5±11,2).

DISCUSIÓN

El ambiente físico del hogar puede influir en los comportamientos sedentarios de los adolescentes (Kaushal & Rhodes, 2014). Según nuestros resultados, la acumulación de equipamiento tecnológico parece desembocar en un aumento del tiempo invertido en actividades de pantalla y una disminución del tiempo empleado en actividades educativas; mientras que la presencia de instalaciones, equipamientos y materiales deportivos reduce el tiempo sedentario total de los adolescentes, aminorando el tiempo de pantalla pero sin mermar el tiempo dedicado al estudio. Crear un ambiente favorable en el hogar, restringiendo el equipamiento tecnológico y aumentando el número de materiales o equipamientos deportivos, puede reducir el tiempo sedentario de los adolescentes.

REFERENCIAS

- Chinapaw, M. J. M., Proper, K. I., Brug, J., van Mechelen, W., & Singh, A. S. (2011). Relationship between young peoples' sedentary behaviour and biomedical health indicators: A systematic review of prospective studies. *Obesity Reviews*, 12(7), e621-e632. doi:10.1111/j.1467-789X.2011.00865.x
- Kaushal, N., & Rhodes, R. E. (2014). The home physical environment and its relationship with physical activity and sedentary behavior: A systematic review. *Preventive Medicine*, 67, 221-237. doi:10.1016/j.ypmed.2014.07.026
- Olds, T. S., Maher, C. A., Ridley, K., & Kittel, D. M. (2010). Descriptive epidemiology of screen and non-screen sedentary time in adolescents: A

cross sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 92-92. doi:10.1186/1479-5868-7-92.